

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

**Karimov X.A., Yusupov G'.A., Toshmurodov M.X., Jonqobilov O'.A.,
Umarov X.X., Abdullayev B.B.**

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (GIMNASTIKA) fani
DARSLIK**

5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)

T OSHKENT 2017

UO'K:

KBK:

Taqrizchilar:

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

Umarov M.N. – OzDJTI "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" kafedrası dotsenti

Karimov X.A., Yusupov G'.A., Toshmurodov M.X., Jonqobilov O'.A., Umarov X.X., Abdullayev B.B.

Ushbu darslik Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning gimnastika ko'pkurash turlarida snaryadlarda mashqlirni bajarish texnikasi, har bir snaryatda bajariladigan mashqlar uchun yordamchi mashqlar, yordam berish va ehtiyotlash haqida ko'rsatmalar va harakatlarni to'g'ri bajarish haqida tavsiyalar batafsil ifodalangan.

Учебник предназначен для студентов и рассмотрены вопросы обучения элементам техники, подводящие упражнения, страховка и помощь выполнения упражнений гимнастического многоборья. Большой раздел посвящён развитию физических качеств.

This textbook for students studying in institutions of higher and secondary special education gymnastics all-around types of ordnance exercises, each exercise performed bullet help for instructions on how to help, and exercise caution and perform actions learn more about the instructions and recommendations expressed.

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

Sport olamidagi har qanday yutuq o'z-o'zidan kelmaydi. Sport maydonlarida erishiladigan yutuqlar – avvalo shu yo'lda tinimsiz intilib, kurashib yashaydigan insonning yutug'i, ayni vaqtda shu insonni tarbiyalab voyaga yetkazish jamiyatning yutug'idir.

Islom Karimov

Darhaqiqat jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida har tomonlama yetuk, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash bugungi kunda muhim ahamiyat kasb etib bormoqda. Mamlakatimiz jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasida ekanligi alohida ahamiyat kasb etadi. Buning samarasi ularoq yurtimizning barcha joylarida barcha sport turlarini o'zida mujassam etgan sport majmualarining yoshlarimizga doimiy xizmat qilayotgani va bunga javoban sportchilarimizning jahon arenalarida yurtimiz bayrog'ini baland ko'tarib kelayotgani bunga yaqqol misoldir. Bir qator mahalliy va xorijiy olimlarning jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi qator tadqiqotlari sportchilarning jismoniy tayyorgarlik masalalariga bag'shlangan ularning ko'pchiligi asosan katta sportchilarni jismoniy sifatlarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik) rivojlantirishga yo'naltirilgan. Mazkur darslikda gimnastika bo'yicha tahsil olayotgan talabalarga gimnastikada bajariladigan mashqlar hamda gimnastika ko'purash turlarida snaryadlarida bajariladigan mashqlar bo'yicha ko'rsatmalar va gimnastika bo'yich murabbiy sifatida ish boshlagan murabbiylarga ko'rsatmalar berilgan.

Ushbu darslik hozirgi zamon fan va amaliyot yutuqlariga tayanadigan zamonaviy bilimlar umumlashtirilgan. Muallif har bir bobni bayon etishda o'z bilim va tajribasiga asoslanadi. Birinchi bobda darslikdan foydalanish bo'yicha ko'rsatmalar, o'qituvchi va murabbiylarning majburiyatlari, murabbiy muvoffaqiyatining sirlari haqida ma'lumotlar berilgan. Ikkinchi bobda erkin mashqlar erkin mashqlarni bajarishda tananing asosiy holatlari, tanani qizdirish uchun mashqlar hamda akrobatik mashqlar batafsil ko'rib chiqilgan. Darslikning asosiy boblarida gimnastika snaryadlarining o'lchamlari va ularda bajariladigan

mashqlar, snaryadlarda mashqlarbi bajarishda shug'ullanuvchilarga yordam berish va ehtiyotlash haqida ma'lumotlar to'liq ochib berilgan.

Ushbu darslikni yaratishda eng so'nggi ilmiy tadqiqotlar natijasida to'plangan ma'lumotlardan foydalanildi. Ilg'or sport amaliyoti tajribalari yaratilgan bo'lib, ularning umumlashmasi mazkuk kitobning mazmumini ochib berishga imkon beradi.

Mualliflardan

KIRISH

Gimnastika O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimida eng muhim o'rinlardan birini egallaydi. Mashqlarning murakkablik darajasiga ko'ra tartiblashtirilgan oddiydan o'ta murakkabgacha birinchisi ikkinchisiga bog'lanuvchi turli-tuman mashqlar majmuasi nazarda tutilgan. Sport gimnastikasi bugungi kunda eng ommalashgan sport turlari sirasiga kiradi.

Oliy ta'lim muassasalarda tahsil olayotgan talabalarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga va uni har tomonlama kamol toptirishda gimnastika eng ahamiyatli sport turlaridan biri hisoblanadi.

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

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

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

Erkin mashqlar va gimnastika snaryadlarida mashqlarni bajarish texnikasi bo'yicha ushbu darslik o'qituvchi, murabbiy va sportchilarga sport gimnastikasi bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar sifatini yaxshilashga va gimnastikachilarining sport maxoratini oshirishga yordam beradi.

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

O'qituvchi va Murabbiylari – gimnastikaning ko'pkurash turlarida bajariladigan har bir mashqlarning texnikani uni to'g'ri bajarishga hamda

jismoniy mashqlarni aniq bajarishni talab qiladi. Buning zahirida sportni to'la-to'kis tushunish va uni etkazib berish yotadi, biroq murabbiyning dunyoqarashi, uning muomala ko'nikmalari, tashkilotchilik qobiliyati, xavfsizlik to'g'risida qayg'urishi va do'stona munosabatlari ham juda muhimdir ahamiyat kasb etadi.

Bu kitob sizga qiyinchiliklarni yengib o'tish va mashqlarni bajarish jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarda chekinmaslik va gimnastikachilarni tayyorgarligi uchun ko'pgina mukofotlarga ega bo'lishingizda yordam beradi. Siz, murabbiy majburiyatlarini qanday bajarish, xavfsizlikni ta'minlash va o'rganilayotgan mashqlarni qiziqarli qilishni bilib olasiz. Bu kitob endi ish boshlayotgan va tajribali gimnastika murabbiylari uchun mashg'ulotlarda foydalanish tavsiya etiladi. Siz mashg'ulotlarda sizga yordam beruvchi mashqlarni topasiz. Bundan tashqari kitob, sizni yil davomida yo'naltirishga undaydigan mashg'ulotlar o'z ichiga olgan.

Gimnastikada "murabbiy" sportchilarga ta'lim beradi, ularga rahbarlik qiladi va musobaqalarga tayyorlaydi. Murabbiyning asosiy vazifasi – shug'ullanuvchilarga ta'lim berish va mashqlarni o'rganishlarida ularga yordam berish hisoblanadi.

Murabbiy sifatida dastlabki qadam sizga murakkab ko'rinishi mumkin. Gimnastika haqida yoki bolalar bilan qanday ishlash kerakligi to'g'risida barcha ma'lumotlarni bilishning ilojisi yo'q. Ushbu darslik gimnastikachilarni tayyorlashda muvoffaqiyatga erishishingizga yordam beradi.

I BOB. DARSLIKDAN FOYDALANISH BO‘YICHA KO‘RSATMA

1.1. Umumiy uslubiy ko‘rsatmalar

Ushbu darslikdan shug‘ullanuvchilar kabi o‘qituvchilar ham kerakli harakatlarni oson tushunishlari va tasavvur qilishlari uchun barcha mashqlar rasmlarda tasvirlangan. Gimnastika bilan endi shug‘ullanishga boshlagan bolalar gimnastika mashqlari va bajariladigan elementlarning qonun qoidalari haqida uncha tassavurga ega emasliklari uchun mashqlarni bajarish haqida ishonchlari ancha past bo‘ladi shuning uchun ularga mashqlarni tushunarli shaklda ochib berish kerak.

Kitobda mashqlarni bajarish texnikasi va o‘rgatish uslubiyati bo‘yicha taqdim etilgan ta’rif va amaliy maslaxatlar mashqlar murakkabligini to‘g‘ri baholashga yordam beradi va uni bajarishga imkoniyat yaratadi.

Barcha harakatlar va mashqlarni to‘g‘ri bajarilishiga erishish uchun fotosuratlar taqdim etilgan. Yaxshi bajarilganligini taqqoslash va aniqlash maqsadida, ko‘pgina mashqlar bir qancha usullarda ko‘rsatilgan.

Eng yaxshi bajarilgan mashqlarning rasmlari tanlab olingan keltirib o‘tilgan. Har bir elementni bajarish texnikasida asosiy harakatlarni ta’kidlovchi eng tavsifli tomonlari olingan va alohida harakatlar orqali ko‘rsatilgan. Harakatning eng tez qismi – ya’ni oddiy ko‘z bilan ilg‘ash qiyin bo‘lgan qismi – alohida-alohida qismlarga ajratilib, ko‘p sonli alohida rasmlar tarzida taqdim etilgan, diqqatni alohida jamlashni talab qilmaydigan sekin harakatlar esa, harakat yo‘nalishi ko‘rsatuvchi bir yoki ikki rasmda qeltirilgan.

Harakatlarni o‘rganishda shuni yoddan chiqarmaslik keraki, ya’ni barcha rasmlar (ayrimlari bundan mustasno) statik holatni aks ettirmaydi, balki harakat qismini, muayyan fazada uning biron-bir tomonini nazarda tutadi, shuning uchun harakatdan ajratib ko‘rib chiqish mumkin emas.

Nomlanishga ko'ra hilma-hil va sport gimnastikasida qabul qilingan mashqlar toifasining turli bo'limlarida joylashgan ko'pgina mashqlar bajarilish texnikasi bo'yicha umumiylikka ega.

Engil mashqlar, ancha murakkab mashqlarni o'zlashtirish uchun tayyorgarlik mashqlari hisoblanadi.

Darslikda mashqlar toifasiga muvofiq nomlanishi bo'yicha emas, balki umumiy bir turdagi harakatlar tuzilmasiga ko'ra joylashtirilgan.

Ayrim holatlarda bir turga tegishli harakatlar, mashqni qiyinlashtiruvchi boshqa qo'shimcha harakatlar bilan murakkablashtiriladi shuning uchun mashqni qiyinlashtirilgan yangi harakatlarini o'zlashtirishga o'tishdan oldin, kitobda ko'rsatilgan kabi bir qator qo'shimcha mashqlarni o'zlashtirib olish kerak.

Ushbu darslikda barcha harakat tuzilmasi bo'yicha va bajarilish murakkabligi bo'yicha asosiy mashqlar kiritilgan.

Darslikda kiritilgan: umumrivojlantiruvchi mashqlar, erkin mashqlar va gimnastika snaryadlarida, turnik, dastakli ot, qo'shpoya, halqa, tayanib sakrashda bajariladigan mashqlar keltirilgan.

Darslikning asosiy vazifasi – gimnastikada bilan shug'ullanuvchilar uchun gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini ochib berish va harakat koordinatsiyasi bo'yicha bir turdagi mashqlarda o'sib boruvchi qiyinchilik ketma-ketligini ko'rsatadi.

Vestibulyar apparatni shug'ullantirishga nisbatan talabni oshirish maqsadida, qo'llanmaga ikkinchi razryaddan yuqori razryadlarga tegishli mashqlar, masalan: turnik, qo'shpoya va akrobatik mashqlar kiritilgan. Bu mashqlarni bajarishda yordam (straxovka) berish va ehtiyotlash keltirilgani uchun mashg'ulatlarda muvoffaqiyatli qo'llash mumkin, chunki bajarish texnikasi bo'yicha ular murakkab emas va katta jismoniy tayyorgarlikni talab qilmaydi.

Sport gimnastikasida mashqlarni bajarish shug'ullanuvchidan harakat aniq, xatosiz to'g'ri bajarishni talab qiladi buning uchun esa statik mashqlar kabi, harakatda bajaradigan jismoniy mashqlardan ham unumli va tartibli foydalanishni, ayniqsa muntazam shug'ullanishni talab qiladi.

Gimnastikaning maqsadi mashqlarni bajarishda texnik xatolarga yo‘l qo‘ymaslik va iloji boricha harakatlarni to‘g‘ri va aniq ko‘rsatish bilan takomillashib borishi kerak.

Ayollar gimnastika ko‘pkurash turlarining to‘rtta turlarida va erkaklar oltita turidan mashqlarni bajaradilar. Ushba gimnastikani asosiy qoidalariga kirish, bu sport turining barcha nozik tomonlarini ochib bera olmaydi, biroq sizga umumiy tasavvur beradi.

Mushak quvvatini tartibli va tejab sarf qilib, inersiya kuchidan unumli foydalanish, ushbu ish uchun kerak bo‘lmagan mushaklarni to‘xtatish va o‘z koordinatsiyasi bo‘yicha oddiy kabi, murakkab harakatlarda ularni maksimal qo‘llash bilan ularni o‘z vaqtida ishga jalb qilishni bilish, har bir harakatlarni qanday fazada o‘z harakatlarini doim ongli nazorat qilishni talab qiladi.

Gimnastika snaryadlaridagi har qanday harakatlarni alohida qismlarda - to‘g‘ri ijro etilishi mashqni muvoffaqiyatli va sof bajarilishini ta‘minlaydi.

Bunday tushunchalar qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin: qo‘llar va oyoqlarni doim to‘g‘ri ushlash va ularni mashqning tuzilishi va tavsifi bilan bajariladigan maxsus ko‘rsatma va holatlar bo‘yicha bukish. Oyoq holatlari yuqorida keltirib o‘tilgan holatlardan tashqari doim birga (juftlashgan), uchlari esa cho‘zilgan va birlashgan bo‘lishi kerak. Mashqni bajarish to‘g‘riligini aniqlovchi barcha qismlar majburiy va ularni noto‘g‘ri bajarilishi xato hisoblanadi.

Bajarilish sifatini aniqlovchi aynan shu qismlarga, mashqni nomlanishiga muvofiq tanani to‘g‘ri holatiga rioya qilishni kiritish mumkin. Masalan: kerilgan holatda tana, bosh biroz orqaga egilgan; bukilgan holatda esa – ko‘pincha bosh to‘g‘ri yoki biroz oldinga egilgan (mashqdan kelib chiqib) bo‘lishi kerak.

Bir holatdan boshqasiga o‘tganda, shunga muvofiq alohida tana qismlarining holati ham o‘zgaradi. Masalan: bukilib osilishdan kerilib osilishga o‘tganda avval boshni orqaga egib, so‘ng kerilish bu noto‘g‘ri; boshni tanani umumiy harakatiga mos ravishda asta-sekin egish lozim, va hokazo.

Har bir alohida harakat to'liq yakunlanishi, to'liq amplitudada bajarilishi va yangi harakatlarga o'tmasdan eng to'g'ri oxirgi holatgacha etkazilishi kerak.

O'qituvchining o'z vaqtida bergan ko'rsatmasi, shug'ullanuvchilarning mashg'ulotni boshidan shaxsiy e'tibori hamda boshqa shug'ullanuvchilar nazorati, keyinchalik harakatlarni doimiy to'g'ri bajarilishi va asosan e'tibor bilan bajarilish texnikasiga qaratilgan alohida harakatlarni muvofiqligiga erishiga yordam beradi.

Yangi harakatni o'rganishda, uni chuqur tahlil qilib va uning fazalarini hayolan yaqqol tasavvur qilish va mashqni bajarish jarayonida o'z hatti-harakatlarini o'ylab ko'rish kerak.

Mashg'ulot raxbari mashqlarni nafaqat nazariy ko'rib chiqish, balki birinchi navbatda o'qituvchining amaliy ko'rsatib berishiga, ya'ni ta'lim jarayonini ko'rgazmali tashkil etishga ahamiyat qaratishi kerak. Nazariy tahlillar bilan bir vaqtda so'z orqali tushuntirishga qo'shimcha tana, qo'llar, barmoqlar va boshqalar bilan imitatsiya (aks ettiruvchi) harakatlarni hamda shug'ullanuvchida o'rganilayotgan harakat, uning tavsifi va unga qo'llaniladigan mushak kuchi haqida to'liq tasavvur hosil qilishga yordam beradigan rasmlar va ko'rgazmali qo'llanmalardan foydalanish lozim.

O'qituvchi shug'ullanuvchilarga mashqni ko'rsatilganiga taqlid qilib emas, balki ongli ravishda, faol ishga kirishib, o'z irodasini mobillashtirib, maqsadiga erishishiga intilib bajarishiga erishishi kerak.

Yangi mashqni o'rganishning birinchi bosqichida o'qituvchi harakatni tashkil etuvchi asosiy qismlarni ko'rsatib o'tishi, so'ng o'zlashtirilish darajasiga ko'ra, e'tiborni to'xtatib, harakat qismlarini yaxshiroq bajarilishiga erishishi kerak.

O'quv materiallarini tizimlashtirish quyidagicha bo'lishi kerak, avval oddiy harakat koordinatsiyalari bilan engil mashqlar undan so'ng o'z koordinatsiyasi bo'yicha, ham jismoniy yuklama bo'yicha ancha murakkab harakatlarga o'tishda, shug'ullanuvchilarga ma'lum harakatlardan foydalanish lozim. Aynan shu maqsadda, oldin o'zlashtirilgan ancha engil mashqlar, yangi harakatlar

shugʻullanuvchiga qanchadir darajada tanish boʻlishi uchun yordamchi mashqlar sifatida hizmat qilishi mumkin.

Ishni bunday rejalashtirilishida oʻtilgan materiallarga aloqasi boʻlmagan alohida, ancha murakkab mashqlarga oson boʻlmaydi.

SHugʻullanuvchilarga uncha tanish boʻlmagan va ancha murakkab materiallarni oʻzlashtirishga boʻlgan intilishi bajarilishda xatoliklarga olib keladi, bu esa oʻz navbatida asta-sekin mustaxkamlanib boradi va keyinchalik tuzatish uchun juda katta mehnat talab qiladi.

Koʻp holatlarda har bir elementni qismlarga ajratmasdan yaxlit oʻrganish kerak. Bu butun harakat tuzilmasini qamrab olishga yordam beradi.

Gohida, istisno sifatida mashqlarni qismlarga ajratib oʻrganishga toʻgʻri keladi, biroq bu qismlarga ajratib oʻrganish bajarilish texnikasini yahlit oʻzlashtirishga halal bermasligiga va asosan yordamchi mashqlarni bajarishdan tashkil topgan boʻlishiga ahamiyat berish kerak.

Murakkab harakatlarda qachonki keyingi mashqni (element) bajarilishi, oldingi mashqni bajarilish sifatiga bevosita bogʻliq boʻlsa va uning uchun statik holati emas, balki harakat jarayonidagi holati dastlabki hisoblansa, ularning aniqligi va oʻz vaqtidaligi hal qiluvchi ahamiyatga ega. SHuning uchun harakatlarni bajarilish texnikasini oʻrganishga kirishib, bajarilish qaysi holatdan boshlanishi va qanaqa holatda yakunlanishi kerakligi toʻgʻrisida yaqqol tasavvurga ega boʻlish lozim.

Mashqni bajarilish texnikasining toʻgʻriligi, asosan qabul qilingan harakat yoʻnalishi aniqligi, tezlik, ravonlik yoki keskinlik, mushak taranglashuvi va qoʻllanilgan kuch kattaligiga bogʻliq.

1.2.Oʻqituvchi va murabbiyning majburiyatlari

Har qanday darajada shugʻullantirish – misol uchun snaryadlarda biror harakatni bajarishda yoki orqaga sal'to ijro etishda sportchiga yordam berishni (straxovka) qilish oʻrgatishga nisbatan ancha katta ish. Shugʻullantirish – sizga

juda katta javobgarlikni qabul qilishni anglatadi. Gimnastika mashqlarini bajaritirishda siz quyidagilarni bajarishingiz kerak:

Mashg'ulotlar havfsizilini ta'minlashingiz kerak.

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

1. Pozitiv kalitda (xushf'el) muomila qiling

Bilganingizdek, siz nafaqat gimnastikachilar va ularning ota-onalari bilan, balki hamkasb-murabbiylar, xakamlar, mansabdor shaxslar va boshqalar bilan ko'p muloqotda bo'lishingizga to'g'ri keladi. Sportchilar manfaatlariga ko'ra harakat qilayotganingizni ko'rsatish uchun pozitiv kalitda (xushf'ellik bilan) muomilada bo'ling.

2. Gimnastikaning bazaviy usullariga o'rgating

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

3. Gimnastika qoidalariga o'rgating

Har bir sportchiga alohida-alohida gimnastika qoidalarini tushuntiring. Mashg'ulotlarda ko'p narsani o'rganish mumkin, shu jumladan bajarilgan mashqlarga xakamlar, jarimalar va gimnastikaning umumiy etiketi. Mashg'ulotlarda har doim imkoniyat tug'ilishi bilan qoidalarni eslatishga harakat qiling.

4. Sportchilarni musobaqalarga tayyorlang

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

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

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

6. Yoshlarga xarakterni rivojlanishiga yordam bering

Xarakterni rivojlantirish – yaxshi o'qish, e'tiborli, halol va xurmatli bo'lish, javobgarlikni o'z zimmasiga olishni bilish demakdir. Bunday sifatlarga o'rgatish, qo'llarda tik turishni o'rgatishdan ko'ra muhimroq. SHug'ullanuvchilarni bu kabi qadriyatlarga shaxsiy na'muna ko'rsatish bilan o'rgating. Xususan, yosh gimnastikachilarga jamoadosh o'rtaqlarini o'z vaqtida qo'llab-quvvatlash, qoida

bo'yicha musobaqalashish va raqibni xurmat qilish qanchalik muhimligini tushuntiring.

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

Murabbiylar muvoffaqiyatining beshta quroli

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

K – Kompetentlik

D – Dunyoqarash

M – Mehribonlik

X – Xarakter

Yu – Yumor

Kompetentlik

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

- Gimnastika qoidalari haqida o'qing;
- Gimnastika mashqlari to'g'risida tassavurga ega bo'ling;
- Gimnastika mashg'ulotlari haqida yozilgan adabiyotlar bilan tanishing;

- Malaka oshirish kursini o‘qing, gimnastika mashg‘ulotlari bo‘yicha seminarlar va maxorat darslariga qatnashing;
- Gimnastika tashkilotlari bilan aloqa o‘rnatish;
- Tajribali murabbiylar bilan muloqot qiling;
- Gimnastika bo‘yicha o‘tkaziladigan yoshlar va kattalar musobaqalarni kuzatish;
- Televideniya orqali musobaqalarni ko‘ring.

Imkoniyatlarni qo‘yib chiqing

Barcha murabbiylar musobaqaga diqqatlarini qaratgan bo‘lishligiga qaramay – siz ijobiy (pozitiv) musobaqalarga e‘tibor qaratish. Birinchidan, sportchilar manfaatlariga javob bera oladigan, ikkinchidan, ularga muvoffaqiyat qozonishlariga yordam bera oladigan nozik usullar bilan g‘alab qozanishni maqsad qiling.

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

1. Qaysi holatlarda ko‘proq g‘ururlanasiz?
 - a) qachonki barcha gimnastikachilar mashg‘ulotlardan zavqlansalar?
 - b) qachonki hamma sportchilarning maxorati oshsa?
 - v) qachonki sizning o‘quvchilaringiz turnirlarda g‘olib bo‘lsalar?
2. Qaysi ta’kidlaringiz sport to‘g‘risidagi sizning fikrlaringizni eng yaxshisi?
 - a) agar u xursand qilmasa, shug‘ullanishning xojati yo‘q;
 - b) har kuni barcha biron-bir yangilikdan xabardar bo‘lishi kerak;
 - v) qachonki g‘alaba qozonmasang, sport xalovat olib kelmaydi;
3. Siz shug‘ullanuvchilar xotirasida qanday ko‘rinishda qolishni istaysiz?

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

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

- a) o'g'lim shu yili gimnastika bilan shug'ullanib vaqtini a'lo darajada o'tkazdi;
- b) qizim yil davomida gimnastika bilan shug'ullanib muxim narsalarni o'rgandi;
- v) o'g'lim bu yilgi barcha gimnastika musobaqalarida g'olib bo'ldi.

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

- a) qachonki jamoa mashg'ulot tugagan bo'lishiga qaramay mashg'ulotlarni davom ettirishni hohlaganda;
- b) qachonki sizning gimnastikachi qizlarigizdan biri qo'shpoyalarda tebranishdan ko'tarilishni engib o'tganda;
- v) qachonki sizning o'quvchilaringizdan biri musobaqalarga tanlanganda.

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

Siz nafaqat gimnastikaga o'rgatishingiz, balki sportchilar uchun jaroxat xavfini kamaytirish uchun mashg'ulotlarni to'g'ri uslubiyatlari va texnika

havfsizligini tadbqiq etishingiz kerak. Biroq har qanday vaziyatda jaroxat olish mumkin. Demak siz o'quvchingizni jaroxatlanganligi to'g'risida birinchi bo'lib xabar topasiz, shuning uchun favqulotda yordam ko'rsatish asosiy texnikasini o'zlashtirgan bo'lishingiz kerak. Bundan tashqari, ancha jiddiy jaroxatlanish holatlarida o'zini qanday tutishni o'rgatishni bilishingiz kerak.

Dunyoqarash

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

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

Avval sportchilar, so'ng g'alaba.

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

- Murabbiylar shtabi a'zolari yordamida mavsum imkoniyatlarini aniqlang;
- Sizni hayotiy qobilyatlaringiz imkoniyatlari sinovdan o'tishi mumkin bo'lgan vaziyatlarga tayyor turing;
- O'zingiz va o'quvchilaringiz oldiga imkoniyatlarga mos keluvchi maqsadlar qo'ying;
- Siz va sportchilaringiz shu maqsadga erishishdagi eng qulay yo'llarni o'ylab ko'ring;

- To‘g‘ri yo‘ldaligingizga ishonch hosil qilish uchun, qo‘yilgan maqsadlarni tez-tez eslang.

Mexribonlik

Sizning zahirangizda bo‘lishi kerak bo‘lgan YAna bir hayotiy muhim qurol – siz shug‘ullantirayotgan yoshlar haqida qayg‘urish. U bolalarni sevishni, xursandchiliklarni ular bilan bo‘lishish istagi va ularga gimnastika haqida bilimlarni berish hamda sizning o‘quvchilaringizga sport tufayli o‘sinh imkoniyatlarini beruvchi sabr-toqat va tushunishni talab qiladi. Mexribonlik va sabr-toqatni bipgina usullar bilan namoyon etish mumkin, jumladan:

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

Xarakter

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

Bolalarda to‘g‘ri sifatlarni rivojlantirish uchun murabbiy o‘zini ham sportda, ham hayotda muvofiq tarzda tutishi kerak. Bu nimani anglatadi, faqat to‘g‘ri

soʻzlarni gapirishning oʻzi qamlik qiladi. Sizning soʻzlaringiz qilayotgan ishingizga toʻgʻri kelishi kerak. Murabbiy lugʻatida “aytganimdek bajar, qilganimni takrorlama” kabi gap boʻlmasligi kerak. Har bir oʻquvchingizni sinang, qoʻllab quvvatlang va maqtang – shunda ular tezroq xatto xursandchilik bilan bir-biriga oʻxshamasliklarini qabul qiladilar. Barcha mashgʻulot va musobaqalarga va undan keyin ham vaziyatni nazorat qiling. Agar siz haq boʻlmasangiz, buni tan olishga qoʻrqmang. Hech kim mutloq takomillashgan emas!

Siz va murabbiylar shtatining har bir aʼzosi yaxshi naʼmuna boʻlish uchun quyidagilarni amalga oshirishlari kerak:

- Oʻzingizni kuchli va ojiz tomonlaringizni aniqlang.
- Oʻz kuchingizga tayaning.
- Oʻz oldingizga murabbiy sifatida maqsad qoʻying,
- Xatoga yoʻl qoʻysangiz, jamoa va oʻzingizdan kechirim soʻrang. Keyingi safar albatta yaxshi boʻladi

Yumor

Yumorni his qilish – koʻpincha qadirlanmaydigan murabbiyning quroli. U mashgʻulotlarda va musobaqalarda oʻquvchilar bilan birga oʻz ustidan kulish qobiliyati. Hech nima mashgʻulotlarda biri-boshqasidan kulgili kabi mashqlar jiddiyligini muvozanatga solmaydi. YUmor hissi, sizning oʻquvchilaringiz qilgan xatolarga tashqaridan qarash imkoniyatini ham bera oladi. Demak, har bir oyoq qoʻyishlariga xafa boʻlish yoki qulashlarga salʼbiy qarash kerak emas. Oʻzingizga va sportchilarga parvozlardan zavqlanish va qulashlarga toʻxtab qolmaslikka imkon bering. Mashgʻulotlarga biroz yumor va xursandchilik olib kiruvchi maslaxatlar:

- Mashgʻulotlarni hilma-hillashtiring va ular quvnoq boʻladi.
- Barcha sportchilar doim mashgʻulotlar bilan mashgʻul boʻlsin.

- Ularni kulgularini ojiz intizom kabi emas, xursandchilik alomati kabi qabul qiling.

- Kuling!

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

- Pozitiv bo'ling

- Aniq va oddiy gaplashing

- Etarli darajada baland ovozda gapiring, so'ng takrorlang

- Izchil bo'ling

Pozitiv bo'ling

Doimiy koyish kabi hech narsa odamlar nafratini uyg'otmaydi, ayniqsa bolalar ko'pincha o'zlarining sport qobiliyatlariga shubhalanganliklari tufayli maqtovlarga muxtojdir. Shuning uchun o'quvchini maqtash uchun imkoniyat qidiring va topganingizdan so'ng maqtab qo'ying.

Biroq yuzaki ma'qullash so'zlar bilan yomon yoki noto'g'ri texnikani oqlashga urinmang. Agar bola xato qilsa, u buni juda yaxshi tushunadi va yuzaki maqtov iborasi xatoni tuzatmaydi. Chiqishlardagi xatoliklarni to'g'rilashning yaxshi usuli – avval gimnastikachi to'g'ri bajargan elementlarni ta'kidlash kerak. Keyin pozitiv holatda qolib, nimada xato qilganligini tushuntiring va to'g'ri bajarishni ko'rsatib bering. Nihoyat, to'g'ri texnikaga urg'u berib sportchiga tasalli bering.

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

Aniq va oddiy gapiring

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

- Sportchi bilan so'zlashishdan oldin fikrlarni tartiblashtiring;
- So'zlashish predmetini iloji boricha to'liq biling;
- To'liq tushuntiring, biroq atletlarni ko'p so'zli monologlar bilan charchatmang;
- Ularga tushunarli va terminologiyaga mos keladigan tildan foydalaning.

Yetarli darajada baland ovozda gapiring, so'ng takrorlang

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

Sizning ovozingiz har doim baland va aniq bo'lishiga qaramay, bir martada ohangga o'tirmaydi. Bu to'g'ri, ayniqsa gimnastikachilar siz nimani gapirayotganingizni tushunmasalar. Zerikarli takrorlashlardan qochish va fikrni etkazish uchun uni biroz boshqacha shaklda ifodalang. Masalan, mashqni boshidan tushuntirganingizda o'quvchilarga "Qo'llar bilan ishlang!" iborasini qo'llang. Agar ular tushunmagan bo'lsalar, "qo'llarni yuqoriga (bosh ustiga)

ko‘taring!” deyish mumkin. Xabarning ikkinchi varianti, ehtimol birinchisida tushunmaganlarga etib boradi.

Izchil bo‘ling

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

YAna siz doimiy atamalardan foydalanishga intiling. Ko‘pgina gimnastika atamalarini bir hil yoki o‘xshash elementlarni anglatadi. Masalan, bitta murabbiy “qo‘llarda tik turish orqali orqaga dumbaloq oshish” atamasini qo‘llashi, boshqasi esa “orqaga dumbaloq oshib qo‘llarda tik turish”ni ishlatadi. Mayli ikkalasi ham to‘g‘ri bo‘lsin, biroq izchil bo‘lish uchun murabbiylar shtabining barcha a’zolari mavsun oldidan bir hil atamalarni qo‘llashga kelishishlari shart.

Noog‘zaki xabarlar

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

Noog‘zaki xabarlarini etkazishning bir nechta usullari bor. yuz ifodasi va tana tili – eng ko‘p uchraydigan noog‘zaki signallar shakli. SHuni esdan chiqarmang, murabbiy – avvalo o‘qituvchi va u etkazishga urinayotgan xabarlarini suslashtiradigan har qaday harakatdan qochishi kerak.

Yuz ifodasi

Insonning yuz ifodasi – uning fikrlariga eng yaxshi kalit. Gimnastikachilar buni biladilar va ularga sizdan nimalarni aytishingizni topishga urinib sizning yuzingizni o‘rganishga kirishadilar. Mamnunlik beparvolik niqobini yuzingizga

tortib, ularni ahmoq qilishga urinmang. Ular baribir uni ostiga yashirganingizni ko‘radilar va sizga ishonmay qo‘yadilar.

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

Tana tili

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

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

Tinglash san'atini takomillashtiring

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

Xabarlarini olish juda oddiy, biroq ularni tinglash, kam roxat bag'ishlaydi, shuning uchun kam gapirish ko'proq rivojlangan. Odamlar boshqalarni gapidan ko'ra o'zlarining shaxsiy yutuqlarini eshitishni yaxshi ko'radilar. Agar siz xabarlarini olish asosini o'rganib chiqsangiz va sportchilar bilan muloqotda ulardan foydalanishga jiddiy kirishsangiz, ko'p narsadan maxrum bo'lganingizni tushunasiz.

Qiziqayotganingizni ko'rsating

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

Diqqat bilan tinglang

Odamni qanday eshitayotganligingiz, u va uning so'zlari siz uchun qanchalik muhimligini ko'rsatib beradi. Agar sportchilar sizni qiziqtirmasa yoki muhim bo'lmasa, ular nimalarni gaplashyapti, bu siz ularni qanchalik eshitayotganingiz kabi seziladi. O'zingizni kuzating. O'quvchilaringizdan birortasi siz bilan gaplashayotganda, siz mashg'ulotdan keyingi dam olishni o'ylaysiz. Siz ulardan

“Sen nima deyapsan?” deb ko‘p marotaba so‘rashingizga to‘g‘ri keladimi? Agar ha bo‘lsa, unda e‘tiborlilik va tinglashni bilish ustida ish olib borish kerak. Biroq agar siz sportchilar xabarini tushunmaganligingizni bilib qolsangiz, o‘zingizga savol bering: “Men murabbiy bo‘lish uchun etarlicha diqqatlimanmi?”. YUqorida berilgan ma‘lumotlar barchasi o‘qituvchi va murabbiylarga mujassam bo‘lishi kerak aks holda gimnastikadan yuqori natijalarga erishish mushkul bo‘lishi mumkin.

Nazorat savollari

1. Mashqlar bajarish texnikasi qanday o‘rgatiladi?
2. Harakatga o‘rgatish deganda nimani tushunasiz?
3. Sport gimnastika bilan shug‘ullanish sportchilardan nimani talab qiladi?
4. Erkaklar gimnastika ko‘pkurash turida nechta snaryatda mashqlar bajaradilar?
5. Ayollar gimnastika ko‘pkurash turida nechta snaryatda mashq bajaradilar?
6. Mashg‘ulotlar xafsizligi deganda nimani tushunasiz?
7. Murabbiyning majburiyatlariga nimalar kiradi?
8. Bazaviy usullar deganda nimani tushunasiz?

II BOB ERKIN MASHQLAR

2.1 Erkin mashqlarning tasnifi

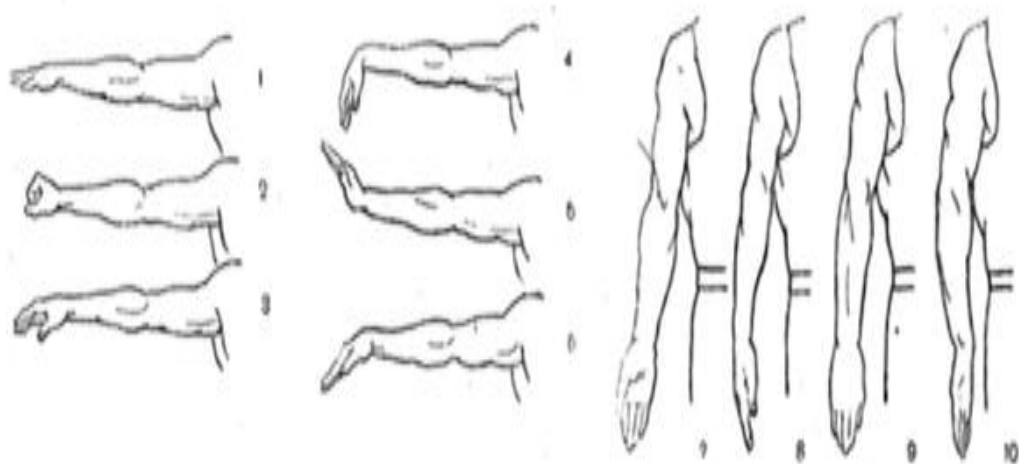
Erkin mashqlar - tana ayrim a'zolari bilan bajariladigan turli harakatlarni, shuningdek, akrobatik va horeografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir. Ular (birga qo'shib bajarilishlarni, davomiyligini sekin-asta marakkablashtirib borish yo'li bilan) belgilangan talabalarga binoan o'zluksiz kompozisiya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

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

2.2.Asosiy holatlar

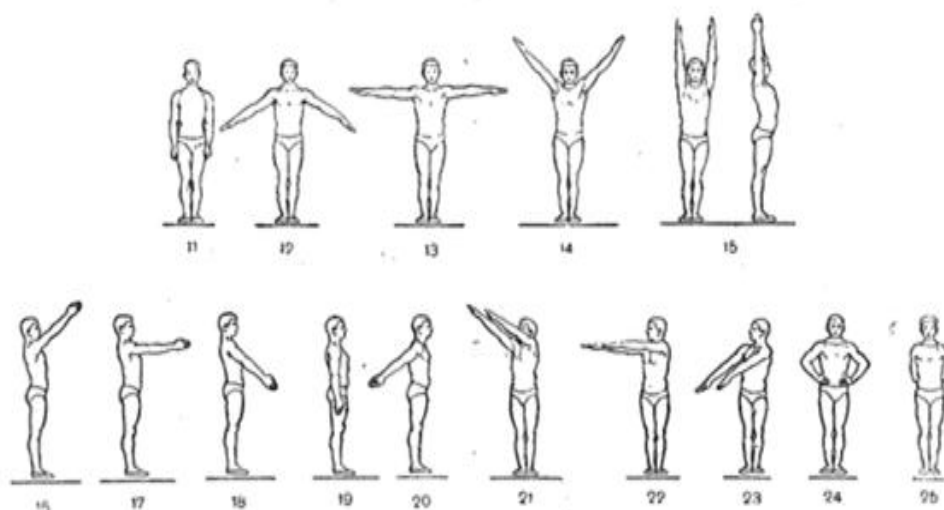
Barmoqlarning holati

1. Barmoqlarning asosiy holati, holati aytilmaydigan holat.
2. Barmoqlar mushtlangan. 3. Barmoqlar erkin. 4. Barmoqlar bo'shashgan.
5. Barmoqlar ko'tarilgan. 6. Barmoqlar tushirilgan. 7. Kaft oldinga. 8. Kaft ichkariga.
9. Kaft orqaga. 10. Kaft tashqariga.

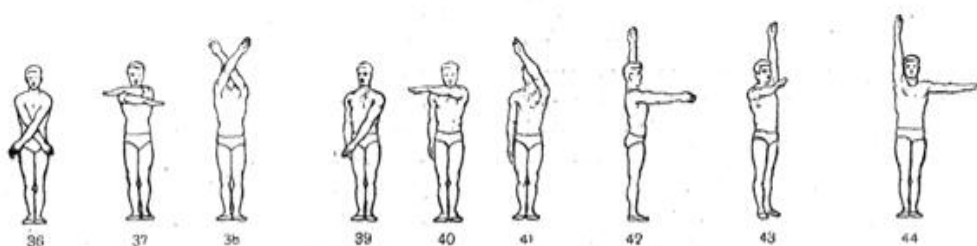
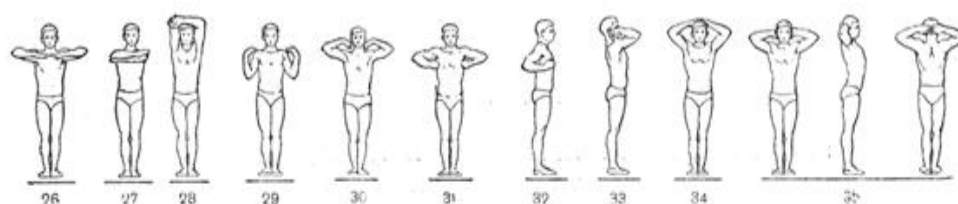


Qo'llarning holatlari

11. Saf tik turish (asosiy turish). 12. Qo'llar yonda pastga. 13. Qo'llar yonda. 14. Qo'llar yonda yuqoriga. 15. Qo'llar yuqorida. 16. Qo'llar oldida yuqoriga. 17. Qo'llar oldinda. 18. Qo'llar oldinda pastda. 19. Qo'llar pastda. 20. Qo'llar orqaga. 21. Qo'llar o'nga yuqoriga. 22. Qo'llar o'ngga. 23. Qo'llar o'ngda pastda. 24. Qo'llar belga. 25. Qo'llar bel orqasida.

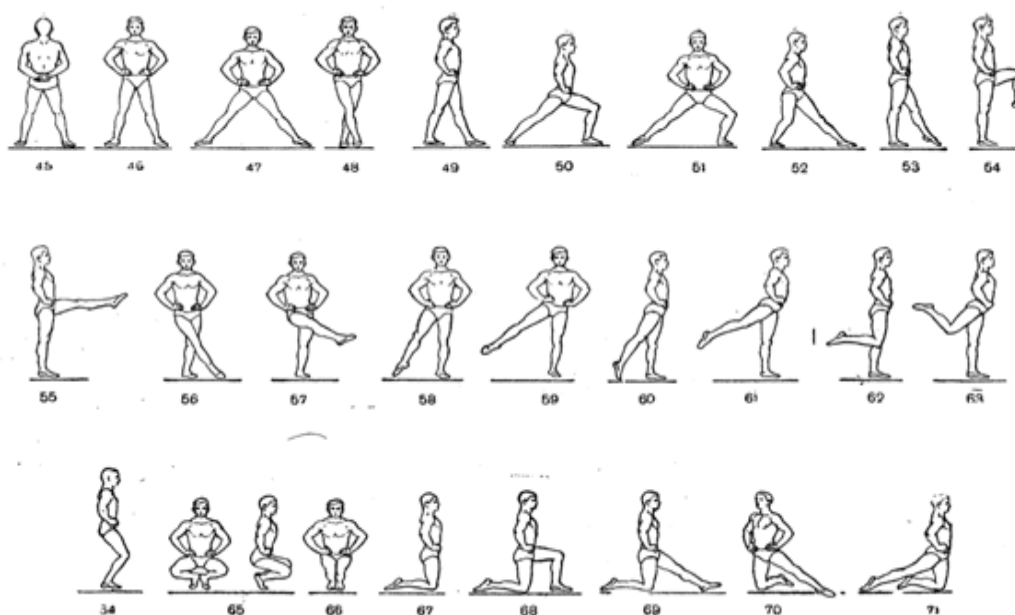


26. Qo'llar ko'krak oldida. 27. Qo'llar o'z oldida. 28. Qo'llar bukilgan bosh ustida. 29. Qo'llar elkada. 30. Qo'llar yonda bukilgan, barmoqlar mushtlangan. 31. Qo'llar yonda bukilgan, bilaklar pastga, barmoqlar mushtlangan. 32. Qo'llar orqaga bukilgan, barmoqlar mushtlangan. 33. Qo'llar oldinda bukilgan, barmoqlar mushtlangan. 34. Qo'llar boshda. 35. Qo'llar bosh orqasida. 36. Qo'llar chalishtirilgan pastda. 37. Qo'llar oldinda chalishtirilgan. 38. Qo'llar chalishtirilgan yuqorida. 39. Chap (o'ng) ichkariga pastga. 40. Chap (o'ng) ichkariga. 41. Chap (o'ng) ichkariga yuqoriga. 42. Chap qo'l yuqoriga, o'ng qo'l oldinda. 43. Chap qo'l yuqorida kaft oldinda, o'ng qo'l oldinda kaft pastda. 44. O'ng qo'l yuqorida, chap qo'l yonda.



Oyoqlar holati

45. Erkin turish. 46. Oyoqlar kerilgan . 47. Oyoqlar keng kerilgan tik turish (keng). 48. Oyoqlar chalishtirilgan tik turish. 49. Oyoqlar kerilgan chap oyoq oldinda. 50. CHap oyoqda tashlanish. 51. CHap oyoqda yonga tashlanish. 52. O'ng oyoqda orqaga tashlanish. 53. O'ng oyoqda turish, chap oyoq oldinda. 54. O'ng oyoqda tik turish, chap oyoq oldinda bukilgan. 55. O'ng oyoqda tik turish, chap oyoq oldinda. 56. CHap oyoqda tik turish, o'ng oyoq ichkarida. 57. CHap oyoqda tik turish, o'ng oyoq ichkarida. 58. CHap oyoqda tik turish, o'ng oyoq yonda oyoq uchida. 59. CHap oyoqda tik turish, o'ng oyoq yonda. 60. CHap oyoqda tik turish, o'ng oyoq orqada oyoq uchida. 61. CHap oyoqda tik turish, o'ng oyoq orqada. 62. CHap oyoqda tik turish, o'ng oyoq orqada bukilgan. 63. CHap oyoqda tik turish, o'ng oyoq bukilgan orqada. 64. YArim o'tirish. 65. CHo'qqayib o'tirish, tizzalar ochiq. 66. Barmoqlarga o'tirish, barmoqlar uchi bukilgan, tizzalar birlashgan. 67. Tizzalarda tik turish. 68. Bitta tizzada tik turish, 69. O'ng tizzada tik turish, chap oyoq oldinga tovonda. 70. O'ng tizzada tik turish, chap oyoq yonga tovonda. 71. CHap tizzada tik turish, o'ng oyoq orqaga oyoq o'chida.



Qachonki biror bir oyoqni harakatlantirish oqibatida tik turish o'zgarsa, agar maxsus ko'rsatmalar bo'lmasa, unda oyoq dastlabki holatga paralel ravishda to'liq barmoqlar qo'yiladi.

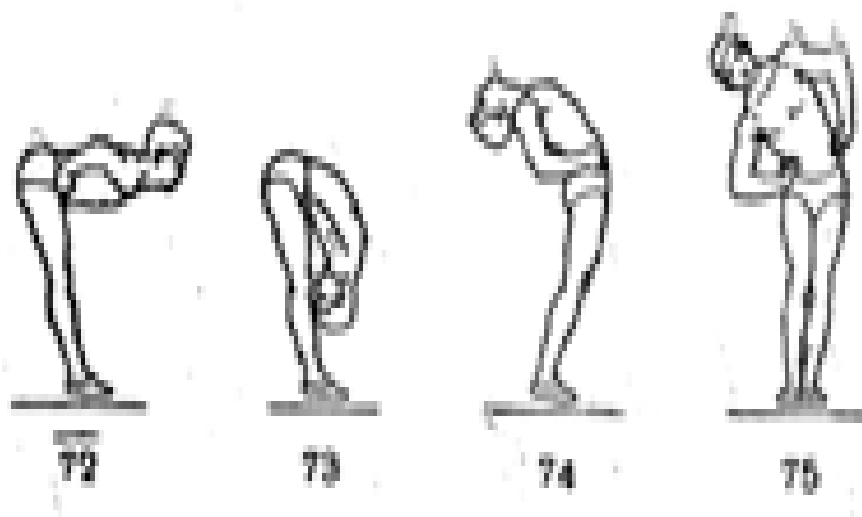
Oyoq uchi oldinga, orqaga yoki yonga chiqarib qo'yishda tana og'irligi qo'yilgan oyoqqa ko'chirilmaydi.

Oyoqni bir qadam oldinga, orqaga yoki yonga boshqa oyoqni uchiga qo'yish bilan chiqarib qo'yishda tana og'irligi chiqarilgan oyoqqa ko'chadi.

Tashlanishlar. Bir oyoq oldinga, orqaga yoki yonga chiqarilganda, taxminan ikki barobar elka kengligida va tizzadan bukilgan, tizza oyoq uchi ustida joylashadi, tana og'irligining katta qismi bukilgan oyoqqa tushadi, ikkala oyoqning barmoqlari polda va asosiy turishda dastlabki holatga paralel ravishda tashlanish yo'nalishidan qat'iy nazar harakatlanadi, gavda vertikal holatda. Har qanday gavda, oyoq panjalari va tananing boshqa qismlari holati ko'rsatilishi kerak.

Gavda holatlari

72. Kerilib oldinga egilish. 73. Oldinga egilish. 74. Orqaga egilish. 75. O'nga (chapga) egilish.



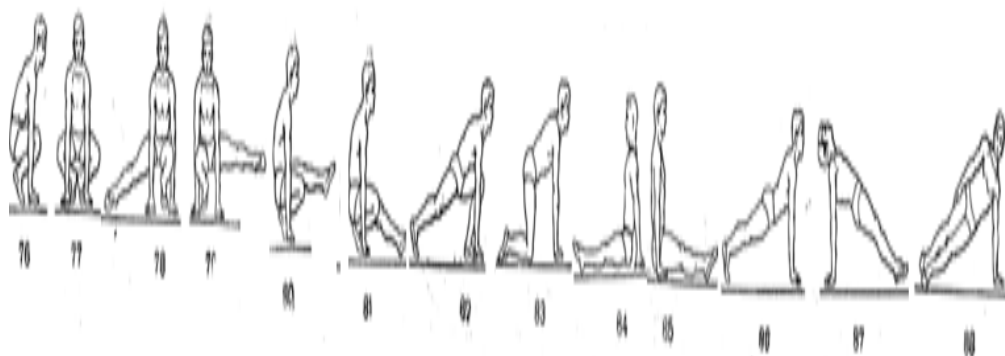
Qo'l va oyoqlar harakatidan qat'iy nazar, mashqni aniqlashda gavda va bosh holati ko'rsatilishi kerak. Agar maxsus ko'rsatmalar bo'lmasa, bosh doim gavadaga

nisbatan tabiiy, to'g'ri holatda bo'lishi shart, gavda esa – to'g'ri, ko'krakni oldinga chiqarish bilan biroz kerilgan va elka bo'g'imlari biroz orqaga olingan bo'lishi kerak.

Tayanishlar

Shug'ullanuvchilarning yelkalari tutish nuqtasidan yuqorida bo'lgan holati, qo'llar bilan polga tayanib turish yoki yotgan holatda tayanib yotish va h.k. tayanish deyiladi.

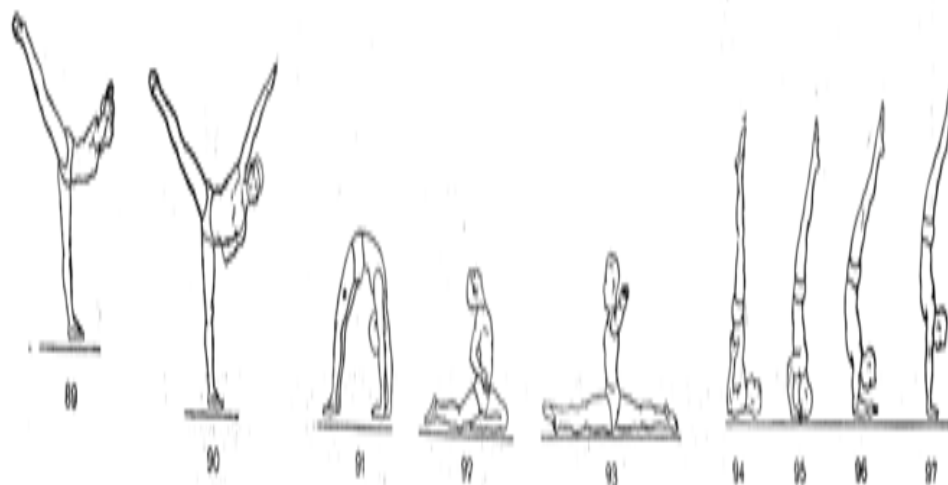
76. Tayanib cho'qqayib o'tirish. 77. Tayanib cho'qqayib o'tirish qo'llar oyoqlar orasida. 78. Chap oyoqda tayanib cho'qqayib o'tirish, o'ng oyoq yonga oyoq uchiga. 79. O'ng oyoqda tayanib cho'qqayib o'tirish, chap oyoq yonda. 80. O'ng oyoqda tayanib cho'qqayib o'tirish, chap oyoq oldinga. 81. O'ng oyoqda tayanib cho'qqayib o'tirish, chap oyoq oldinda tovonga. 82. CHap oyoqda tayanib cho'qqayib o'tirish, o'ng oyoq orqaga oyoq uchida. 83. Tizzalarda tayanib turish. 84. Tayanib o'tirish. 85. Tayanib burchakli o'tirish. 86. Tayanib yotish. 87. Orqaga tayanib yotish (chalqancha tayanib yotish). 88. CHap yonboshda tayanib yotish.



Muvozanatlar, ko'prik (mostik), shpagat va tik turishlar

89. Chap oyoqda muvozanat ("qaldirg'och"). 90. Chap oyoqda yonga muvozanat, o'ng qo'l yuqoriga, chap qo'l orqada. 91. Ko'prik. 92. YArim

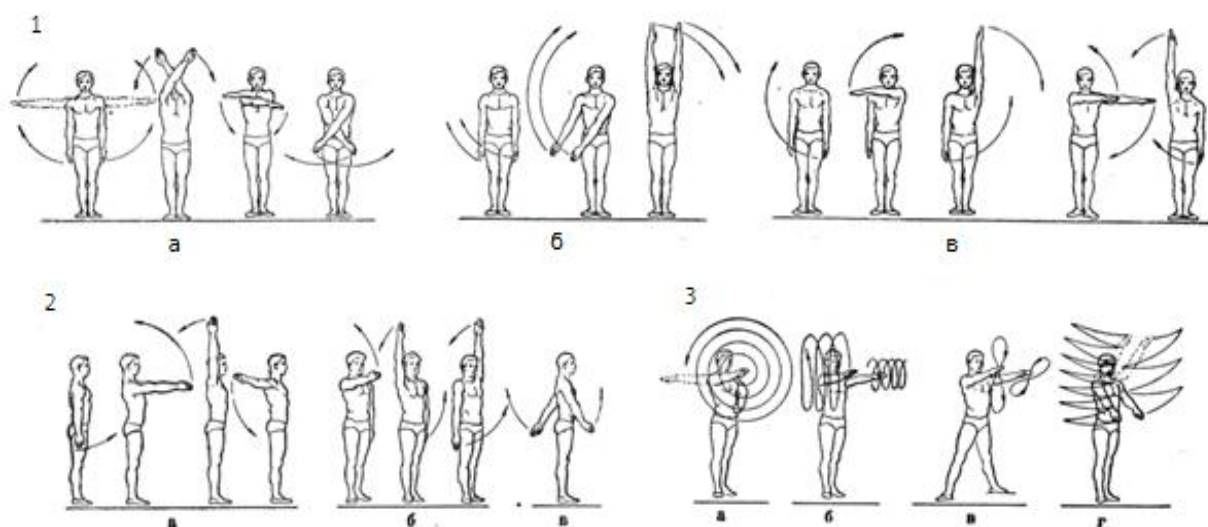
shpagat. 93. Shpagat. 94. Kuraklarda tik turish. 95. Qo'llarda va boshda tik turish. 96. Bilaklarda tik turish. 97. Qo'llarda tik turish.



2.3. Qo'llar va elka bo'g'imi uchun mashqlar

Kuch mashqlar

1. D.h.–Asosiy turish. Qo'llarni old yuzada aylantirishlar: a) ichkariga tashqariga,; b) o'ngga, chapga; v) ichkariga, tashqariga ketma-ket aylantirishlar. Ketma-ket aylantirishlarni bajarishda bitta qo'l ikkinchisidan 180° ga orqada qoladi, ya'ni bitta qo'l yuqoriga ko'tarilgandan so'ng ikkinchi qo'l harakatlanishni boshlaydi. Qo'llar yonga holatidan o'tayotganda uchrashadilar.



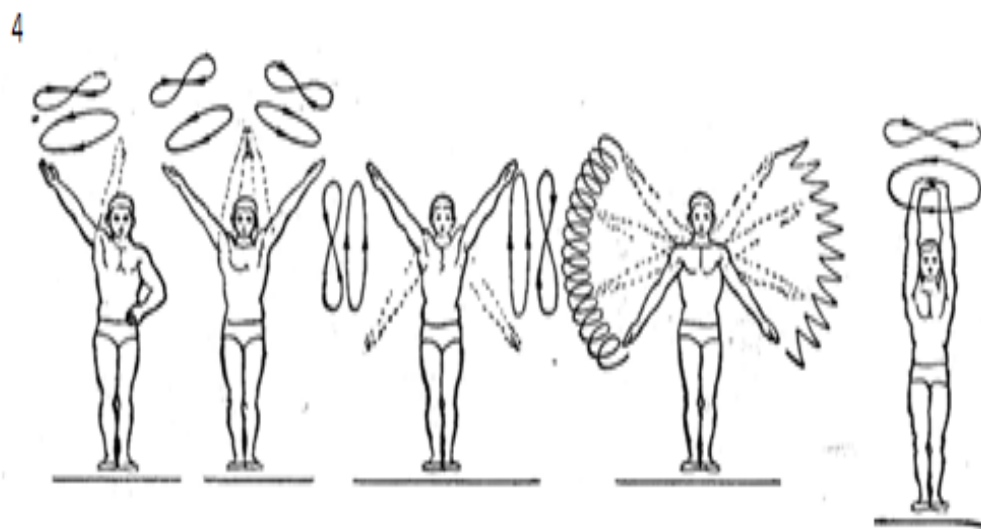
Eslatma: Qo'llar doim to'g'ri ushlanadi, faqat ichkariga harakatlanishdagina biroz bukiladi. Qo'l pastga tushayotganda barmoq tashqariga shunday burilishi kerakki, "yonga" o'tayotganda kaft pastga qarashi lozim.

2. D.h. – Asosiy turish. Qo'llarni yonga aylantirishlar: a) qo'llarni oldinga, orqaga aylantirish; b) qo'llarni oldinga, orqaga ketma-ket aylantirish (ketma-ket aylantirishni ijro etishda bitta qo'l ikkinchisidan 180° ga orqada qoladi); v) qarama-qarshi aylantirish.

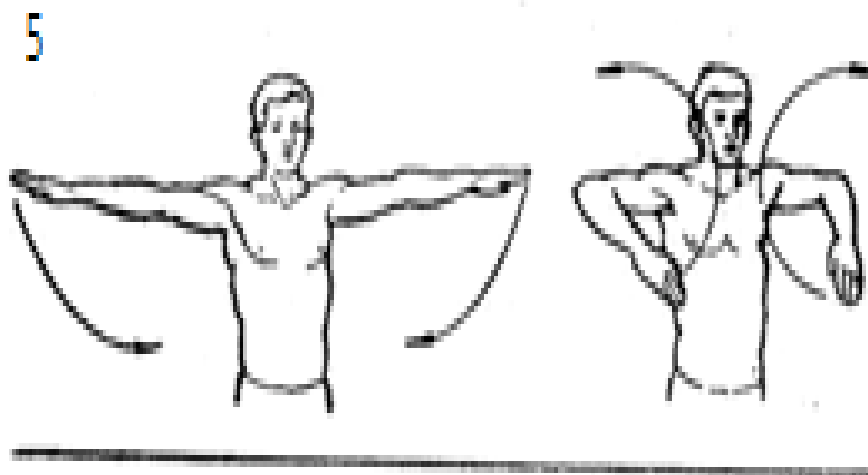
Eslatma: 1. Aylantirishlarni bajarishda qo'llar to'g'ri ushlanadi. Qo'llar orqaga-pastga (yuqorida holatidan) yoki orqaga-yuqoriga (pastda holatidan) harakatlanayotganda yakuniy holatda kaftlar ichkarida bo'lishi kerak. 2. Orqaga harakatlanishda gavdani burmasdan qo'llarni oxirigacha olib borish.

3. D.h. – Asosiy turish, qo'llar yonda. Qo'llarni aylantirish: a) spiral bo'yicha, radiusni asta-sekin ko'paytirish bilan; b) spiral bo'yicha (katta yoki kichik), qo'llarni yonga, so'ng oldinga harakatlantirish; v) bir tomonga yoki qarama-qarshi tomonga sakkizsimon; g) qo'llarni zigzagsimon ko'tarish va tushirish.

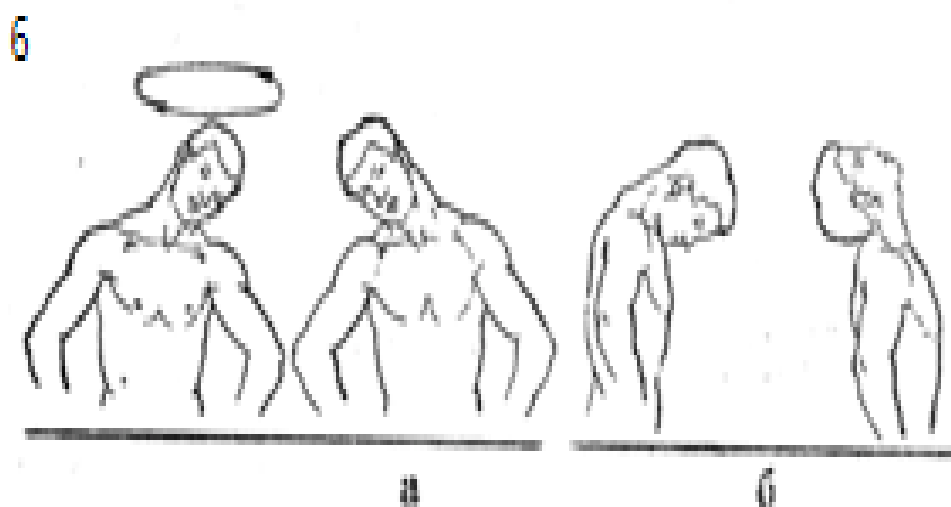
4. D.h. – Asosiy turish, qo'llar yonda. Qo'llarni aylantirish. a) kichik radiusli bir tomonga yoki qaram-qarshi tomonga; b) shuning o'zi, sakkizsimon; v) spiral bo'yicha; g) zigzagsimon; d) shuning o'zi, kaftlar birga.



5. D.h. – Qo‘llar yonda. Bilaklarni bir tomonga, qarama-qarshi tomonga va ketma-ket aylantirish. Mashqni bilaklarni baravar aylantirish bilan boshlash. Aylantirishni ijro etishda elkalar doim yonda bo‘lishi kerak.

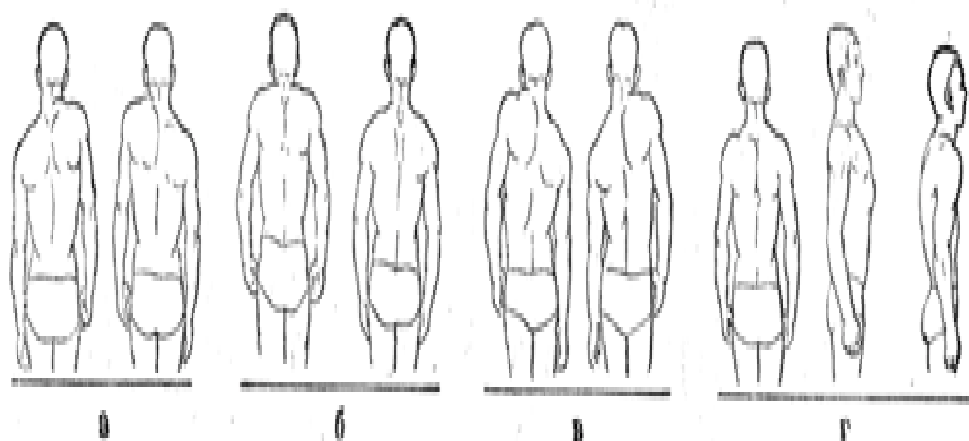


6. D.h. – Asosiy turish, qo‘llar belda. Boshni egish: a) o‘ngga, chapga; b) oldinga, orqaga; v) aylantirish.

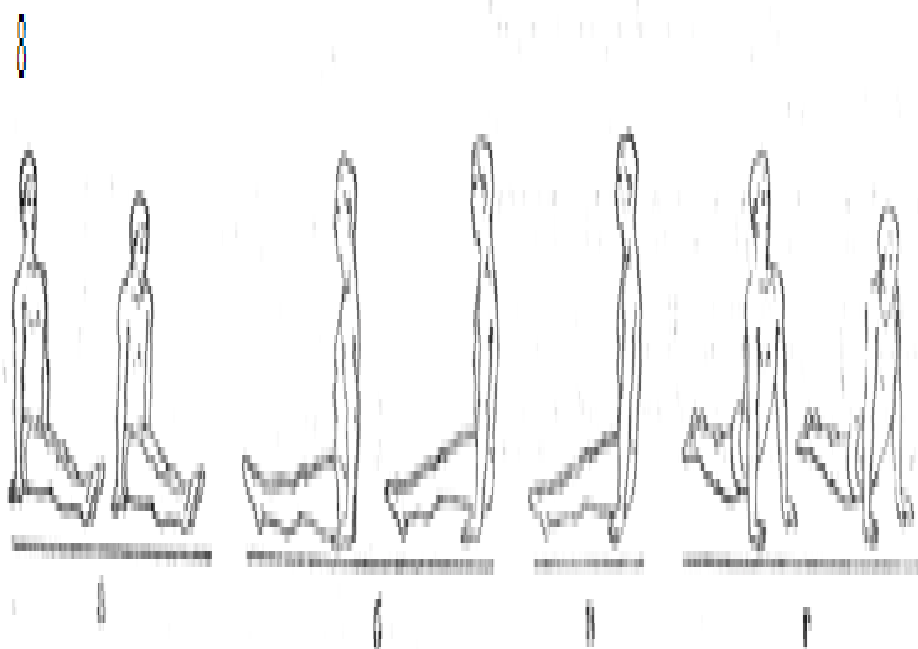


7. D.h. – Asosiy turish, qo‘llar pastda. Elkalarni ko‘tarish va tushirish: a) navbatma-navbat; b) bir vaqtda; v) bir vaqtning o‘zida bitta elkani ko‘tarib, boshqasini dastlabki holatdan pastga tushirish; g) elkalarni birlashtirish va ajratish. (SHu mashqning o‘zi, faqat qo‘llarni boshqa dastlabki holati bilan).

7

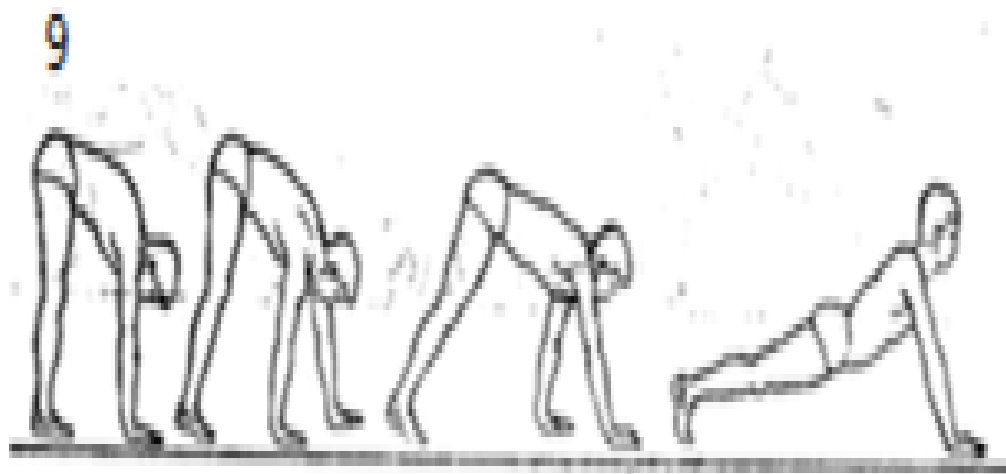


8. D.h. – Tayanib o‘tirish, a) gavgani to‘g‘ri ko‘tarish va tushirish, boshni iloji boricha elkalardan yuqoriga ko‘tarish; b) qo‘llarni to‘g‘irlash va bukish hisobiga gavgani ko‘tarish va tushirish, bosh elkalarga olinmaydi; v) shuning o‘zini, kaftlarga tayanish holatida bajarish; g) shu mashqning o‘zi, faqat sonlarga tayanib yotishda.

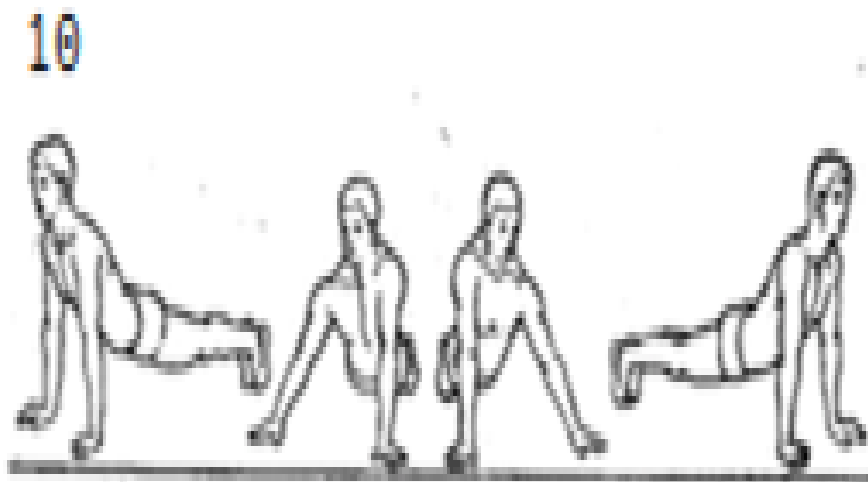


Eslatma: tovonlar poldan uzilmaydi (ko‘tarilmaydi).

9. D.h. – Tayanib bukilib turish. Tayanib yotishgacha qo‘llarda yurish va daslabki holatga qaytish.



10. D.h. – Tayanib yotish. To‘g‘ri qo‘llarda oyoqlar joyida o‘ng va chapga yurish, mashqni keng qadam bilan murakkablashtirish.



11. D.h. – qo‘llarga tayanib yotish. tana og‘irligini bir qo‘ldan ikkinchisiga ko‘chirish (poldan baland ko‘tarilmasdan).

11

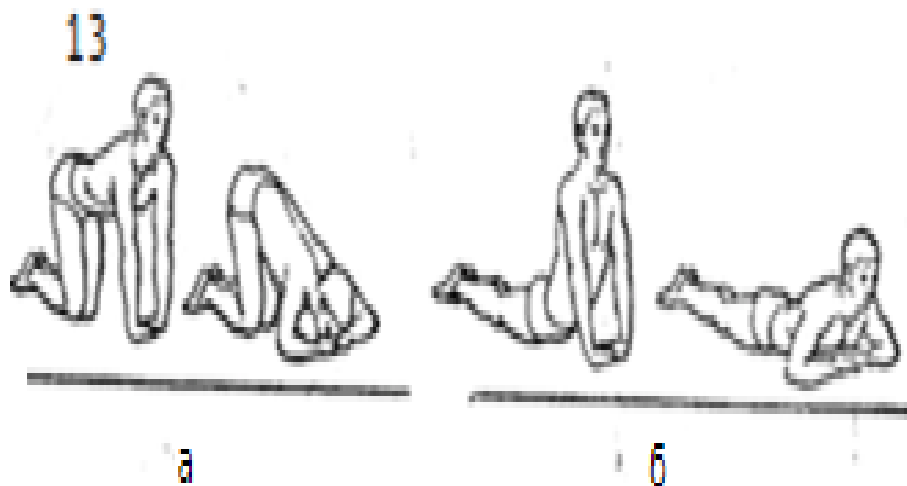


12. D.h. – Tayanib yotish. a) To‘g‘ri qo‘llarni navbatma-navbat yon tomonga oxirigacha yozish va orqaga qaytish; b) bir vaqtning o‘zida sakrashlar bilan qo‘llarni bukish va yozish.

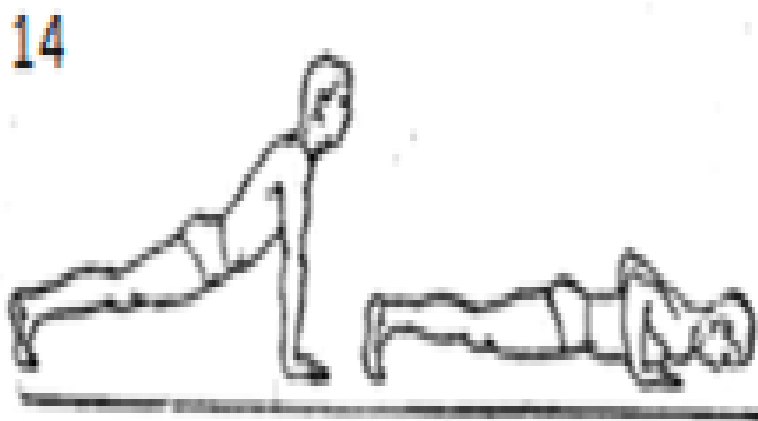
12



13. D.h.–tizzalarda tayanib tik turish, kaft barmoqlar bilan ichkariga burilgan. Qo‘llarni bukish va to‘g‘rilash; shuning o‘zi, tayanib yotishda, sonni poldan ko‘tarmasdan.



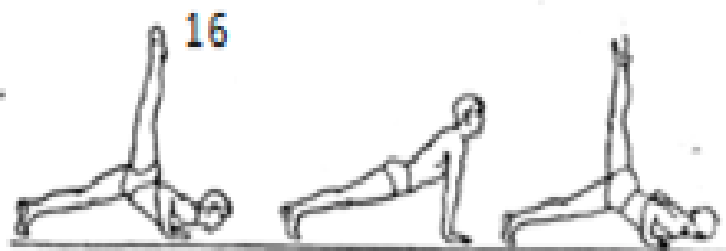
14. D.h. – Tayanib yotish. Qo‘llarni bukish va to‘g‘rilash. Bajarish vaqtida elka bo‘g‘imlaridan “qulamaslik” va kuchli kerilmaslik lozim.



15. D.h. – Bukilib tayanib turish. Qo‘llarni bukish va yozish. Qo‘llar oyoqlarga yaqinlashganda mashq qiyinlashadi.



16. D.h. – Tayanib yotish. Qo'llar bukilgan paytda oyoqlarni ketma-ket orqaga ko'tarish va qo'llar to'g'rilanganda tushirish. Qo'llar bukilgan vaqtda boshni: a) to'g'ri ushlash; b) yonga burish (oyoqni orqaga oxirigacha ko'tarish).



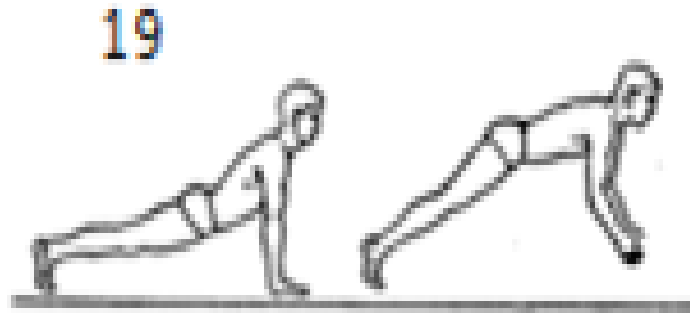
17. D.h. – Bukilgan qo'llarda tayanib yotish. Qo'llarni to'g'rilab, oyoqni orqaga oxirigacha ko'tarish. Qo'llarni bukib, oyoqlarni juftlash. SHuning o'zi, boshqa oyoqda.



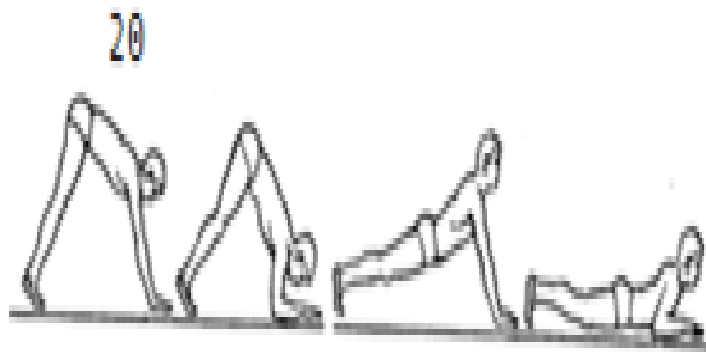
18. D.h. – Tayanib yotish, bitta oyoqni orqaga cho'zilgan. Qo'llarni bukish va yozish. SHuning o'zi, boshqa ko'tarilgan oyoq bilan.



19. D.h. – Tayanib yotish. Kaftlarda qarsak bilan qoʻllarda sakrash.

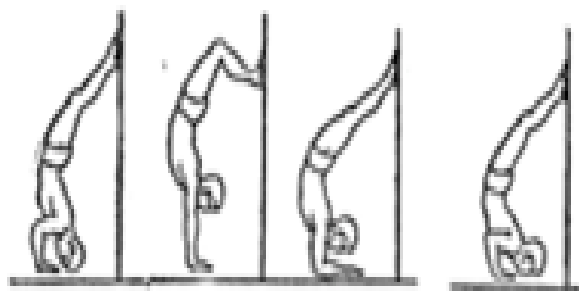


20. D.h. – a) Bukilib tayanib turish; b) shuning oʻzi tayanib yotish. Bilaklarda tayanib yotishga tushish va d.h. qaytish.



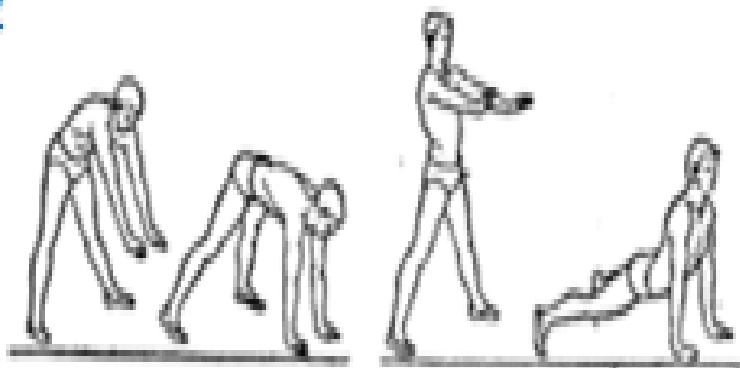
21. D.h. – a) Qoʻllarga tayanish bilan boshda tik turish; b) barmoqlarda tik turish; v) bilaklarda tik turish, oyoqlar tovoni bilan devorga tayanadi yoki sherik ushlab turadi. Qoʻllarni bukish va yozish. Bilaklarda tik turishda bilaklarni parallel ushlab turadi. Qoʻllarni toʻgʻrilashdan oldin tana ogʻirligini barmoqlarga yaqinlashtirib elkalarni biroz oldinga chiqarish va keyin tirsaklarni poldan koʻtarib qoʻllarni toʻgʻrilash.

21



22. D.h. – Oldinga egilib oyoqlarni kerib turish, qo‘llar oldinda. Oldinga egilib tayanib turish. D.h. Oyoqlar kerilgan tik turish, qo‘llar oldinga, oldinga tayanib yotish.

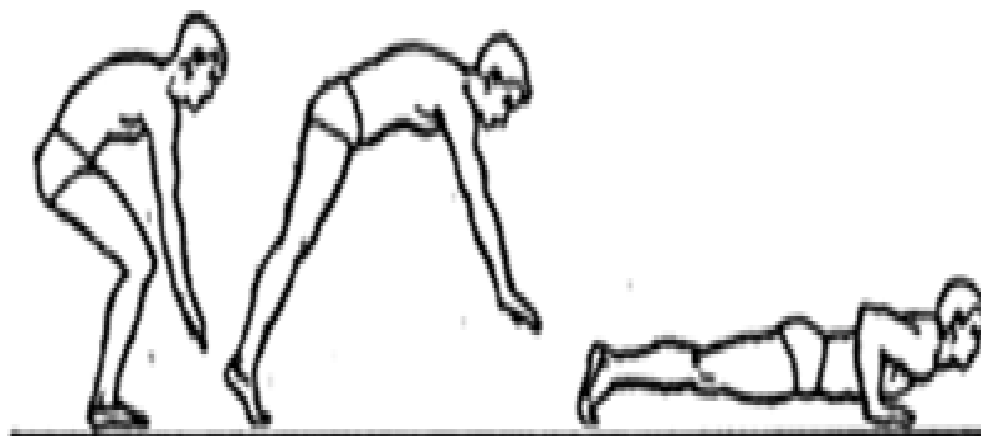
22



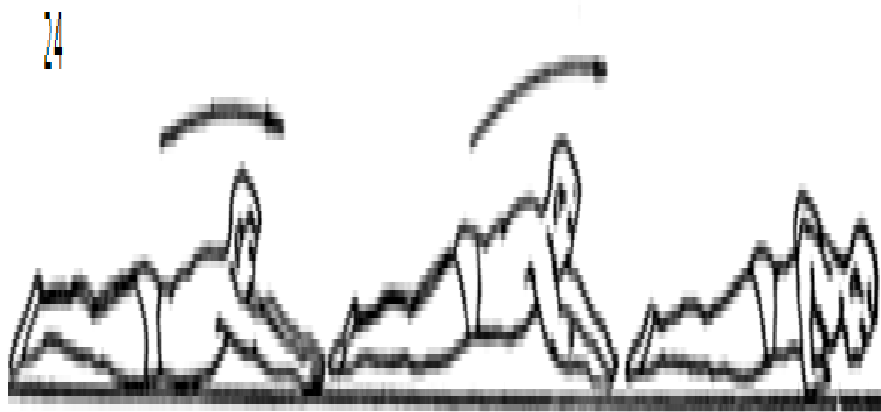
Tayanish vaqtida qo‘llar bilan oldinga tortilish; zarbani yumshoqlashtirish uchun biroz qo‘llarni bukishga yo‘l qo‘yiladi.

23. D.h. – Oldinga egilib yarim o‘tirish. qo‘llarda oldinga siltanib, oyoqlarni to‘g‘rilash va oyoq uchlariga ko‘tarilib, bukilgan qo‘llarda tayanib yotish. Mashq tayanish boshlangunicha tanani to‘g‘rilash bilan qiyinlashadi.

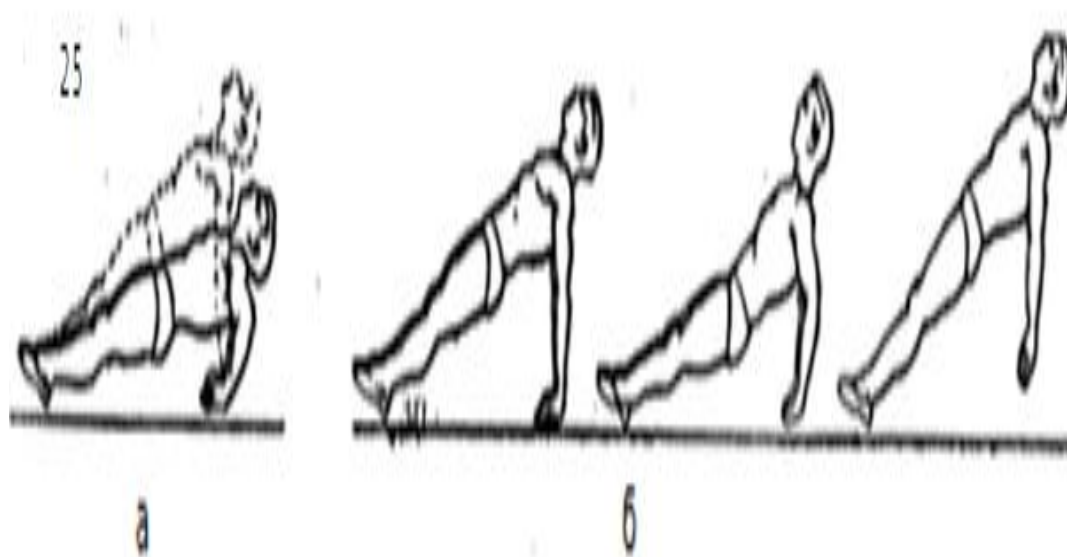
23



24. D.h. – Qorishda yotib, qo‘llar oldinda, kaftlar polda. qo‘llarda bukilgan qo‘llarda tayanib yotishga tortilish. Tortilishda elkalar poldan baland ko‘tarilmaydi. Faqat oyoq uchlari pol bo‘ylab sirg‘anishi kerak (sonlar polga tegmaydi).



25. D.h. –Orqaga (chalqancha) tayanib yotish. a) Qo‘llarni bukish va yozish; b) qo‘llarda sakrashlar.



Bo‘shashish mashqlari

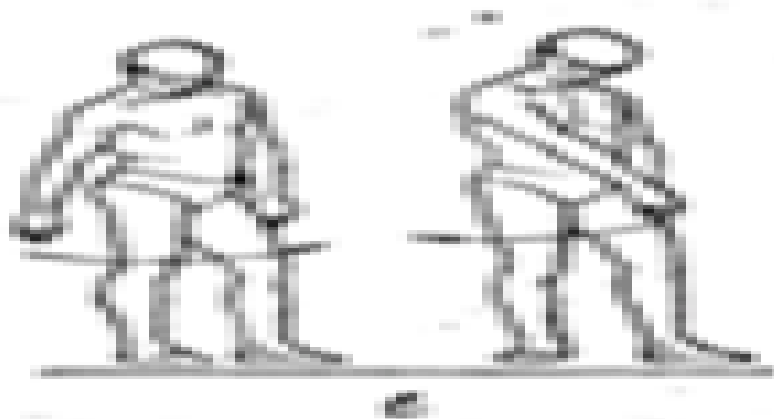
26. D.h. – Qo‘llar yonga. Elkalarni biroz oldinga chiqarib, qo‘llar oldinda erkin tebranishi uchun ularni bo‘shashib “tashlash yuborish”.

26

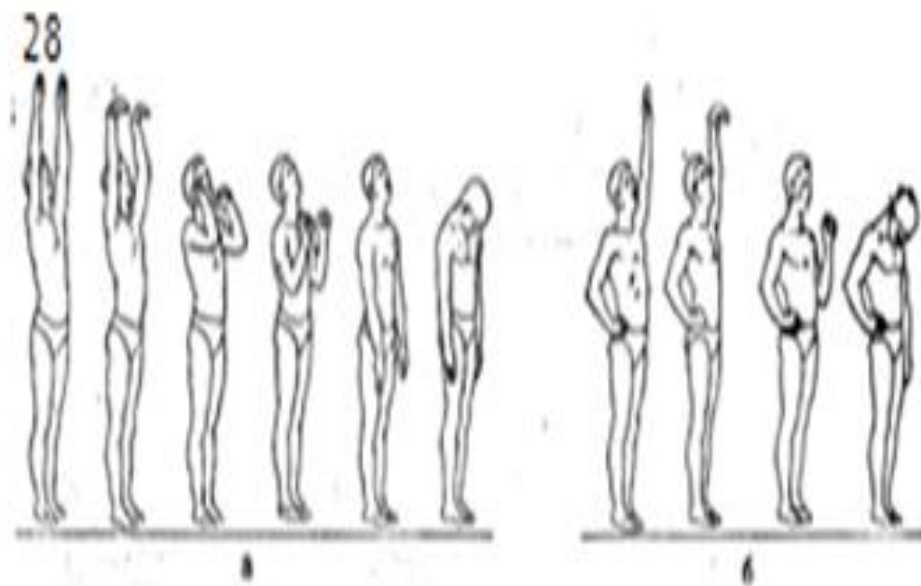


27. D.h. – Gavdani oldinga bo‘shashgan egilishi, qo‘llar bo‘shashib osilgan. Elkalarni ko‘tarib va tushirib qo‘llarni tebratish. SHuning o‘zi, gavdani orqaga egish bilan. SHuning o‘zi, bitta qo‘lni tebratish bilan.

27

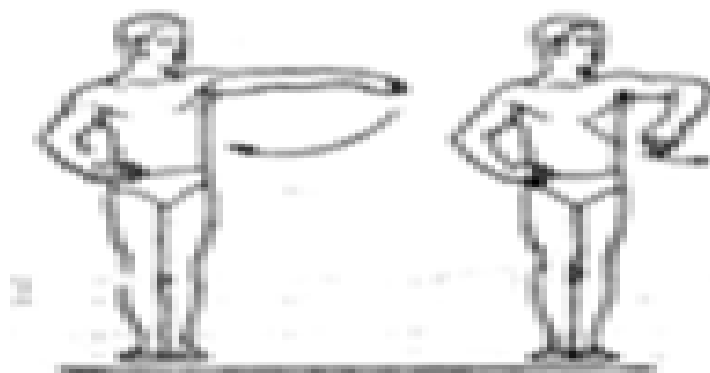


28. D.h. – Qo‘llar yuqorida. Qo‘llarga erkin tebrashish imkoniyatini yaratib, ularni bo‘shashtirish. Qo‘llar bevosita elkalar yaqinidan o‘tib, bir vaqtning o‘zida pastga egiladi va bukiladi. SHuning o‘zi, bir qo‘lda. To‘g‘ri ijro etilganda kuchli sapchish sezilib turishi kerak.

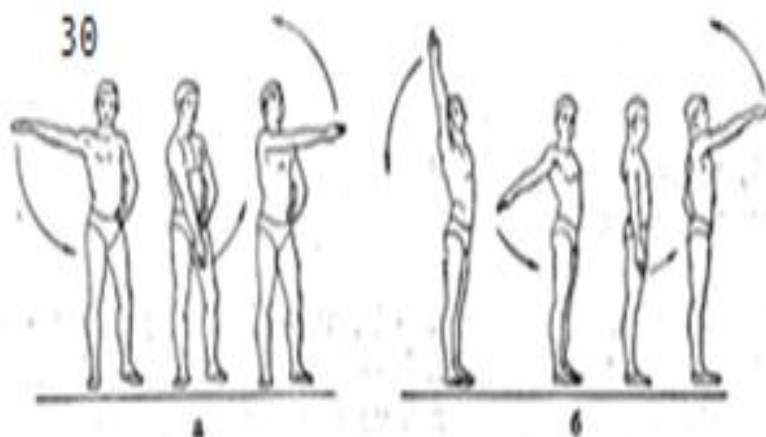


29. D.h. – Asosiy turish bir qo‘l yonda. Bilaklarni tebratish. Bilaklarni bo‘shashtirib va gavdani yon tomonga biroz tebratish bilan bilaklarda erkin tebranishiga yordam berish. SHuning o‘zi, boshqa qo‘l bilan. SHuning o‘zi, bir vaqtning o‘zida ikkala qo‘l bilan bajariladi.

29



30. D.h. – a) Oyoqlar tor kerilgan, o‘ng qo‘l yonga; b) asosiy turish, o‘ng yuqoriga. a) Gavdani o‘ngga biroz burib, o‘ng qo‘lni bo‘shashtirib “aylantirish”; kuch qo‘shish bilan siltanish harakatini saqlab qolib, yonbosh yuzada qo‘llar bilan erkin siltanishlarni bajarish; qo‘llar to‘liq pastga qulaganda og‘irlik kuchidan foydalanish va faqat uni inersiya bo‘yicha ko‘tarilishida uncha katta bo‘lmagan turtki bilan qo‘lni talab qilingan balandlikka uloqtirish; b) shuning o‘zi, biroq bir tomonga yoki boshqa tomonga aylanalar; shuning o‘zi, ikkala qo‘l bilan.



30. D.h. – Oldinga bir oyoqda tashlanish, qo‘llar yonga. gavdani va qo‘llarni oldinga bo‘shashtirib “tashlab yuborish”. Harakatni ikki oyoqda yongil o‘tirish bilan yakunlash.

31



32. D.h. – Oldinga bir oyoqda tashlanish, qo‘llar yonga. Gavdani oldinga harakatlanishi bilan qo‘llar va bosh orqada qolishi uchun ko‘krakni keskin oldinga chiqarish. Oldinga harakatni gavdani orqaga keskin harakatlanishi bilan yakunlash, natijada qo‘llar va bosh oldinga harakatni davom ettirib o‘zining ohirgi holatigacha etishi va gavda ortidan tortilishi kerak.

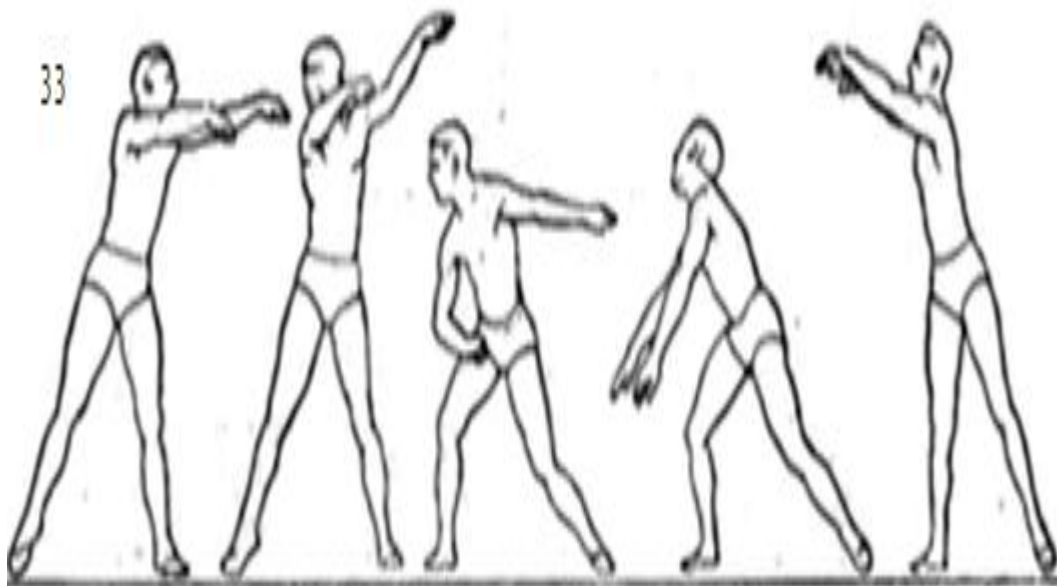
32



Shundan keyingini harakat yana qaytadan takrorlanadi.

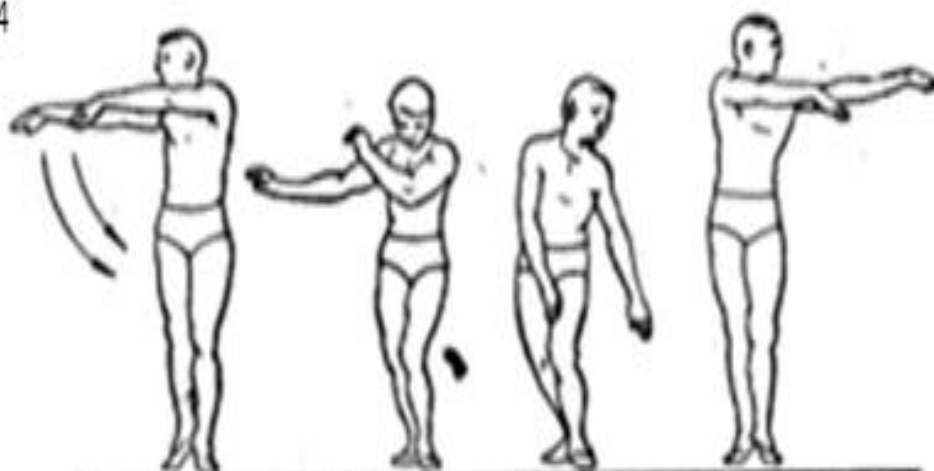
33. D.h. – Oyoqlar tor kerilgan, qo'llar chapga, bosh chapga, barmoqlar bo'shashgan. Biroz o'ztirib va yelkalarni oldinga egib qo'llarni bo'shashtirib pastga tushirish va shu bilan oyoqlar va gavdani to'g'rilab qo'llarni o'ngga uloqtirish. Shuning o'zi, boshqa tomonga.

33



34. D.h. – Shuning o'zi, oyoqlar birlashgan (juft).

34



Egiluvchanlik – cho‘zilish mashqlari

Gimnastikada chuzilish mashqlari yuqori baholanmasada, bu uning eng muhim qismidir. Ular gimnastikachining ham egiluvchanligini, ham harakat diapazonini ko‘taradi. Cho‘ziluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin tana va mushaklarni qizdirish tavsiya etiladi. Bu mashqlarni mashg‘ulot oxirida bajarish yoki ko‘pkurashning har xil turlaridagi mashqlar guruhiga kiritish mumkin. Har bir holatni 20 dan 30 soniyagacha ushlab turing, kerak bo‘lsa, qarama qarshi tomonda takrorlang.

35. D.h. a) Barmoqlar mushtlangan; b) barmoqlar ochilgan. Barmoqlarni ko‘tarish va tushirish; b) panjalarni aylantirish; v) shuning o‘zi, qo‘llar harakat bilan.

35



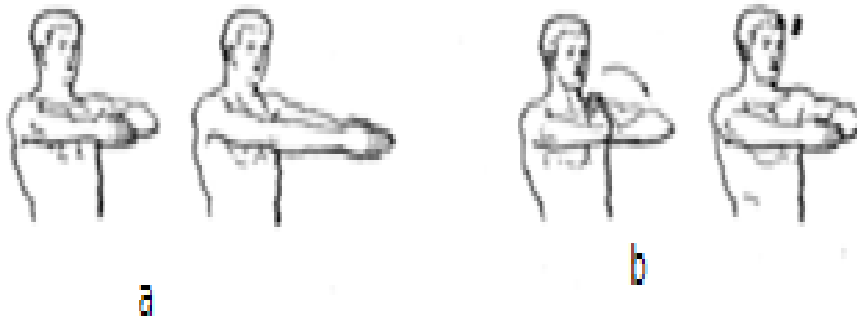
36. D.h. – Qo‘llar ko‘krak oldida bukilgan, barmoqlar bir biriga birlashgan. Barmoqlar ajralgan. Prujinasimon harakatlar, kuch bilan, bukmasdan va barmoqlarni birlashtirmasdan, kaftlarni birlashtirish.

36

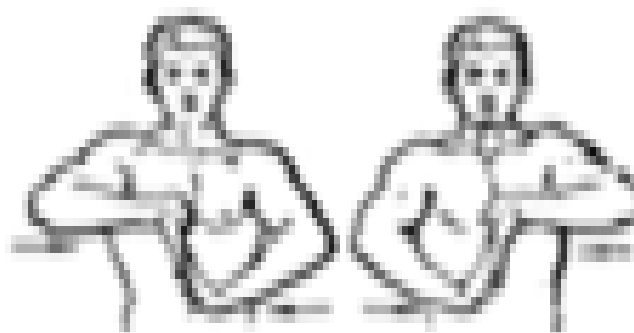


37. D.h. – Qo‘llar oldinga, barmoqlar oldinga, kaftlar zich birlashgan. a) Qo‘llarni oxirigacha prujinasimon bukish va tirsaklarni tushirmasdan va kaftlarni ajratmasdan to‘g‘rilash; b) qo‘llarni yozmasdan, kaftldarni bir-biridan ajratmasdan, barmoqlari yuqoriga va pastga kaftlarni burish.

37

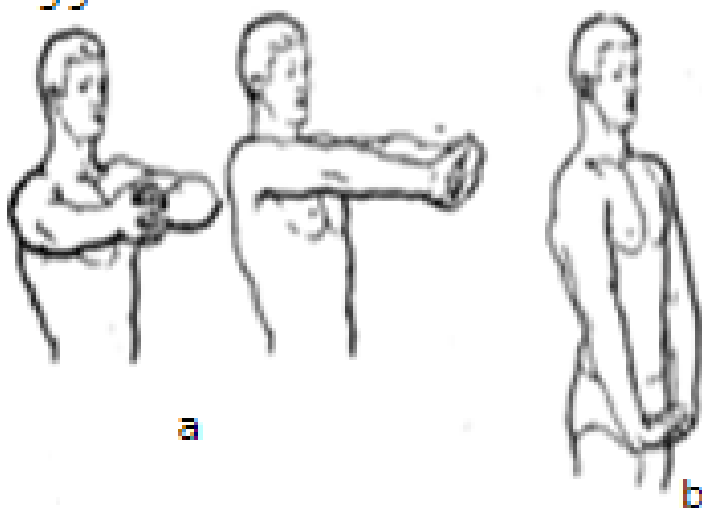


38. D.h. – Qo‘llar ko‘krak oldida bukilgan. O‘ng qo‘l kafti barmoqlari pastga qaragan, chap – yuqoriga, barmoqlar kaftlarga tiralgan. barmoqlarni bosish bilan, ichkariga barmoqlar bilan prujinasimon harakatlar. SHuning o‘zi, qo‘llar holatini o‘zgartirib.

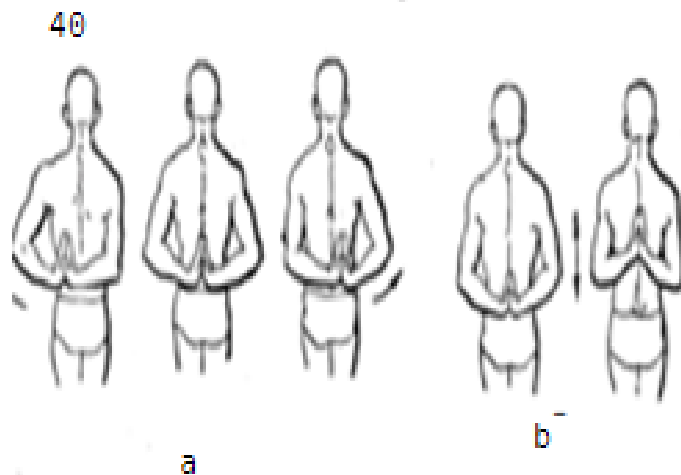


39. D.h. – Qo‘llar ko‘krak oldida bukilgan, barmoqlar bog‘langan. a) Kaftlarni oldinga burib, qo‘llarni oldinga to‘g‘rilash (cho‘zish); b) shuning o‘zi, pastga; v) shuning o‘zi yuqoriga.

39



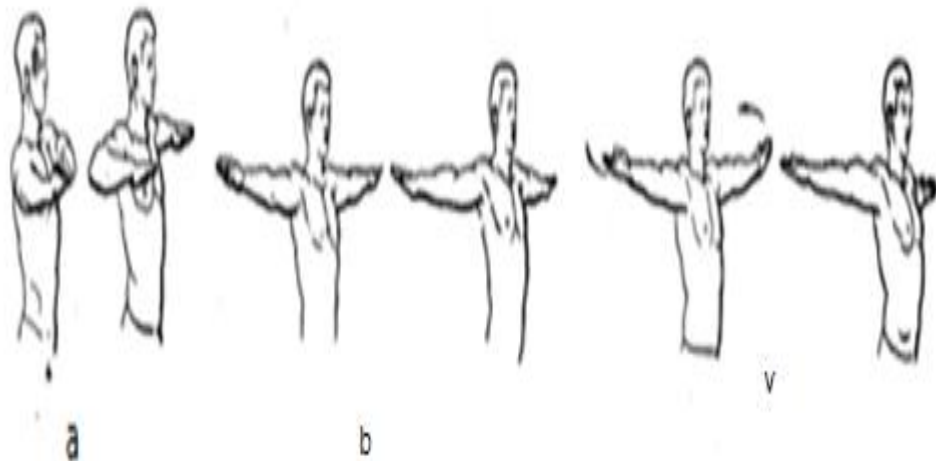
40. D.h. – Qo‘llar orqada bukilgan, kaftlar birlashgan. a) kaftlarni ajratmasdan yon tomonga qo‘llar bilan prujinasimon harakat; b) yuqoriga va pastga prujinasimon harakat.



41. D.h. – Qo‘llar bosh ustida, barmoqlar bog‘langan. Kaftlarni yuqoriga burib, qo‘llarni yuqoriga to‘g‘rilash (cho‘zish). Qo‘llarni bukmasdan orqaga prujinasimon harakat. Mashqni harakat amplitudasini asta-sekin oshirish bilan yengil sakrash bilan boshlash.



42. D.h. – a) Qo‘llar ko‘krak oldida bukilgan. qo‘llarni oxirigacha ochish bilan tirsaklarda orqaga qisqa, prujinasimon harakatlar. D.h. – b) qo‘llar yonga kaftlar pastga qaragan. V) shuning o‘zi, kaftlar yuqoriga qaragan. To‘g‘ri qo‘llar bilan oxirigacha orqaga ko‘tarish. Mashqni asta-sekin amplitudani oshirish bilan uncha katta bo‘lmagan aylantirish bilan boshlash.



43. D.h. – Asosiy turish, qo‘llar yonda, bukilgan. Qo‘llar bilan gavda orqasida ichkariga siltanishlar. SHuning o‘zi, gavda oldida.

44. D.h. – a) Asosiy turish, qo‘llar tirsaklardan bukilgan; b) qo‘llar musht holatda pastga; v) qo‘llar orqada, barmoqlar bog‘langan. qo‘llar bilan orqaga oxirigacha sapchish.

45. D.h. – Asosiy turish. Bitta qo‘l yuqorida, boshqasi pastda, panja musht holatda. To‘g‘ri qo‘llarda navbvtma-navbat oldinga yoysimon siltanishlar, oxirgi chegaragacha keskin harakatlar bilan.

46. D.h. – oldinga bir oyoqda tashlanish, qo‘llar yuqorida, panjalar musht. I. – Oldinga egilib, oldinga yoylar bilan, qo‘llar orqaga oxirigacha. Harakatlarni sapchish bilan yakunlash. SHuning o‘zi, boshqa oyoq bilan tashlanib.

47. D.h. – Asosiy turish, qo‘llar oldinda. YOnga pastga siltanish bilan qo‘llar bilan orqada qarsak. Mashq qarsak vaqtida qo‘llarni ko‘tarish bilan qiyinlashadi.

48. D.h. – Orqadan (chalqancha) tayanib yotish, oyoqlar bukilgan.
a) Tovonlarni va qaftlarni poldan uzmasdan tanani oldinga tebratish;
b) shuning o‘zi, tovonlarni poldan ko‘tarib.

49. D.h.- Tayanib o‘tirish, qo‘llar elka kengligida, kaftlar barmoqlari bilan orqaga qaragan. Kaftlar bilan pol bo‘ylab oxirgi chegaragacha sirg‘anib gavgdani

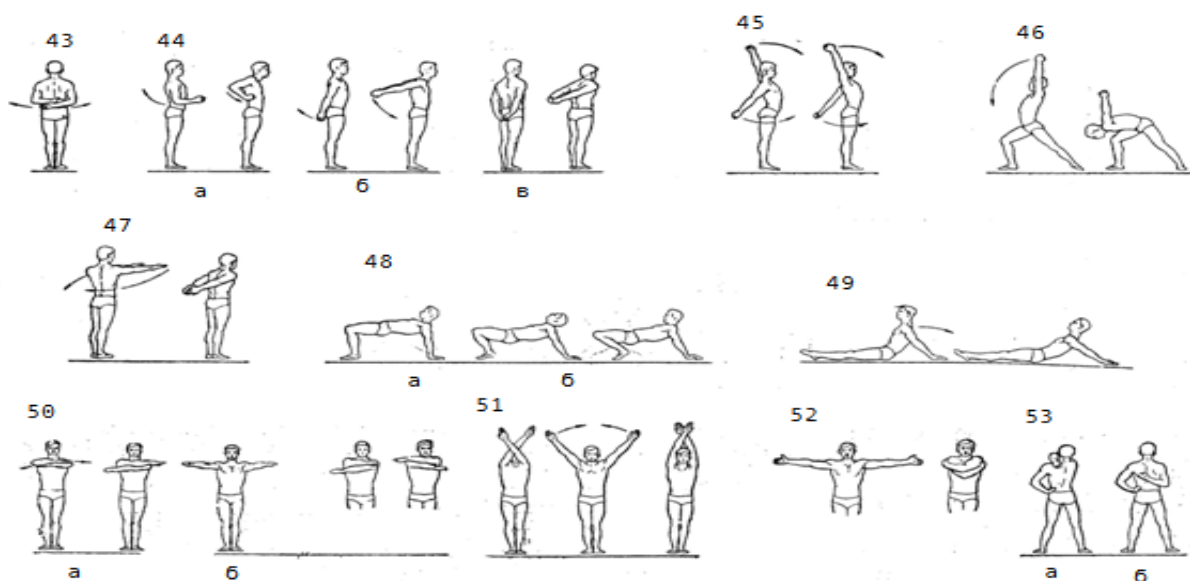
orqaga prujinasimon tebratish. Mashq ijro etilayotganda qo'llarni yonga ajralib ketmasligi kerak.

50. D.h. – Asosiy turish yoki oyoqlar ochiq tik turish, qo'llar ko'krak oldida bukilgan. Ko'krak oldida qo'llar holatini navbatma-navbat o'zgartirish bilan qo'llar bilan ichkariga prujinasimon harakatlar. D.h. – Qo'llar oldinga tashqariga. Qo'llar holatini navbatma-navbat o'zgartirish bilan oxirgi chegaragacha qo'llar bilan ichkariga keskin sapchishlar.

51. D.h. – Asosiy turish, qo'llar yuqoriga tashqariga. Bosh oldida va bosh orqasida oxirgi chegaragacha to'g'ri qo'llar bilan ichkariga prujinasimon harakatlar.

52. D.h. – Qo'llar yonga, kaftlar oldinga. Qo'llarni siltash bilan ko'krak oldida chalishtirish, elkalarni kaftlar bilan iloji boricha ichkariroq ushlashga urinish.

53. D.h. – Oyoqlar tor kerilgan, chap qo'l belda, o'ng qo' pastda. a) Gavdani chapga engib burib, shu bilan o'ng qo'l bilan chap kurakni ushlash orqali pastdan o'ng qo'lni oldinga chapga "aylantirish"; shuning o'zi, boshqa qo'lda; b) gavdani o'ngga egib burish va shu bilan orqadan iloji boricha yuqoriga ko'tarish uchun o'ng qo'lni orqaga chapga "harakatlantirish" shuning o'zi, boshqa qo'lda.



2.4. Oyoq mushaklari uchun mashqlar

Kuch mashqlari

54. D.h. – O'ng oyoqda tik turish, chap oyoq oldinda uchiga, qo'llar belda.

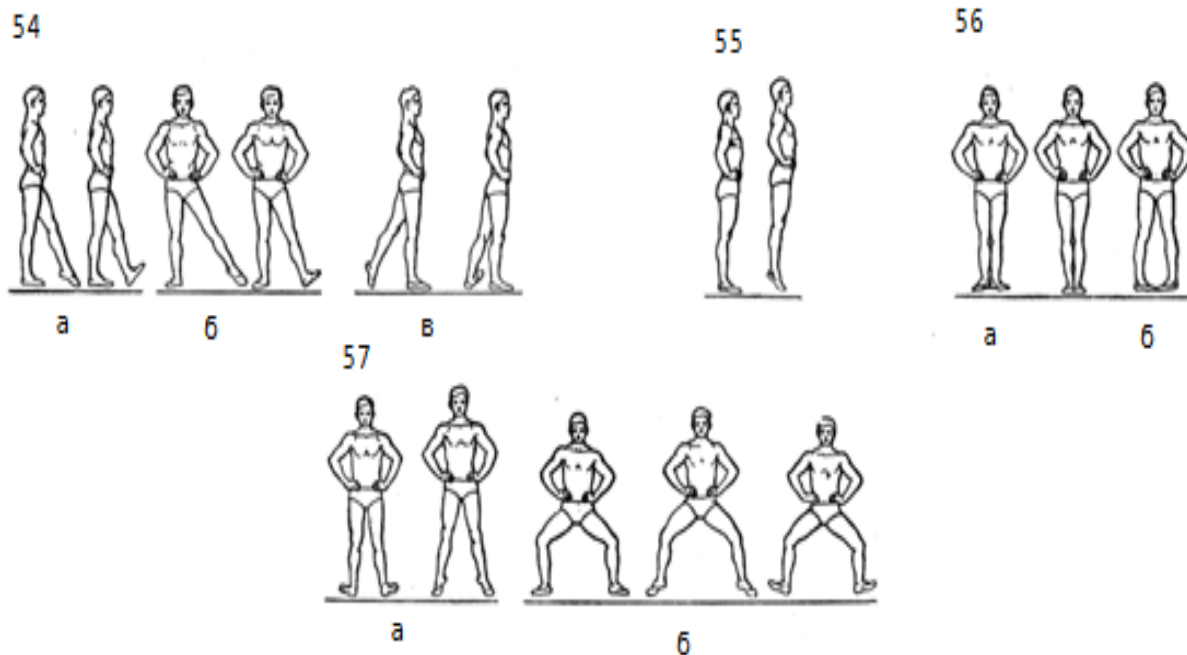
- a) Oyoqlarni bukmasdan va baland ko'tarmasdan oyoq uchlarini navbatma-navbat polga tegizish, so'ng tovonlar bilan; b) shuning o'zi, oyoq yonga;
v) shuning o'zi, oyoq orqaga; shuning o'zi, boshqa oyoqda.

Mashqni boshqa oraliq yo'nalishlarda va turli tempda ijro etish lozim.

55. D.h. – Asosiy turish, qo'llar belda. a) Oyoq uchlarida ko'tarilish va tushish; b) oyoq uchlarida turib, yuqoriga-pastga prujinasimon tebranish.

56. D.h. – Asosiy turish, qo'llar belda, oyoqlar maksimal darajada yon tomonga burilgan (ochilgan). a) Oyoq uchlarini birlashtirish va yonga ajratish (ochish); b) oyoq uchlarini birlashtirish bilan tovonlarni yonga maksimal burish (ochish). Shuning o'zi, oyoqlar ochiq tik turishda.

57. D.h. – Oyoqlar kerilgan, qo'llar belda. a) Oyoq uchlarini va tovonlarni navbatma-navbat ko'tarish, oyoqlarni bukmasdan; b) shuning o'zi, yarim o'tirishda.



58. D.h. – Oyoqlar kerilgan, qo‘llar belda. a) Tizzalarni birlashtirib, oyoq uchining ichki qismida tik turish; b) oyoqlarni to‘g‘rilab, panjalarning tashqi qismida tik turish; v) “a” holatdan “b” holatga o‘tish va aksincha; g) barmoqlarni ichki yoki tashqi qismida oldinga, orqaga va yon tomonga yurish.

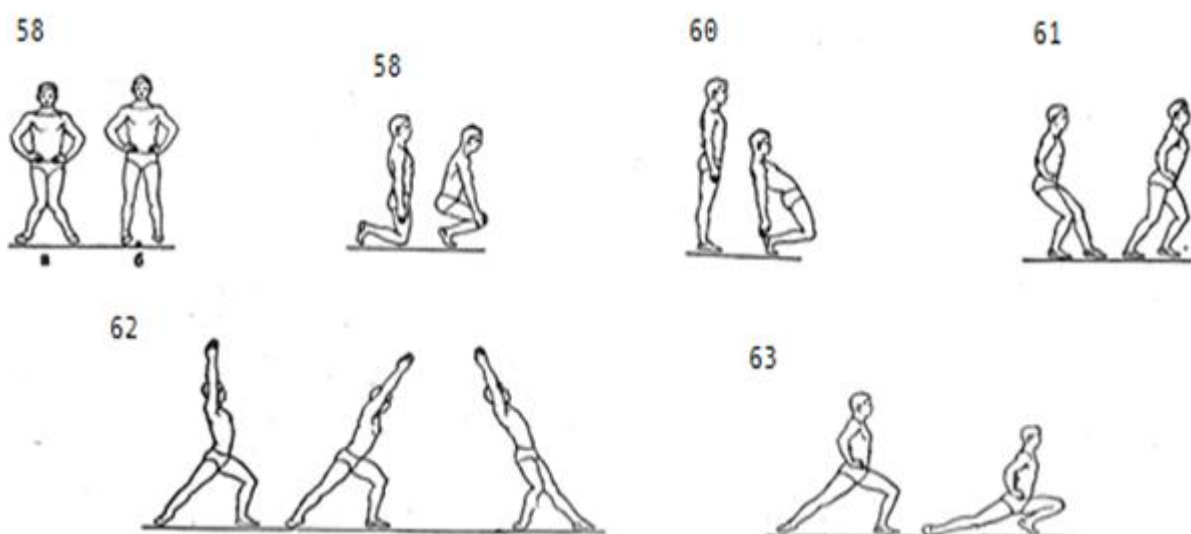
59. D.h. – Tizzalarda tik turish, qo‘llar pasda. a) tana og‘irligini asta-sekin tovonlarga uzatib, oyoq uchlariga o‘tirish va yana tizzalarda tik turishga qaytish; b) shuning o‘zi, to‘liq barmoqlarga turish va oyoqlarni to‘g‘rilash.

60. D.h. – Asosiy turish. Oyoq uchlariga sekin o‘tirib va kerilib, qo‘llar bilan tovonlarga tegish.

61. D.h. – chap oyoq bir qadam oldinga, qo‘llar belda. Ikkala oyoqni biroz bukish. Oyoqlarni to‘g‘rilamasdan va tovonlarni poldan uzmasdan tana og‘irligini bir oyoqdan ikkinchisiga ko‘chirib, gavda bilan oldinga va orqaga tebranish. Shuning o‘zi, tosni aylantirish bilan.

62. D.h. – Chap oyoqda oldinga tashlanish, qo‘llar yuqoriga. Oldinga egilishni shunday bajarish kerakki, bunda gavda o‘ng oyoq bilan bir to‘g‘ri chiziqda yotishi lozim, so‘ng chap oyog‘ni to‘g‘rilab, o‘ng oyoqni bukib orqaga egilish. Gavda chap oyoq bilan bir to‘g‘ri chiziqda yotishi kerak. Shuning o‘zi, o‘ng oyoqda tashlanishda.

63. D.h. – Chap oyoqda tashlanish, qo‘llar belda. Chap oyoqda, o‘tirib. Shuning o‘zi, gavdani oldinga egilishi bilan. shuning o‘zi, boshqa oyoqda.



64. D.h. – Oyoqlar keng kerilgan qo‘llar belda yoki bosh orqasida. a) Bir oyoqda, so‘ng boshqasida navbatma-navbat o‘tirish va turish; o‘tirish vaqtida gavgani to‘g‘ri tutish kerak; b) shuning o‘zi, to‘liq o‘tirish bilan.

65. D.h. – Asosiy turish. To‘liq o‘tirish va turish, qo‘llar pasda.

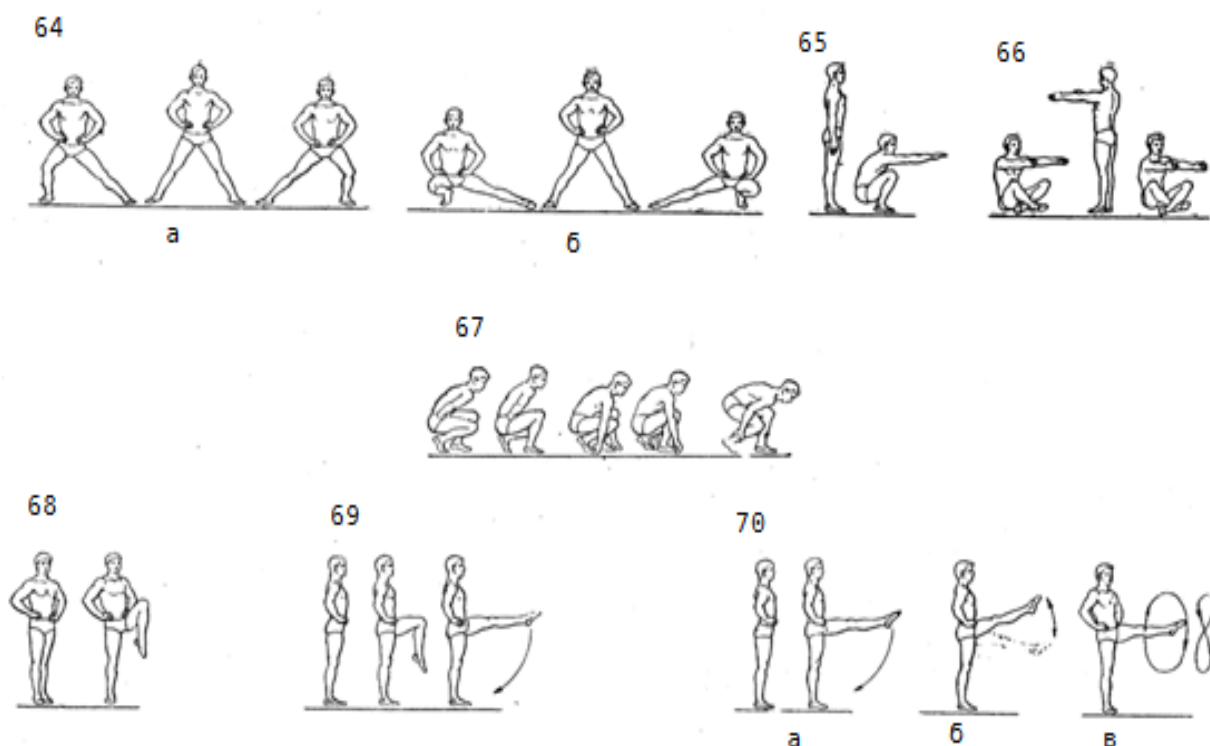
66. D.h. – Asosiy turish, qo‘llar oldinda. Qo‘llarga tayanmasdan oyoq uchlarida orqaga burilib oyoqlarni chalishtirib o‘tirish, so‘ng qo‘llar yordamisiz orqaga burilish bilan turish. Shuning o‘zi, boshqa tomonga burilish bilan.

67. D.h. – Cho‘qqayib o‘tirish. a) To‘liq cho‘qqayib o‘tirishda yurish, qo‘llar belda; b) shuning o‘zi, oyoq uchlaridan ushlab; v) shuning o‘zi, boldirni ushlab; g) sakrashlar bilan oldinga, orqaga va yon tomonga harakatlanish.

68. D.h. – Asosiy turish, qo‘llar belda. a) Oyoqni oldinga bukib ko‘tarish va tushirish; b) oldinga bukilgan oyoqni ko‘tarish, uni bukilgan holatda tushirish va joyiga qo‘yish; v) shu mashqning o‘zi, faqat harakat aksincha tartibda bajariladi; g) shuning o‘zi, boshqa oyoqda.

69. D.h. – Asosiy turish, qo‘llar belda, bosh orqasida yoki orqada. Bukilgan oyoqni oldinga ko‘tarish, va tushirish. Shuning o‘zi, boshqa oyoqda.

70. D.h. – Asosiy turish, qo‘llar belda, bosh orqasida yoki orqada. a) To‘g‘ri oyoqni oldinga – yuqoriga oxirigacha ko‘tarish va dastlabki holatga tushirish; b) oyoqni oldinga ko‘tarib, u bilan yuqoriga va pastga tebranishni bajarish; v) oyoq bilan aylanma, sakkizsimon va zigzagsimon harakatlar, bir tomolnga va boshqa tomonga; g) shuning o‘zi, boshqa oyoqda.



71. D.h. – Asosiy turish, qo'llar pastda, zamok holatda. a) Bitta oyoqni qo'llar orasidan o'tkazish so'ng dastlabki holatga qaytarish, boshqa oyoqni bukmasdan; b) shuning o'zi, tez; v) shuning o'zi, boshqa oyoqda.

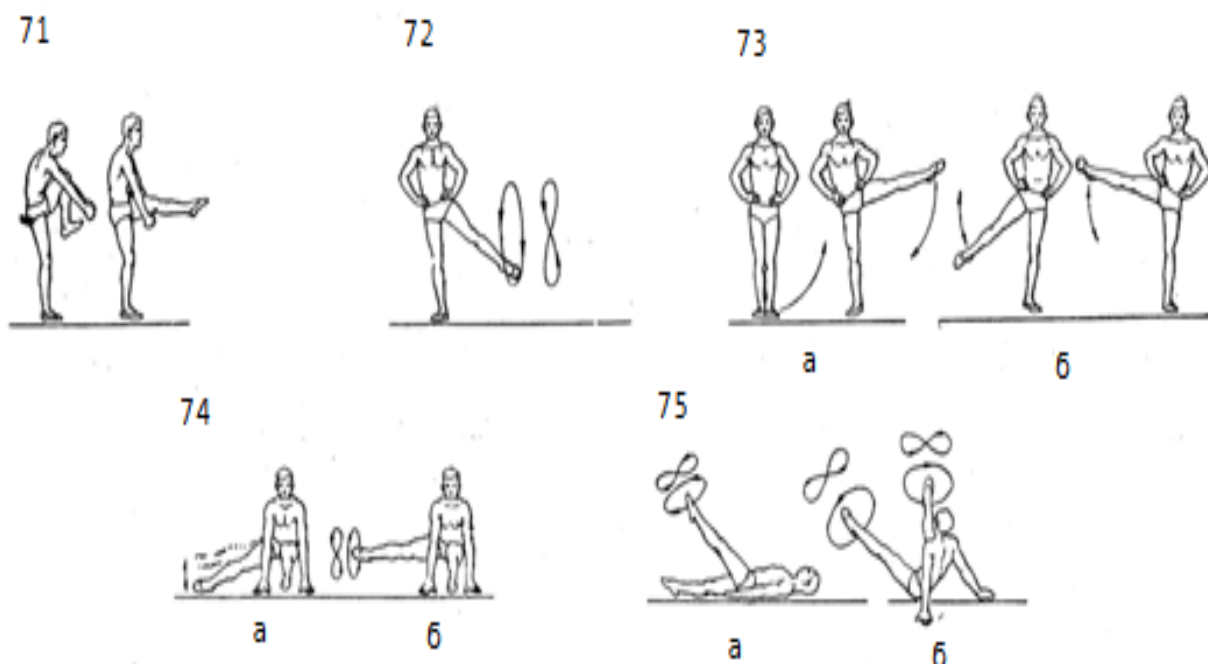
72. D.h. – Bir oyoqda tik turish, boshqasi yonga, qo'llar belda. a) Oyoqda aylanma harakatlar; b) oyoqda sakkizsimon harakatlar. shuning o'zi, boshqa oyoqda.

73. D.h. – O'ng oyoqda tik turish, qo'llar belda, bosh orqasida, yoki orqada. a) Oyoqni yonga ko'tarish va tushirish; b) oyoqni yonga ko'tarib, yuqoriga va pastga tebranishlarni bajarish. Shuning o'zi, boshqa oyoqda.

74. D.h. – Chap oyoqqa cho'qqayib tayanib o'tirish, o'ng oyoq yonda. a) Polga tegizmasdan oyoqni yuqoriga va pastga tebratishr; b) oyoq uchi bilan polga tengizib; v) oyoqni o'ramasimon aylanish; g) sakkizsimon aylanish. Shuning o'zi, boshqa oyoqda.

75. D.h. – Chalqancha yotib, qo'llar yonda yoki pastga. a) Bir oyoqni o'ramasimon aylanish; shuning o'zi, ikkala oyoqda boshqa-boshqa tomonlarga;

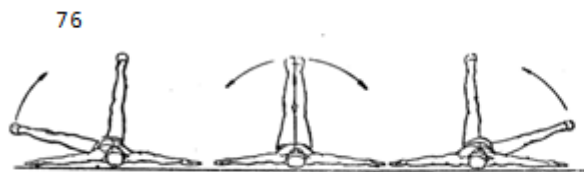
shuning o'zi, sakkizsimon (oyoqlar 45° dan yuqori ko'tarilmaydi); b) shuning o'zi, oyoqlar birga. Shuning o'zi, qo'llar bilan orqadan tayanib o'tirib.



76. D.h. – Chalqancha yotib, qo'llar yonga, oyoqlar oldinga (tanaga to'g'ri burchak ostida). Oyoqlarni sekin navbatma-navbat yon tomonga harakatlantirish.

77. D.h. – Polda o'tirib, bir oyoq bukilgan va iloji boricha oldinga tortilgan, qo'llar erkin. Tana og'irligini qo'yilgan oyoq panjasiga o'tkazib, tovonlarni uzmasdan to'liq o'tirib turish, so'ng sekin dastlabki holatga qatish. Shuning o'zi, boshqa oyoqda.

78. D.h. – Chap oyoqda tik turish, o'ng oyoq oldinga qo'llar pasda. a) Chap oyoqda cho'qqayib o'tirish (o'ng oyoqda biroz yordam ko'rsatib), qo'llar erkin, so'ng tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng oyoq yordami bilan tovonni poldan uzmasdan dastlabki holatga turish; b) shu mashqning o'zi, biroq o'ng oyoqni tekkazmasdan; shuning o'zi, boshqa oyoqda, qo'llar bilan polga tegmasdan.



79. D.h. – Asosiy turish. Bir oyoqni oldinga ko‘tarish, qo‘llar pasda. To‘liq cho‘qqayib o‘tirish va turish. Shuning o‘zi, boshqa oyoqda.

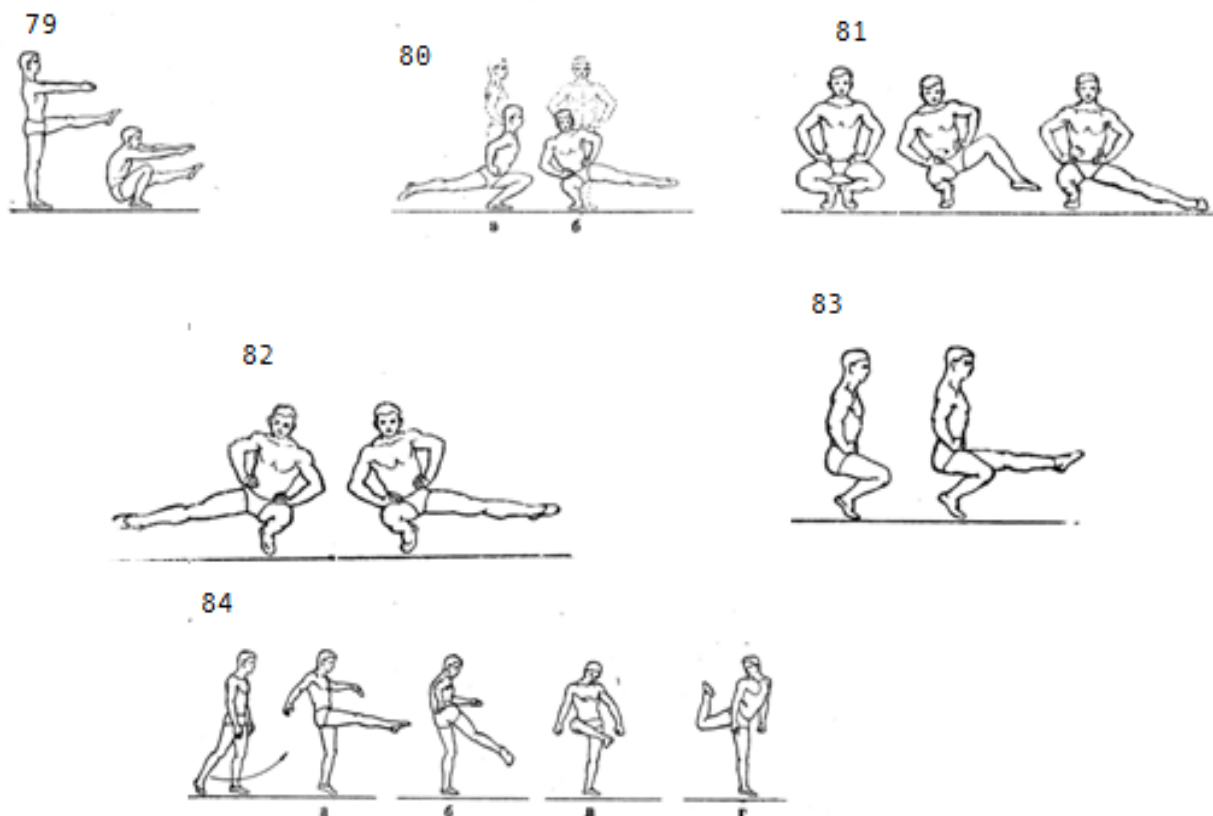
80. D.h. – Asosiy turish, qo‘llar belda. a) Bir oyoqda boshqasini orqaga olib borish bilan cho‘qqayib o‘tirish; b) shuning o‘zi, oyoqni yonga olib borish bilan. mashqni to‘liq oyoq uchida bajarish.

81. D.h. – Cho‘qqayib o‘tirish. a) Tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazib, chap oyoqni yon tomonga cho‘zish, so‘ng dastlabki holatga qaytish; shuning o‘zi, boshqa tomonga; b) tana og‘irligini bir oyoqqa o‘tkazib, boshqasini (to‘g‘risini) ohista oldinga qo‘yish, so‘ng sekin dastlabki holatni egallash; shuning o‘zi, boshqa oyoqda.

82. D.h. – Oyoq uchlarida cho‘qqayib o‘tirish, qo‘llar belda. Tezkor yoki sakrashlar bilan oyoqlarni navbatma-navbat yon tomonga ochish.

83. D.h. – Oyoq uchlarida cho‘qqalab o‘tirish, qo‘llar belda. Tezkor yoki sakrashlar bilan oyoqlarni oldinga navbatma-navbat ochish.

84. D.h. – Erkin chap (o‘ng) oyoqda tik turish, o‘ng (chap) oyoq orqada oyoq uchida. a) Oyoqni oldinga ko‘tarish; b) gavdani burish bilan oyoqni tashqi tomonida oldinga tebratish; v) oyoqni ichki tomoni bilan ichkariga-yuqoriga tebratish; g) tovon bilan orqaga tebratish. Oyoqni belgilangan joyda to‘xtatib, kerakli yo‘nalishda tezkor tebratish bilan bajariladi.



Oyoqlar uchun bo'shashish mashqlari

85. D.h. – O'ng oyoqda tik turib, chap oyoqni gorizontol holatgacha oldiga ko'tarish. a) Boldirni oldinga orqaga erkin tebratish; b) uncha katta bo'lmagan tebratishlar bilan boldirni tebratish, sonni gorizontol holatda ushlab turish; shuning o'zi, sonni qo'llar bilan ushlab olib; shuning o'zi, boldir bilan aylanalar; shuning o'zi, boshqa oyoqda.

86. D.h. – Chap oyoqda tik turib, o'ng oyoq oldinga ichkariga oyoq uchiga. Oyoqni yon tomonga va oldinga-ichkariga erkin tebratish; shuning o'zi, oyoq bilan aylanma harakat; shuning o'zi, boshqa oyoqda.

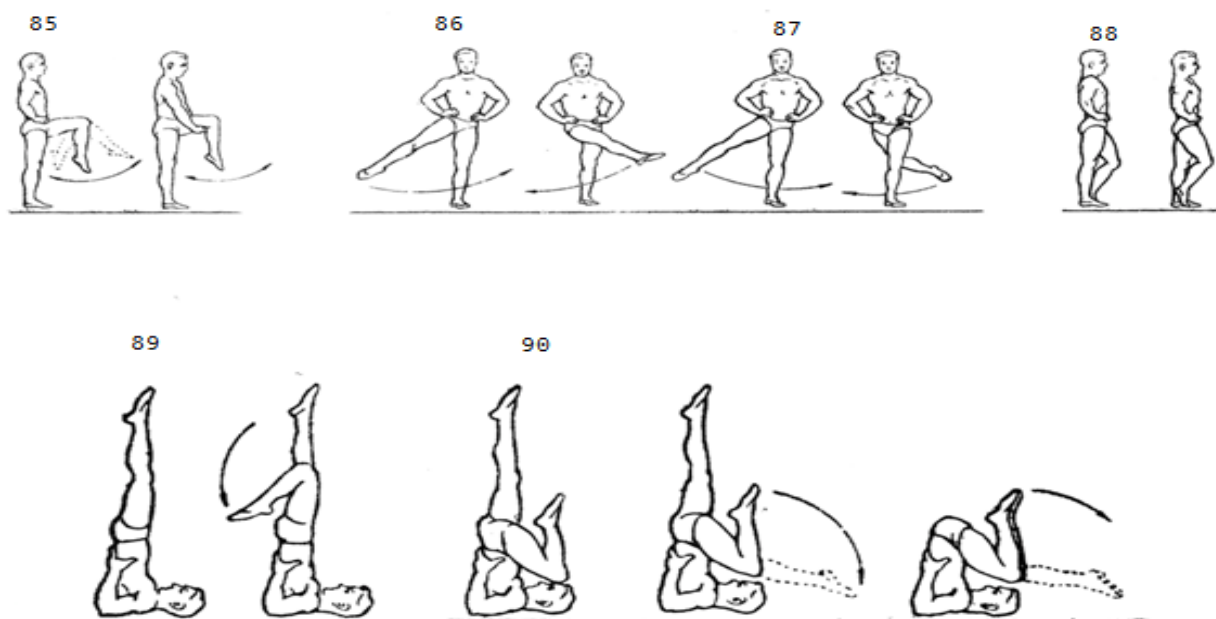
87. D.h. – Chap oyoqda tik turib, o'ng oyoq orqaga. Oyoqni tizzadan bukib yon tomonga va orqaga-ichkariga erkin tebratish. Aksincha harakatda (yon tomonga) birinchi bo'lib boldir harakatlanishni boshlaydi.

88. D.h. – Asosiy turish, qo'llar belda. Oyoq uchlarini poldan uzmasdan sonlarni erkin, tez navbatma-navbat ko'tarish. Shuning o'zi, panjalarni poldan uzmasdan, tos mushaklarini navbatma-navbat bo'shashtirish bilan bosib o'tish.

89. D.h. – Kuraklarda tik turish, qo‘llar belda. Boldirni erkin orqaga egish va oyoqni to‘g‘rilash. Shuning o‘zi, boshqa oyoqda. Shuning o‘zi, bir vaqtning o‘zida ikkala oyoqda.

90. D.h. – Kuraklarda tik turish, qo‘llar belda. a) Oyoqni tizzadan bukib uni erkin va dastlabki holatga qaytarish; shuning o‘zi boshqa oyoqda; shuning o‘zi, bir vaqtning o‘zida ikkala oyoqda;

b) oyoqni tizzadan bukib boldirni tebratish (oyoqni to‘g‘rilab), harakat bilan dastlabki holatni qabul qilish. Shuning o‘zi, bir vaqtning o‘zida ikkala oyoqda.



Cho‘zilish mashqlari

91. D.h. – Oyoqlar tor kerilgan, qo‘llar yuqorida. Oyoqlarni bukmasdan, qo‘llar bilan oyoqlar orasida oldinga egilib iloji boricha uzoqroq polni ushlashga harakat qilib oldinga egilish, so‘ng biroz ko‘tarilib yana prujinali egilishni takrorlash, keyin esa dastlabki holatga qaytish.

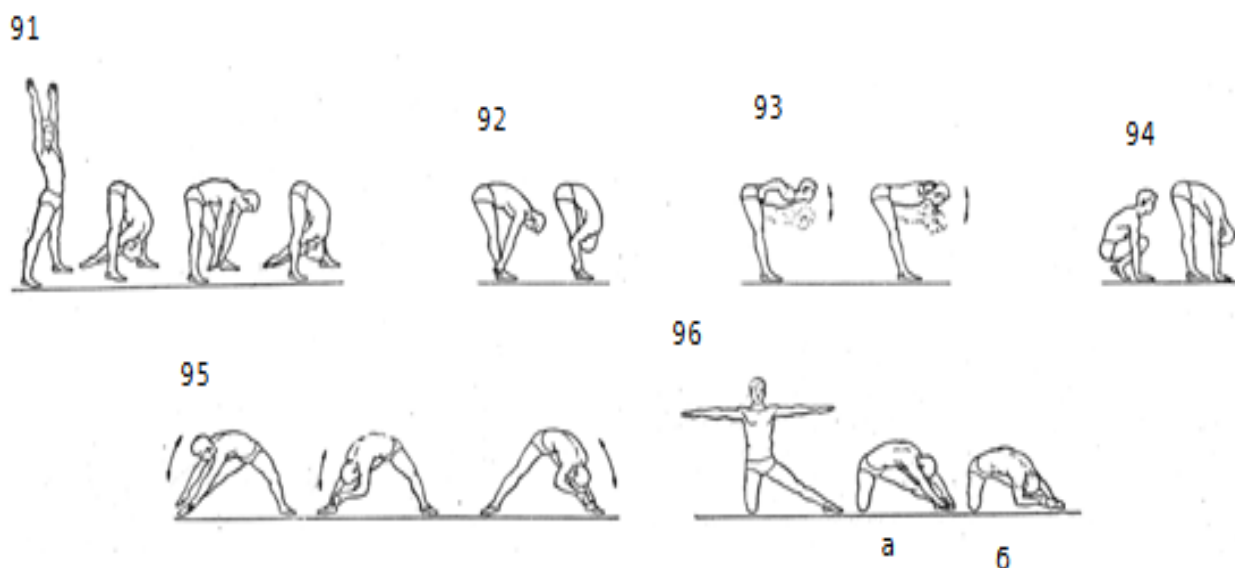
92. D.h. – Asosiy turish, oldinga egilib qo‘llar bilan boldir-panja bo‘g‘imidan ushlash. Bosh bilan tizzalarga tegib, tanani oyoqlarga tortish.

93. D.h. – Asosiy turish, oldinga egilish, bosh ko‘tarilgan. Qo‘llar belda. Qo‘llar bosh orqasida. To‘g‘ri bel bilan prujinasimon egilishlar.

94. D.h. – Tayanib cho‘qqayib o‘tirish. Qo‘llarni poldan uzmasdan oyoqlarni bukish va yozish; a) oyoq uchida; b) to‘liq tovonlarda.

95. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo‘llar yonga. a) Qo‘llar bilan oyoq uchiga tekuncha chapni bukib, o‘ng oyoqqa prujinasimon egilish; shuning o‘zi, boshqa tomonga; b) o‘ng oyoqqa prujinasimon egilib, qo‘llar bilan boldir-panja bo‘g‘imidan ushlab va unga tanani tortish; egilishlar vaqtida chap oyoqni bukish; v) shuning o‘zi, to‘g‘ri oyoqlar bilan. Shuning o‘zi, boshqa oyoqda.

96. D.h. – o‘ng tizzada tik turish, chap oyoq yon tomonda, qo‘llar yonga. a) Barmoqlar bilan oyoq uchiga tekkuncha chap oyoqqa prujinasimon egilish; b) qo‘llar bilan tanani oyoqqa tortish bilan prujinasimon egilish. Mashq bir necha marta ketma-ket takrorlanadi., so‘ng shu kabi boshqa tomonga bajariladi.



97. D.h. – O‘tirish, qo‘llar oldinda yoki yuqorida. a) oldinga egilib qo‘llar bilan oyoq uchiga egilish oldinga prujinasimon egilish; egilishni bajarishda oyoqlar bukilmaydi; b) shuning o‘zi, tanani oyoqlarga tortish bilan.

98. D.h. – O‘tirib, qo‘llar bilan bukilgan chap oyoqni boldir-panja bo‘g‘imidan ushlab. a) Oyoqni to‘g‘rilab ko‘krakka prujinasimon tortishni bajarish; shuning o‘zi, boshqa oyoqda; b) shu mashqning o‘zi, faqat chalqancha yotgan holatda. Bu mashqni oyoqni o‘ng qo‘l bilan ushlab, bir vaqtning o‘zida chap qo‘lda oyoqni yozish va prujinasimon bajarish mumkin; v) shu mashqning

o‘zi, faqat qo‘llar bilan ushlab. Bu mashqlarni bajarishda oyoqni qo‘llar bilan tortish kuchidan qat’iy nazar, uni faol to‘g‘rilash lozim.



99. D.h. – O‘ng oyoqda tik turib, qo‘llar bilan chap oyoq uchidan ushlash. Chap oyoqni yuqoriga ko‘tarish bilan uni to‘g‘rilash. Shuning o‘zi, boshqa oyoqda.

100. D.h. – Asosiy turish, qo‘llar yuqorida. O‘ng oyoq oldinga yuqoriga siltanish, qo‘llar bilan oyoq ostida qarsak. Qarsak vaqtida oldinga egilmaslik va oyoqni bukmaslik kerak. Shuning o‘zi, boshqa oyoqda.

101. D.h. – O‘ng oyoqda oldinga tashlanish, chap oyoq orqada. Chap qo‘l oldinga yuqoriga. To‘g‘ri chap oyoqda bir vaqtning o‘zida to‘g‘rilash bilan erkin siltanish, oyoq uchi bilan chap qo‘l kaftiga tegish va oyoqni ushlab qolmasdan dastlabki holatga qaytish. Ketma-ket bir nechta tebranishlardan keyin shuning o‘zini boshqa oyoqda bajarish.

102. D.h. – O‘ng oyoqda tik turish, chap orqaga uchiga, o‘ng qo‘l belda, chap qo‘l yuqorida. Chap oyoqni oldinga siltash, harakat yakunida o‘ng oyoq uchiga ko‘tarilish. Chap qo‘l orqaga harakatlanidi.

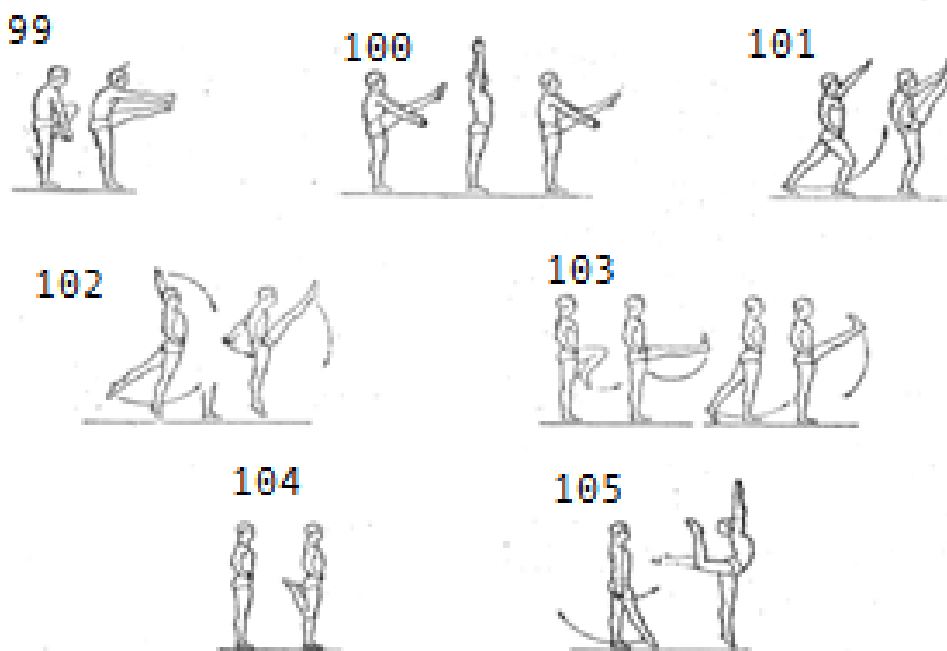
Bu holatda to‘xtab qolmasdan oyoq bilan orqaga tebranish. O‘ng qo‘lni oldinga yuqoriga siltash. Harakat yakunida o‘ng oyoq uchiga ko‘tarilish va hokazo. Shuning o‘zi, boshqa oyoqda.

103.D.h. – a) O‘ng oyoqda tik turish, qo‘llar belda, chap oyoq oldinga, tizzadan bukilgan, son gorizontal. Oyoqni to‘liq to‘g‘rilangunicha uchini tortib

boldir bilan tebratish. b) D.h. – Chap oyoq orqada uchida. sona oldinga oxirigacha siltanish, boldir oyoq to‘liq to‘g‘rilanmaguncha uchi bilan harakatni davom ettiradi.

104.D.h. – Asosiy turish, qo‘llar belga yoki pastga. Tovonda bo‘ksaga tekkuncha boldir bilan orqaga siltanish. Shuning o‘zi, boshqa oyoqda.

105.D.h. – O‘ng oyoq oldinga uchiga, qo‘llar pastga. O‘ng oyoq soni bilan bo‘shashgan boldirda kuchli siltanishni shunday bajarish kerakki, bunda son orqaga oxirigacha borishi, boldir esa oxirigacha harakatni davom ettirishi lozim. Bir vaqtning o‘zida qo‘llar oldinga yuqoriga oxirigacha ko‘tariladi. O‘ng oyoqni orqaga harakati bilan, chap oyoq uchiga ko‘tarilish va boshni orqaga ko‘tarib, maksimal darajada kerilish va dastlabki holatga qaytish. Bir necha marta ketma-ket bir oyoqda, so‘ng boshqa oyoqda bajarish.



106. D.h. – Chap oyoqda tik turib, o‘ng qo‘lda orqaga bukilgan o‘ng oyoq boldir-panja bo‘g‘imidan ushlash. a) Oyoqni maksimal to‘g‘rilash; b) orqga ko‘tarilgan oyoqni prujinasimon tortish. Shuning o‘zi, boshqa oyoq va qo‘l bilan.

107. D.h. –chap tizza va chap qo‘lda tayanib shuning o‘zi, tayanishda, tizzalarda tik turishda.

108. D.h. – Qo‘llar bilan tovonlarni ushlash, tovonlarga o‘tirish. a) Qo‘llarni tovonlardan uzmasdan kerilish; b) shuning o‘zi, biroq qo‘llar polda.

109. D.h. – Tizzalarda tik turish, qo‘llar belda. o‘ng oyoqni orqaga orqaga ohirigacha uzatib prujinasimon egilishni bajarish. Shuning o‘zi, boshqa oyoqda.

110. D.h. – Qorinda yotib, qo‘llar yuqorida polda, bosh ko‘tarilgan. a) ikkala boldirni navbatma-navbat ko‘tarish; b) boldir bilan orqaga oxirigacha prujinasimon keskin sapchishlar, boldir ko‘tarilganda son poldan uzilmaydi, oyoq uchlari orqaga tortilgan. Shuning o‘zi, oyoq uchlari oldinga tortilgan.

111. D.h. – Qorinda yotib, o‘ng oyoq bukilgan va o‘ng qo‘l bilan boldir-panja bo‘g‘imidan ushlash. a) Oyoqni maksimal to‘g‘rilab, kerilish; b) qo‘l bilan bukilishni oshirib oyoqni prujinasimon tortish. Shuning o‘zi, boshqa oyoq va qo‘l bilan.

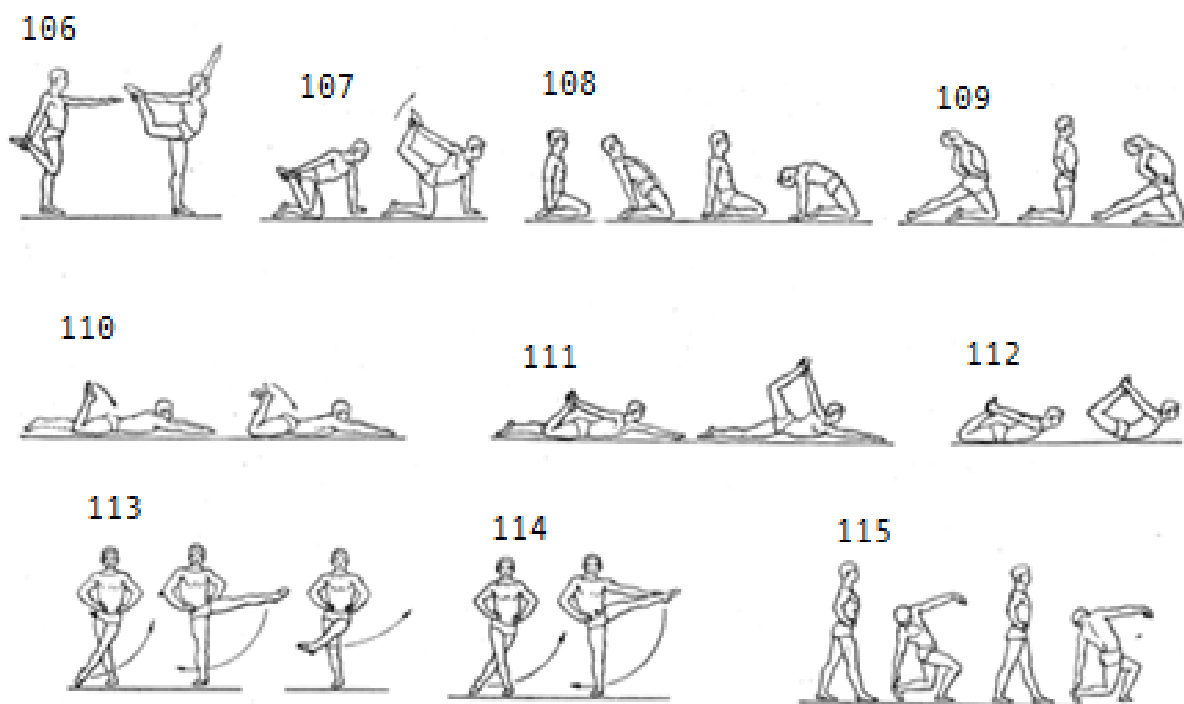
112. D.h. – Qorinda yotib, oyoqlarni bukish, qo‘llar bilan panjani ko‘tarilgan qismidan ushlash. Oyoqlarni to‘g‘rilashga harakat qilib kerilish. Kerilgan holatni bajarib so‘ng dastlabki holatga qaytish.

113. D.h. – Asosiy turish, qo‘llar belda. a) Oyoq bilan yon tomonga erkin siltanishni bajarib, shu holatda to‘xtab qolmasdan oyoqni ichkariga uchiga qo‘yish; b) oyoq bilan yon tomonga va ichkariga erkin siltanishlar. Shuning o‘zi, boshqa oyoqda.

114. D.h. – O‘ng oyoqda tik turib, chap oyoqni orqaga qo‘yish. Chap oyoqni yonga yuqoriroq erkin siltash va daslabki holatga qaytish. Bir nechta ketma-ket siltanishlardan keyin mashq boshqa oyoqda bajariladi.

115. D.h. – O‘ng oyoq oldinga, chap oyoq orqaga (tana og‘irligi ikkala oyoqda), qo‘llar belda. O‘nga burilib, cho‘qqayib o‘tirib va kerilib, o‘ng qo‘lda chap oyoq tovoniga tegish. Chap qo‘lni erkin ushlash.

Mashq joyda bir necha marta bir tomonga bajariladi, so‘ng oyoqlar holatini o‘zgartirib boshqa tomonga, harakatda esa – ketma-ket har bir tomonga.



116. D.h. – Oyoqlar kerilga, qo‘llar belda. a) oyoqlarni tez bukib, prujinasimon va to‘liq cho‘qqayib o‘tirish va to‘xtab qolmasdan, biroz ko‘tarilib yana o‘tirish, so‘ng turish; b) shuning o‘zi, oyoqlar ancha keng ochilgan tik turishda.

117. D.h. – Tizzalarda tik turish, boldirlar parallel. Oxirigacha prujinasimon o‘tirish; a) oldinga tortilgan oyoq uchlari bilan; b) orqaga tortilgan oyoq uchlari bilan. Shuning o‘zi, oyoqlarni keng ochib tik turishda.

118. D.h. – O‘ng oyoqda tik turib, chap oyoq oldinga, o‘ng qo‘l bilan chap oyoq panjasini ushlash, chap qo‘l bilan chap tizzaga tayanish. Tovonlarni yuqoriga tortish va tizzani pastga bosish bilan oyoqlarni prujinasimon burish. Shuning o‘zi, boshqa oyoqda

119. D.h. – Yarim o‘tirish, oyoqlar kerilgan, qo‘llar tizzada. Barmoqlarni joydan qimirlatmay, qo‘llarni prujinasimon bosish bilan sonlarni birlashtirish, va yonga ochish.

120. D.h. – Yarim o‘tirish, oyoqlar kerilgan, qo‘llar sonda. panjalarni joydan kimirlatmay, tizzalarni navbatma-navbat polga tekizish.

121. D.h. – a) Polda o‘tirib, oyoqlarni chalishtirib bukish, kaftlarni tizzalarga qo‘yish. tizzalarga prujinasimon bosishlar bilan tizzalarni oxirigacha ochish.

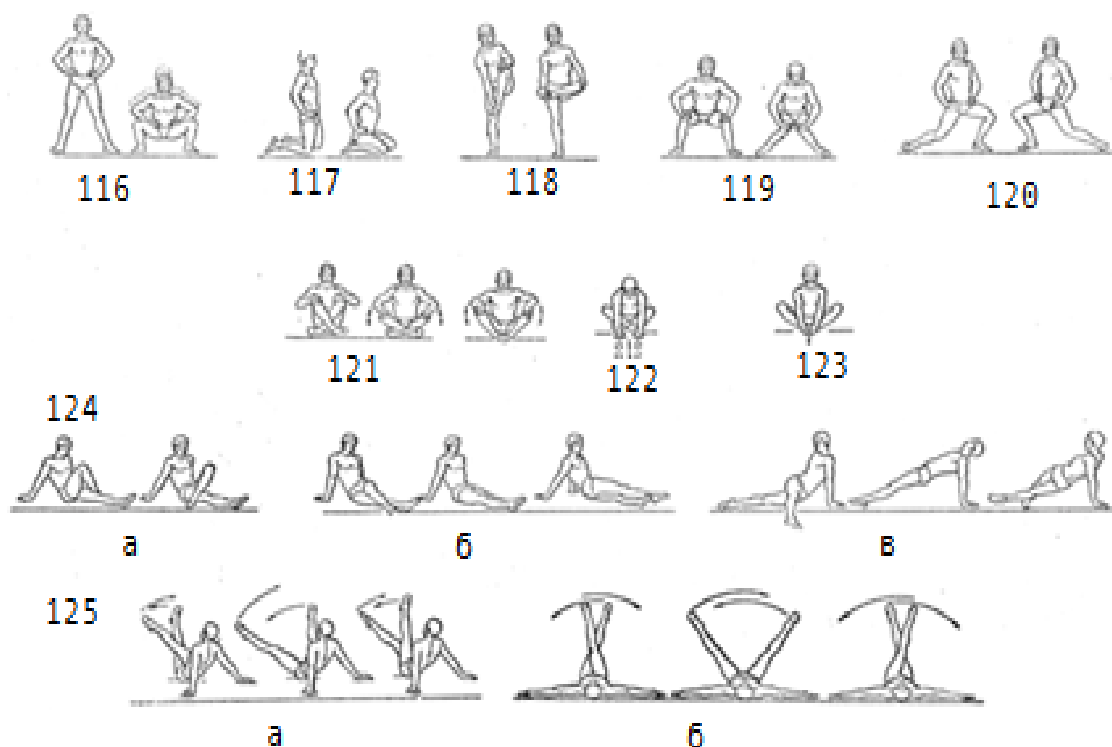
Bosish keskin bo‘lmasligi kerak; b) shuning o‘zi, bukilgan oyoqlar bilan polda o‘tirish, tovonlar birlashgan.

122. D.h. – Polda o‘tirib, oyoqlarni chalishtirib bukish; oyoqlar maksimal tanaga tortilgan. qo‘llar bilan iloji boricha oldinga uzoqroq polga tegish bilan oldinga prujinasimon egilish.

123. D.h. – polda o‘tirib, oyoqlarni bukish, tovonlarni birlashtirib tizzalarni yonga ochish. Qo‘llar bilan oyoqlarni ko‘tarilgan qismidan ushlash. oyoqlarni bir vaqtning o‘zida poldan biroz ko‘tarish bilan ularni tanaga prujinasimon tortish. Tortish o‘ta keskin bo‘lmasligi kerak.

124. D.h. – Orqaga (chalqancha) tayanib o‘tirish. a) O‘ng oyoqni bukib, uni chap oyoq orqali o‘tkazish va depsinish bilan oyoq uchini iloji boricha tosga yaqin polga tekkazish; b) shuning o‘zi, to‘g‘ri oyoqda; v) shuning o‘zi, orqada (chalqancha) tayanib yotishda.

125. D.h. – Tayanib o‘tirish, qo‘llar orqada, oyoqlar ko‘tarilgan ochiq. a) Oyoqlarni ichkariga chalishtirib oxirigacha siltanishlar; b) shuning o‘zi, chalqancha yotgan holatda.



126. D.h. – Bukilib tayanib turish, oyoqlar keng kerilgan. Oyoqlarni yonga asta-sekin ochib, tana bilan pastga, yuqoriga prujinasimon tebranish.

127. D.h. – Oyoqlar kerilgan. Yuqoriga-pastga prujinasimon tebranish bilan pol bo‘ylab sirg‘anib oyoqlarni asta-sekin ochish. Dastlabki holatga erkin qaytish.

“To‘g‘ri shpagat” mashqning oxirgi holati bo‘ladi. O‘rganish boshida “shpagatni” qayta ishlab chiqishda qo‘llarni polga tekkazishga ruxsat beriladi.

128. D.h. – Tayanib yotish. O‘ng oyoqda aylana va burilib orqadan (chalqancha) tayanib yotish. Siltanib o‘tish vaqtida oyoqlar bukilmaydi. Qo‘llarni ketma-ket o‘tkazib qo‘yish. O‘ng oyoq harakati polga tegmasdan tez bo‘lishi kerak. Shuning o‘zi, boshqa oyoqda.

129. D.h. – Orqaga (chalqancha) tayanib yotish. Chapga burilish bilan aylana, oldindan tayanish. Siltanib o‘tish vaqtida oyoqlar bukilmaydi. Qo‘llar ketma-ket qo‘yiladi. Chap oyoq harakati tez va polga tegmaligi kerak. Shuning o‘zi, boshqa oyoqda.

130. D.h. – Polda tik turib, chap oyoq oldinga, o‘ng yonda to‘g‘ri burchak ostida bukilgan. a) Tanani qo‘llar bilan chap oyoqqa tortish bilan oldinga prujinasimon egilish; b) tanani o‘ngga burib, qo‘llar bilan tortib o‘ng oyoqqa prujinasimon egilishni bajarish; v) oldinga oyoqlar orasiga prujinasimon egilishni bajarish, iloji boricha kaftlarni polga uzoqroq qo‘yishga harakat qilish. Shuning o‘zi, oyoqlar holatini o‘zgartirib.

131. D.h. – Chap oyoqda oldinga keng qadam. iloji boricha oyoqlarni asta-sekin keng ochish bilan yuqoriga va pastga prujinasimon tebranish. Qo‘llar bilan polga tayanish. O‘rgatish boshida oyoqlarni biroz bukilishiga yo‘l qo‘yiladi. “Shpagat” yakuniy holat (muntazam shug‘ullanish natijasida) bo‘ladi. Shuning o‘zi, o‘ngda oldinga.

132. D.h. – “Shpagat” qo‘llar erkin. a) Oldinga oyoqlarga prujinasimon egilishlar; b) oldinga egilib, qo‘llar bilan boldir-panja bo‘g‘imini ushlash, so‘ng qo‘llarda tanani tortish bilan oldinga prujinasimon egilishni bajarish; v) oyoqqa oldinga egilish, qo‘llar orqaga. Shuning o‘zi, oyoqlar holatini o‘zgartirib.



2.5. Gavda uchun mashqlar

Kuch mashqlari

133. D.h. – Asosiy turish, qo‘llar belda. Kerilib oldinga egilish. Bel holatini o‘zgartirmasdan: a) qo‘llarni yonga qo‘yish; b) qo‘llar yuqoriga; v) qo‘llar bosh orqasida. Mashq sekin bajariladi, yakuniy holatni kamida 3 soniya qayd etish.

134. D.h. – Bukilib tayanib turish. a) belni sekin ko‘tarib va to‘g‘rilab, qo‘llarni yonga ochish va dastlabki holatga qaytish; b) shuning o‘zi, biroq qo‘llar yuqoriga; v) shuning o‘zi, qo‘llar yuqoriga, so‘ng yonga va polga.

135. D.h. – Qorinda yotib, ko‘krak oldida bukilgan qo‘llarga (bilaklar bilan) tayanish. Oyoq uchlarni biroz ko‘tarish bilan oyoqlarni ochish va birlashtirish.

136. D.h. – Tayanib yotish. Oyoqlarni orqaga oxirigacha sekin navbatma-navbat ko‘tarish va dastlabki holatga tushirish.



137. D.h. – Chap oyoqda cho'qqayib tayanib o'tirish, o'ng oyoq yonda. a) chap oyoqda depsinib oyoqlar holatini o'zgartirish; b) yelkalarni oldinga chiqarib, sekin, depsinishsiz, oyoqlar holatini o'zgartirish; v) o'ng oyoqda oldinga aylana; g) o'ng oyoqda orqaga aylana. Shuning o'zi, boshqa oyoqda.

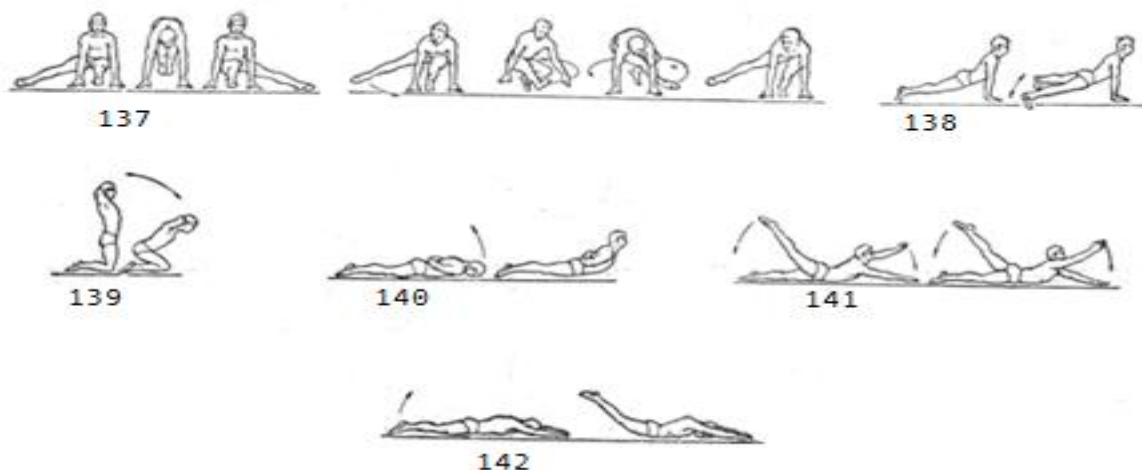
138. D.h. – tayanib yotish. Depsinish bilan oyoqlarni yonga yozish va ularni birlashtirish. Oyoqlar bilan depsinish vaqtida tos baland ko'tarilmasligi va yelka bo'g'imlari tushib ketmasligi kerak.

139. D.h. – Tizzalarda tik turish, qo'llar bosh orqasida. Oldinga oxirigacha sekin egilish va to'g'rilanishlar. Egilishlar vaqtida belni to'g'ri ushlash va boshni egmaslik kerak. Shuning o'zi, qo'llar yuqorida.

140. D.h. – Qorinda yotish, qo'llar orqada. Oyoqlarni poldan ko'tarmasdan tanani ko'tarish va dastlabki holatga tushirish; a) sekin; b) yakuniy holatni qayd etish va qayd etmasdan tez – ko'tarilish bilan.

141. D.h. – Qorinda yotish, qo'llar yuqorida. Yakuniy holatda ushlanish va ushlanmasdan qarama-qarshi tomondagi qo'l va oyoqlarni sekin, navbatma-navbat ko'tarish. Shuning o'zi, biroq qo'l va oyoqlarni keskin ko'tarish bilan.

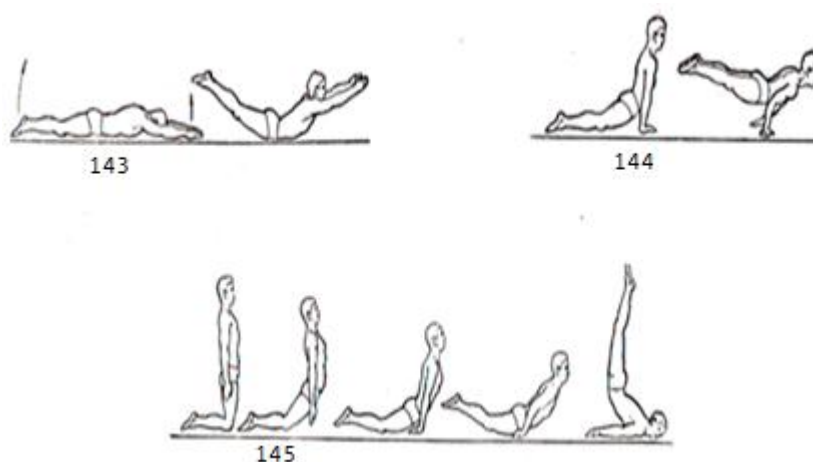
142. D.h. – Qorinda yotish, qo'llar yuqorida poldp. a) Oyoqlarni sekin ko'tarish, qo'llar poldan uzilmaydi; b) shuning o'zi, tez bajariladi.



143. D.h. – Qorinda yotish, qo'llar yuqorida. a) ohista kerilish, kerilgan holatda ushlanish va ohista dastlabki holatga qaytib mushaklarni bo'shashtirish; b) tez kerilish va yakuniy holatni qayd qilmasdan dastlabki holatga qaytish; v) kerilgan holatni qayd etish va tebranishni boshlash.

144. D.h. – Sonlarda tayanib yotish. Tosni biroz ko‘tarib va bitta qo‘lni bukib tirsakka tiralish va oyoqlarni ko‘tarib kerilish. Boshqa qo‘l to‘g‘ri. SHuning o‘zi, boshqa qo‘lda. SHu mashqning o‘zi – bir qo‘l tirsagida muvozanat, boshqa qo‘l yuqoriga yoki yonga.

145. D.h. – Tizzalarda tik turish. Kerilib va kerilgan holatni qayd etib, oldinga erkin qulash. Qo‘llarga shunday tayanish kerakki, ular dumalash harakatini to‘xtatib qolmasligi lozim. Qorin orqali dumalab, qo‘llar bilan tayanib, oyoqlarni orqaga ko‘tarib kerilishni faol oshirish. Yakuniy holatni qayd etish, so‘ng ohista, asta-sekin to‘g‘rilanib qoringa yotish.



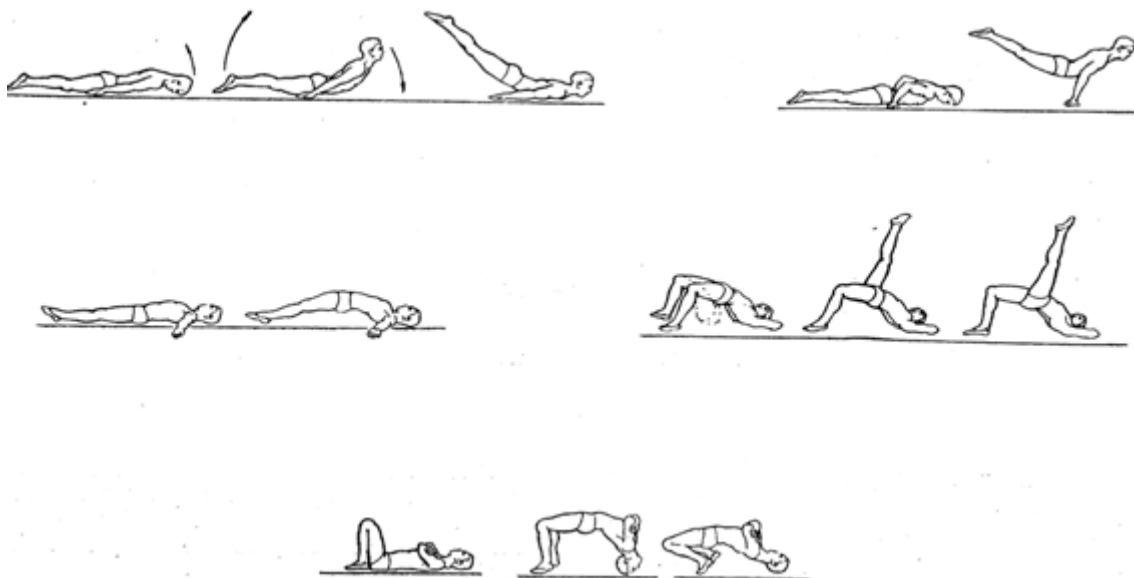
146. D.h. – Qorinda yotish, qo‘llar tana yonida polda. a) Qo‘llarda tayanib, tanani yuqori qismini ko‘tarib va oyoqlarni poldan uzmasdan ohista kerilish; b) faqat oyoqlarni ko‘tarib ohista kerilish.

147. D.h. – Qorinda yotib, qo‘llar yarim bukilgan, tos yonida tirsaklarga tayangan, bosh pastga qaragan. Keskin kerilib, tanani ko‘tarish, uni shu holatda ushlab turish. O‘rganish boshida bukilgan qo‘llarda muvozanatni qayt etib qo‘llar to‘liq to‘g‘rilanmaydi.

148. D.h. – Chalgancha yotib, qo‘llar yonga. Ohista kerilish, kerilgan holatni ushlab qolib, so‘ng ohista dastlabki holatni qabul qilish.

149. D.h. – Chalgancha yotib, oyoqlarni bukish va biroz yozish, qo‘llar bosh orqasida. a) Ohista kerilib, kuraklarda va oyoqlarda “ko‘prik” bajarish va ohista dastlabki holatga qaytish; b) “ko‘prik” holatini qabul qilib, tosni tushirmasdan navbatma-navbat oyoqlarni ko‘tarish va to‘g‘rilash.

150. D.h. – Chalqancha yotib, oyoqlarni bukilgan va biroz yon tomonga ochilgan; panjalarni iloji boricha tanaga yaqin qo'yilgan, qo'llar ko'krakda chalishtirilgan. a) Kerilib, boshda va oyoqlarda "ko'prik" bajarish, so'ng dastlabki holatga qaytish; b) boshda va oyoqlarda "ko'prik" holatini qabul qilib, oldinga va orqaga, o'ngga va chapga tebranish. Gilamda yoki matda bajariladi.

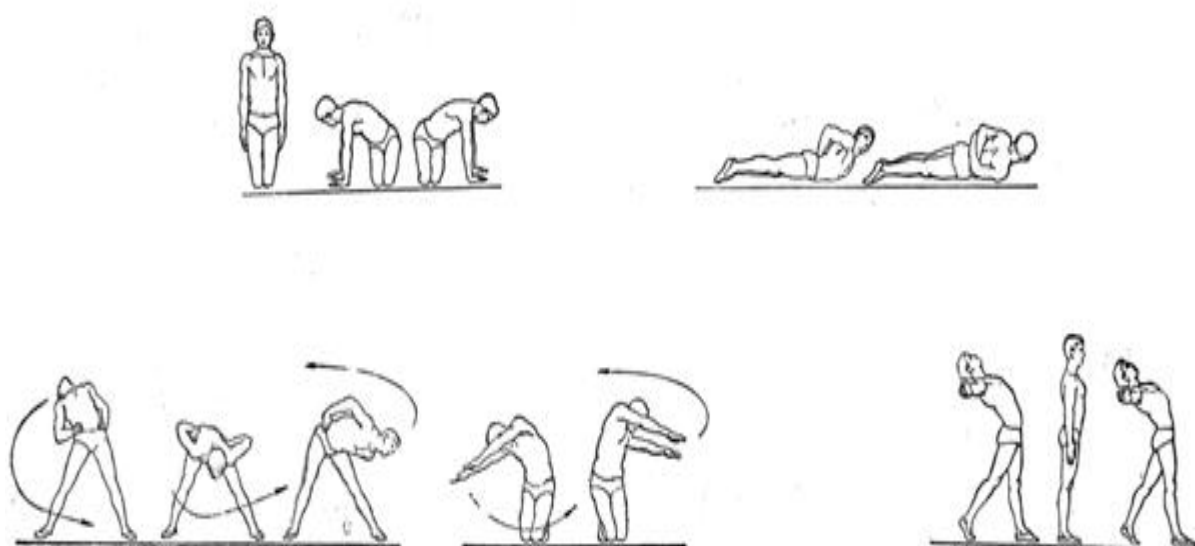


151. D.h. – Tizzalarda tik turish, qo'llar pastda. o'ngga burilib o'ngga qo'llar bilan tayanish va biroz ko'tarilib, qo'llarni ko'proq orqaga qo'yib yana bir marta tayanish. SHuning o'zi, boshqa tomonga.

152. D.h. – Qorinda yotib, qo'llar orqada. Sonni va oyoq uchlarini poldan uzmasdan gavgdani burish.

153. D.h. – Oyoqlar ochiq tik turish. Qo'llar belda. Gavda bilan birnecha marta ketma-ket bir tomonga, so'ng boshqa tomonga aylanma harakatlar. gavgdani aylantirayotgan vaqtda oyoqlar bukilmaydi va orqaga egilishda boshni kuchli orqaga tashlamaslik kerak. SHu mashqning o'zi, oyoqlar birga. Shuning o'zi, tizzalarda tik turib.

154. D.h. – Asosiy turish. Orqaga oyoq uchiga o'ngda bir qadam qo'yib kerilish, qo'llar yonga. Shuning o'zi, boshqa oyoqda. Shuning o'zi, o'ngda oldinga qadam qo'yish bilan, chap orqada uchida, qo'llar yonga, kerilish. SHuning o'zi, boshqa oyoqda.



155. D.h. – Cho'qqayib tayanib o'tirish, tizzalar ochilgan. elkalarni oldinga chiqarib va qo'llarni bukib, sonning ichki tomoni bilan tirsaklarga tiralish va oyoqlarni muvozanatni saqlab ohista poldan ko'tarish. Mashqni qiyinlashtirish uchun tosni ko'tarish, so'ng ohista sonlar bilan tirsaklarga tiralib dastlabki holatga qaytish lozim.

156. D.h. – Tovonlarga tayanib o'tirish. a) Oyoqlarda itarilmasdan, kuch bilan qo'llarni biroz bukib, tosni ohista elkadan yuqoriga ko'tarish va shu holatda ushlanish, so'ng dastlabki holatga ohista qaytish; b) shu mashqning o'zi, to'g'ri qo'llarda; shuning o'zi, cho'qqayib tayanib o'tirishda.

157. D.h. – Bukilib tayanib turish. Elkalarni oldinga chiqarib, qo'l va oyoqlarni bukmasdan, oyoqlarda itarilmasdan kuch bilan (ohista) tosni ko'tarish va biroz yozilish. SHu holatda ushlab qolib, so'ng ohista dastlabki holatga qaytish.

158.D.h. – Tizzalarda tik turib, qo'llar belda. a) To'g'ri tana bilan orqaga uncha katta bo'lmagan egilish; ushlanib qolmasdan dastlabki holatga qaytish; b) shuning o'zi, kerilgan holatda; v) kerilib, ensa bilan polga tegish (dastlabki holatni engillashtirish uchun avval tovonlarga o'tirish, so'ng tizzalarga turish kerak); g) tovonlarda o'tirib, orqaga egilib kuraklar bilan polga tegish.



159. D.h. – Chapda cho'qqayib tayanib o'tirish, o'ng orqada uchiga. O'ngda siltanib va chapda depsinib boshda va qo'llarda tik turish. Boshni qo'llar oldiga shunday qo'yish kerakki, u panjalar bilan bir chiziqda bo'lmasligi lozim.

160. D.h. – O'ng (chap) tizzada va bilaklarda tayanib turish. Chap (o'ng) oyoq orqada va uchida. Elkalarni biroz oldinga chiqarib va tosni ko'tarib, chap oyoqda orqaga siltanish va o'ngda depsinish bilan kerilib bilaklarda tik turishga o'tish.

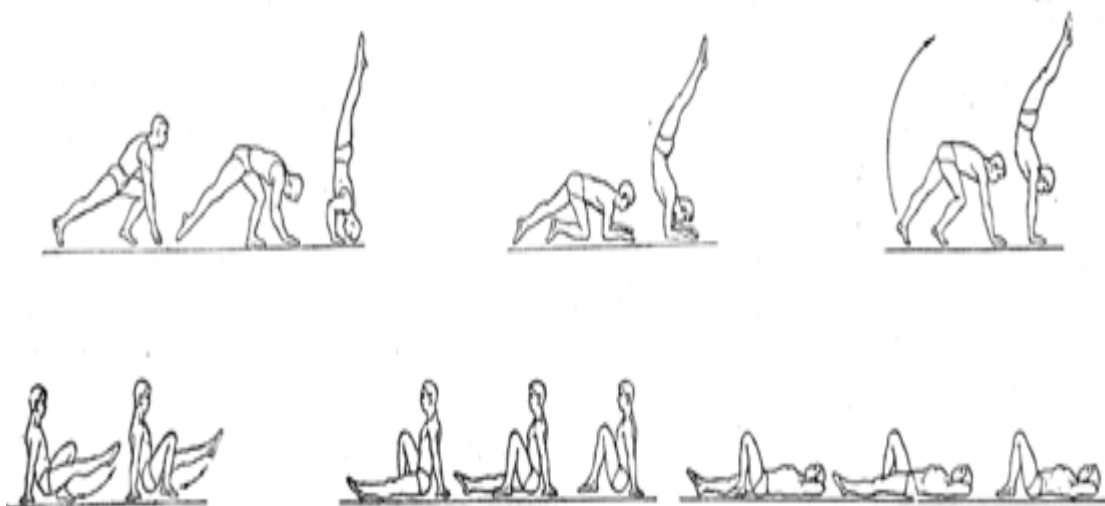
161. D.h. – Biroz bukilgan o'ng oyoqda tayanib turish, chap orqada uchida. I. – Elkalarni biroz oldinga chiqarib, orqaga to'g'ri chap oyoqda siltanib va o'ngda depsinib, kerilib, panjalarda turishga o'tish. Depsinuvchi oyoq panjalarda tik turishgacha siltanuvchiga etib olib unga qo'shiladi, boshni orqaga olib, kuchli kerilishga yo'l qo'yilmaydi.

Oyoqda orqaga siltanish va depsinish kuchi shunday bo'lishi kerakki, tik turishga kuch bilan erishish yoki undan o'tib ketmaslik lozim.

162. D.h. – Chapda cho'qqayib tayanib o'tirish, o'ng oldinga, qo'llar tana ortida tayanadi. To'xtamasdan oyoqlarni navbatma-navbat oldinga uloqtirish. Muttanosib bajarish.

163. D.h. – Tayanib o'tirish. a) Tovonlarni poldan uzmay, to'xtamasdan oyoqlarni navbatma-navbat bukish va to'g'rilash; b) oyoqlarni bir vaqtda bukish va to'g'rilash.

164. D.h. – SHuning o'zi, chalqancha yotib.



165. D.h. – Tayanib o‘tirish, qo‘llar orqada. a) Bukilgan bir oyoqni ko‘tarish va uni to‘g‘rilab tekis dastlabki holatga tushirish. Shuning o‘zi, boshqa oyoqda ; b) shuning o‘zi, ikkala oyoqda; v) shuning o‘zi, chalqancha yotganda.

166. D.h. – tayanib o‘tirish, qo‘llar orqada. tovonlarni poldan biroz ko‘tarib, oyoqlarni oxirigacha yonga ochish (ajratish) va polga qo‘yish, shu tarzda dastlabki holatga qaytish. Oyoqlar bukilmaydi.

167. D.h. – Chalqancha yotish. a) oyoqlarni iloji boricha baland ko‘tarish va ularni joyiga tekis tushirish; b) oyoqlarni taxminan 45° burchak ostida ko‘tarish va shu dastlabki holatdan polga tegmasdan oyoqlarni navbatma-navbat tushirish va ko‘tarish; v) shuning o‘zi, orqadan (chalqancha) tayanib yotishda.



168. D.h. – Chalqancha yotib, qo‘llar pastda. a) oyoqlarni tez bukib va elkalarni ko‘tarib, tizzani qo‘llar bilan ushlab gujanak holatini egallash; dastlabki

holatni ancha sekin qabul qilib va chalqancha yotib, mushaklarni bo'shashtirish; b) oyoqlarni bukib tez o'tirish; v) oyoqlarni poldan uzmay tez o'tirish.

169. D.h. – Chalqancha yotish, oyoqlar bukilgan. a) Tovonlarni poldan uzmasdan ko'tarish va dastlabki holatga yumshoq yotish; b) shuning o'zi, tanani ko'tarilgan holatiniqayd etib.

170. D.h. – Chalqancha yotish, qo'llar pastga, kaftlar poldp. bukilib to'g'ri oyoqlarni ko'tarish va qo'llar bilan tayanib, kuraklarda tik turishga o'tib, to'g'rilanish. Kuraklarda tik turish to'xtagandan keyin, bukilib, dastlabki holatni tekis egallash.

171. D.h. – Kuraklarda tik turish, qo'llar belga tiralgan. a) Tizzalar boshga tekkuncha, oyoqlarni ohista bukish va yozish; b) tana og'irligini qo'llarga ko'chirish va bir oyoqni bukish bilan ohista kerilish; v) shuning o'zi, oyoqlar birga (juft).

172. D.h. – Tayanib yotish. Tosni ko'tarib, ohista bukilish va dastlabki holatga qaytish. bukilayotganda boshni qo'llar orasiga olish.

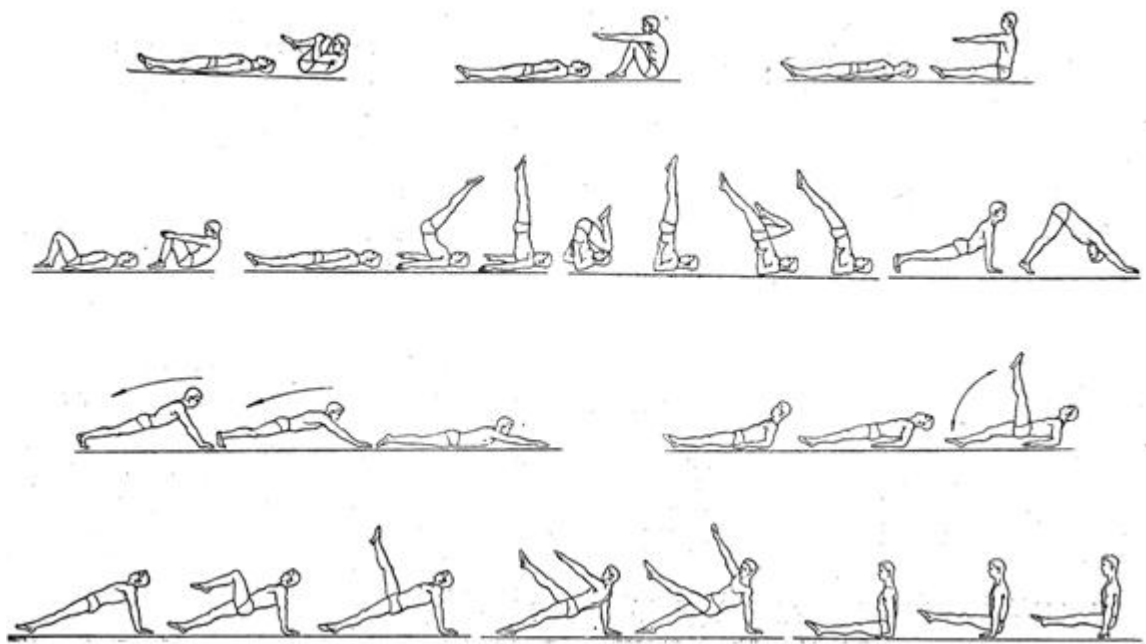
173.D.h. – Tayanib yotish. Gavdani to'g'ri holatini saqlab, oyoq uchlari bilan pol bo'ylab sirg'anib va qo'llarni bukmasdan qoringa yotish.

174.D.h. – Bilaklarda tayanib o'tirish. a) Ohista kerilish va dastlabki holatga qaytish; b) bukilgan oyoqni ko'tarish va keyinchalik to'g'rilash bilan ohista kerilish va dastalbki holatga qaytish; shuning o'zi, to'g'ri oyoqda.

175.D.h. – Orqaga (chalqancha) tayanib yotish. a) Bukilgan oyoqlarni navbatma-navbat ko'tarish va tushirish; b) to'g'ri oyoqlarni navbatma-navbat ko'tarish.

176.D.h. – Orqaga (chalqancha) tayanib yotish. Yakuniy holatda ushlanib qolish bilan, qarama-qarshi qo'l va oyoqlarni navbatma-navbat ko'tarish. Oyoqlar ko'tarilgan vaqtda tos tushib ketmasligi kerak.

177.D.h. – Tayanib o'tirish. a) Tayanishda burchak; b) shuning o'zi, barmoqlarga tayanib.



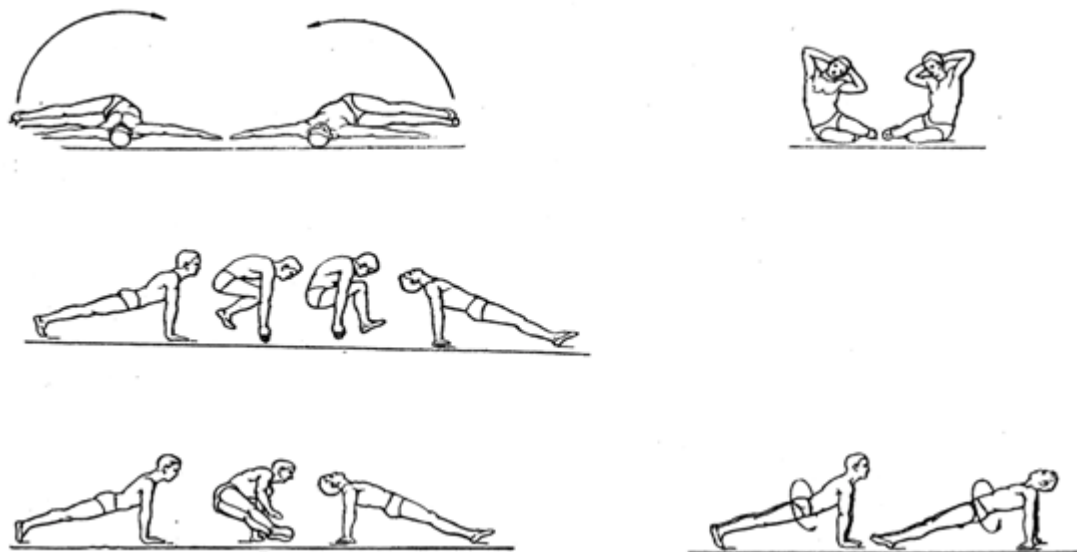
178. D.h. – Chalqancha yotib, qo'llar yonga. a) Oyoqlarni to'g'ri burchak hosil bo'lguncha ko'tarish va polga tekkuncha chapga tushirish, shu ondayoq to'xtab qolmasdan yana ularni ko'tarib o'ngga tushirish; b) oyoqlarni yonga qo'yib va mushaklarni bo'shashtirib o'ularni shu holatda ushlab qolish; shuning o'zi, boshqa tomonga.

179. D.h. – Tizzalarda tik turish, qo'llar bosh orqasida. Tovuqlarga tushib, qo'llar yordamisiz o'ngga o'tirish, so'ng dastlabki holatni qobul qilish va chapga o'tirish.

180. D.h. – Tayanib yotish. Qo'l va oyoqlar bilan deysinib, tos-son bo'g'imidan bukilib va oyoqlarni bukib ularni qo'llar orasida oldinga tez uloqtirib, orqadan (chalqancha) tayanishda faol kerilish; a) siltanib o'tishni panjalarni poldan uzmasdan bajarish; b) shuning o'zi, panjalarni poldan ko'tarish bilan; v) shuning o'zi, qo'llar bilan yonga siltanib o'tish.

181. D.h. – Tayanib yotish. a) Qo'llarda deysinib (itarilib) orqaga burilib, orqadan (chalqancha) tayanib yotish; b) 360° ga burilish. Burilishni qo'llarda deysinib bilan bir vaqtda tez va keskin bajarish. Shuning o'zi, orqadan (chalqancha) tayanib yotishdan.

Burilish oldidan tosni biroz tushirish, so'ng keskin to'g'rilash, bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqlarda itarilib, burilish.



Gavda uchun bo'shashish mashqlari

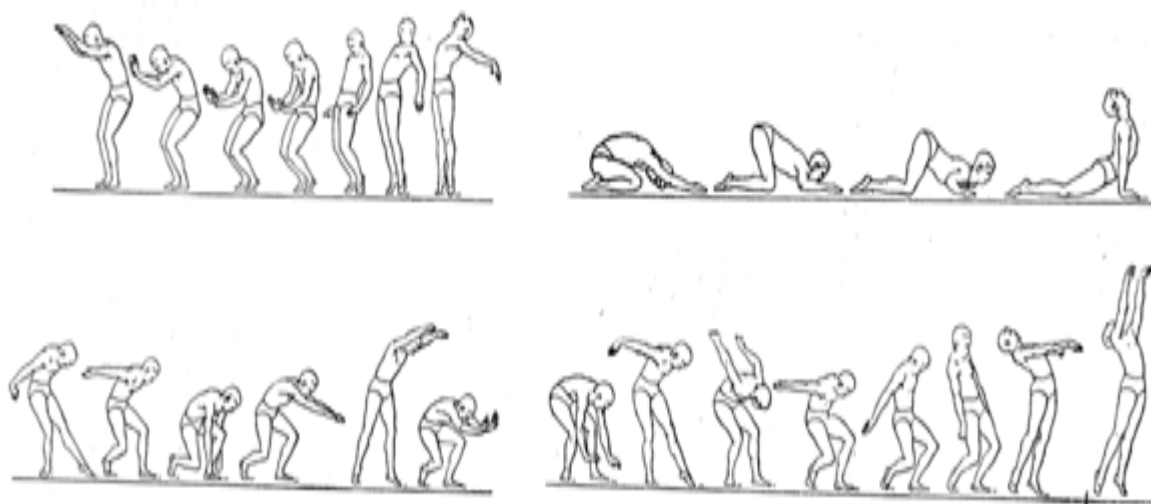
182. D.h. – Asosiy turish, qo'llar oldinda. “To'lqin” biroz oldinga egilgan tana bilan uncha katta bo'lmagan cho'qqayib o'tirishdan bajariladi va oyoqlarni yozishdan boshlab, gavdani alohida qismlarini pastdan yuqariga ketma-ket bukilishi va yozilishini nazarda tutadi.

Oyoqlarni yozib va oyoq uchlariga ko'tarilib, gavdaning bel qismida bukilishni biroz oshirish son va tosni oldinga chiqarish. Keyin bel qismini yozib, elkalar va boshni egib, bir vaqtning o'zida oyoqlarni to'liq to'g'rilab, ko'krak qismida bukilishni ko'paytirish. Yozilishni davom ettirib, boshni orqaga olish bilan ko'krakni oldinga chiqarish. Qo'llar tarang emas, biroz harakatdan orqada va “to'lqinni” tekis to'xtatish bilan yakunlaydi. SHu mashqning o'zi, faqat aks tartibda – yuqoridan pastga. SHuning o'zi, “to'lqin” yon tomonga.

183. D.h. – Tanani oldinga maksimal bukilishi bilan tovonlarda tayanib o'tirish, qo'llar yuqoriga, kaftlar polda. Tanani oldinga harakatlanishi bilan to'lqinsimon harakat. Qo'llarni bukib, boshni orqaga ko'tarib va asta-sekin kerilib, ko'krakni panjalarga yaqinlashtirish, so'ng qo'llarni tekis to'g'rilab, ketma-ket yuqoridan pastga yozilib, kerilish. SHuning o'zi, aks tartibda.

184. D.h. – Biroz bukilgan o‘ng oyoqda tik turish, chap oldinda uchida, tana biroz oldinga egilgan, qo‘llar orqada. Bo‘shashib, tez va yumshoq o‘tirib, tanani oldinga egilishini ko‘paytirish va tanani to‘g‘rilab, oyoqlarni to‘g‘rilash. Qo‘llar tarang emas, biroz harakatdan orqada. YAkuniy holatda ushlanib qolmasdan, aks tartibda takrorlash.

185. D.h. – Ikki oyoqda tik turish, chap (o‘ng) oldinda, qo‘llar oldinda. Qo‘llar bilan oldinga va orqaga siltanishlar. Siltanish barcha bo‘g‘imlarni biroz bo‘shashishi va oyoqlarni tizzadan biroz bukilishi bilan boshlanadi. Bu holatda ushlanib qolmasdan, keskin itarilish bilan oyoqlarni to‘g‘rilash. Bu itarilish tizzadan tos-son bo‘g‘imiga va yuqoriga to‘lqinsimon (ketma-ket) o‘tishi kerak.



Bir vaqtning o‘zida gavdani to‘lqinsimon to‘g‘rilanishi va kerilishi bilan qo‘llar bo‘shashgan va biroz gavda harakatidan orqada, kuchli siltanish bilan yuqoriga ko‘tariladi va keskin to‘xtash bilan yakunlaydi.

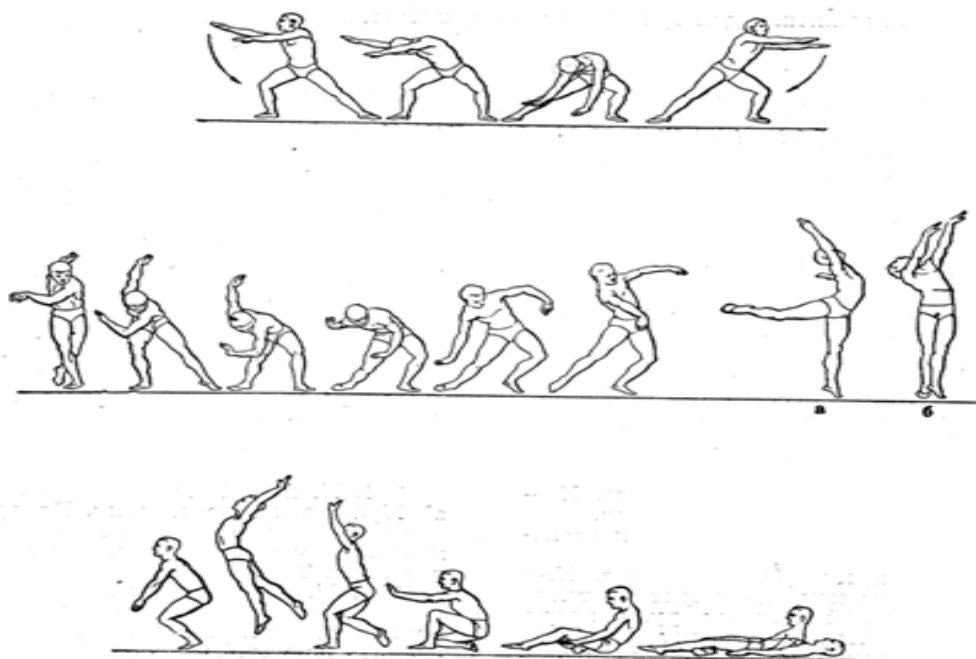
186. D.h. – O‘ng tomonga tashlanish, qo‘llar o‘ngga, tana biroz o‘ngga burilgan. Tanani oldinga bo‘shashib “tashlab yuborish” va shu ondayoq katta bo‘lmagan itarilish, chapga katta bo‘lmagan burilish bilan, qo‘llarni chapga harakatlanishini keskin to‘xtatib, yana gavdani ko‘tarish. Gavda harakati bilan bir vaqtda chap oyoqni bukib va o‘ngni to‘g‘rilab, chapga tashlanishni qabul qilish. O‘ng oyoqni to‘g‘rilash chapga harakatni to‘xtashi bilan mos kelishi kerak. SHuning o‘zi, boshqa tomonga.

187. D.h. – Oyoqlarni chalishtirib turish. Bir vaqtning o‘zida tanani oldinga egib, o‘ngda oldinga-ichkariga qadam bilan, qo‘llar o‘ngga. Qo‘llar harakatdan orqada. Chapda yonga qadam bilan, o‘tirib va bukilib, itarilish bilan oyoqlarni to‘g‘rilash (o‘ngdan boshlab). Bu itarilishtizzadan tos-son bo‘g‘imiga va yuqoriga uzatilish va qo‘llarni yuqoriga siltanishi bilan tugashi kerak.

Harakatni yakunlash: a) tanani chapga burilishi bilan chap oyoq uchida tik turish, o‘ng oyoq orqada; b) o‘ng oyoqni juftlash bilan oyoq uchlarida tik turish.

Shuning o‘zi, boshqa tomonga.

188. D.h. – Yarim cho‘qqayib turish. Bir vaqtning o‘zida qo‘llarni yuqoriga siltash bilan bir oyoqni biroz orqag ko‘tarib yuqoriga sakrash. Qo‘nib, ketma-ket bo‘g‘imlarni bo‘shashtirib, qo‘llarga tayanimasdan (qo‘llar bo‘shashgan), chalqancha yotish.



Gavda uchun cho‘zilish mashqlari

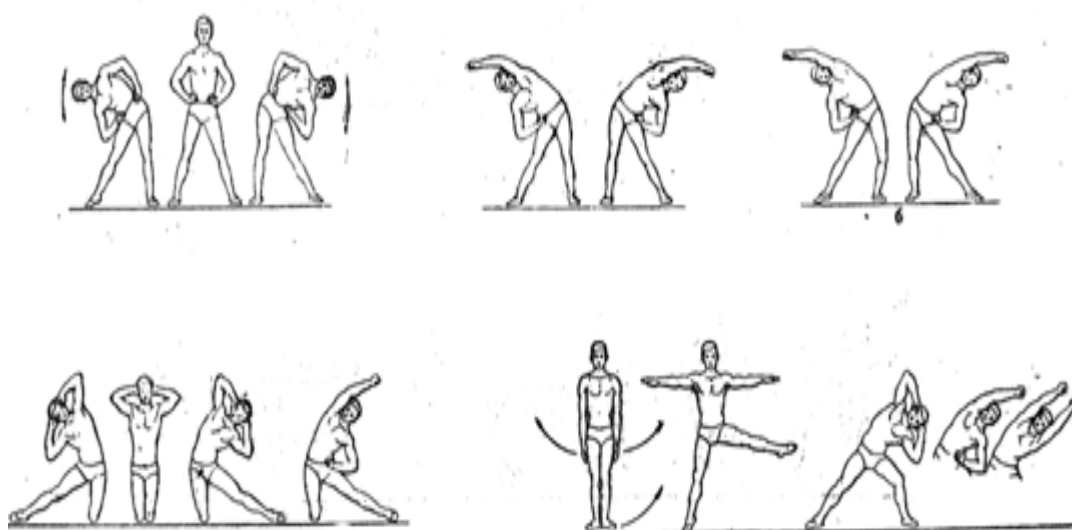
189. D.h. – Oyoqlar kerilgan, qo‘llar belda. O‘ng va chap tomonga prujinasimon egilishlar; b harakatni bajarayotgan vaqtda oldinga egilmaslik va tanani burmaslik kerak.

190. D.h. – Oyoqlar kerilgan, qo‘llar belda. a) Qarama-qarshi egilishga qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish bilan o‘ngga va chapga navbatma-navbat

prujinasimon egilishlar, barmoqlar mushtlangan; yonga egilish vaqtida oldinga egilmaslik kerak; b) shu mashqning o'zi, faqat qarama-qarshi egilishga oyoqni bukish bilan bajariladi.

191. D.h. – Tizzalarda tik turish, qo'llar bosh orqasida. a) O'ng oyoq yonga. YOnga egilishlarni ijro etayotganda oldinga egilmaslik kerak; b) shuning o'zi, qo'llar belda. SHuning o'zi, o'ng qo'lni yuqoriga ko'tarish bilan. panjalar mushtlangan. SHuning o'zi, boshqa tomonga.

192. D.h. – Asosiy turish. Qo'llarni yonga erkin siltanishi bilan harakat yakunida oyoq uchlariga ko'tarilish. Yakuniy holatni qayd etmasdan, gavgdani chapga egish bilan chap oyoqda yonga, qo'llar bosh orqasiga yoki boshqa holatda keng tashlanishni bajarish. Chap oyoqda depsinib dastlabki holatga qaytish. shuning o'zi, boshqa tomonga. Qiyinlashtirish uchun chapga bir yoki ikkita prujinasimon egilishni qo'shish mumkin.



193. D.h. – Asosiy turish. Qo'llarni yonga va chap oyoqni yonga siltash bilan bir vaqtning o'zida o'ng oyoq uchiga ko'tarilib, gavgdani o'ngga egish bilan chapda yonga keng tashlanish. Chap oyoqda depsinib dastlabki holatni qabul qilish. SHuning o'zi, boshqa tomonga. Qiyinlashtirish uchun bir yoki ikkita prujinasimon egilishni qo'shishi mumkin. Erkin va zo'riqmasdan bajariladi.

194. D.h. – Asosiy turish, qo'llar yonga, panjalar mushtlangan. Chap oyoqda yonga, o'ng qo'lda yuqoriga balandroq, chap qo'lda orqaga kuchli siltanish. shuning o'zi, boshqa tomonga.

195. D.h. – Chalqancha yotib, oyoqlarni va tosni ko‘tarish, qo‘llar polda. Bosh orqasida oyoq uchlari bilan navbatma-navbat polga tegish.

196. D.h. – Chalqancha yotib, qo‘llar yuqoriga yonga. Oyoqlar va tosni ko‘tarib: a) oyoqlarni yonga ajratib (ochib) polga panjalar yoniga oyoq uchlari bilan prujinasimon tegishni bajarish, oyoqlar bukilmaydi; b) shuning o‘zi, oyoqlar birga (juft).

193



194



195



196



197. D.h. – Oyoqlar kerilgan: a) qo‘llar bukilgan ko‘krak oldida; b) yonga. Tanani oxirigacha chapga va o‘ngga burish; shuning o‘zi, tizzalarda tik turishda; shuning o‘zi, poldp oyoqlarni ochib o‘tirishda; shuning o‘zi, oyoqlar birga (juft); bir vaqtning o‘zida burilish bilan – biroz o‘tirib.

198. D.h. – Chap oyoqga oldinga tashlanish, qo‘llar bo‘shashgan pastda. Bo‘shashgan qo‘llar bilan siltanma burilishlar. SHuning o‘zi, o‘ngda tashlanishda.

197



198



199. D.h. – Oyoqlar kerilgan qo'llar bukilgan, barmoqlar mushtlangan, Qo'llar bilan oldinga navbatma-navbat zarbalar. Zarbalar siltanishsiz va to'xtamasdan, ketma-ket, avval sekin, so'ng tez amalga oshiriladi. Tirsaklar yonga ko'tarilmaydi, zarba yakunida qo'lni to'liq to'g'rilash kerak. Butun og'irlik kuchi zarbaga uzatiladi. Shuning o'zi, tizzalarda tik turib.

200. D.h. – “Bokschi turishi”, chap qo'l oldinga. Chap qo'lda oldinga zarba. O'ng qo'lda oldinga zarba. Zarba paytida tana og'irligining ahamiyatli qismi oldinga turgan oyoqqa ko'chadi. Zarbani avvaldan siltanmasdan, tanani burilish bilan oldinga harakatlantirib bajarish. Zarbani qo'llar to'g'rilangan paytda maksimal kuch bilan keskin bajarish. Yakuniy holatni qayd etmasdan, tez dastlabki holatga qaytish.

201. D.h. – Tizzalarda tik turish, qo'llar belda. Sonlar holatini o'zgatirmasdan, tanani burib o'ng qo'l bilan chap oyoq tovoniga tegish. Shuning o'zi, boshqa tomonga. Qiyinlashtirish uchun oyoqlar uchiga yoki polga tegish, qarama-qarshi tomonda.

202. D.h. – Oyoqlar kerilgan oldinga egilish. Egilgan holatda tana bilan oxiri chegaragacha siltanma burilishlar, harakat oxirida uncha katta bo'lmagan itarilish bilan.

203. D.h. – O'tirib, oyoqlar kerilgan, qo'llar bilan oyoq uchidan ushlash. O'ng va chap oyoqqa navbatma-navbat egilishlar.

204. D.h. –O‘tirib, oyoqlar kerilgan, qo‘llar yonga. O‘ng oyoqqa uchiga chap qo‘l bilan tekkuncha o‘ngga siltanma egilish. SHuning o‘zi, boshqa tomonga. Mashqni bajarayotganda oyoqlar bukilmaydi.



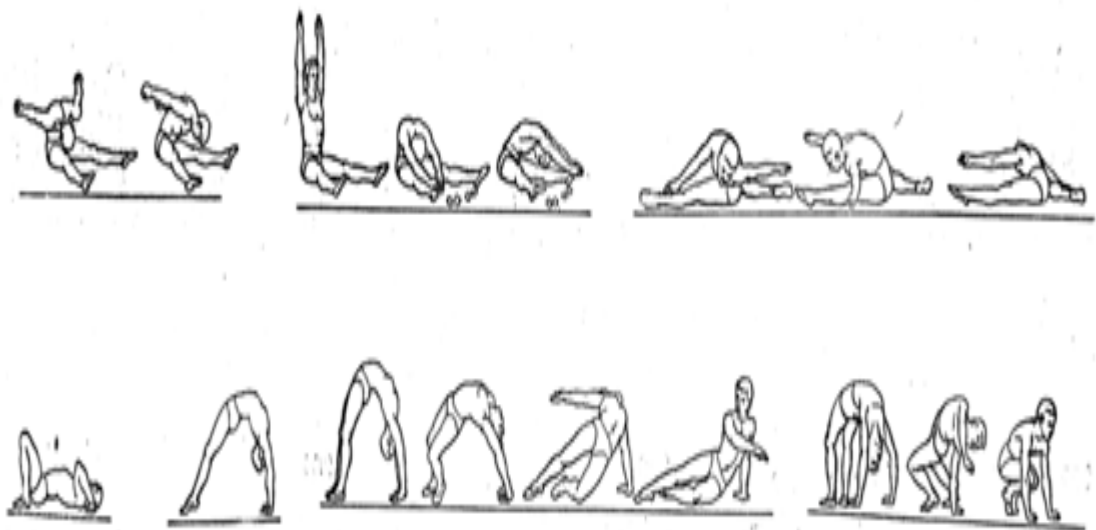
205. D.h. –O‘tirib, oyoqlar kerilgan, qo‘llar yonga, barmoqlar mushtlangan. Qo‘llarni oxirigacha orqaga ko‘tarib, o‘ngga burilish bilan, tizzaga bosh tekkuncha o‘ng to‘g‘ri oyoqqa egilish. Shuning o‘zi, boshqa tomonga.

206. D.h. – Oyoqlarni kerib o‘tirish, qo‘llar yuqorida. Qo‘llar bilan iloji boricha polda uzoqroqqa etishga intilib, chapga, oldinga va o‘ngga prujinasimon egilishlar.

207. D.h. – O‘tirish, chap oldinga, o‘ng yonga, tizzadan bukilgan. Egilgan holatda gavda bilan yonga siltanma harakatlar. qo‘llar erkin.

208. D.h. – chalqancha yotib, oyoqlarni biroz yonga qo‘yib, ularni bukish, qo‘llarni bosh yoniga qo‘yish. Oyoqlarni to‘g‘rilab, kerilish, “ko‘prik” bajarish, so‘ng yana dastlabki holatga qaytish.

209. D.h. – “Ko‘prik”. a) O‘ngga burilish; chap qo‘lni bukmasdan, tayanish orqali, chap tizzada turib, yonboshda tayanib yotishga o‘tish; b) shu yo‘l bilan dastlabki holatga qaytish; v) chapga burilib cho‘qqayib tayanib o‘tirish, burilishni bajarayotganda to‘zni pastga tushirmaslik kerak. Aksincha harakat bilan dastlabki holatga qaytish. shu mashqning o‘zi, faqat boshqa tomonga.



Eslatma. Tayanib yotishdan “ko‘prikka” o‘tishga nisbatan, “ko‘prikdan” yonboshda tayanib yotish yoki cho‘qqayib tayanib o‘tirishga o‘tish ancha oson bajariladi, shuning uchun avval “ko‘prik” dastlabki holatini olib, alohida mashqlarni o‘rganish lozim.

2.6. Juftlik mashqlari

Juftlikda kuch mashqlari

Juftlik mashqlarini (sherik bilan) bajarishda taxminan bir hil tuzilish (komplek) va kuchga ega ikkita shug‘ullanuvchini tanlashga harakat qilish kerak. SHug‘ullanuvchilardan bittasi qarshilik ko‘rsatib boshqasini engsa mashq to‘xtatiladi va biroz dam olishdan so‘ng o‘sha yoki boshqa holatda yana mashq boshlanadi. Agar sheriklardan biri kuchda yaqqol ustun bo‘lsa, demak mashq ehtiyotkorlik bilan, og‘riq hissini uyg‘otmasdan bajariladi.

210. D.h. – Birinchi va ikkinchi shug‘ullanuvchi erkin turishda bir-biriga barmoqlar bilan bog‘lanadilar: a) bir qo‘lda; b) ikkala ko‘lda. Bittasini boshqalariga kuch bilan tortish.

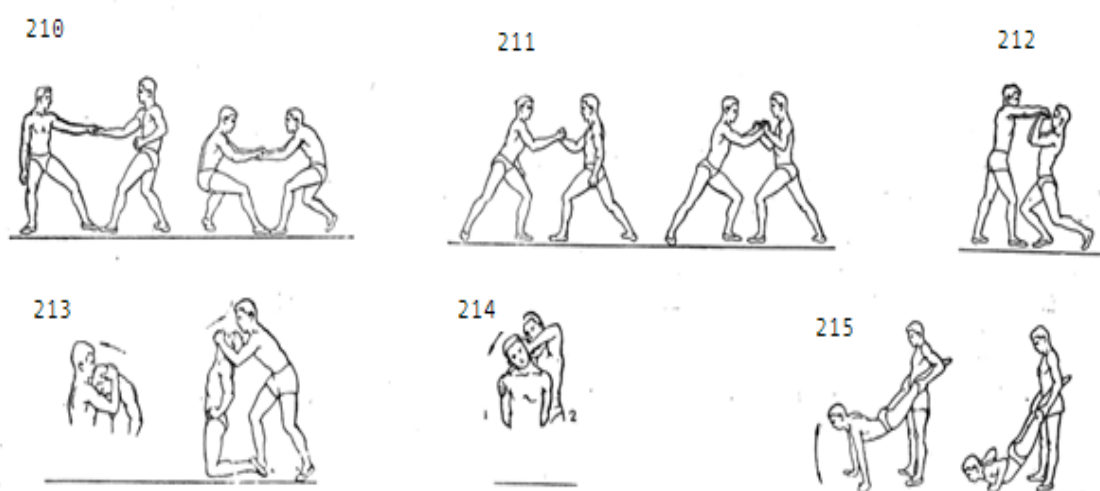
211. D.h. – Birinchi va ikkinchi shug‘ullanuvchi erkin turishda, tayanadilar: a) bir tomondagi qo‘llar bilan; b) qarama-qarshi tomondagi qo‘llar bilan. a) SHerikni o‘ziga tortish yoki yon tomonga surish; b) joydan qo‘zg‘almasdan, sherikni orqaga itarib yuborish.

212. D.h. – Erkin turish. Qarama-qarshi qo‘l barmoqlari bog‘langan. I. – YUqoridan bosish bilan sherikni tizzaga qo‘yish.

213. D.h. – a) Ikkinchi shug‘ullanuvchi, oldinda turib, kuch bilan birinchi boshini oldinga egadi; b) ikkinchi, orqada turib, kuch bilan birinchi boshini orqaga egadi. Mashqni ohista, tekis va keskin harakatlarsiz, zo‘riqishga yo‘l qo‘ymasdan bajarish lozim. Barcha holatlarda birinchi shug‘ullanuvchi ikkinchi harakatlariga qarshilik ko‘rsatadi.

214. D.h. – Shuning o‘zi, ikkinchi kuch bilan birinchi boshini yonga egadi.

215. D.h. – Birinchi – tayanib yotish, ikkinchi birinchi oyog‘idan ushlaydi. Birinchi qo‘llarni bukadi va to‘g‘rilashdi. Mashq birinchi oyog‘ini ko‘tarish bilan qiyinlashtiriladi.



216. D.h. – Birinchi – tayanib yotish, ikkinchi birinchi oyog‘idan ushlaydi. Ikkinchi birinchini sekin oldinga va orqaga itaradi. Birinchi to‘g‘ri qo‘llar bilan ikkinchi harakatiga qarshilik ko‘rsatadi.

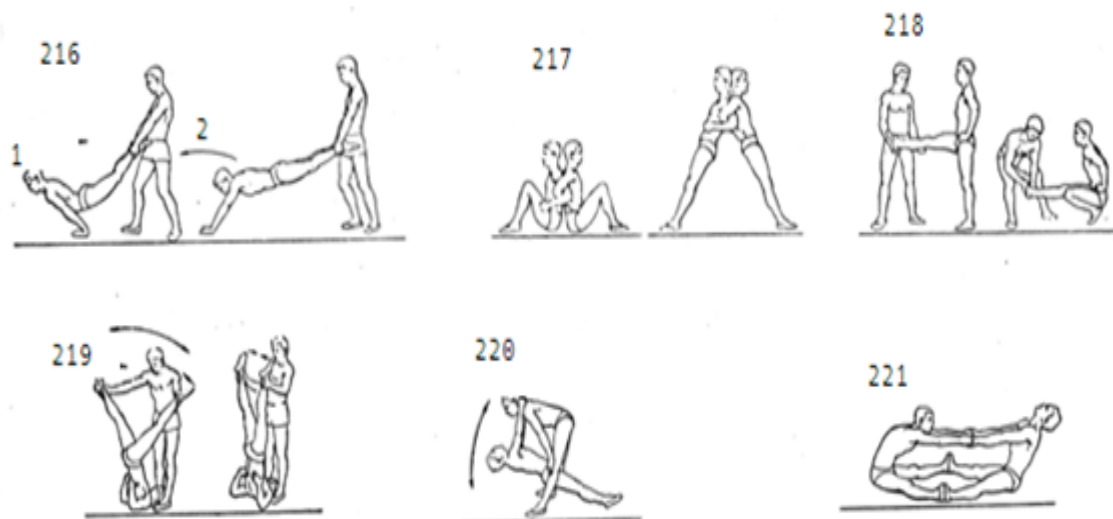
217. D.h. – Oyoqlarni bukib va qo‘llar bilan o‘ralib orqama-orqa o‘tirish. Oyoqlarni to‘g‘rilash va bukish. Mashq o‘tirishda oyoqlar bukilishi kamayishi bilan qiyinlashadi.

218. D.h. – Birinchi bir oyoqda turibdi, boshqasi – oldinda, ikkinchi ko‘tarilgan oyoqni ushlaydi. Birinchi bir oyoqda o‘tiradi va turadi, ikkinchi birinchini ko‘tarilgan oyog‘ini doim gorizontal ushlab, hamroh bo‘ladi va uning harakatlariga yordam beradi. Shuning o‘zi, boshqa oyoqda.

219. D.h. – a) Birinchi – kuraklarda tik turish, oyoqlar ochiq, bittasi oldinda, boshqasi orqada; b) shuning o‘zi, oyoqlar yonda, ikkinchi birinchi oyolarini boldir-panja bo‘g‘imidan ushlaydi. Ikkinchi kuch bilan birinchi oyoqlarini birlashtiradi va ajratadi (ochadi). Birinchi ikkinchi harakatlariga qarshilik ko‘rsatadi.

220. D.h. – Birinchi chalgancha yotib, qo‘llari bilan uni teppasida oyoqlarini ochib bukilib turgan ikkinchini bo‘ynidan ushlaydi. Ikkinchi birinchini to‘g‘ri gavdasiniko‘taradi va tushiradi.

221. D.h. – Birinchi va ikkinchi – oyoqlarni ochib, panjalar bilan tiralib va bir-biriga barmoqlar bilan bog‘lanib o‘tirish. Oyoq va qo‘llarni bukmasdan kuch bilan bir-birini tortishish. SHuning o‘zi, oyoqlar birga



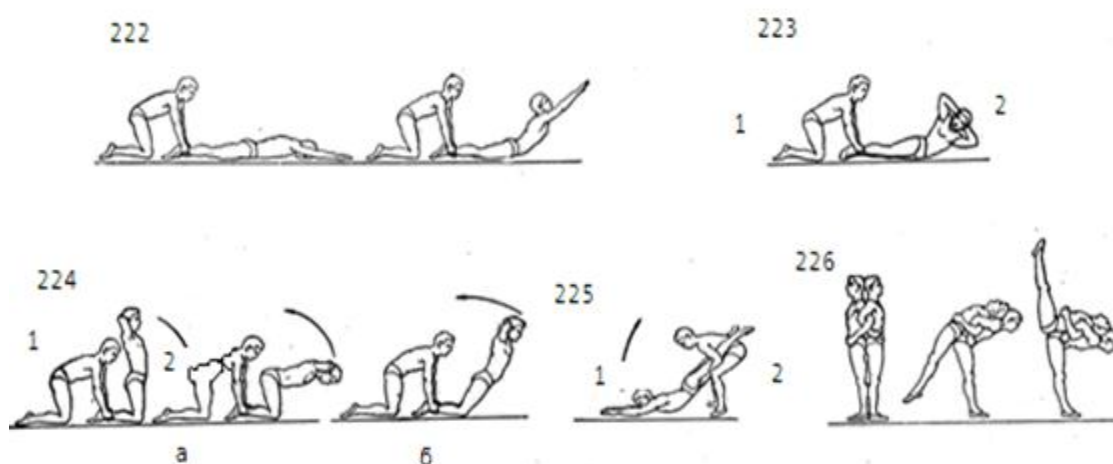
222. D.h. – Birinchi tizzalarda turib, qorinda yotgan ikkinchini oyog‘idan ushlaydi. a) Ikkinchi kerilib, tanani tekis ko‘taradi va to‘xtab qolmasdan shu tarzda uni yotish holatiga tekis tushiradi; b) shuning o‘zi, tez bajariladi; v) shuning o‘zi, to‘xtash va yotgan holatda mushaklarni bo‘shashtirish bilan; g) shuning o‘zi, tanani burish bilan.

223. D.h. – Birinchi tizzalarda turib, qorinda yotgan ikkinchi oyog‘idan ushlaydi. Ikkinchining qo‘llari bosh orqasida yoki yuqorida. a) Ikkinchi burilish bilan tanani ohista ko‘taradi va ohista orqaga qaytadi; shuning o‘zi, boshqa tomonga; b) ko‘tarilgan holatda tana bilan burilishlar.

224. D.h. – Birinchi va ikkinchi tizzalarda turadi. Birinchi ikkinchi orqasida turib, uning oyoqlarini boldir-panja bo‘g‘imidan ushlaydi; ikkinchi – qo‘llar bosh orqasida yoki yuqorida. Ikkinchi a) tos-son bo‘g‘imidan bukilib, oldinga egiladi, sonlar vertikal; b) to‘g‘ri gavda bilan oldinga egiladi. Egilish darajasi shunday bo‘lishi kerakki, gavda holatini o‘zgartirmasdan (tos-son bo‘g‘imidan bukilmasdan) dastlabki holatga qaytish mumkin bo‘lsin.

225. D.h. – Birinchi qorinda yotibdi, oyoqlar ochiq. Ikkinchi birinchi oyoqlari orasiga turib, uni sonilari ostidan ushlab, oyoqlarini ko‘taradi (oladi). Ikkinchi birinchini ko‘taradi va tushiradi, birinchi kerilgan holatni saqlaydi, oyoqlari bilan ikkinchini siqadi.

226. D.h. – Orqama-orqa o‘tirib, qo‘llar o‘ralgan. Ikkinchi oldinga egilib, birinchini ko‘ratadi. Birinchi beliga yotib, keriladi, shuning o‘zi, oyoqlarini oldinga ko‘taradi.

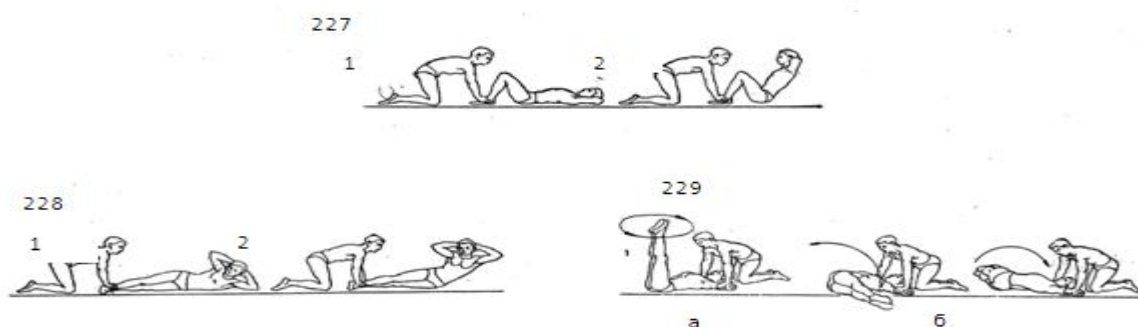


227. D.h. – Birinchi tizzalarida turib, chalgancha yotgan ikkinchini oyog‘idan ushlaydi. Ikkinchining: a) oyoqlari to‘g‘ri; b) oyoqlari bukilgan. Ikkinchi : a) oxirgi holatlarni qayd etmasdan o‘tirishga tekis ko‘tariladi va tushadi; b) shuning o‘zi, biroq tez va keskin; v) tekis ko‘tariladi va to‘xtash va

mushaklarni bo'shashtirish bilan chalqancha yotishga tushadi. Mashqni qo'llarni yuqoriga ko'tarish bilan qiyinlashtirish mumkin.

228. D.h. – Birinchi tizzalarda turib, qo'llar bosh orqasida yonbosh yotgan ikkinchini oyoqlaridan ushlaydi. Ikkinchi gavdani ko'taradi va tushiradi: a) tekis; b) keskin ko'taradi, tekis tushiradi; v) ko'tarilgan holatda to'xtash bilan va yotgan holatda mushaklarni bo'shashtirish bilan. qo'llarni yuqoriga ko'tarish bilan mashqni qiyinlashtirish mumkin. SHuning o'zi, boshqa tomonga.

229. D.h. – Birinchi chalqancha yotibdi, qo'llar yonda, oyoqlar to'g'ri burchakkacha ko'tarilgan. Ikkinchi tizzalarda turib, birinchini qo'lidan ushlaydi. Birinchi: a) radiusni asta-sekin ko'paytirish bilan oyoqlar bilan aylanma harakatlar; b) oyoqlarni bir tomonga, so'ng boshqa tomonga tushiradi.



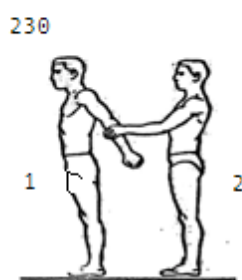
Juftlikda cho'zilish mashqlari

Cho'zilishga yo'naltirilgan juftlik mashqlarini bajarishda, mushaklari cho'zilayotgan shug'ullanuvchilar ularni to'liq bo'shashtirishlari va qarshilik ko'rsatmasliklari kerak. Bu "passiv" qarshilik cho'zilishni bajarayotgan kishiga katta javobgarlik yuklaydi va sherigiga jaroxat etmazmaslik uchun undan o'z harakatlariga, qo'llayotgan kuch kattaligiga, amplituda va cho'zilish darajasiga nisbatan katta e'tiborni talab qiladi. Har bir mashqni to'liq amplitudada emas, balki tekis, ohista harakatlar bilan boshlash maqsadga muvofiq. Asta –sekin har

bir harakatni uncha katta bo'lmagan keskin harakatlar bilan yakunlab, amplitudani ko'paytirib borish lozim.

230. D.h. – 1– asosiy turish, qo'llar orqada, 2- orqada turib uni qo'llaridan ushlaydi. 2- prujinasimon harakatlar bilan 1- qo'llarini birlashtirishga harakat qiladi. Mashq qo'llarni orqaga ko'tarish bilan qiyinlashadi.

231. D.h. – 2- bir qo'lda 1- boshi orqasidan, boshqa qo'li bilan uning orqaga ko'tarilgan qo'llarini ushlaydi. 2- prujinasimon keskin harakatlar bilan 1- qo'lini orqaga oxirigacha ko'taradi.



232. D.h. – 1- bir oyoqda turib, ikkinchisi orqaga ko'tarilgan (muvozanat). 2- uni ko'krigidan va sonidan ushlaydi. 2- uncha katta bo'lmagan qo'llarda siltanma harakatlar bilan tana va oyoqlarni orqaga ko'tarib 1- kerilishini ko'paytiradi. SHuning o'zi, boshqa oyoqda.

233. D.h. – 1- – asosiy turish, qo'llar yuqorida, panjalar birga. 2- orqada turib, bir qo'lida 1-ni bog'langan qo'llaridan ushlaydi, boshqa qo'lda uni orqasiga, kuraklari orasiga tiraladi. 2- qisqa, prujinasimon harakatlar bilan 1- qo'lini orqaga asta-sekin tortadi.

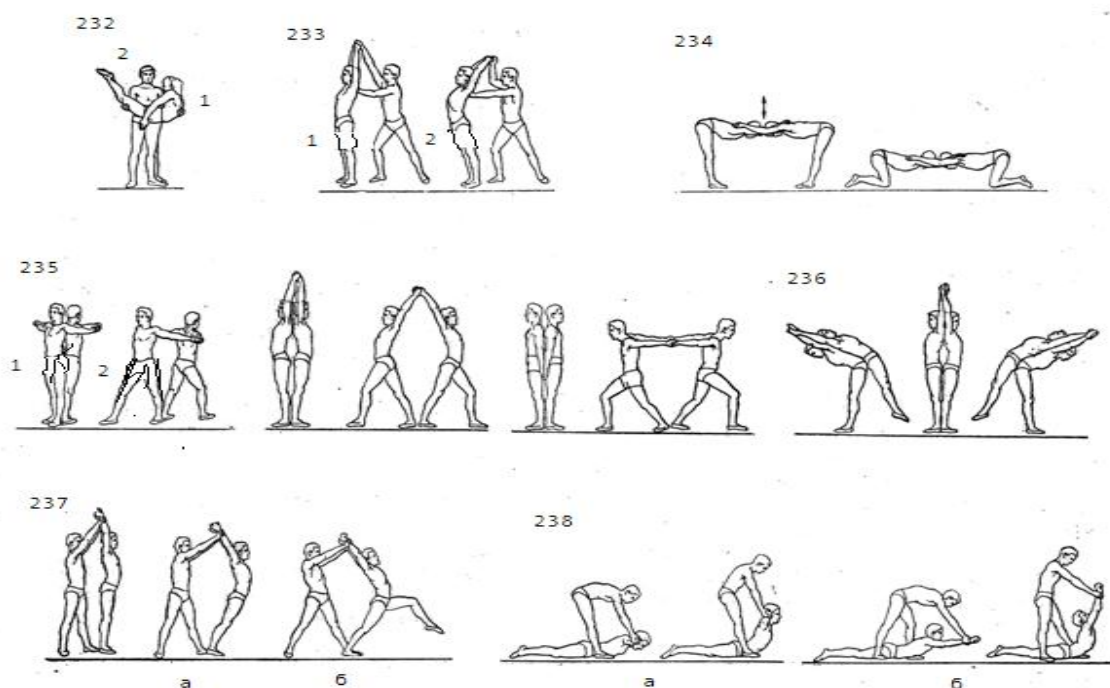
234. D.h. – 1- va 2- oldinga egilib, qo'llari bilan bir-birini elkalariga tayangan. qo'llari bilan biri-birini bosib, tanani pastga va yuqoriga prujinasimon tebratish. SHuning o'zi, tizzalarda tik turib.

235. D.h. – 1- va 2- bir-biriga orqalab, asosiy turishda, qo‘llar yonga, panjalar bilan bog‘langan. SHuning o‘zi, qo‘llar yuqoriga. SHuning o‘zi, qo‘llar pastda. Qo‘llarni bukmasdan 1- va 2- oldinga bir qadam bosadi.

236. D.h. – Bir-biriga orqalab turib, bir-birini panjalaridan ushlab, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish. 1- 2-ni ko‘tarib, oldinga egiladi va 2- qarshilik ko‘rsatmay, 1-ni orqasiga yotadi. Shuning o‘zi, holatlar bilan almashib.

237. D.h. – 2- 1-ni yuqoriga ko‘tarilgan qo‘llaridan ushlaydi. a) 1- erkin zg‘riqishsiz kerilib, oldinga qulaydi; b) shuning o‘zi, bitta oyoqni oldinga ko‘tarib.

238. D.h. – 1- qorinda yotib, qo‘llar yonga, 2- oyoqlarni ochib 1- ustida turib, uning panjalaridan ushlaydi. a) 2- 1- tanasini oxirigacha orqaga ko‘taradi; b) shuning o‘zi, faqat 1- qo‘llarni yuqorida ushlaydi



239. D.h. – 1- polda o‘tiradi, qo‘llar yuqorida, 2- bitta tizzada turadi, boshqasi bilan kuraklar orasiga tiralib, 1-ni qo‘llaridan ushlaydi. 2- qisqa keskin harakatlar bilan 1- qo‘llarini orqaga tortadi. SHuning o‘zi, qo‘llar yonga.

240. Shuning o‘zi, oyoqlar ochiq tik turishda.

241. D.h. – 1- tizzalarda tayanib turish, qo‘llar bukilgan yonga, kaftlar polda, 2- 1- ustida turib, qo‘llari bilan uni orqasiga tayanadi. 2- prujinasimon harakatlar bilan 1-ni belidan bosadi. Shuning o‘zi, 1-ning qo‘llari to‘g‘ri.

242. D.h. – 1- va 2- polda o‘tirib, qo‘llari bilan bir birini ushlagan, yonga ochilgan oyoqlarni tovonlari tovonlarga tiralgan. 1- chalqancha yotadi, 2- qarshilik ko‘rsatib oldinga egiladi. Shuning o‘zi, holatlar bilan almashib.

243. D.h. – 1- polda o‘tirib va oyoqlarini ochib, qo‘llarini oldinga cho‘zadi, 2- orqada turib, qo‘llari bilan belni yuqori qismiga tiraladi. 2- siltanma, prujinasimon harakatlar bilan 1-ni oldinga oxirigacha asta-sekin egadi. Egilishlarni bajarishda oyoqlar bukilmaydi.

244. D.h. – 2- bitta tizzada tik turish, 1- bir oyoqda turib, boshqasini 2-ni soniga qo‘ygan, qo‘llar bosh orqasida, oldinga biroz egilish. 2- siltanma, prujinasimon harakatlar bilan 1- tanasini asta-sekin oyoqqa egadi.

245. D.h. – Bir-biriga orqalab o‘tirish, qo‘llar o‘ralgan, 1-ni oyoqlari bukillag, 2-niki –to‘g‘ri. a) 1- oyoqlarini to‘g‘rilab, 2-ni belini bosadi; b) belni bosish bilan prujinasimon tebranish; 2- qarshilik ko‘rsatmay, oyoqlarini bukmasdan oldinga oxirigacha egiladi. SHuning o‘zi, holatlar bilan almashib.

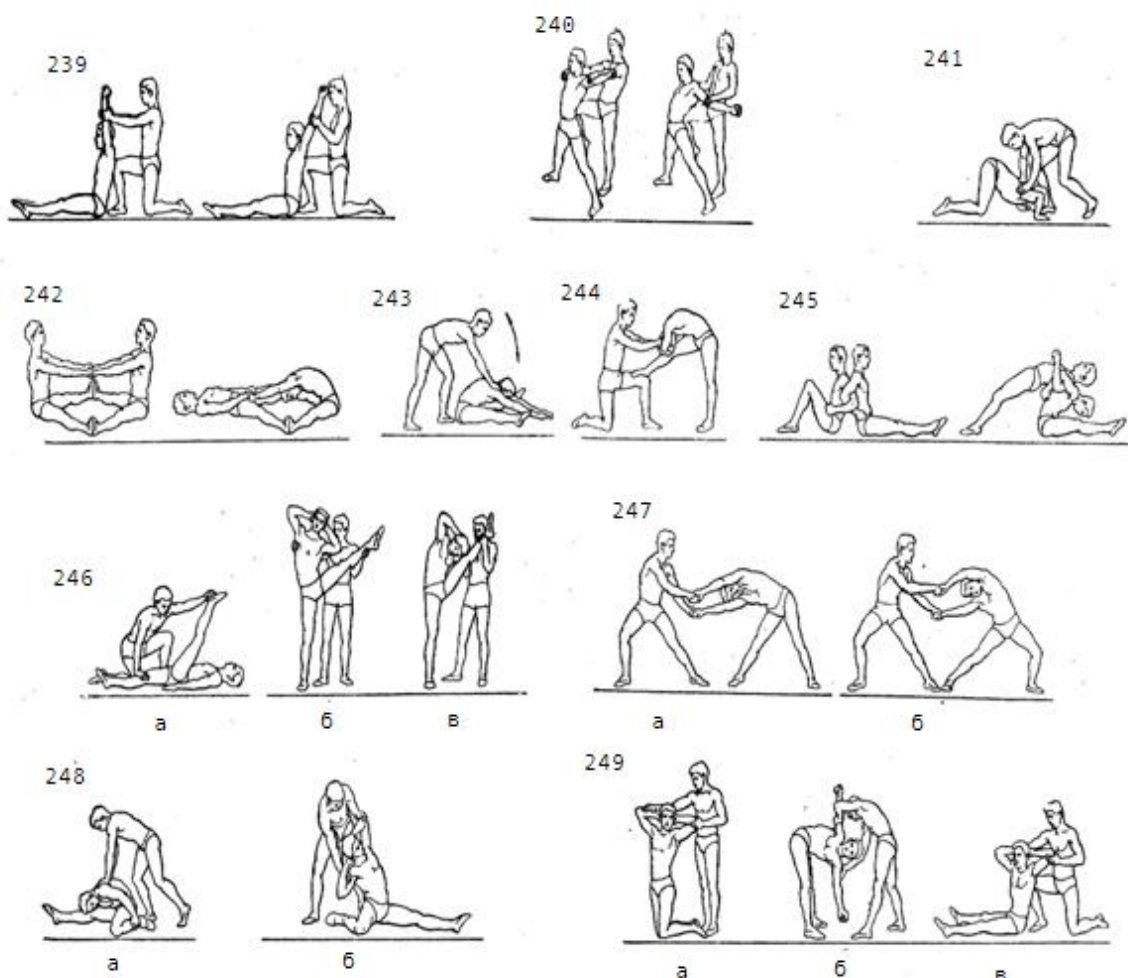
246. D.h. – 1- bir oyog‘ini ko‘tarib, chalqancha yotibdi, 2- bir qo‘lida 1-ni tizzasiga tayanadi, boshqasi bilan uni tovonidan ushlaydi. 2- siltanma, prujinasimon harakatlar bilan 1- oyog‘ini asta-sekin ko‘taradi. SHuning o‘zi, tik turib – oyoqlarni yonga va oldinga ko‘tarish.

247. D.h. – 1- oyoqlar ochiq tik turib, qo‘llarini yuqoriga ko‘taradi, yonga egiladi, 2-1-ni panjalaridan ushlaydi. a) 2- o‘ziga prujinasimon tortishlar bilan 1- egilishini ko‘paytiradi (1-ni tanasi burilmaydi); b) shuning o‘zi, biroq 1- yonga tashlanishda.

248. D.h. – 1-o‘tiradi, bir oyoq to‘g‘ri, boshqasi bukilgan va yonga qo‘yilgan. a) 2- siltanma, prujinasimon harakatlar bilan 1-ni asta-sekin oldinga egadi; b) shuning o‘zi, yon tomonga.

249. D.h. – 1- a) tizzalarda tik turish, qo‘llar bosh orqasida; b) oyoqlar ochiq bukilib turish, qo‘llar yonga; v) oyoqlar ochiq o‘tirish, qo‘llar bosh

orqasida, 2- 1-ni qo'llaridan ushlaydi. 2- qisqa prujinasimon harakatlar bilan 1-tanasini yonga oxirigacha buradi. Shuning o'zi, boshqa tomonga.



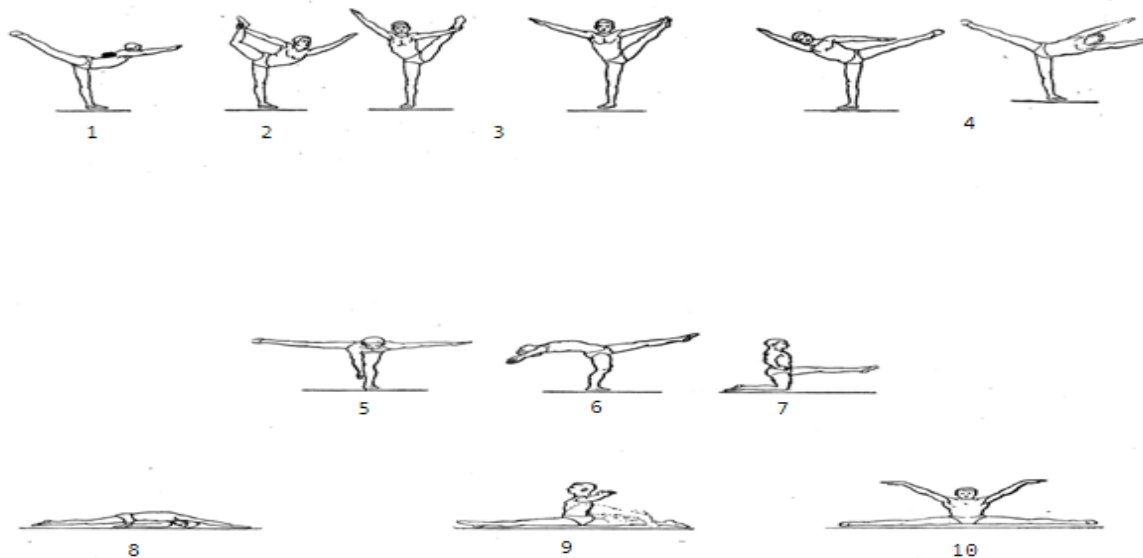
2.7. Muvozanat, Shpagatlar, Tik turishlar

Uzunasiga. Polda bir oyoqni oldinga, ikkinchisini esa orqaga cho'zish. Gavdaning pastki qismi polga tushayotganda son to'g'riligtcha qoladi.

Ko'ndalang. Tana oldinga qaragan oyoqlar 180° burcha ostida yonga ochiladi. Gavda og'irligin ushlab turish kerak.

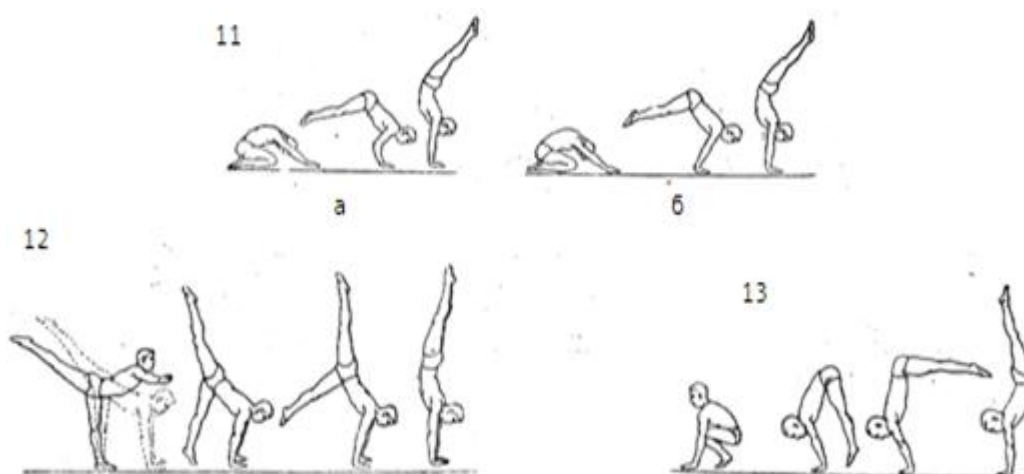
1. Chapda muvozanat, qo'llar yuqoriga (shuning o'zi, qo'llar yonga, pastga, orqaga va hokazo). Muvozanatni bir oyoqni orqaga ko'tarish bilan asosiy turishdan boshlash va bu holatni qayd qilmasdan, oyoqni ko'tarish va kerilishda davom etib, oldinga egilish kerak. Ko'tarilgan oyoq to'voni bosh darajasidan past bo'lmasligi lozim.

2. Chapda ushlash bilan muvozanat.
3. Ushlash bilan uzunasi muvozanat.
4. a) O'ngda yonbosh muvozanat, o'ng qo'l yuqoriga; b) chapda yonbosh muvozanat, chap qo'l yuqoriga.
5. Chapda budsimon muvozanat.
6. Orqaga egilish bilan muvozanat.
7. Tizzada muvozanat.
8. Yarim shpagat, oldinga egilish, qo'llar yuqoriga polda.
9. Shpagat.
10. O'ngda shpagat, qo'llar yonga yuqoriga, panjalar pastga.



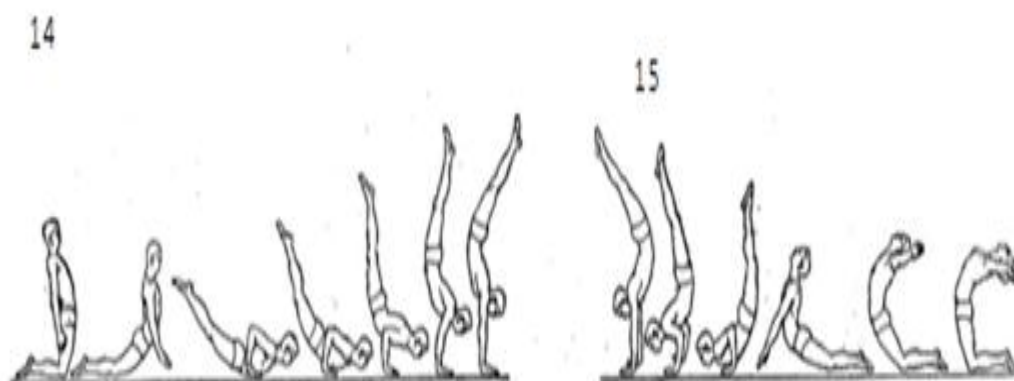
11. D.h.-Tovonlarga tayanib o'tirish, qo'llar yuqoriga-oldinga.
a) Elkalarni oldinga chiqarib va qo'llarni biroz bukib, oyoqlarni tez to'g'rilab va tosni ko'tarib, tana og'irligini qo'llarga uzatib, oyoq uchlari bilan depsinish. Panjalarda tik turishda asta-sekin yozidib, kerilish. Oyoqlar bilan depsinish kuchi shu lahzadayoq panjalarda tik turishga o'ta oladigan bo'lishi kerak. Tik turishda kuchli kerilish mumkin emas; b) shuning o'zi, o'ng qo'lda.
12. D.h.–Bir oyoqda muvozanat. Oldinga egilib, tayanib turishni bajarish. Bir oyoqda depsinib – panjalarda tik turish.

13. D.h.–Cho'qqayib tayanib o'tirish. Oyoqlar bilan deysinib, panjalarda tik turish.



14. D.h. – Tizzalarda tik turish. Kerilib, gavgani kerilgan holatini mustaxkamlab, oldinga erkin qulash. Qoringa qulashni yumshatish va dumalash to'xtab qolmaligi uchun qo'llarni zo'riqtirmay, ko'krak yoniga qo'yish kerak. Kerilishda davom etib, oyoqlarni faol orqaga tortish. Oyoqlar bilan taxminan 45° burchak ostida o'tib, oyoqlarni yuqoriga harakatlanishini saqlab qolib, qo'llarni tez to'g'rilash. Qo'llarning yakuniy to'g'rilanishi panjalarda tik turishga o'tish bilan mos kelishi kerak.

15. D.h. – Qullarda tik turish. Qo'llarni bukib va kerilgan holatni qayd etib, ko'krakka tushish. Qorin orqali dumalash bilan bir vaqtda qo'llar bilan keskin itarilish va ularni yonga va orqaga yozib, tanani ko'krak qismida kerilishni ko'paytirish.



2.8. Sakrashlar

Odatda sakrashlar oyoq uchlarida bajariladi. Oyoqlar bilan depsinish (sakrash) ularni butkul to'g'rilanishi bilan yakunlanishi kerak. Qo'llarda siltanish bilan sakrashlarni bajarishda siltanish oyoqlar depsinishga muvofiq bo'lishi hamda qo'llar harakatini yakuni depsinish yakuni, poldan ajralgan payt bilan mos kelishi kerak. Harakatlarni bunday uyg'unligi kuchni tartibli qo'llanilishiga yordam beradi.

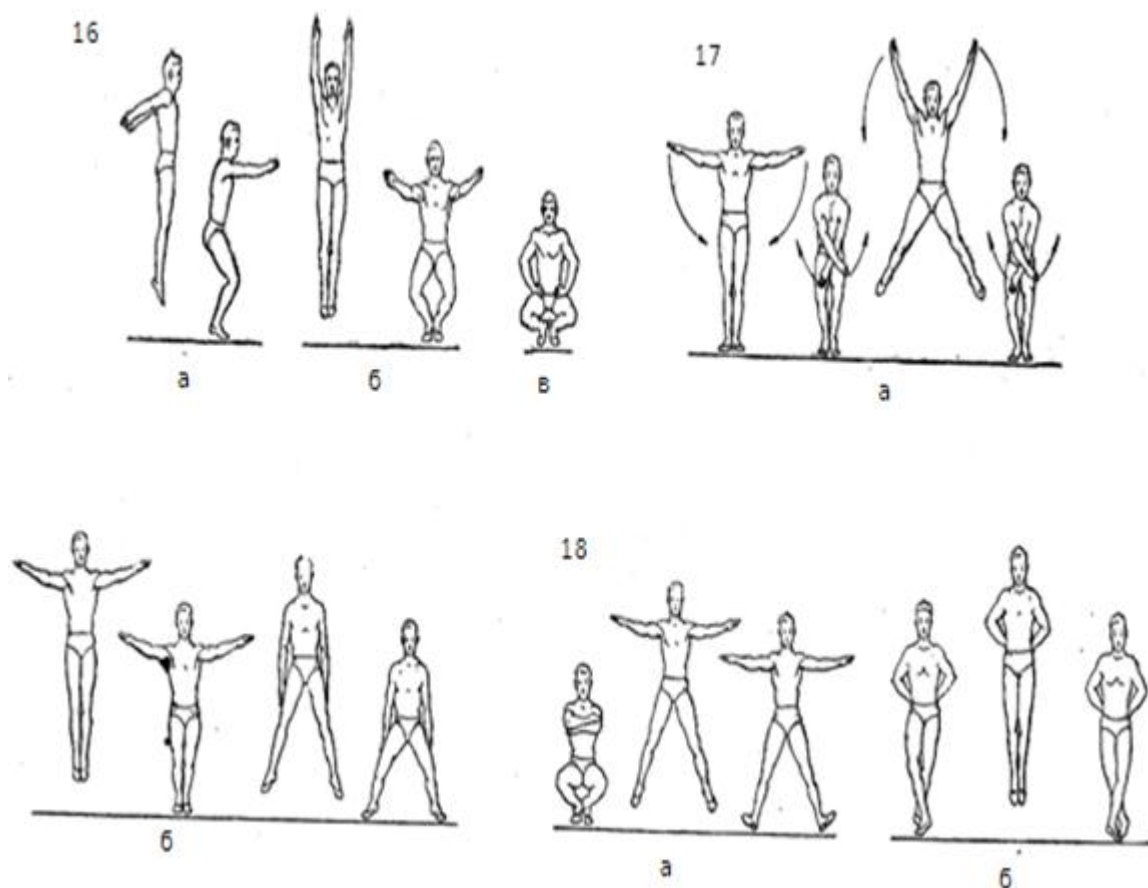
Mashqlarni oldinga harakatlanishlar (sakrashlar, dumbaloqoshishlar va hokazo) bilan tasvirlagan kinogrammalardagi rasmlar orasidagi masofa erkin olingan.

Oyoq uchlariga qo'nish, oyoqlarni tarang (bo'shashtirmasdan) ushlash, qo'nish paytidagi oyoqlarni ahamiyatsiz bukilishlarini qayd qilmaslik, oyoqlarni tez to'g'rilash.

16. Ikki oyoqda sakrash: a) qo'llarni oldinga (yoki yuqoriga va pastga) siltash bilan, shuning o'zi, burilish bilan; b) qo'llar belda, sakrab oyoqlar yonga, oyoqlar birga sakrash; v) cho'qqayib o'tirishda sakrash.

17. a) Oyoqlarni ochish va birlashtirish, bir vaqtning o'zida qo'llarni ichkariga yoki tashqariga aylantirish bilan ikki oyoqda sakrash; b) ikki oyoqda navbatma-navbat sakrashlar: oyoqlar birlashtirib sakrash, qo'llar yonga; oyoqlarni ochib sakrash, qo'llar pastga.

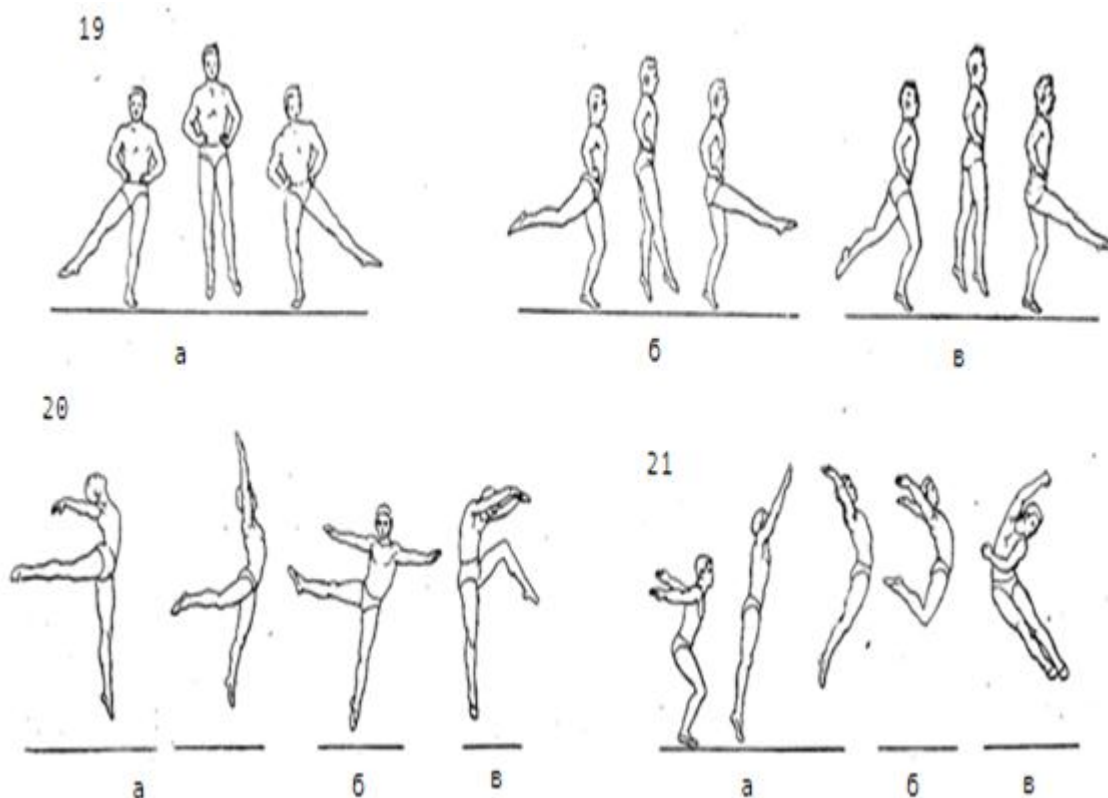
18. Raqs tavsifida ikki oyoqda sakrash: a) oyoqlar ochiq tovonlarda sakrash, qo'llar yonga; oyoqlar birga cho'kka o'tirishda sakrash, qo'llar ko'krak oldida bukilgan; b) oyoqlarni chalishtirib sakrash. Shuning o'zi, burilishlar bilan.



19. Bir oyoqdan ikkinchisiga sakrash: a) erkin oyoqni yonga; b) erkin oyoqni oldinga va orqaga; v) bir oyoqdan ikkinchisiga oldinga va orqaga sakrash.

20. Ikki oyoqda sakrash: a) bir oyoqni orqaga ko'tarish bilan ikki oyoqda sakrash, qo'llar yonga yoki yuqoriga, tananing ko'krak qismida biroz kerilish, ikkala oyoqqa qo'nish. Shuning o'zi, boshqa oyoqda; b) bir oyoqni yonga ko'tarish bilan ikki oyoqda sakrash. Ikkala oyoqqa qo'nish. Shuning o'zi, boshqa oyoqda; v) gavgani oldinga egish va bukilgan oyoqni oldinga ko'tarish bilan ikki oyoqda sakrash. Shuning o'zi, boshqa oyoqda.

21. Ikki oyoqda sakrash: a) kerilib; b) oyoqlarni orqaga bukib; v) yonga bukilib.

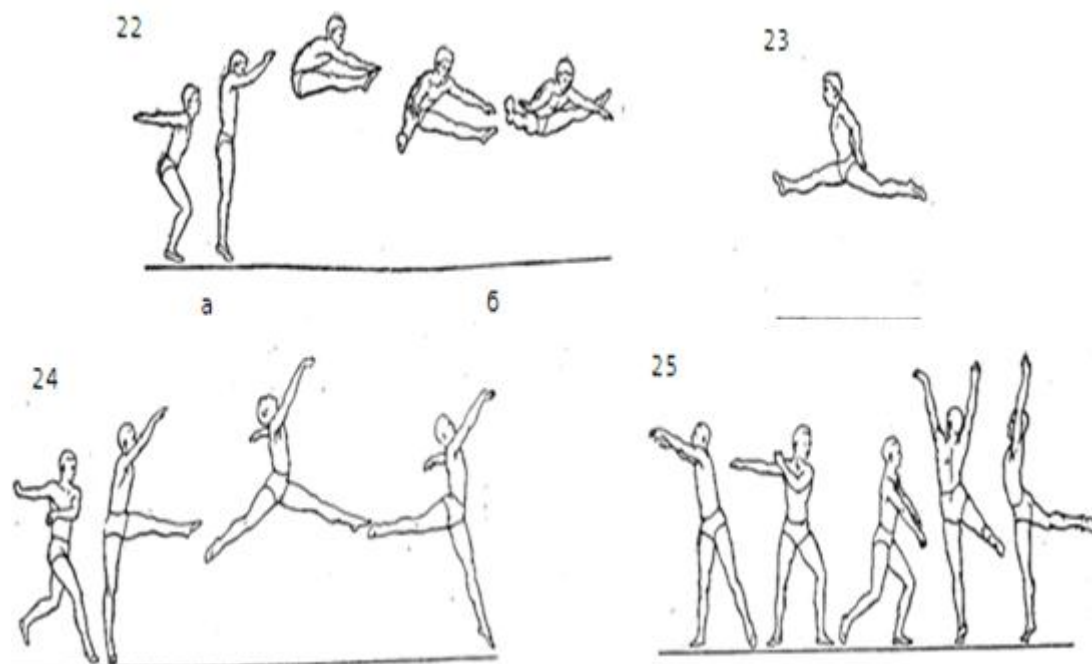


22. Ikki oyoqda bukilib sakrash: a) oyoqlar birga; b) oyoqlar yonga.

23. Oyoqlarni oldinga-orqaga keng yozish bilan ikki oyoqda sakrash. Oyoqlarni yozishda ularni bukmaslikka harakat qilish kerak.

24. “Qadamlab” sakrash. Yugurishdan bajarish. Qo‘llarda kuchli siltanish bilan va bir oyoqda yuqoriga, boshqa oyoqda depsinib yuqoriga (balandga) sakrash, oyoqlarni keng yozib va bir vaqtning o‘zida gavgdani vertikal holatini katta bo‘lmagan kerilishini saqlab qolish. Depsinuvchi oyoq poldan ajralgan (ko‘tarilgan) paytda, bir vaqtning o‘zida siltanuvchi oyoqni oldingi darajasida ushlab qolishga harakat qilib, uni iloji boricha faol orqaga ko‘tarish. Siltanuvchi oyoq uchiga, ohista to‘liq panjalarga o‘tish bilan, yumshoq qo‘nish.

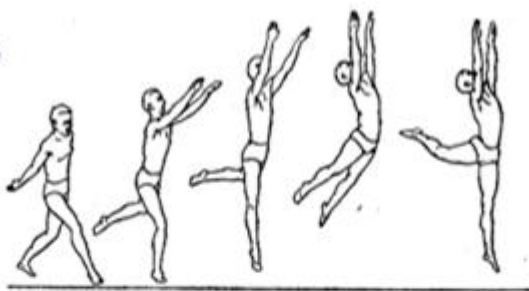
25. Chapda yonga qadam bilan va qo‘llarda yuqoriga siltanib – orqaga burilish bilan chapda sakrash. SHuning o‘zi, boshqa tomonga.



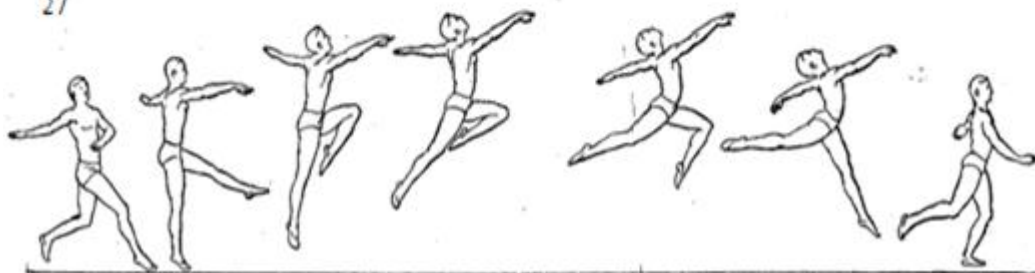
26. Orqada oyoqlarni almashtirish bilan sakrash yurishda bajariladi. Bir oyoqda oldinga qadam boshqasini faol orqaga yoʻnaltirish va deysinuvchi oyoq poldpn ajralishi bilan kerilishni koʻpaytirib shu tarzda uni ham orqaga yoʻnaltirish. Deysinuvchi oyoqni orqaga harakati bilan bir vaqtda siltanuvchi oyoqni qoʻnish uchun oldinga qoʻyish. Aynan shu sakrash, oyoqlarni oldinda almashtirish bilan. Uni bajarilish texnikasi yuqoridagiga oʻxshash, faqat siltanuvchi oyoq orqada emas, balki oldinda boradi va deysinuvchi bilan oldinda almashadi. Oyoq uchlaridan toʻliq panjalarga, oyoqlarni biroz bukib yumshoq qoʻnish. Ikki-uch qadamdan keyin sakrashni takrorlash.

27. “Urib sakrash” yurishda bajariladi: toʻgʻri oyoqni oldinga yuqoriga kuchli siltanishi bilan yuqoriga sakrash va shu ondayoq, uni tizzadan bukib va orqaga koʻtarib, deysinuvchi oyoq soniga tovon bilan tegish. Siltanuvchi oyoqni tizzadan biroz bukish bilan uning uchidan tovoniga oʻtish bilan qoʻnish. Ikki-uch qadamdan keyin sakrashni takrorlash.

26



27



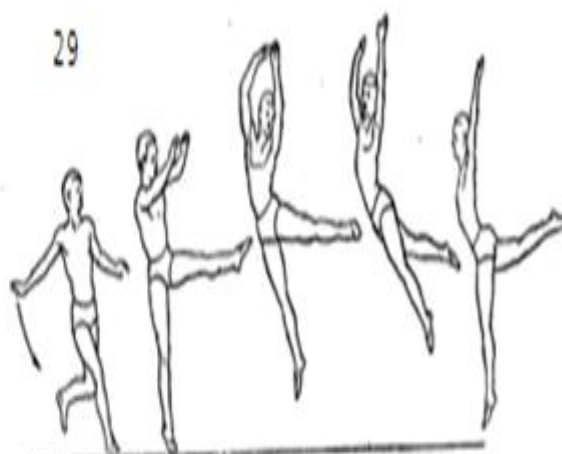
28. Bo‘rilish bilan “Urib sakrash” yurishda bir oyoqda siltanib, qo‘llar oldinga yuqoriga va boshqa oyoqda depsinish bilan bajariladi. Oyoq siltanishi oldinga yuqoriga yo‘nalgan bo‘lishi kerak, faqat boshqasida depsinish bilan burilishni boshlash mumkin. Parvozda depsinuvchi oyoqni uni urgan kabi siltanuvchi oyoqqa birlashtiriladi. Burilishni yakunlab, depsinuvchi oyoqqa qo‘nish. Oyoqni biroz bukish bilan uchidan tovonga yumshoq qo‘nish.

29. Irg‘ituvchi sakrash yurishda bajariladi va siltanuvchi oyoqni va qo‘llarni oldinga yuqoriga siltanishi bilan boshlanadi. Sakrab, orqaga burilish, siltanuvchi oyoqni qo‘nish uchun tushirish va depsinuvchini orqaga ko‘tarish. Sakrash oldinga bir yoki ikki-uch qadamda bajariladi.

28



29



2.9. Umbaloq oshishlar, To‘ntarilishlar, Sal’to

Ko‘proq salto sifatida tanilgan. Tananing pastki qismi yuqorigi qismi atrofida aylanadigan mashqlar. Orqaga, oldinga va yonga bajarish mumkin

Oldinga umbaloq oshish

Turgan holatdan cho‘qqayib o‘tirib qo‘llar polda, iyakni ko‘krakka tekkizib oldinga umbaloqoshish. Orqa asta sekin bo‘yindan boshlab tosgacha o‘tishi lozim. O‘mbaloqni cho‘qqayib o‘tirish holatida yakunlab tik turish. Umbaloqoshishni bir oyoqni ko‘krakka yaqinlashtirib ikkinchi oyoqni biroz oldinga cho‘zib tik turish bilan ham yakunlash mumkin. Tik turganda qo‘llar yuqorida.

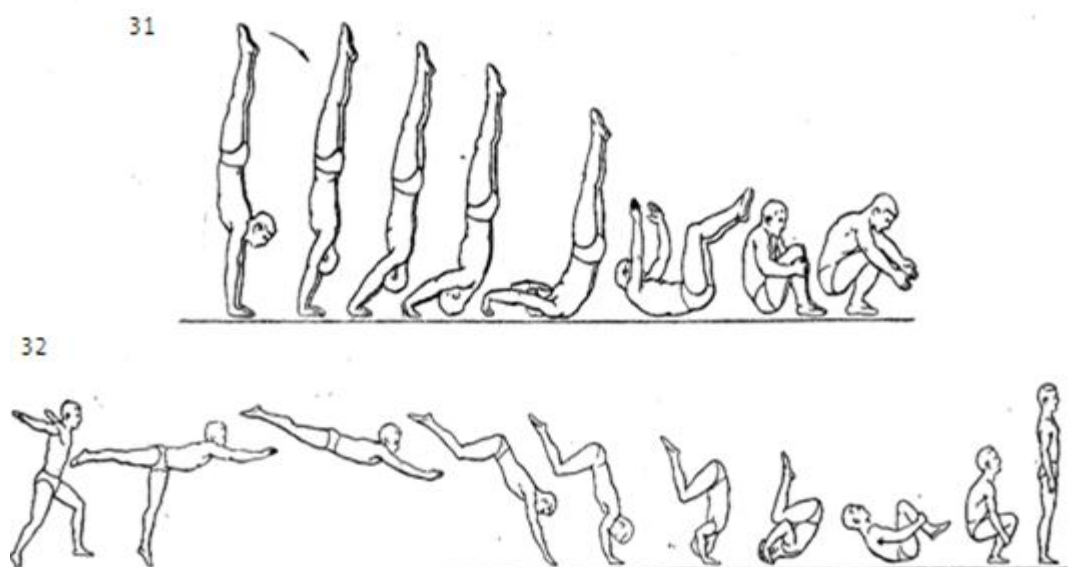
30. Oldinga umbaloqoshish. Umbaloq oshish, joyda va yugurishda hilma-hil daslabki holatlardan bajariladi. a) D.h. – cho‘qqayib tayanib o‘tirish. Qo‘llarni oldinga qo‘yib, tana og‘irligini qo‘llarga uzatib, ularni asta-sekin bukib va boshni oldinga egib, oyoqlarni oxirigacha to‘g‘rilamasdan, oyoq uchlari bilan biroz itarilish. Bosh bilan tiralib va orqaga to‘ntarilib, qo‘llar bilan bodirlarni ushlab tez zich gujanakka o‘tish va tana og‘irligini oyoqlarga ko‘chirib qo‘llarni bo‘shatish. Harakat aniq oldinga bajarilishini kuzatish. b) D.h. – Qo‘l panjalarida tik turish. qo‘llarni ohista bukib va boshni egib, tozni pastga tushirmasdan kuraklarga tushish. Bel bilan polga tegib, qo‘llar bilan bodirlarni ushlab g‘ujanak holatini egallash.



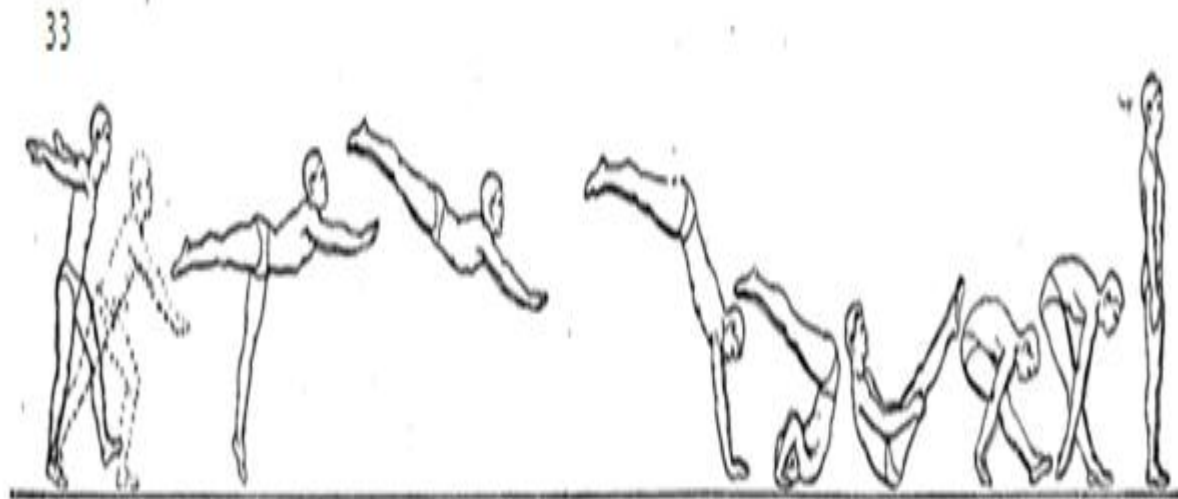
31. To'g'ri gavda bilan oldinga umbaloqoshish. D.h. – qo'llarda tik turish. Boshni egib va elkalarni oldinga chiqarib, to'g'ri tana bilan orqaga to'g'ri qo'llarga erkin qulash. Bosh polga tegib, orqaga o'tish bilan, yumshoq bukilib, belni yoylab (okruglyaya spinu) tez g'ujanak holatini egallash. Dastlabki o'rganishlarda dumbaloqbiraz bukilgan qo'llar bilan bajariladi.

32. Uzunlikka sakrab umbaloqoshish. Yugurib bir oyoqda depsinish va ikki oyoqda depsinish bilan joyda bajariladi. Yugurib, bir oyoqda depsinsh va qo'llar bilan oldinga siltanib, boshqa oyoqni orqaga ko'tarish bilan oldinga yuqoriga sakrash. Parvozda to'g'rilanish va depsinuvchi oyoqni siltanuvchiga qo'shish. Qo'llar polga tegishi bilan, bir vaqtning o'zida boshni oldinga egib va qo'llarni bukib, ohista gujanak holatini egallab, umbaloqoshish. Orqaga o'tish bilan, boldirlarni qo'llar bilan ushlab, gujanakni ko'paytirish. Joydan umbaloqoshishni bajarish uchun bir oyoqda depsinib oldinga qadam qo'yish kerak, so'ng shu oyoqda sakrab va qo'llar bilan oldinga yuqoriga siltanib umbaloqoshish amalga oshiriladi.

Joydan ikki oyoqda depsinishni bajarishda avval qo'llarni orqaga ko'tarib biroz o'tiriladi, so'ng qo'llarda oldinga yuqoriga siltanish bilan oldinga yuqoriga sakrash amalga oshiriladi. Parvozda gavda iloji boricha deyarli bukilmassligiga harakat qilish lozim. Bu sakrashni kerilib bajarish ham mumkin.



33. D.h. – sakrab – bukilib umbaloqoshish. Yugurishda yoki bir yoki ikki qadamda bir oyoqda depsinish bilan bajariladi. Oxirgi qadamda, qo‘llar bilan oldinga yuqoriga siltanib, erkin oyoqni orqaga ko‘tarish bilan oldinga yuqoriga sakrash va depsinishdan so‘ng oyoqni tizzadan to‘g‘rilash va depsiniuvchi oyoqni siltanuvchiga birlashtirish. Qo‘llar polga tegishi bilan, boshni oldinga egib, tosson bo‘g‘imidan yumshoq bukilib va qo‘llarni bukib, belni yoylab, oldinga umbaloqoshishni bajarish. Taxminan to‘g‘ri burchak ostida, bukilib o‘tirishdan o‘tib, kaftlarni son yoniga tizzalarga yaqin polga qo‘yish va tanani oldinga egib, qo‘llar bilan kuchli itarilish. Depsinish tanani oldinga egilishi yakunlanishiga mos kelishi kerak, so‘ng to‘g‘rilanish.



Erkin mashqlarda harakat yo‘nalishini o‘zgartirish uchun bog‘lovchi element sifatida umbaloqoshish oxirida orqaga burilish va tayanib yotishni bajarish mumkin. Burilishni turish vaqtida bajarish lozim, u gavdani bukilgan holati to‘liq to‘g‘rilangan paytida, (45° dan kam emas) yakunlanishi kerak. Oyoq uchlarida burilish.

Uchish – umbaloqoshish bo‘yin va qo‘l mushaklari va paylariniavvaldan puxta tayyorgarligini talab qiladi. Uni o‘rganishni parvozga asta-sekin o‘tish uchun tayanish joyini olib tashlash bilan joyda umbaloqoshishdan boshlash lozim.

34. Qo‘llar va boshga tayanish bilan oldinga to‘ntarilishni joydan va oldinga harakatni saqlab qolib, boshqa biron-bir elementdan keyin tempda bajarish mumkin. rasmda oldinga umbaloqoshishdan keyin qo‘llar va boshga

tayanish bilan oldinga to'ntarilishni bajarish ko'rsatilgan. Umbaloqoshishni yakunlab, biroz to'g'rilanib, turmasdan, qo'llar bilan oldinda tayanish. Qo'llarni tayanish joyidan oyoqlargacha bo'lgan masofa oldingi elementdan keyingi gavdaning dastlabki harakat tezligiga bog'liq, biroq u oldinga umbaloqoshishdagi tezlikdan kam bo'lmasligi kerak.

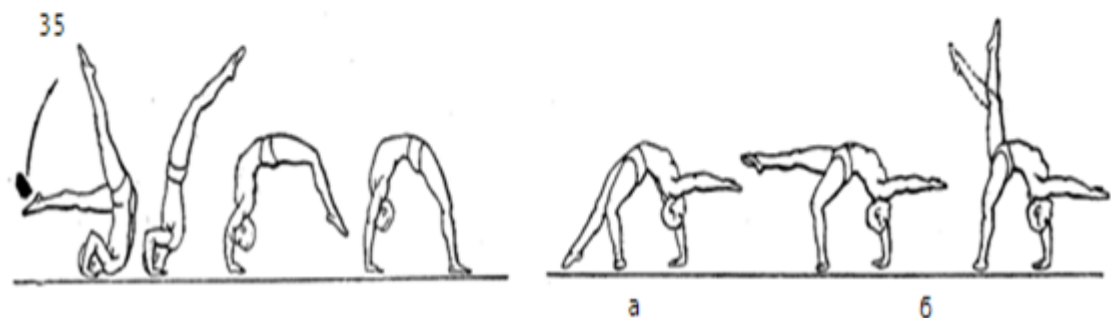
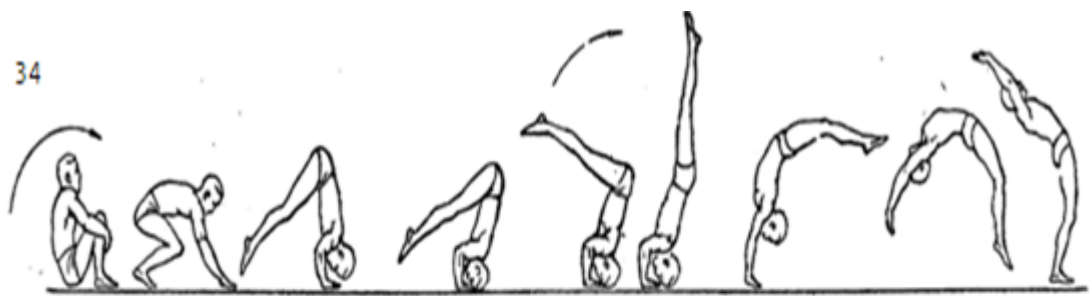
Oldinga harakatlanishni saqlab qolib, qo'llarni bukib, oyoqlarda uncha katta bo'lmagan deysinish bilan bosh bilan polga tayanish. Tos tayanch joyidan o'tib, gavda orqaga qulayotganda, oyoqlarni oldinga yuqoriga yo'naltirib keskin yozilish.

YOzilish bilan bir vaqtda qo'llar bilan itarilish va havoda kerilgan holatga to'ntarilib (o'girilib), oyoqlarga turish, iloji boricha qo'llar bilan tayanish joyiga yaqin. Qo'llarni yuqorida, boshni – orqaga egilgan holatda ushlash. Oyoqlarni bukmasdan turishga harakat qilish kerak.

SHunga o'xshash bir nechta to'ntarilishlarni ketma-ket bajarishda yoki undan keyin orqaga kerilib to'ntarilishni bajarishda, to'ntarilishni oyoqlarni bukib o'tirish, boshni to'g'ri ushlash, qo'llarni esa oldinga o'tkazish bilan yakunlash lozim.

Starxovka va yordam. Yonboshda turib, bir qo'lda orqadan, kuraklarga yaqin, boshqasi bilan elkadan ushlash.

35. Kerishib ko'tarilib "ko'prik". D.h. – bukilib kuraklarda tayanib yotish, qo'llar bosh yonida tayangan. Dastlabki holatni chalqancha yotgan holatda qabul qilish ancha oson. Bunday ko'tarilishni bajarish uchun oldinga umbaloqoshishdan keyin umbaloqoshishni tosni baland ko'tarish bilan yakunlab va uni bu holatda ushlab qolish va oyoqlar harakatini to'xtatmasdan ko'tarilishni bajarish. Ko'tarilishni oldinga-yuqoriga yo'naltirib, tosni dastlabki holatdan pastga tushirmasdan tos-son bo'g'imida tez yozilish bilan boshlash. Kerilib, tez qo'llarni to'g'rilash va "ko'prik" holatiga o'tib, tez oyoqlarni to'g'rilash. Oyoqlarni uchlariga va asta-sekin to'liq panjalarga qo'yish.



Straxovka va yordam. YOnboshda bitta tizzada turib, bir qo'lda belidan ushlash. Rasmda a va b holatlarda "ko'prik" turlari ko'rsatilgan.

36. Bukilgan oyoqlarga yozilish bilan ko'tarilish. D.h. – bukilib kuraklarda tayanib yotish. Qo'llar bosh yonda tayangan, tos ko'tarilgan, ammo yozilish bilan ko'tarilib "ko'prik" holatiga nisbatan birmuncha pastda. Oyoqlar polga nisbatan taxminan 45° burchak ostida. Bosh poldan ko'tarilmaydi. tosni dastlabki holatda ushlab turib, boriz tos-son bo'g'imidan bukilish va shu ondayoq, yakuniy holatni qayd qilmasdan, oyoqlarni oldinga yuqoriga yo'naltirib keskin yozilish. Yozilish bilan bir vaqtda bosh bilan tayanib, qo'llar bilan yuqoriga oldiga itarilish. Havoda kerilgan holatda to'ntarilib, polga turish, oyoqlarni iloji boricha qo'llar bilan tayanish joyiga yaqin joyga birga qo'yish. Oyoqlar bilan polga turib, tez boshni ko'tarish va qo'llarni oldinga o'tkazish bilan bir vaqtda tos taxminan tizza darajasida bo'lishi uchun yarim o'tirish.

Ko'tarilishdan keyin boshga tayanish bilan oldinga to'ntarilish yoki oldinga umbaloqoshishni bajarish uchun tos-son bo'g'imida bukilishni ko'paytirish va oldinga egilib, harakatni davom ettirish uchun qo'llarni oldinga polga qo'yish kerak.

Ko'tarilishdan keyin kerilib orqaga to'ntarilishni bajarishda oldinga egilish mumkin emas. Qo'llarni ko'tarilish oxirida tez oldinga va pastga o'tkazish.

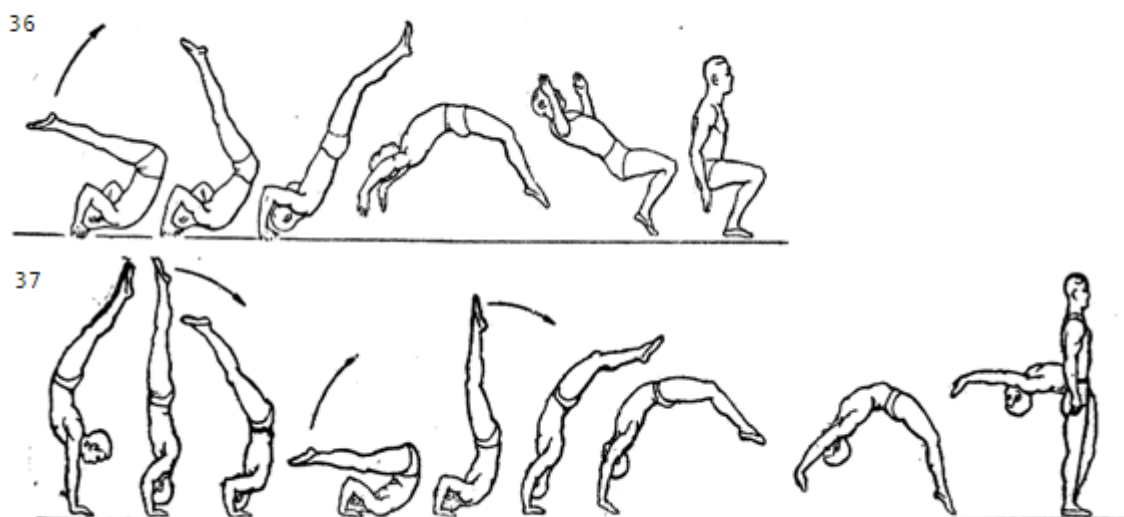
Bukilgan oyoqlarga yozilib ko'tarilishni, faqat undan keyin o'tirishdan bajariladigan element keladigan vaziyatlardagina bajarish mumkin. Qolgan barcha holatlarda ko'tarilishni to'g'ri oyoqlarda bajarishga harakat qilish maqsadga muvofiq.

37. Qo'llarda tik turish bilan oldinga umbaloqoshish va kerishib ko'tarilish. D.h. – qo'l panjalarida tik turish. qo'llarni bukib va tos-son bo'g'imidan bukilib, boshni oldinga egib kuraklarga yumshoq tushish. Kuraklarda yakuniy bukilgan holatni qayd qilmasdan, oyoqlar va tosni yuqoriga oldinga uloqtirish bilan yo'naltirib keskin yozilish. YOzilish ortidan boshni orqaga egib, qo'llar bilan kuchli itarilish.

Havoda kerilgan holatda to'ntarilib, zarbani yumshatish uchun ahamiyatsiz bukilishga yo'l qo'yish bilan to'g'ri oyoqlarga turish. Qo'nishda oyoqlar ochilmaydi (ajralmaydi).

Oyoqlarga turib, ohista to'g'rilanish. To'g'rilanish vaqtida boshni oldinga egish mumkin emas, qo'llarni doim yuqorida ushlab lozim.

YOzilish bilan ko'tarilishni o'rgatishni qo'llar bilan boshni yonida tayanish bilan bukilib chalangacha yotish holatidan boshlash kerak. Keyin cho'qqalab tayanib o'tirishdan oldinga umbaloqoshishdan so'ng yozilish bilan ko'tarilishni bajarishga o'tish mumkin. Qo'l panjalaridatik turishdan umbaloqoshishni bajarishda asosiy e'tiborni uni to'g'ri bajarilishiga qaratish lozim. Odatda tosni o'ta tushib ketishi va qo'llarda tayanish yo'qotilishiga olib keluvchi umbaloqoshishdagi ortiqcha intiluvchanlikka yo'l qo'ymaslik.

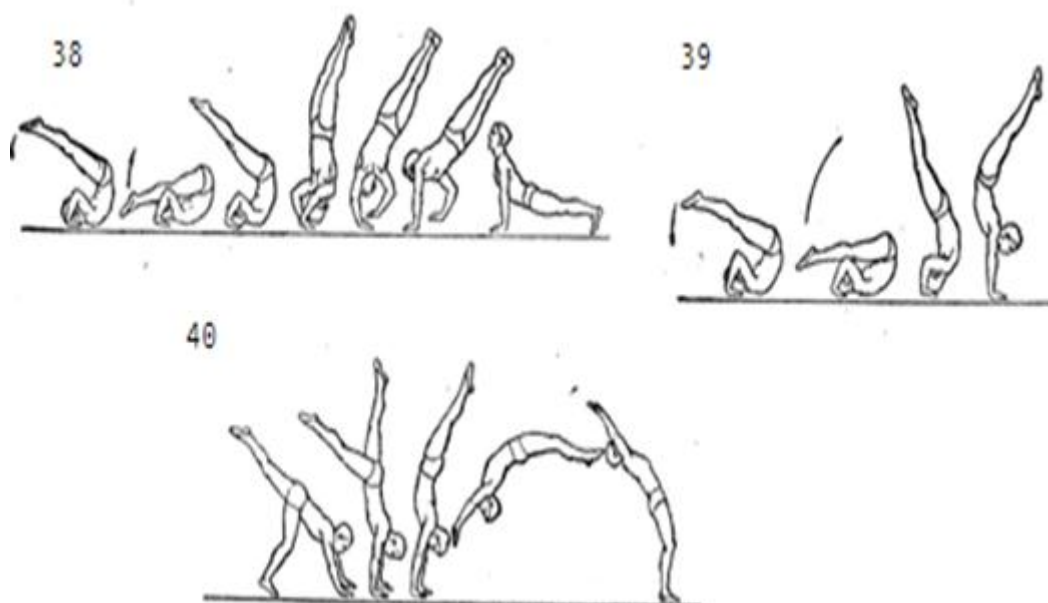


38. Burilib kerishib ko'tarilish. Burilib yozilish bilan ko'tarilishni bajarish texnikasi asosan yuqorida (36, 37-mashqlar) bayon etilgani kabi. Farqi, yozilish oldinga nisbatan ko'proq yuqoriga yo'nalgan bo'lishi kerak. Burilish oyoqlarni yuqoriga keskin uloqtirish ortidan bajariladi. Tayanib yotish, cho'qqalab tayanib o'tirish yoki bukilib tayanib turish yakuniy holat bo'lishi mumkin.

39. Qo'llarda tik turishga kerishib ko'tarilish. Qo'l panjalarida tik turishga yozilish bilan ko'tarilishni bajarishda yozilish tos (og'irlik markazi) doim tayanch ustida turishi uchun aniq yuqoriga yo'nalgan bo'lishi kerak. Qo'llarni tez va bir hil tempda to'g'rilash.

40. Bir oyoqda depsinib va boshqasida siltanib oldinga to'ntarilish joydan va yugurishda bajariladi: a) ikki oyoqqa qo'nish bilan; b) bir oyoqqa; v) oyoqlarni almashtirish bilan; bundan tashqar, depsinish amalga oshiriladigan oyoqqa qo'nish bilan. Oldinga to'ntarilishni bajarish uchun yugurish uch-besh qadam masofadan amalga oshiriladi. Yugurishni bir oyoqda (depsinuvchi) oldinga qadam bilan yakunlab, qo'llarni elka kengligida qo'yish bilan polga tayanish. Bir oyoqda (orqada joylashgan) orqaga kuchli siltanish va boshqasida depsinish bilan kerilib, tanani yuqoriga uloqtirish. Tos bilan tayanch joyidan o'tib, qo'llar bilan yuqoriga oldinga keskin itarilish. Havoda kerilgan holatda to'ntarilib, boshni orqaga egish bilan qo'llarni yuqorida qoldirib, depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa

birlashtirib, to‘g‘ri oyoqlarga (qo‘nishni yumshatish uchun tizzalarda ahamiyatsiz bukilishga ruxsat beriladi) qo‘nish. Tez to‘liq panjalarga o‘tish bilan oyoq uchlariga qo‘nish. Vaqtidan oldin qo‘llarni oldinga o‘tkazish va boshni to‘g‘rilash barqarorlikni yo‘qotishga olib kelishi mumkin. Agar oldinga to‘ntarilish to‘xtashsiz, keyingi element bilan birga bajarilsa, unda oldinga harakatni ushlab qolmasdan, aksincha kuchaytirib tanani yuqori qismini faol yuqoriga va qo‘llarni oldinga yo‘naltirish lozim.



41. Bir oyoqqa oldinga to‘ntarilish. Bitta oyoqqa oldinga to‘ntarilishni bajarish texnikasi yuqorida bayon etilganidan faqat depsinuvchi oyoq siltanuvchi oyoqqa qo‘shilmasligi va qo‘nish siltanuvchi oyoqqa amalga oshirilishi bilan farqlanadi. Agar bu to‘ntarilish to‘xtash bilan yakunlansa, unda bir oyoqqa qo‘nishdan so‘ng boshqa oyoqda oldinga bir qadam qo‘yishga va so‘ng oyoqlarni juftlashga ruxsat beriladi.

Parvozda oyoqlarni almashtirish bilan to‘ntarilishni bajarishda depsinuvchi oyoq siltanuvchiga qo‘shilmaydi, balki tez harakatni qo‘nishgacha davom ettiradi. Oyoq bilan bu harakat to‘ntarilishni yakunlashga yordam beradigan, faol va intiluvchan bo‘lishi kerak.

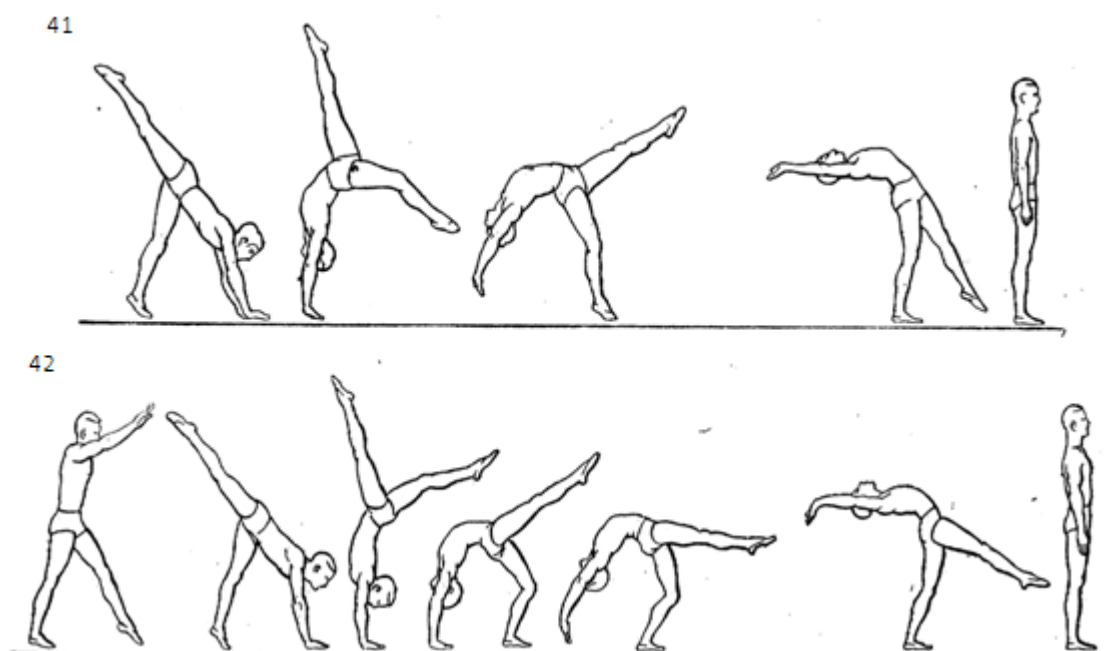
42. Oyoqlarni almashtirish bilan oldinga to‘ntarilishda parvoz (uchish) yo‘q bo‘lib, joydan boshlanadi. Uni bittada, sekin tempda (juda sekin emas) bajarish kerak. Bir oyoqda depsinib va boshqasida siltanib, kerilib, siltanuvchi

oyoqni faol orqaga ko'tarib (kerilishni ko'paytirib) unga turish. Boshqa oyoqni tushirishga shoshilish kerak emas, to'ntarilishni o'rganish avvalida asosiy diqqatni uning harakatiga qaratish lozim. Tanani oldinga (uni "ko'prikdan" o'tishda boshqa oyoqda ushlab qolmasdan) harakatini saqlab, qo'yilgan oyoqni biroz bukib, unga tana og'irligini o'tkazib, tanani oldinga chiqarish.

SHu vaqtda boshqa oyoqni pastga harakatini biroz ushlab qolish kerak., bu esa o'z navbatida, tanani yuqoriga ko'tarishga yordam beradi. Keyin kerilgan holatni saqlab qolib, qo'llar yuqorida, boshni orqaga egib, oyoqni to'g'rilash lozim, va ohista to'g'rilanib, asosiy turishga o'tish. Erkin oyoqda oldinga bir qadam ruxsat beriladi.

Oyoqlarni tez hamda parvozda almashtirish bilan to'ntarilishni bajarishda, siltanuvchi oyoqni tezkor harakatiga deysinuvchi oyoq etib olishi uchun uni harakat tezligiga diqqatni qaratish lozim. Boshqa barcha harakat qismlari oldinga to'ntarilishdagi kabi.

Starxovka va yordam. Yonboshda turib, bir qo'lda orqadan (beldan) ushlab turish.



43. YOnga dumalash. D.h. – O'tirib, qo'llar bilan tizzalardan ushlash. oyoqlarni biroz ko'tarib, yozizilib va kerilib, o'ng yonbosh orqali dumalash bilan

gujanaklanib, dastlabki holatni egallash. SHu mashqning o'zi, boshqa tomonga: sekin, tez.

44. Yonga to'ntarilish. D.h. – Asosiy turish. chap oyoqda va qo'llarda yonga siltanish bilan o'ngga egilish, so'ng chapda yonga qadam bosib, chapga egilib, chap qo'lda tayanib, to'ntarilishni boshlash. Chapga egilish bilan bir vaqtda, o'ng oyoqda yonga kuchli siltanish va chapda depsinish bilan tos-son bo'g'imida bukilmasdan, ochilgan oyoqlar bilan qo'l panjalarida turishga to'ntarilish va harakatni shu yuzada davom ettirib, chap qo'l bilan itarilib, o'ng oyoqqa turish.

O'ng oyoqni biroz bukib, o'ng qo'lda itarilish bilanto'g'rilanish va asosiy turishga o'tish. Yonbosh to'ntarilishni bajarishda harakatni doim bir tekisda (juda tez emas) saqlab turish juda muhim.

Starxovka va yordam. Orqada turib, qo'llar chalishtirib bajaruvchini belidan ushlash va to'ntarilishni bajarishga yordam berib harakatni kuzatish

43



44



45. Bir qo'lda yonga to'ntarilish. Bir qo'l orqali yonga to'ntarilishni bajarish texnikasi, ikkita qo'l orqali yonga to'ntarilishga o'xshash, faqat yonga o'ng oyoqda siltanish bilan birga o'ng qo'lga turib, chap qo'lda pastga va orqaga siltanish va bu siltanishni chap oyoqda depsinish bilan qo'shib bajarish lozim.

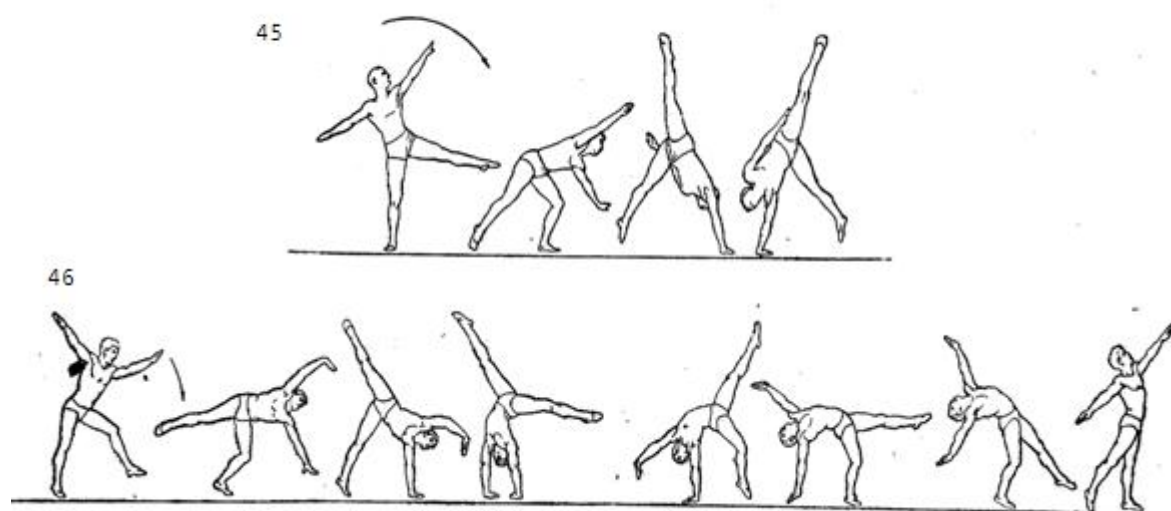
46. Qo'l va oyoqlarni navbatma-navbat qo'yish bilan oldinga to'ntarilish. Joydan yoki yugurishda bajariladi. D.h. – Asosiy turish. O'ngga gavdani yarim burilishi va chap oyoqda oldinga (oyoq oldinga va yarim burilish dan keyingi holatga emas, balki dastlabki holatga nisbatan hamma harakat oldinga), uncha

katta bo'lmagan siltanish bilan, oldinga egilish bilan bir vaqtda unda qadam qo'yish va oyoqlarni biroz bukib, chap qo'lni polga qo'yish.

O'ngda siltanib va chapda depsinib, chap qo'lda tik turish orqali, o'ng qo'lni harakat yo'nalishiga qo'yish; tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazish bilan oldinga harakatni saqlab qolib, chap qo'lda itarilish va o'ng oyoqni orqaga ko'tarishni davom ettirib, uni biroz bukib polga qo'yish. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazish bilan o'ng qo'lda itarilib, unga turish; bir vaqtning o'zida o'ng oyoqni to'g'rilab va boshqa oyoqni pastga harakatni biroz to'xtatib to'xtatib, gavgani kerilgan holatini saqlab ko'tarilish.

To'ntarilishni o'ta sekin bajarish shug'ullanuvchidan katta egiluvchanlikni talab qiladi.

Straxovka va yordam. Yonboshda turib, bir qo'lda orqadan (beldan) ushlab turish.



47. Sakrashdan qo'l va oyoqlarni navbatma-navbat qo'yish bilan oldinga to'ntarilish yugurishda yoki boshqa elementlar bilan bog'lab tez harakatda bajariladi. Yugurishda, chapda oldinga qadam bilan, bir vaqtning o'zida o'ng oyoqni orqaga ko'tarib, qo'llarda yuqoriga oldinga siltanish bilan oldinga yuqoriga sakrash. Chap qo'lga qo'nish, so'ng o'ng qo'lni qo'yib, oldinga-orqaga ochilgan oyoqlar bilan kerilgan holatda to'ntarilishni davom ettirib, chap qo'lda itarilib

o'ng oyoqqa turish va oldinga harakatni saqlab qolib va o'ng qo'lda itarilib – turish. To'ntarilishni tez, bir tepmda bajarish lozim.

Straxovka va yordam. Yonboshda turib, orqadan ushlab turish. Dastlabki o'rgatishlarda arqonlar bilan dastakli belbog'dan foydalanish mumkin.

48. D.h. – Asosiy turish. oyoq uchlariga ko'tarilib va qo'llarni oldinga ko'tarish, qo'llar bilan orqaga kuchli siltanish bilan yuqoriga sakrash. Oyoq uchlarini poldpn uzilishi qo'llar bilan orqaga siltanishni keskin to'xtashi bilan mos kelishi kerak. Keyin gavgdani oldinga to'ntarilishiga yordam beruvchi tez g'ujanak, so'ng kerilish holatigacha gavgdani to'g'rilab keskin g'ujanakdan yozilib qo'l panjalarda turishga o'tish. Tik turishda qolib ketmaslik va bu bilan tempni yo'qotmaslik uchun tik turishgacha biroz etib bormasdan yozilish kerak va kuchli kerilish mumkin emas. oyoqlarni bukib va tez to'g'rilab (uloqtirish bilan), qo'llar bilan itarilish, tos-son bo'g'imida bukilib, oyoqlarga turish. Qo'llardan oyoqlarga o'tish vaqti iloji boricha qisqa bo'lishi uchun yuqoriga baland sakrash mumkin emas.

Biroz bukilgan oyoq uchlariga qo'nish va shu ondayoq, qo'llar bilan oldinga yuqoriga siltanish bilan yuqoriga katta bo'lmagan sakrashni bajarish. Keyin joyda katta bo'lmagan sakrash va yana qo'llarga sakrash. YUqorida bayon etilgani kabi bajariladi. Qo'llarga qo'nishda qo'llarni bukmaslikka harakat qilish lozim.

47



48



49. Oldinga salto. Yugurish 3-8 qadam masofaga katta tezlanish bilan amalga oshiriladi. Oxirgi qadamda qo'llarni orqaga ko'tarish va oldinga katta bo'lmagan sakrash bilan ikkala oyoqqa turish (oyoqlar birga). Orqaga biroz egilish bilan qo'nish uchun parvozda oyoqlar bilan tana harakatidan o'zib ketib, ularni oldinga yo'naltirish. Biroz bukilgan oyoqlarga qo'nish (chuqur o'tirish salto bajarishga halal beradi).

Qo'nishda ushlanib qolmasdan, qo'llarda oldinga-yuqoriga kuchli siltanish bilan yuqoriga sakrash, so'ng ko'krakni sonlarga tortib, boshni oldinga egib keskin va zich g'ujanak holatini egallash.

To'liq aylanishni yakunlab, oyoqlarni pastga tushirib va boshni ko'tarib g'ujanakdan yozilish.

Harakat koordinatsiyasi bo'yicha ancha engil kabi tez-tez qo'llaniladigan, oldinga salto bajarishning boshqacha usuliga ko'p ham hohish bildirilmaydi, chunki u yuqoriga baland uchishga imkonini bermaydi.

Bu usulni qo'llashda, oxirgi qadamda biroz bukilgan qo'llarni yuqoriga ko'tarish va oldinga biroz bukilgan juftlashgan ikkala oyoqqa sakrash, yuqoriga sakrash bilan qo'llarni keskin yuqoriga to'g'rilab va ular bilan oldinga kuchli siltanibsaltoni bajarish uchun g'ujanaklanish lozim.

Straxovka va yordam. Oyoqlar bilan depsinish joyidan bir qadam oldinda yonboshda turish va bir qo'lda orqadan (beldan) boshqasida aylantirish vaziyatlarida oldindan ushlash.

Oldinga salto o'rganishni ikki arqonli dastakli belbog'da boshlash maqsadga muvofiq. Straxovkachilar ikkita, ular salto bajaruvchini yoni bo'lishi va uning harakatlari cheklanmasligi uchun arqonlardan ushlashlari kerak.



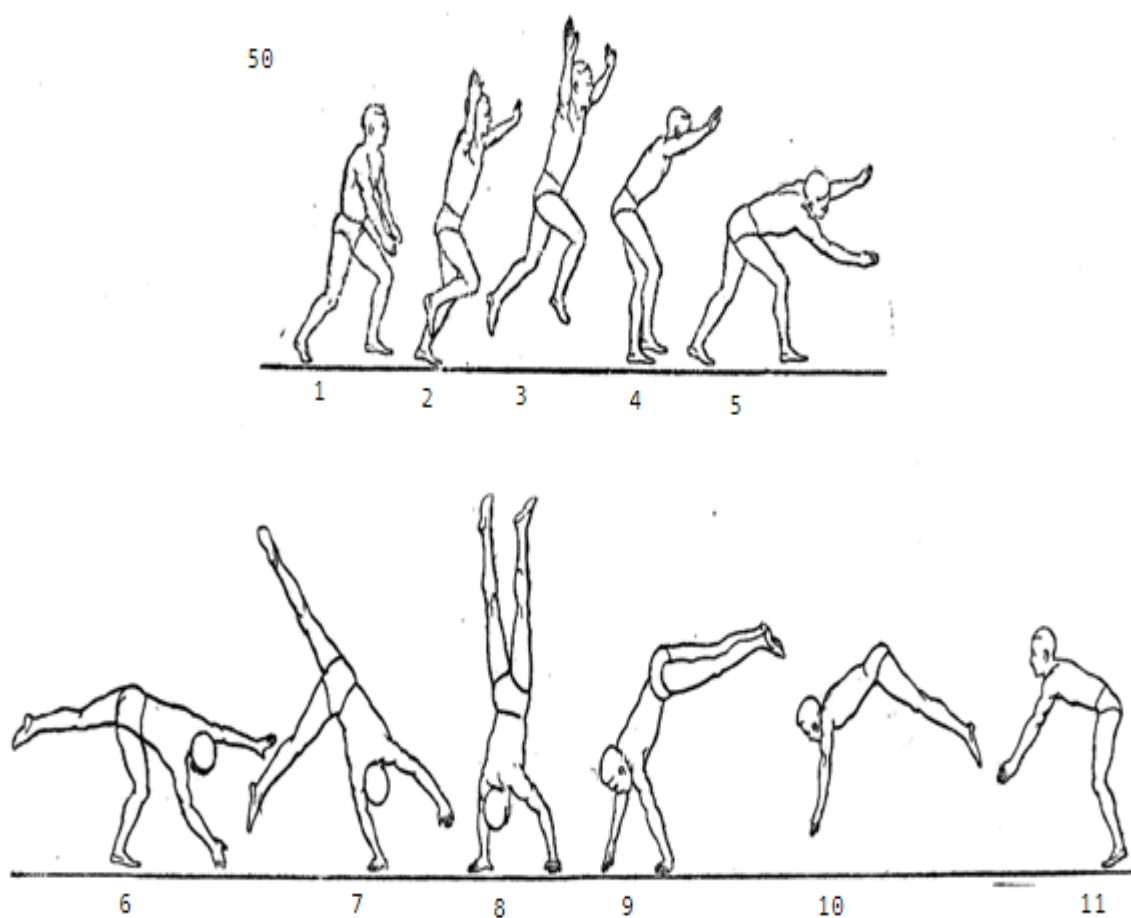
50. Orqaga burilish bilan to'ntarilish. Akrobatika sakrashlarini bajarish uchun yugurish uzunligi harakatning talab qilingan tezligiga bog'liq va 3 dan 15 metrgacha masofa orasida tebranadi. YUgurish asta-sekin tezlanish bilan amalga oshiriladi va oxirgi qadam oldida bir oyoqda katta bo'lmagan sakrash bilan yakunlanadi. Sakrab ko'tarilish oldidan oxirgi ikki-uch qadam yugurishda qo'llarni orqaga olish va oxirgi qadamni qo'yibqo'llar bilan oldinga-yuqoriga yoki oldinga-yonga (1-rasm) siltanib, chapda sakrash (2, 3-rasm), qo'nish (4-rasm) uchun chap oyoqni tez oldinga yo'naltirish. CHapga qo'nib va qo'llar bilan tayanish uchun oldinga egilib, o'ngni olding chiqarish (5-rasm). Gavdani o'ngga burib o'ng oyoqq turish qo'llarni qat'iy yugurish yo'nalishi bo'yicha (bir chiziqqa) ketma-ket qo'yish, chapda siltanib va o'ng oyoqda depsinib o'ngga burilish bilan qo'l panjalarida tik turishga chiqish (6, 7, 8-rasm). Burilishni davom ettirib, o'ng oyoqni chapga qo'shish va oyoqlarni tushirish hisobiga tos-son bo'g'imida tez bukilib, qo'llar bilan itarilish (9, 10-rasm). Biroz bukilgan oyoq uchlariga qo'nish (11-rasm).

Orqaga burilish bilan to'ntarilishni o'rganish vaqtida birinchi qadamlardan oq to'ntarilishni orqaga burilish, yuqoriga sakrash va qo'llarni yuqoriga siltanishi bilan uyg'unlashtirishga odatlanish lozim. Buning uchun, burilish bilan to'ntarilishni yakunlab, qo'llar bilan erdan itarilib (10-rasm), qo'llarda siltanish yuqoriga sakrash bilan mos kelishi uchun shu lahzadayoq ularni yuqoriga yo'naltirish.

Straxovkachi yonboshda orqada turishi va yuqoriga sakrash orqaga qulash havfini tug'diruvchi omadsiz vaziyatlarda, qo'lida shug'ullanuvchining orqasidan ushlab turishi kerak.

Burilish bilan to'ntarilishdan keyin orqaga salto bajarishda, to'ntarilishni yakunlab, oyoqlarni "o'zini ostiga" qo'yish mumkin emas, hamda oyoqlar polgp tekkan paytda ular taxminan 45° burchak ostida egilgan bo'lishi lozim. Bu yuqoriga balad sakrashga yordam beradi.

Burilish bilan to'ntarilishdan keyin orqaga to'ntarilish bajarilsa, to'ntarilishni yakunlab, oyoqlarni qo'llarga yaqin qo'yish kerak va taxminan to'g'ri burchak ostida qo'nish kerak. Bu yuqoriga sakrashga halal beradi (orqaga to'ntarilishda kerak emas) va butun harakat inersiyasi to'ntarilish uchun tanani orqaga uloqtirishga sarflanadi.



51. Oldinga umbaloqoshish va burilish bilan to'ntarilish. Orqaga burilish bilan to'ntarilish yoki oldinga umbaloqoshishdan keyin yonbosh to'ntarilishlarni

qo'llashda, umbaloq oshishni bir oyoqda, boshqasini oldinga chiqarib yakunlash lozim. Oldinga harakatni saqlab qolib, tana og'irligini oldinga chiqarilgan oyoqqa uzatib va to'g'rilanmasdan, burilish bilan to'ntarilishni boshlash.

52. Bir oyoqqa qo'nish bilan yakunlanuvchi mashqdan keyin orqaga burilish bilan oldinga to'ntarilish. Bir oyoqqa shunday qo'nish kerakki, bunda boshqasini oldinga erkin chiqarish va mashqni bir hil tempda davom ettirish mumkin bo'lsin.

Bir oyoqqa turish va keyinchalik boshqasiga o'tish bilan oldinga salto bajarishda, iloji boricha oyoqlarni bukmaslikka va gavdani oldinga harakatini saqlab qolishga harakat qilish kerak. Qo'llarni yuqorida yoki oldinga yuqoriga ushlash.

53. Orqaga burilib sakrash. Burilish bilan to'ntarilish yoki orqaga kerilib to'ntarilishdan keyin orqaga burilish bilan sakrash, sodda ko'ringanligiga qaramay, o'ziga maxsus e'tiborni va bajarishda aniq hisob-kitobni talab qiladi.

Burilish bilan sakrashdan keyin tana burilish bilan sakrashdan keyin erkin, temp buzilmasdan, oldinga yo'nalitishda harakatni davom ettirishga yordam beruvchi, orqaga katta bo'lmagan egilishga ega bo'lishi uchun gavdani oldinga egilishi kerak.

Burilishni qo'llarni yuqoriga ko'tarib va gavdani butunlay to'g'rilab yuqoriga sakrash bilan bir vaqtda bajarish. Oldinga harakatlanishni davom ettirib, orqaga olib borilgan qo'llar bilan (siltangandek) burilishdan keyin qo'nish va mashqni davom ettirish. Agar keyingi harakatlar sakrashdan boshlansa, demak u bilan bir vaqtda qo'llarni keskin, uloqtib, to'g'rilash lozim.

51



52



53

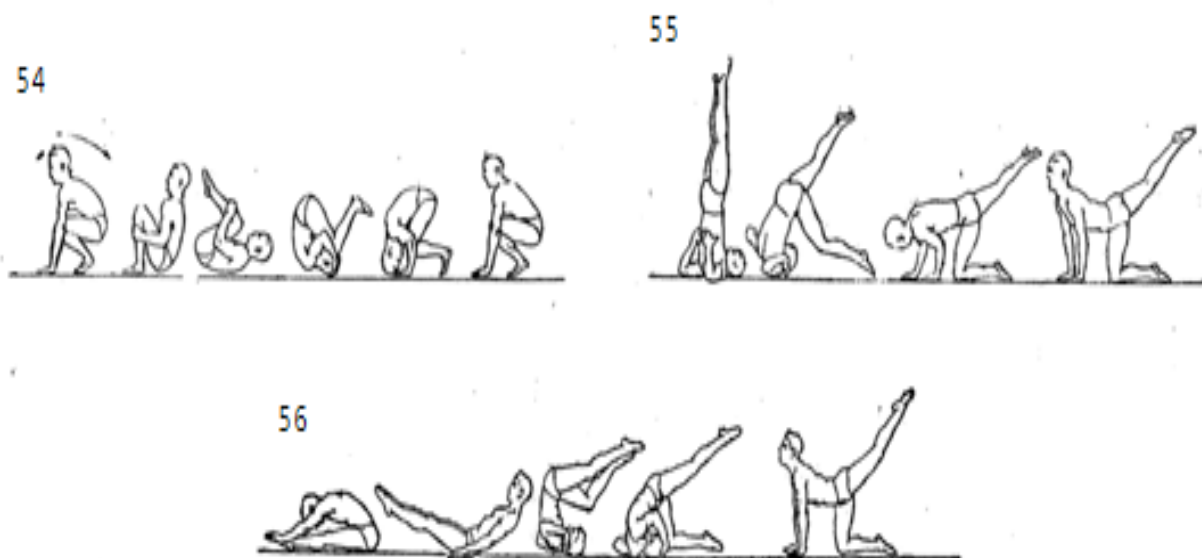


Orqaga umbaloq oshish mashqlari

54. Orqaga umbaloq oshish. Oyoqlar birga g'ujanakda cho'qqayib tayanib o'tirishdan. Erkin o'tirib va orqaga qulab, qo'llar bilan boldirlardan ushlab, zich g'ujanaklanish. Orqaga dumalab, qo'llar bilan bosh yonida tayanish va oyoqlarni tizzadan biroz yozib ularni polga qo'yish. Bo'yin sohasida og'riq hissi paydo bo'lishidan qochish uchun, bosh orqali dumalash paytida qo'llarni bosh yoniga qo'yib, o'z vaqtida ularga tayanish lozim. oyoqlar bilan polga tayanish, qo'llarda to'g'rilanish boshlanishi bilan mos kelishi kerak.

55. Kuraklarda tik turishdan orqaga umbaloq oshib tizzalarda tayanib turish. Biroz bukilib, oyoq uchi bilan polga tayanib, bir oyoqni tushirish, bir vaqtning o'zida kaftlarni bosh yoniga qo'yib va boshqa oyoqni tushirmasdan, yozilib qo'llarni to'g'rilash.

56. Orqaga umbaloq oshib tizzalarda tayanib turish. D.h. – Oldinga egilib o'tirish. orqaga tez harakatlanish bilan gavdani ko'tarish, so'ng chalqancha yotish. Gavda bilan vertikal holatdan o'tib, oyoqlarni ko'krakka tortib, ularni ko'tarish. Orqaga dumalab, o'ng elka orqali umbaloq oshishni bajarishda, boshni chapga egish, o'ng qo'l ni yonga qo'yish, chap qo'l bilan bosh yonida tayanish lozim. Bir vaqtning o'zida, bir oyoqni ajratib va tizzaga qo'yib, boshqa oyoqni faol yozish bilan orqaga ko'tarish. Qo'llarni to'g'rilab, kerilish.



57. Kuraklarda orqaga umbaloqoshish. D.h. – O‘tirish. orqaga umbaloqoshish, orqaga faol dumalash va bir vaqtning o‘zida, qo‘llarni yonga yozish bilan boshlanadi. Darhol kuraklarga qulamaslik uchun belni yoylash (bukish) lozim. Orqaga harakatlanish izidan tos-son bo‘g‘imida bukilib, tez oyoqlarni ko‘tarish.

Kuraklar orqali dumalab, oyoqlarni va tosni yuqoriga yo‘naltirib va bir vaqtning o‘zida qo‘llar bilan bolga tayanib faol yozilish.

Yozilish bilan birga umbaloqoshish bitta elka orqali amalga oshishi uchun boshni yonga olish. Yozilishni yakunlab, kerilish va elkalarda tik turish holatida ushlanib qolmay, kerilgan holatni qat’iy qayd qilib, ko‘krakka dumalashni davom ettirib, sonlarda tayanib yotish. Ko‘krakka o‘tayotganda, belni bo‘shashtirmaslik va bukilmasslik kerak, chunki bu oyoqlarni polga zarb bilan tushishiga olib keladi. Ko‘krakka dumalashda, qo‘llarga tayanib gavgdani qulashdan ushlab qolish kerak.

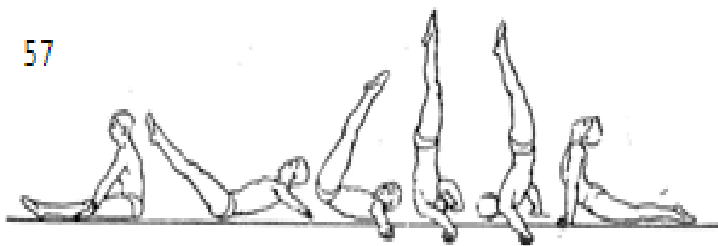
Straxovka va yordam. Orqada turish va ko‘krakka dumalashda polga tez qulashga yo‘l qo‘ymaslik uchun boldirlardan ushlash.

58. Bosh orqali orqaga umbaloqoshish. D.h. – O‘tirish. Tez orqaga (chalqancha) yotib, qo‘llarni yon tomonga yozish va kaftlarga tayanish. Kuraklar orqali dumalab, oyoqlar va tosni yuqoriga yo‘naltirib tez yozilish, ammo keskin emas.

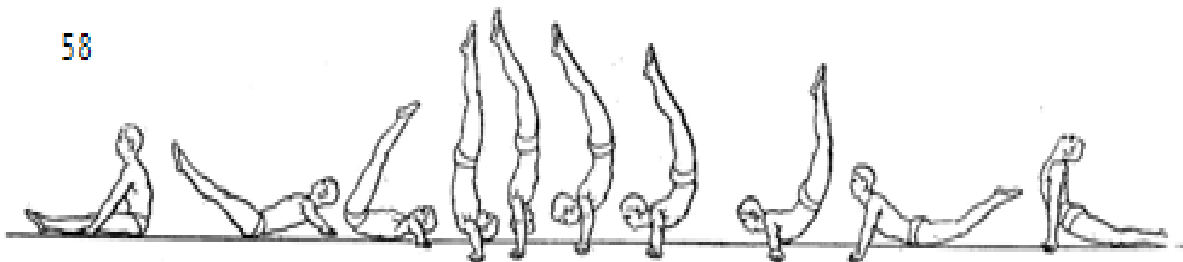
Yozilish natijasida tana yuqoriga uloqtirilishi kerakki, bunda bosh orqali dumalashda uni orqaga, polga tekkazmay erkin ko‘tarish mumkin bo‘lsin. Bu vaqtda gavgdani qo‘llar bilan ushlab turib boshni tez orqaga ko‘tarish kerak. Ko‘krakka o‘tib, kelgusi dumalab tayanib yotish tekis, oyoqlar bilan polga urilmasdan amalga oshishi uchun kerilishni ko‘paytirish va qayd qilish lozim.

Straxovka va yordam. 40-mashqdagi kabi.

57

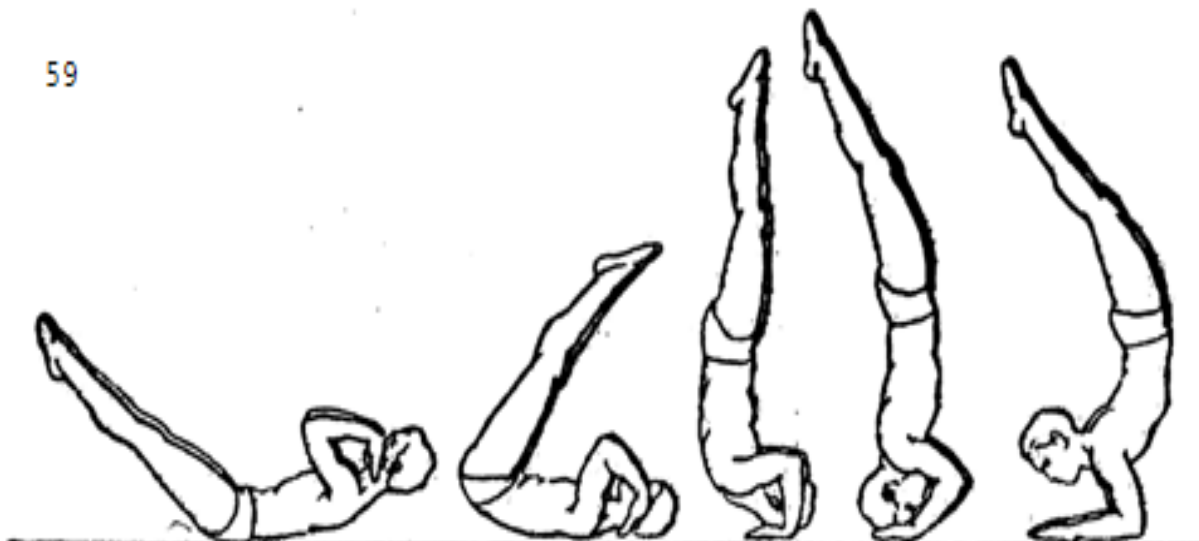


58



59. Umbaloqoshib bilaklarda tik turish. D.h. – O‘tirish. Orqaga belga qulab, tos-son bo‘g‘imidan faol bukilib, oyoqlarni ko‘tarish. Belni yoylab va kuraklar orqali dumalab, bir vaqtning o‘zida, qo‘llarni bosh yoniga qo‘yib, oyoqlarni tosni yuqoriga yo‘naltirib kuchli yozilish. Bukilgan qo‘llarda biroz ko‘tarilib, boshni tez orqaga olish va bilaklarda tik turishga engil tushish. Tirsaklarni elka kengligida qo‘yish. Bilaklar parallel. Bilak va elka orasidagi burchak – to‘g‘ri.

59



Straxovka va yordam. Yonboshda turish va yozilish oxirida oyoqlardan ushlash. Agar shug‘ullanuvchi tik turishgacha etib bormasdan orqaga qulasa, bunday vaziyatlarda o‘z-o‘zini straxovkalash maqsadida u yumshoq g‘ujanaklanishi va oldinga umbaloqoshishi kerak. Agarda yozilish yuqoriga emas,

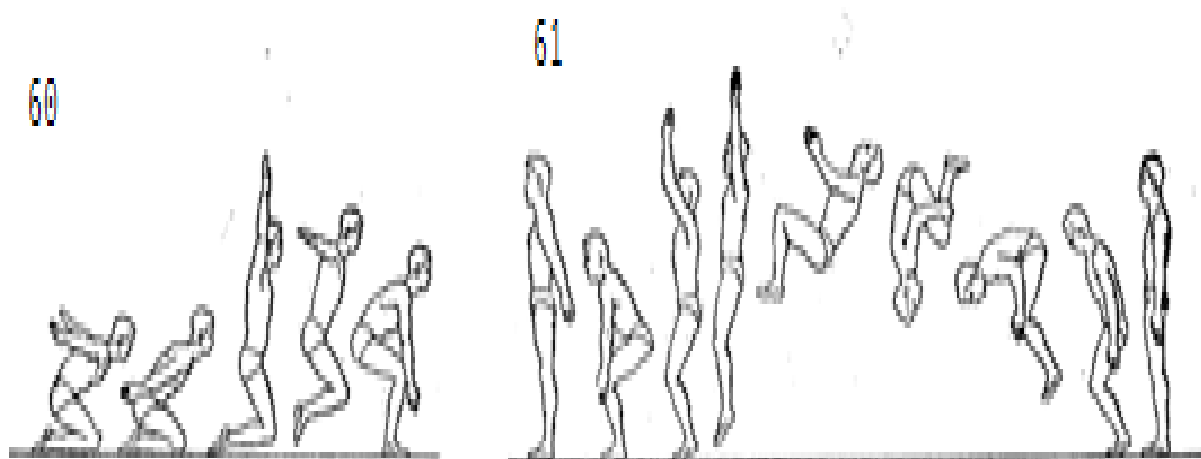
oldinga yo‘naltirilgan bo‘lsa va bilaklarda tik turishni ilojisi bo‘lmasa, unda: 1) Tizzadan bukilgan bir oyoqni tez chiqarib va oyoq uchi bilan polga tayanib, boshqa oyoqni orqada qoldirish kerak; 2) Kerilishni qat’iy mustaxkamlab, tayanib yotishga dumalash.

60.Orqaga umbaloqoshib qo‘llarda tik turish katta aniqlik talab qiladigan elementlar qatoriga kiradi. Dastlabki harakat bilaklarda tik turishdagi kabi, faqat qo‘llar qo‘yilgandan keyin ularni tez to‘g‘rilash lozim.

Orqaga umbaloqoshish tekis, o‘rtacha tempda bajarilishi, yuqoriga yozilish esa qo‘llarni tez to‘g‘rilash bilan intiluvchan bo‘lishi kerak. Bu harakatlar yozilish bilan ko‘tarilib panjalarda tik turishga o‘xshash (39-mashqqa qarang).

60. Tizzalardan oyoqlarga sakrash. D.h. – Tizzalarda tik turish. Qo‘llarni orqaga ko‘tarib, biroz bukilib va o‘tirib, tez, prujinasimon yozilish, qo‘llar bilan oldinga yuqoriga kuchli siltanib va depsinib, qo‘llarda siltanish va yozilish bilan tizzalarni poldan uzish. Oyoqlar poldan uzilishi bilan, tos-son bo‘g‘imidan kuchli bukilib, oyoqlarni oldinga ko‘tarish va ularga turish. Tizzalardan oyoqlarga sakrashni qo‘llarda siltanish va yuqoriga sakrash bilan uyg‘unlikda bajarish, keyin esa yuqoriga sakrash o‘rniga orqaga to‘ntarilish yoki orqaga salto bajarishga urinib ko‘rish lozim.

61. Joydan orqaga salto. D.h. – Asosiy turish – qo‘llar orqada. To‘liq oyoq panjalariga prujinasimon yarim o‘tirib va bu holatda ushlanib qolmasdan, qo‘llarda yoysimon oldinga yuqoriga kuchli siltanib, gavdani orqaga yiqitmasdan, yuqoriga sakrash. Depsinish ortidan kesin g‘ujanaklanib, tizzalarni ko‘krakka tortib va qo‘llar bilan boldirlandan ushlab, boshni orqaga olish. Aylanishni yakunlab, oyoqlarni pastga tushirib tez to‘g‘rilanish.

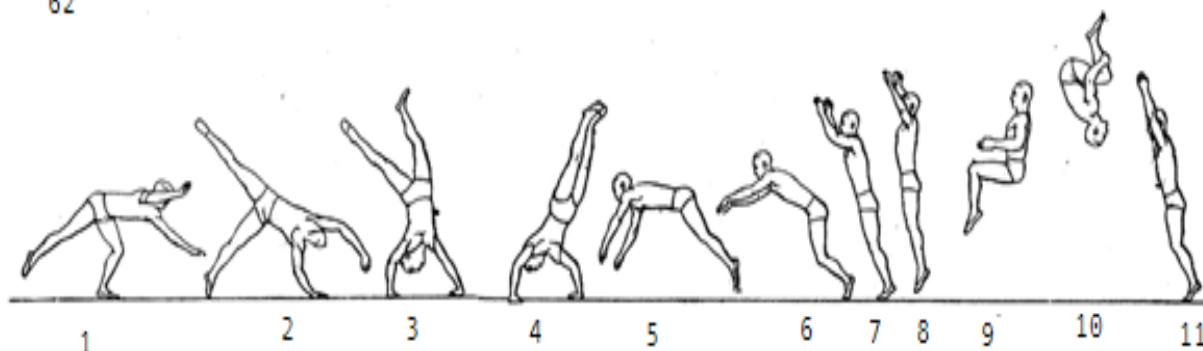


Saltoni yaxshi bajarilishiga yordam beruvchi asosiy talablar:

1. Sakrash orqaga yiqilmasdan yuqoriga yoʻnalgan boʻlishi kerak.
2. YUqoriga uchgandan keyin – tizzalarni koʻkrakka tortish hisobiga keskin va zich gʻujanak.
3. Boshni yuqoriga uchishdan oldin (erta) orqaga egmaslik.
4. Qoʻllar yoysimon oldinga yuqoriga.

Straxovka va yordam. Oʻrgatish avvalida orqada turish va yuqoriga sakrash paytida orqaga yiqilishga yoʻl qoʻymasdan bir qoʻlda boʻyin ostidan ushlash. Ikkita-uchta bunday urinishlardan keyin yonboshda turib bir qoʻlda beldan, boshqasida salto ijro etilayotgan vaqtda aylanishga yordam berish. salto mustaqil ijro etilayoiganda yonboshda turib ijro vaqtida orqadan va beldan ushlash.

62. Orqaga burilish bilan toʻntarilish va orqaga salto. orqaga burilish bilan toʻntarilishdan keyin orqaga saltoni oʻrganishdan oldin, joydan orqaga salto bajarish texnikasi oʻzlashtirilgan boʻlishi kerak. Orqaga burilish bilan toʻntarilish texnikasini shunday oʻzlashtirish kerakki, qoʻngandan keyin yuqoriga sakrash, qoʻllarni oldinga yuqoriga siltanishi bilan bir vaqtda va muttanosib boʻlsin. Soʻng burilish bilan toʻntarilishdan keyin salto bajarishga oʻtish mumkin.



YUgurishdan akrobatika sakrashlari kabi saltoni ham dastakli belbog‘da o‘rganish tavsiya qilinadi (ikki arqonli belbog‘). Straxovkachilar, bajaruvchiga yonbosh turib, har biri burilish bilan to‘ntarilish bajarilgandan keyin arqonlar salto bajarishga halal bermasligi uchun qarama-qarshi arqonlarni ushlaydilar (o‘ralashib ketmasligi uchun). Straxovkachilar yugurish vaqtida salto bajaruvchi harakatini cheklamaslik uchun u bilan birga yugurib hamroh bo‘lishlari kerak.

Qo‘llarda itarilishdan keyin burilish bilan to‘ntarilishni yakunlab, qo‘llarni darhol yuqoriga yo‘naltirish. Tana keyingi depsinish paytida salto bajarish uchun ahamiyatsiz oldinga egilishga ega bo‘lishi boshqacha qilib aytganda oyoqlar poldan uzilgan paytda tana orqaga tushib ketmasligi uchun, to‘g‘ri tarang oyoqlar uchigaga taxminan 45° burchak ostida qo‘nish. Qo‘nish vaqtida oyoqlardagi ahamiyatli bukilish yoki bo‘shashish kuchli depsinishga halal beradi. Bu vaziyatda depsinish kech sodir bo‘ladi. Tana orqaga yiqilish bilan oyoq panjalari ustidan o‘tganda depsinish orqaga yo‘nalgan bo‘ladi va natijada salto past chiqadi. Oyoqlarda depsinish keskin, sekinlashmasdan bajarilish va qo‘llarda oldinga siltanish bilan muttanosib bo‘lishi kerak.

To‘g‘ri gavda bilan yuqoriga sakrab, sonlarni ko‘krakka tortib va bir vaqtning o‘zida boshni biroz orqaga egib, keskin g‘ujanaklanish.

Havoda to‘liq aylanishni yakunlab, bir vaqtning o‘zida oyoqlarni pastga tushirish va qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish bilan, to‘g‘rilanish. To‘liq to‘g‘rilanish tananing harakat inersiyasi hisobiga sodir bo‘lishi uchun biroz bukilgan oyoqlarga, oldinga uncha katta bo‘lmagan egilish bilan qo‘nish. Bo‘ndan so‘ng

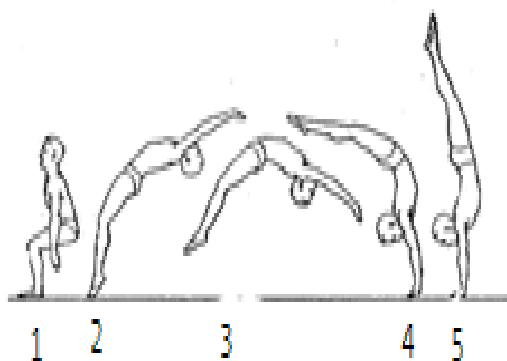
salto – kerilib orqaga to‘ntarilishni bajarishda qo‘llarni vaqtidan oldin ko‘tarish mumkin emas, chunki bu harakat orqaga harakatni sekinlashtiradi, bu esa o‘z navbatida, to‘ntarilishni bajarishga halal beradi.

63. Kerilib orqaga to‘ntarilishni dastlab joydan o‘rganishni boshlash, so‘ng orqaga burilish bilan to‘ntarilishdan keyingisini o‘zlashtirishga o‘tish, undan keyin esa ketma-ket bir nechta to‘ntarilishlar yoki orqaga salto bilan bog‘lamlarni o‘rganishga kirishish mumkin. Asosiy turish. Yarim o‘tirib va orqaga qulab bir vaqtning o‘zida qo‘llar bilan oldinga yuqoriga keskin siltanib va gavdani orqaga uloqtirib, kerilib, orqaga yuqoriga sakrash. Havoda kerilgan holatda to‘ntarilib, barmoqlar ichkariga panjalarni biroz burib, qo‘llarda turish. Kelgusi harakatlar keyingi elementlarga bog‘liq.

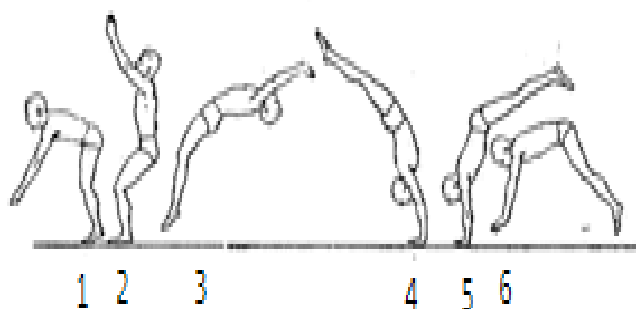
Straxovka va yordam. Yonboshda turish va bir qo‘lda orqadan ushlab turish.

64. Orqaga burilish bilan to‘ntarilishdan keyin kerilib orqaga to‘ntarilish. Orqaga burilish bilan to‘ntarilishdan keyin kerilib orqaga to‘ntarilishni bajarishda oyoqlarga qo‘nib, yuqoriga sakrab bo‘lmaydi. Buning uchun burilish bilan to‘ntarilishni yakunlab, oyoqlarni qo‘llarda tayanish joyiga yaqin qo‘yish kerak. Oyoqlar polga tegishi bilan, ular polga taxminan to‘g‘ri burchak ostida (oldinga biroz egilish bilan) joylashishi va shu ondayoq qo‘llarda oldinga yuqoriga faol siltanib, qo‘llarni iloji boricha tezroq qo‘yishga harakat qilib, elkalar bilan orqaga tashlanish lozim.

63



64



Oyoqlarda orqaga yuqoriga depsinish bilan, kerilib qo'llarga turish va qo'llarda tik turish orqali o'tib, oyoqlarni pastga yo'naltirib tos-son bo'g'imlaridan tez bukilish. Bukilish bilan bir vaqtda qo'llarda itarilish. Keyingi harakatlar bajarilayotgan mashqdan kelib chiqib davom etadi.

Bir nechta orqaga to'ntarilishlarni bajarishda yuqoriga sakrashni amalga oshirmasdan, qo'llarda darhol yuqoriga yo'naltirib, oyoqlarni "o'z ostiga" qo'yish.

Straxovka va yordam. Bir nechta orqaga to'ntarilishlarni bajarishda yonboshda turish va bir qo'lda orqadan ushlab – iloji boricha bajariuvchi yonda harakatlanib. O'rgatishni ikki straxovkachi bilan, arqonli dastakli belbog'da boshlash.

65. Orqaga burilish bilan orqaga bir oyoqqa to'ntarilish. Qo'l panjalarida tik turish orqali o'tib tos-son bo'g'imlarida keskin bukilib, bir vaqtning o'zida, chap (o'ng) oyoqni qo'nish uchun oldinga chiqarib qo'llarda itarilish.

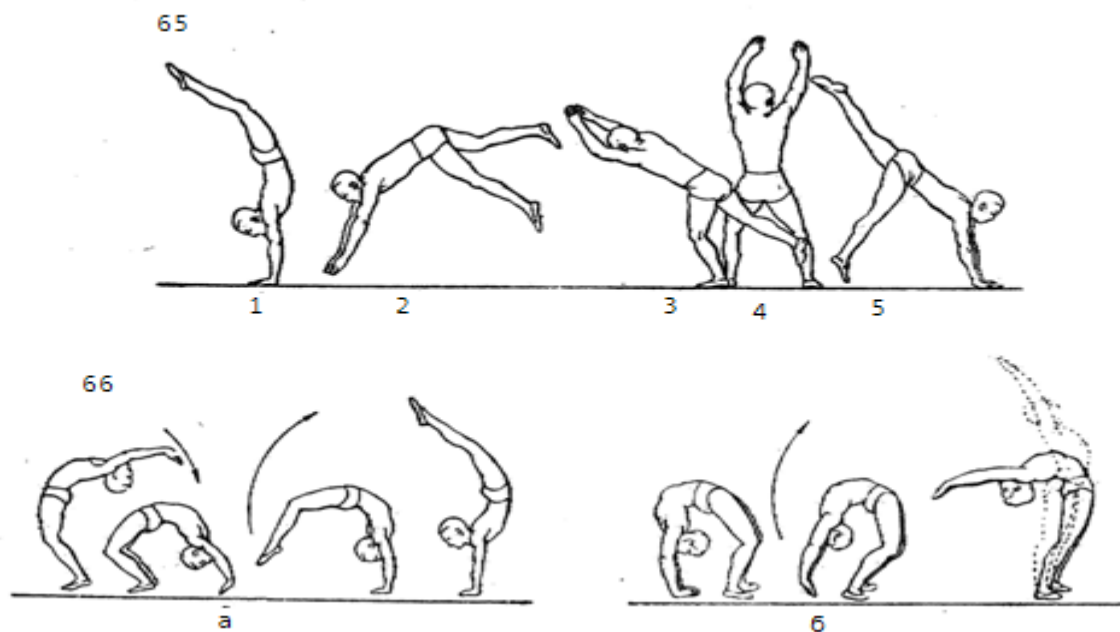
Qo'llarda itarilishdan keyin ularni yuqoriga yo'naltirish va chapga (o'ngga) burilib, biroz bukilgan chap oyoqqa turish, uni bo'shashtirmasdan va unda o'tirmasdan so'ng tez o'ngga (chapga) turib va burilishni yakunlab, harakatni davom ettirish.

66. Orqaga to'ntarilish. Orqaga sekin to'ntarilishni bajarish uchun katta egiluvchanlikka ega bo'lish lozim. Uni o'rganishni oyoqlar elka kengligida ochiq tik turishdan boshlash va yordamchi bilan bajarish kerak.

O'tirib va orqaga egilib, sekin "ko'prikk" tushish (a-rasm). Bu holatda to'xtab qolmasdan, tana og'irligini qo'llarga uzatib, oyoqlarda depsinish va ularni to'g'rilab, qo'l panjalarda tik turishga o'tish.

Straxovkachi yonboshda turadi va orqadan ushlaydi.

Bu mashq bilan bir vaqtda "ko'prikdan" turishni (6-rasm) ham o'rganish kerak.



Nazorat savollari

1. Daslabki holat deganda nimani tushunasiz?
2. Qo'llarning asosiy holatlari qaysilar?
3. qo'llarning oraliq holati qaysilar?
4. Oyoqlarning asosiy va oraliq holatlari qaysilar?
5. Muvozanat turlari qaysilar?
6. Tayansh deb nimaga aytiladi?
7. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar qaysilar?
8. Egiluvchanlik deganda nimani tushunasiz?
9. Oyoq mushaklarini rivojlantirish qaysi mashqlarni bilasiz?
10. Gavda mushaklari rivojlantirish uchun qanday mashqlarni dilasiz?
11. Umbaloq oshishni turlari qaysilar?
12. Oldinga umbaloq oshishda yordamchi qanday yordam beriladi?

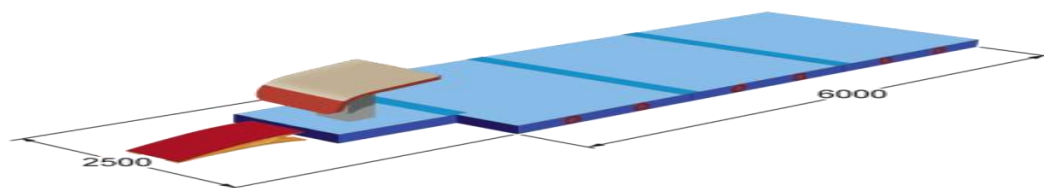
III BOB GIMNASTIKA SNARYADLARIDA MASHQLAR

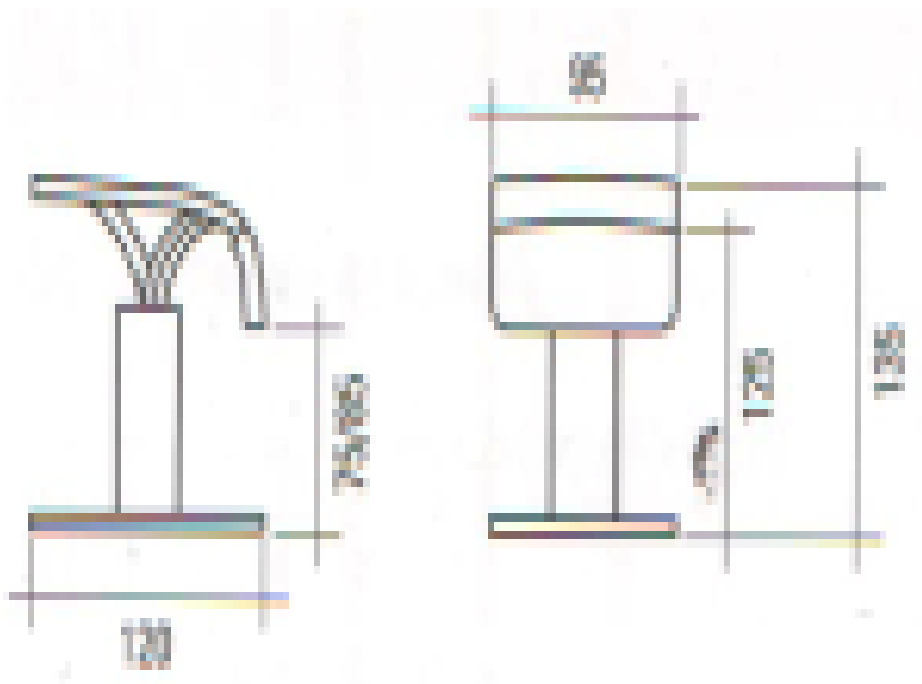
3.1. Snaryadlarning tasnifi

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

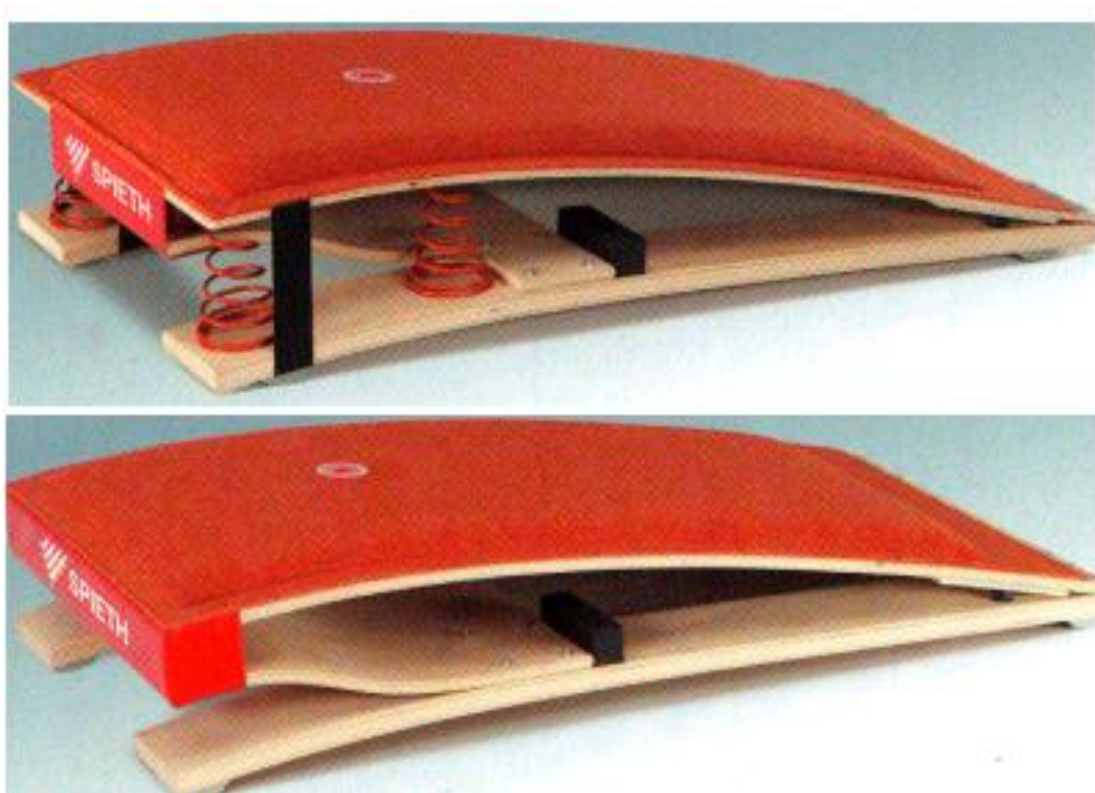
Ehtimol, sizning zalingizda eng yangi, eng zamonaviy gimnastika snaryadlari turgandir. Balki sizning jamoangiz hali ham yaxshi holatda saqlangan ancha eski snaryad va ekipirovkalardan foydalanar. Har qanday holatda ham siz sportchilarni gimnastikaning bazaviy usullariga o‘rgata olasiz. Avvalo, mashg‘ulot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

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

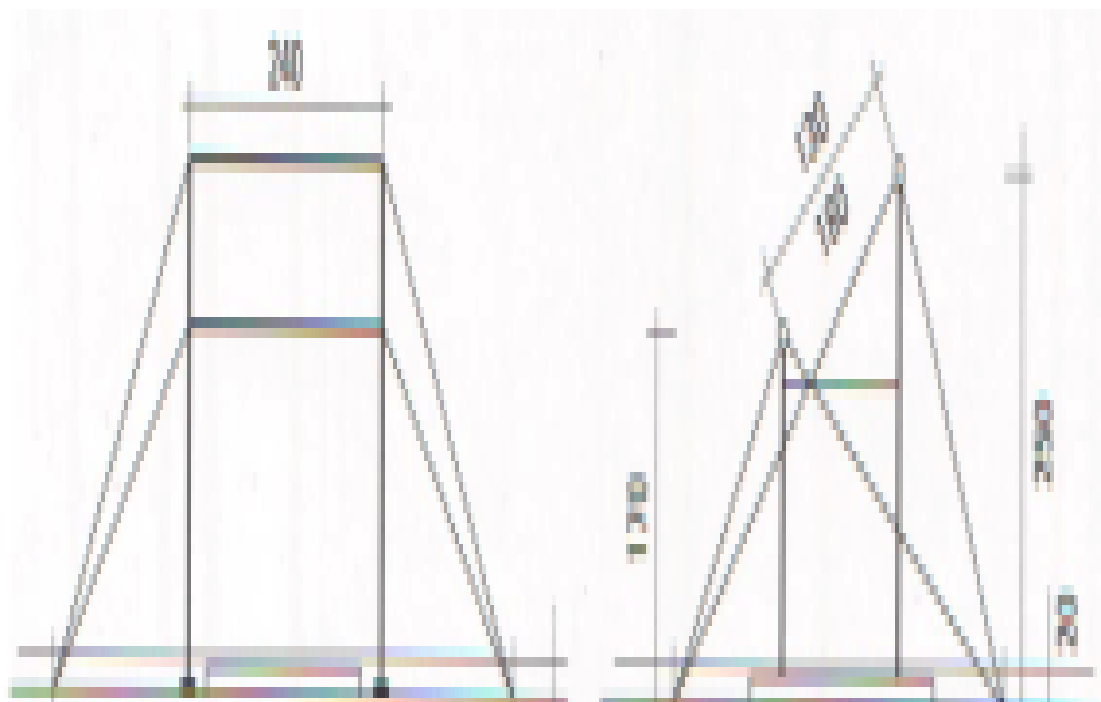
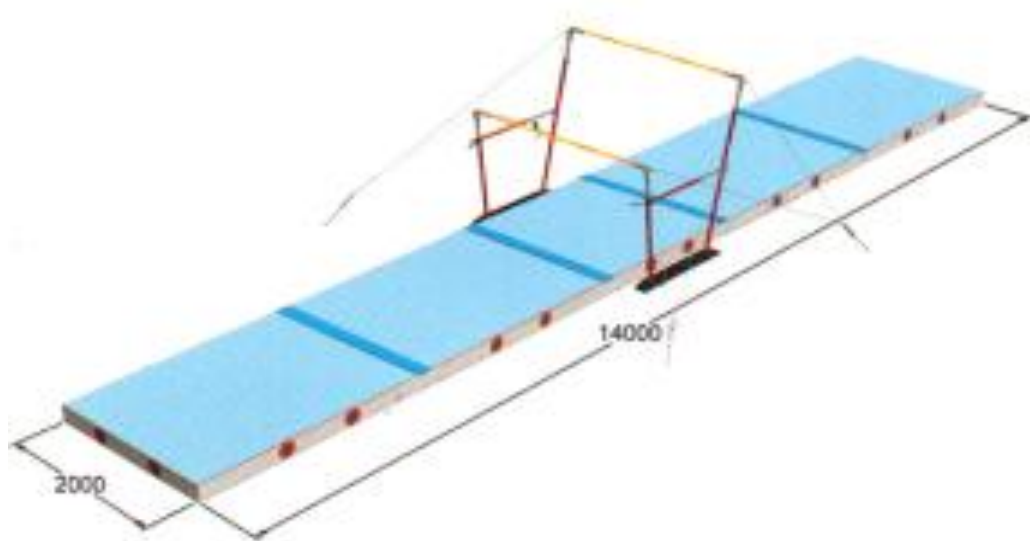




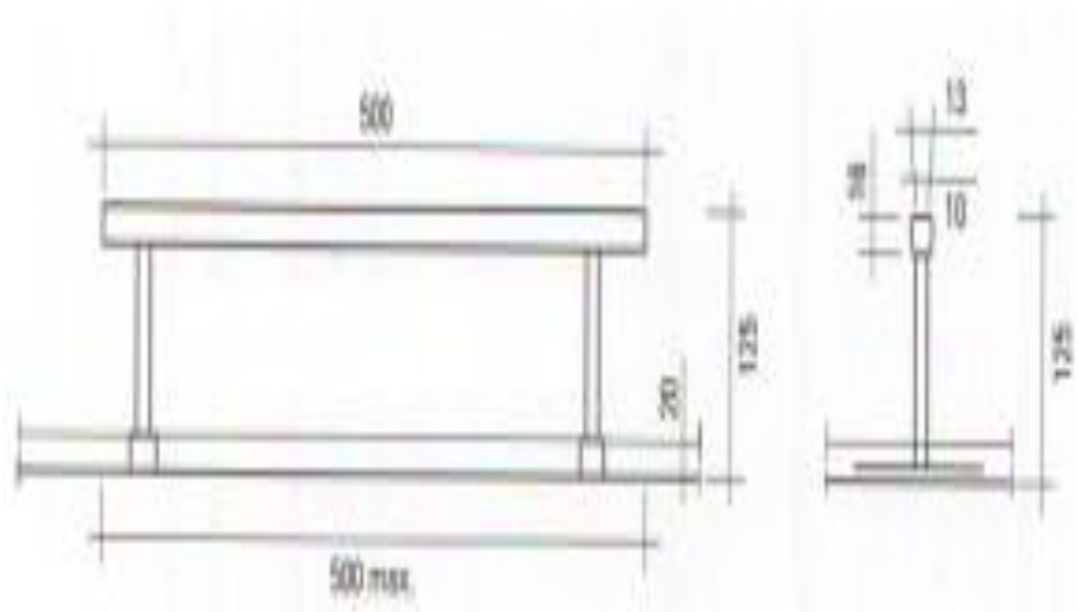
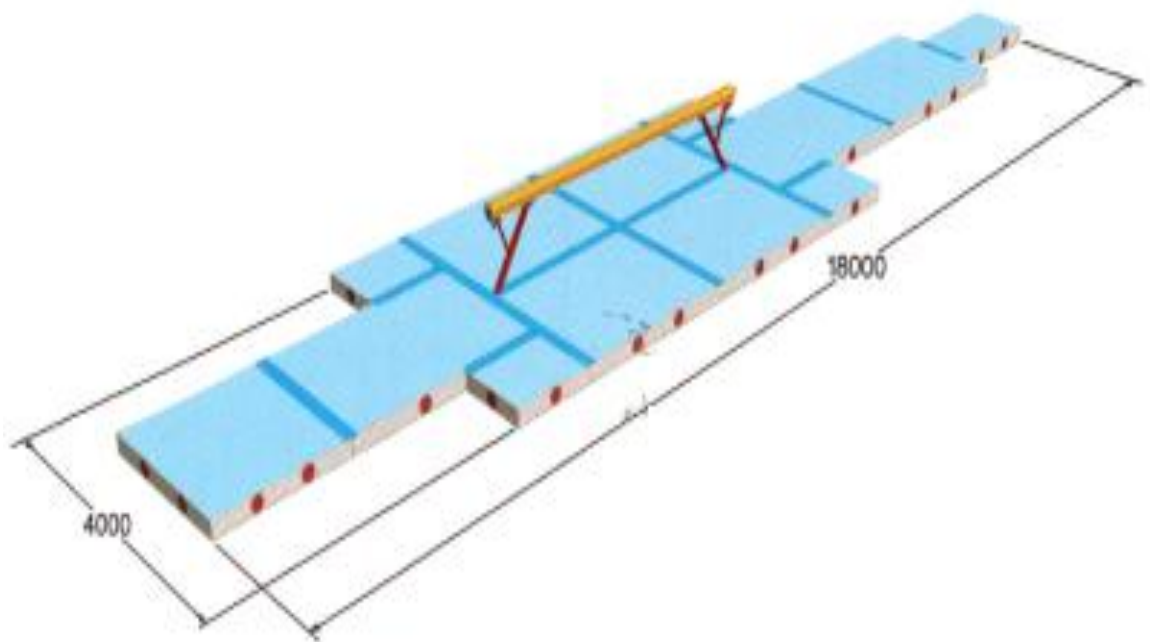
Prujinali ko'prik. Qurilmadan, sakrash yoki deysinishda balandlikni olish uchun foydalaniladi. U odatda tayanib sakrash uchun va baland-past qo'shpoya, parallel qo'shpoya va yakkacho'pga sakrab chiqish uchun qo'llaniladi. Rondat bilan tayanib sakrashlarda straxovka mati ko'prikka to'liq yopishishi kerak.



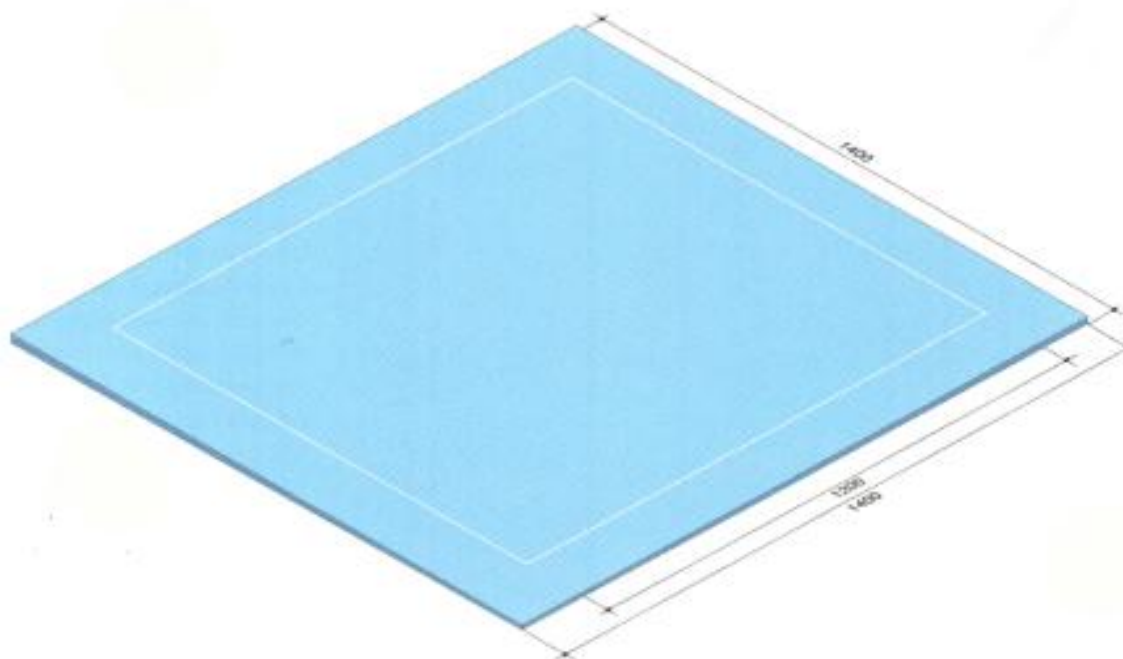
Baland-past qo'shpoya. YOg'och qoplamali fiberglasdan past va baland poyalardan tashkil topgan. Poyalar bir-biriga parallel joylashgan, biroq turli balandlikda. Gimnastikachilar bajarilishi va murakkabligidan kelib chiqib baholanadigan, oddiy siltanishlardan boshlanib, to murakkab aylanishlar va uchib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



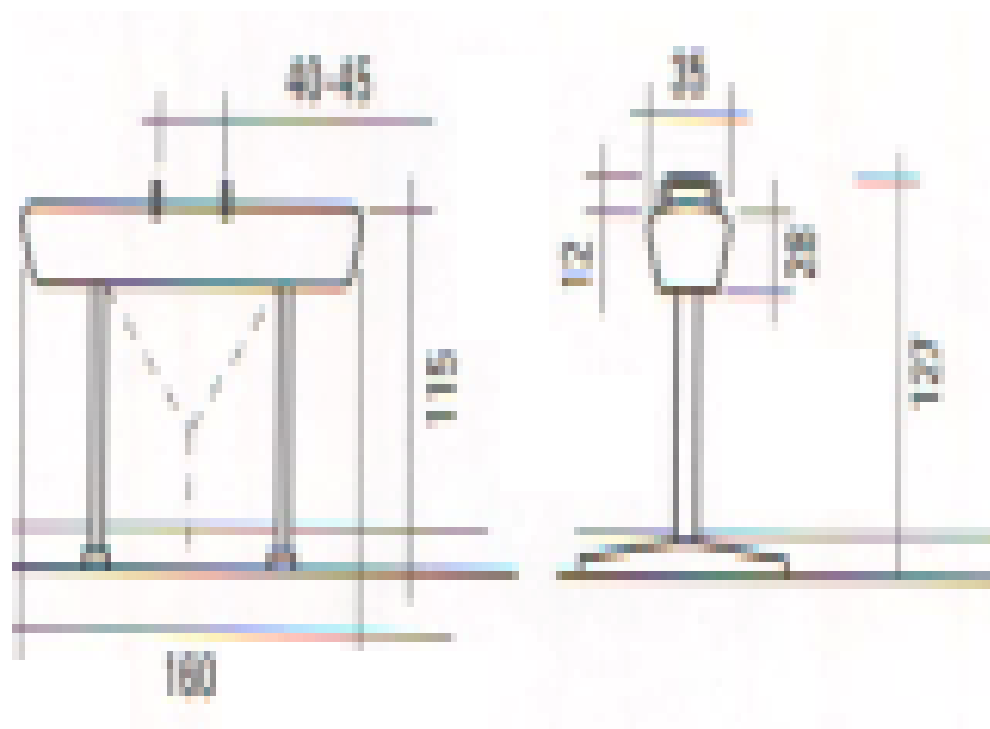
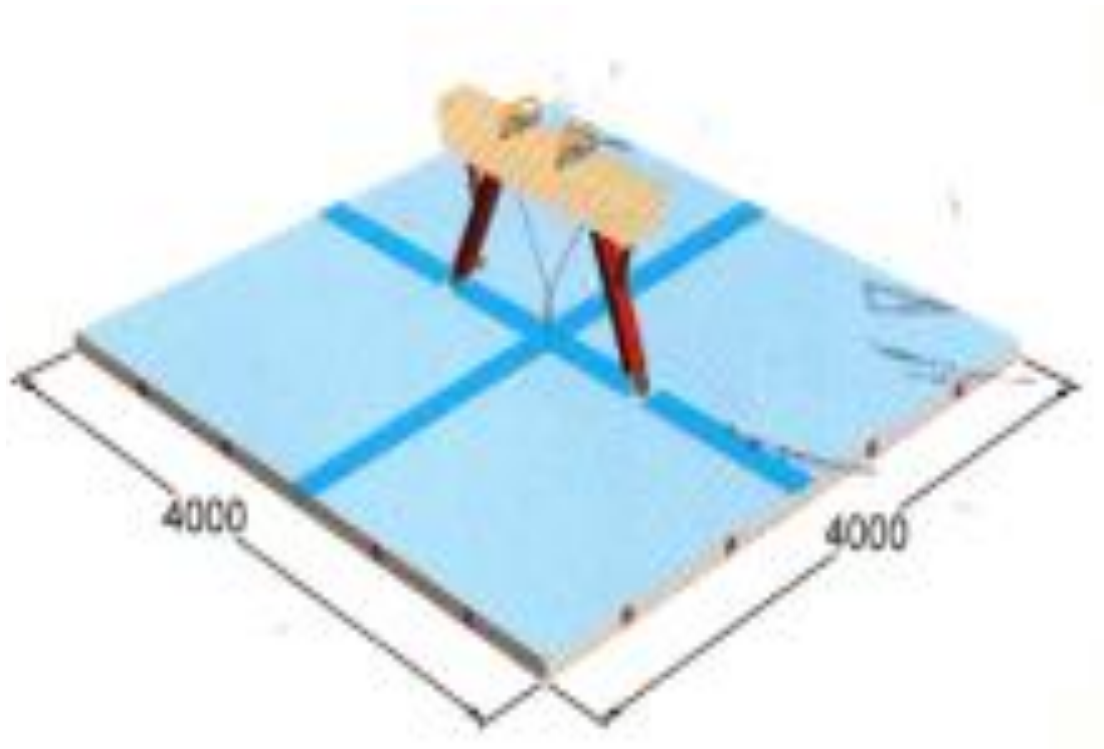
Yakkacho‘p. Ayollar turnirlarida qo‘llaniladi. Snaryadning eni 10sm, uzunligi 4,9mni tashkil etadi. YUmshoq zamshli yuzaga ega. Erdan ko‘tarilgan. Gimnastikachilar barcha yo‘nalishlarda va turli balandlikda (yakkacho‘pga yopishib va oyoqlar uchida tik turib) akrobatika, xoreografiya va muvozanat mashqlarini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



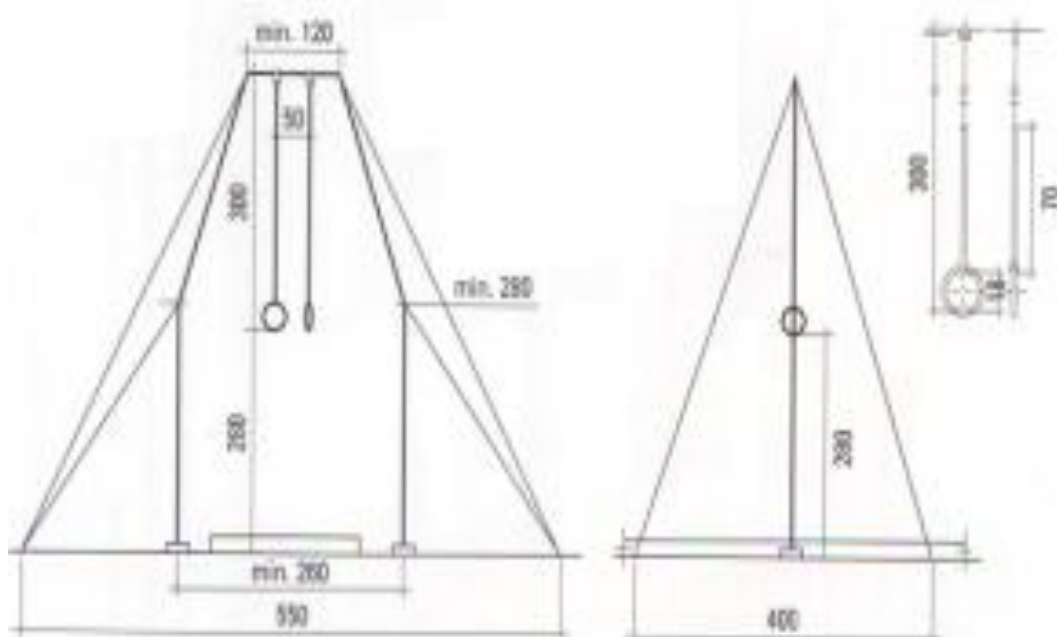
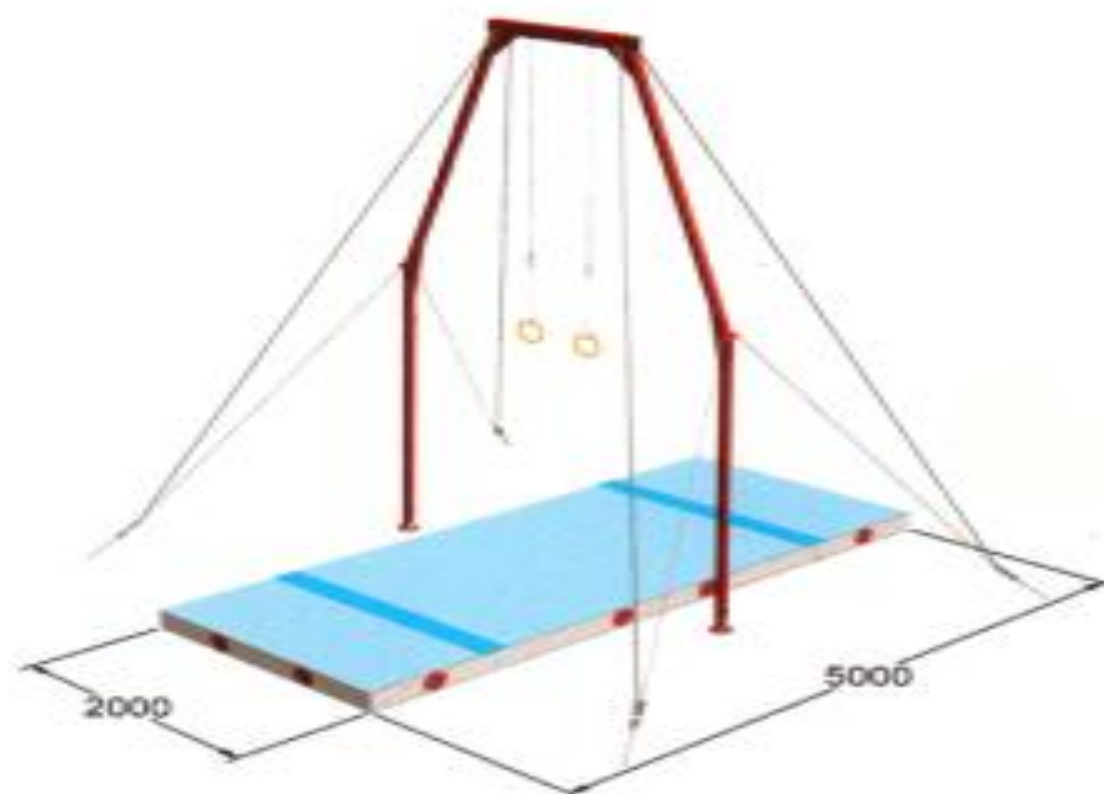
Erkin mashqlar uchun gilam. 12x12m maydon muhiti. Erkin mashqlar uchun gilamlarning ko'pchiligi minglab prujinachalar tashkil topgan va qo'pik qatlam bilan qoplangan silliq yuzani nazarda tutadi. Gimnastikachilar akrobatik o'tishlarni diagonal bo'yicha bajaradilar. Ayollar chiqishi xoreografiya kombinatsiyalari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



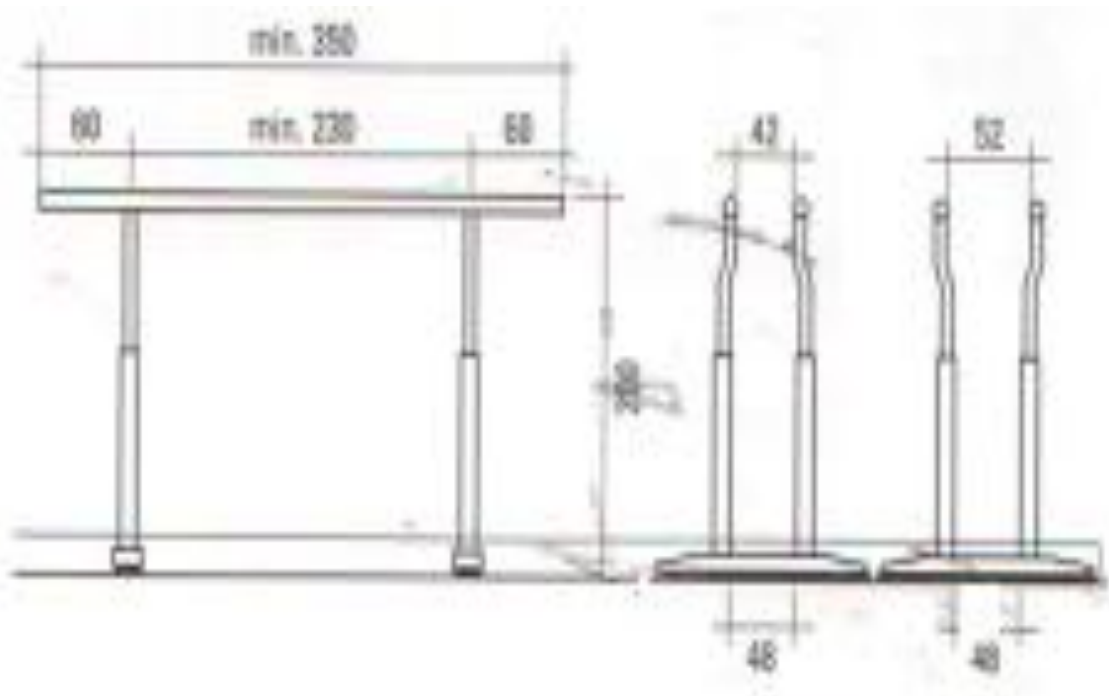
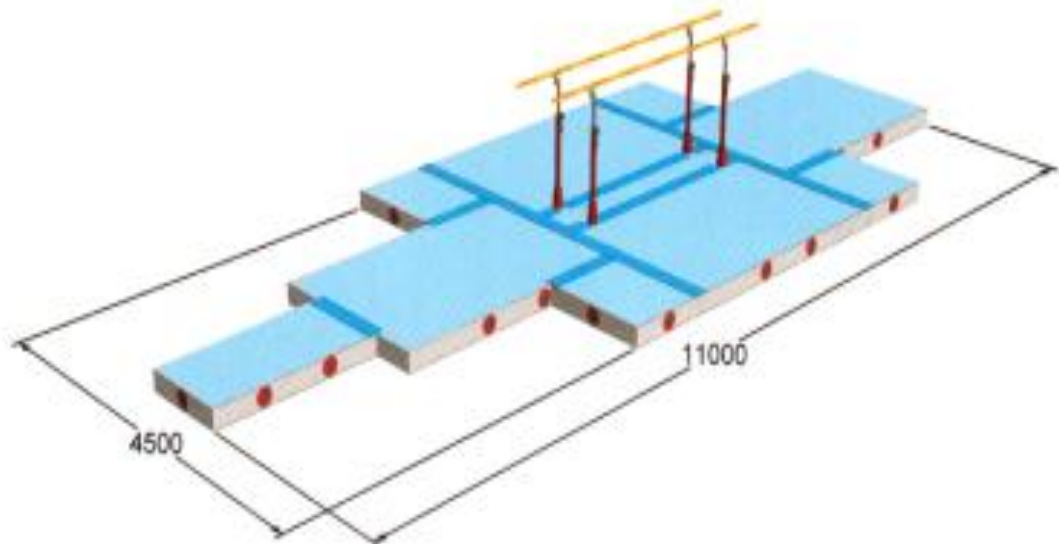
Dastakli ot. Erkaklar sport gimnastikasi snaryadi. Bu odatda yuqoridan mustaxkamlangan, ikkita dastaklar bilan gorizontol holatda joylashgan “ot” tanasi. CHiqishlar ot atrofida va ustida siltanishli harakatlardan tashkil topgan. Gimnastikachilar har bir dastakda hamda otning tekis yuzasida elementlarni bajarishlari kerak. Sakrab tushish nisbatan oddiy harakat, otdan matga.



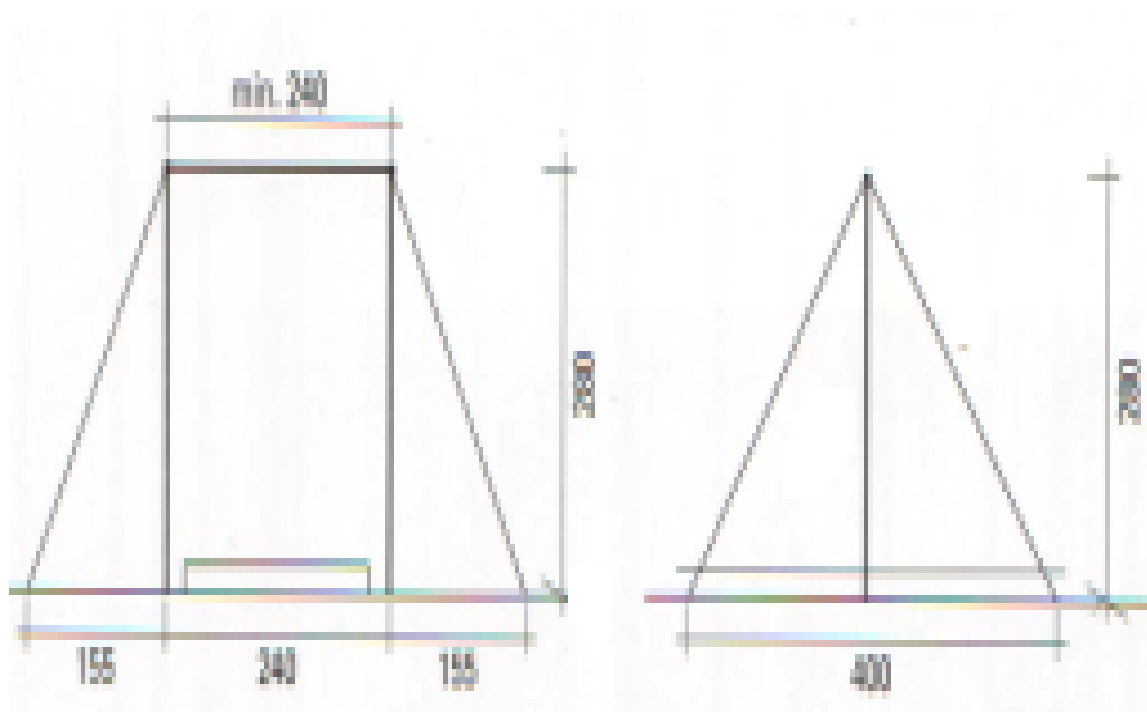
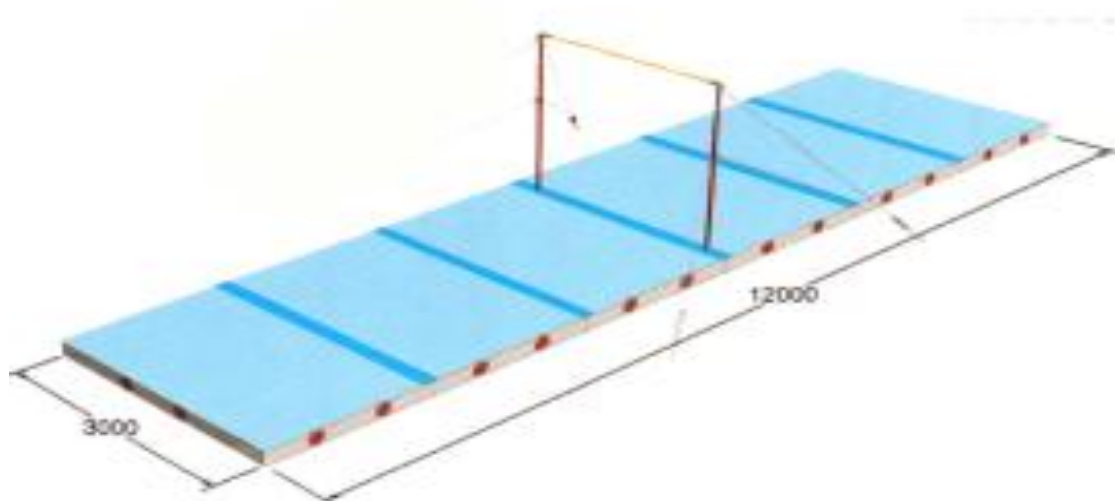
Halqalar. Erkaklar sport gimnastikasi snaryadi, metall tayanch yoki karkasga osilgan, ikkita berk halqadan iborat. Gimnastikachilar siltanish elementlarini, kuch va muvozanat harakatlarini bajaradilar, chiqishni matga sakrab tushish bilan yakunlaydilar.



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



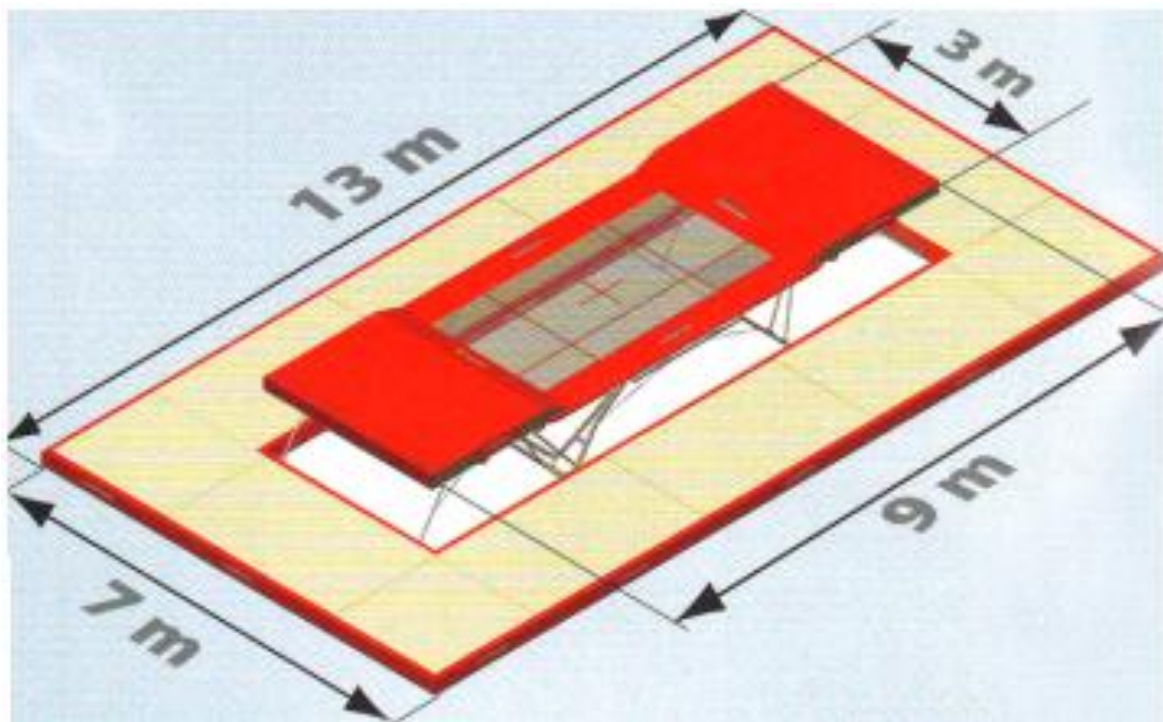
Turnik. Erkaklar turniklarida qo'llaniladi. gimnastikachilar tebranish mashqlari, qo'llarda tik turish, aylanishlar, ushlashlarni almashtirish va sal'tolarni bajaradilar. Matga sakrab tushish bilan yakunlanadi.



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

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

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



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

Panelli mat. Viniloplast bilan qoplangan oddiy mat. Eni taxminan 0,5m panelga o‘rab qo‘yish mumkin bo‘lgan qalinligi 2,5sm.dan 5sm.gacha elastik ko‘pik qatlamdan tashkil topgan. Panelli matlar, qo‘nish joyi uchun qo‘shimcha tashlama va bog‘lanishlar va mashqlarga o‘rgatish uchun moslama sifatida ko‘p vazifani bajaradi.

Qo‘shilgan mat. Bitta qirrasi ikkinchisidan yuqorida joylashgan qo‘shilgan yuza bilan mat. Pona shaklidagi gilamcha sifatida ma‘lum. Ko‘pincha dumbaloqoshishlarni o‘rgatishda gimnastikachilarga yordam berish uchun qo‘llaniladi, boshqa ko‘pgina mashqlarda ham muhim ahamiyatga ega.

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

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

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

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

Snaryadga kelish

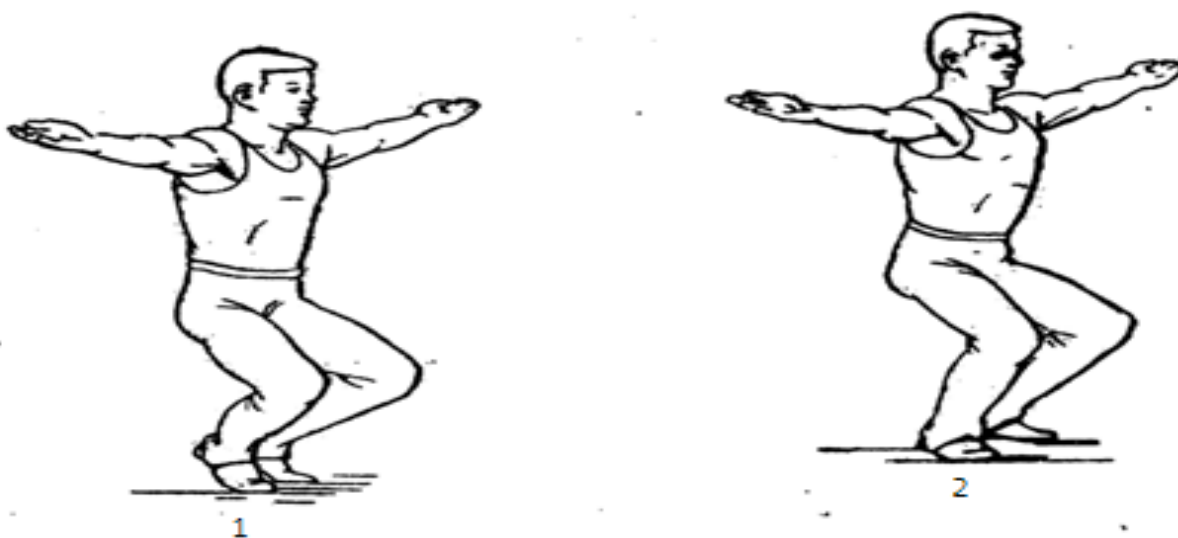
Snaryadga kelish har bir mashqning ajralmas qismi hisoblanadi. U aniq va erkin, hech qanday nuqsonlarsiz va tuzatishlarsiz bajarilishi kerak.

Snaryandga sakrash yoki uni ushlash (past snaryad) amlaga oshiriladigan dastlabki joyga turib, avval "roslan" holatini qabul qilish lozim; mashqni bajarishga tayyorlanib, qo'llarni orqaga yo'naltirib, biroz o'tirish va bu holatni qayd qilmasdan, snaryadga sakrab chiqish va osilishda yoki tayanishda dastlabki holatni egallash. Past snaryadda mashqlar bajarishda "roslan" holatidan talab qilingan ushlash bilan snaryadni ushlab, so'ng mashqni boshlash mumkin.

Snaryaddan ketish, xatto omadsiz bajarishdan keyin ham, aniq bo'lishi kerak.

Sakrab tushish va qo'nish

Mashg'ulotlarda, mashqlarni bajarish texnikasini o'rganish bilan bir qatorda qo'nish paytida joyda to'xtash bilan sakrash tushish aniqligiga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiq. Qo'nish aniqligi hamda gavdani qo'shimcha harakatlarsiz (tebranishlarsiz) va joydan qo'zg'almasdan muvozanatni ishonch bilan ushlab qolish, har bir shug'ullanuvchi uchun, bajarilgan harakatlarni murakkabligidan qat'iy nazar majburiy shart hisoblanadi.



Sakrab tushish paytida shug'ullanuvchi o'z harakatlarini shunday hisoblashi kerakki, qo'nib, o'tirish va gavdani muvofiq egilishi hisobiga uni harakat inersiyasini to'liq "o'chirishi" lozim. Kuchli chayqalishlardan qochish uchun oyoq uchlariga qo'nish kerak. Oyoq uchlari polga tegishi bilan ortidan oyoqlarni tizzalardan bukish va chuqur o'tirishga yo'l qo'ymasdan, bir vaqtning o'zida, qo'llar yonga, kaftlar bilan yuqoriga qayd qilish yoki qo'llarga biron-bir boshqa, ammo qat'iy aniq holatni berish.

YArim o'tirishda ushlanib qolmasdan, tez to'liq panjalarga turib va qo'llarni pastga tushirib, "rostlan" holatini qabul qilish, so'ng aniq, ravshan qadamlar bilan snaryaddan nari ketish. Snaryaddan ketib, matda orqaga burilmasdan va iloji boricha unda kamroq yurish. Buning uchun oldinga bir yoki ikki qadam bilan yoki yon tomonga (eng qisqa masafa bo'yicha) matdan tushib, o'z joyiga borish.

Oyoq uchlarida yarim o'tirish holati juda beqaror hisoblanadi, shuning uchun qo'nishning bunday usulini faqat oddiy sakrab tushishlarda, tananing haraktat

tezligi katta bo'lmaganda hamda shug'ullanuvchi sakrab tushishda asosiy zarbani avval oyoq uchlariga, uni uncha katta bo'lmagan oyoqlarni bukish bilan yumshatib qabul qilishga o'rganishi uchun qo'nish texnikasini o'zlashtirish maqsadida dastlabki o'rgatishlar davrida qo'llash lozim. Oyoq uchlarida holatini davomiy qayd etish, muvozanat yo'qolishini osongina chaqirishi mumkin, shuning uchun tezda to'liq panjalarga o'tish kerak.

Tayanib sakrashlarda yoki katta balandlikdan sakrashlarda gavdaning tez harakatidan keyin murakkab sakrab tushishlarda qo'nish quyidagicha bajarilishi kerak: shug'ullanuvchi oyoq uchlariga sakraydi, so'ng oyoqlarni bukib, bir vaqtning o'zida, qo'llarni oldinga yonga yozib, tez butun panjalarga o'tadi.

faqat oyoq uchlariga qo'nishga nisbatan, bunday qo'nishda oyoqlar birmuncha ko'proq bukiladi va gavda vertikal emas, balki ahamiyatsiz oldinga egiladi. Yarim o'tirishda ushlanib qolmasdan, va qo'llarni pastga tushirib tez to'g'rilanish.

Tez butun panjalarga o'tishda qo'nishni bajarishning bunday usuli muvozanat saqlashni ancha ishonchli ta'minlaydi.

Tovonlar birga qo'nishda, tizzalar va oyoq uchlari yonga yozilgan yoki birlashgan bo'lishi mumkin.

3.2.Gimnastikachilar havfsizligini ta'minlash

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

Hech bir murabbiy o'zining sportchisi azoblanishini istamaydi. Biroq jaroxatlar sportning ajralmas qismi bo'lib qolaveradi. Demak, siz jaroxatlanish vaziyatlarida birinchi tez yordamni ko'satishga tayyor bo'lishigiz va o'zingizni

asoslanmagan sud ishlaridan chegaralashingiz kerak. YAxshiyamki, bu kabi havflarni kamaytirish uchun murabbiylar ko‘p choralarni ko‘rishlari mumkin. Bu bobda biz, jaroxatlanishni oldini olish, jaroxatlanish holatlarida ko‘riladigan zarur choralar, birinchi yordam ko‘rsatish, murabbiyning yuridik majburiyatlarini bayon etamiz

Straxovka va yordam ostida gimnastika mashg‘ulotlarida bahtsiz hodisalarni bartaraf etish va mashqlarni bajarish jarayonida shug‘ullanuvchilarga yordam ko‘rsatish va shu bilan uni bajarilishini ta‘minlashga yo‘naltirilganturli hil tadbirlar tushuniladi.

O‘qituvchi (murabbiy) straxovkada turish bilan shug‘ullanuvchi qanaqa mashq bajarayotganini bilishi, uning harakatlarini diqqat bilan kuzatishi va buzilish holatlarida – qulaytganni o‘z vaqtida va to‘g‘ri ushlab qolishi kerak.

SHug‘ullanuvchi qaltis joylarda yiqilishdan qo‘rqqan holatlarda mashqni bajarish qoidasini buzadi, shuning uchun unga halal bermasdan, yordam ko‘rsatmasdan, harakatni qo‘l bilan kuzatib qo‘llash kerak. Ortiqcha va davomiy yordam va qo‘llash, shug‘ullanuvchi faolligi va mustaqilligini kamayishiga olib keladi, chunki u bunday yordam va qo‘llashlarga odatlanib qoladi va ularga suyanib, havfli mashqlarni bajarish uchun o‘zini to‘liq jalb qila (mobilizovat) olmaydi.

Mashqlar mustaqil bajarilishiga erishilgandan so‘ng, yordam ko‘rsatish to‘xtatilishi kerak. Harakatlarni o‘rganish jarayonlarida, mashqni bajarish vaqtida og‘zaki tanbeh va ko‘rsatmalar berish lozim. Bunday ko‘rsatmalar ham davomiy bo‘lmasligi kerak, chunki mashq bajaruchi ularga ham o‘rganib qolishi mumkin. Agar mashqni uzoq vaqt davomida yordamsiz bajarishni uddasidan chiqilmasa, demak uni sababini diqqat bilan o‘rganib chiqish va shug‘ullanuvchining tayyorgarligi yotarli bo‘lmasa, boshqa mashqlarni, ya’ni ancha engil, uxshash harakat tuzilishiga ega mashqlarni o‘rganishga o‘tish kerak.

Gimnastika mashg‘ulotlarida mustaqillik juda rag‘batlantiriladi. Mashqlarni mustaqil bajarish shug‘ullanuvchi katta qoniqish beradi, bu esa uning kayfiyatini yaxshilaydi, tetiklantiradi va faollashtiradi.

Har bir alohida holatlarda harakatni bajarish texnikasini o'rganish bilan bir vaqtda shug'ullanuvchiga mustaqil straxovka usullarini ko'rsatib borish hamda u yiqilishlardan va mashqlarni omadsiz bajargan paytlarda jaroxatlanishdan qochishga o'rganib olishi uchun intilish kerak. Bunga akrobatik sakrashlar, umbaloqoshishlar, to'ntarilishlar va hokazo bilan shug'ullanish ko'proq yordam beradi.

Gohida harakatlarda ishonchsizlik, u haqidagi noto'g'ri tasavvur uni torayishiga, talab qilingan amplitudani buzilishiga olib keladi. Bunday "o'z-o'zini straxovka" qilish zararli va ayrim holatlarda nafaqat mashqni bajarilmaslik, balki qulash yoki snaryadga urilishni chaqirishi mumkin.

Mashqni bajarishdagi to'g'ri straxovka va o'z vaqtida ko'rsatilgan yordam straxovkachiga nisbatan ishonch uyg'otadi, bu esa o'z navbatida, shug'ullanuvchining jasur va qat'iy harakatlanishiga va murakkab mashqlarni o'rganishiga yordam beradi.

Straxovka va yordamni osonlashtirish uchun joyni to'g'ri tanlashni o'rganish lozim. Straxovkachi mashq bajarilishiga halal bermaydigan straxovka uchun eng qulay joyga turishi kerak. SHuning uchun straxovkachi doim bir joyda turmasligi, bajarilayotgan elementdan kelib chiqib, holatni o'zgartirishi shart.

Straxovka vaqtida nafaqat harakatlar, balki ushlashni ham kuzatish kerak.

Gimnastika snaryadlarida harakattdagi barcha mashqlar, bir vaqtning o'zida bir yoki bir nechta o'q atrofida tananing aylanma harakatini nazarda tutadi. Birinchi, ancha oddiy holat – shug'ullanuvchi to'g'ri qo'llarga osilishda mashq ijro etayotganda – qo'llar va gavda bir chiziqda. Bu holatda aylanish o'qi panjalar ushlagan joyi orqali o'tadi.

Murakkab harakatlarda, ushlash joyidan tashqari, elka bo'g'imlari yoki tosson bo'g'imlari orqali o'tuvchi ikkinchi (vaqtinchalik) o'q paydo bo'ladi. Burilishlarni bajarishda yangi aylanish o'qi, oldingisidan qat'iy nazar vujudga keladi.

Gimnastika snaryadlarida paydo bo'ladigan aylanma harakatlar qatoriga sakrab tushishda snaryadni qo'yib yuborishdan keyin yoki osilishdan tushishda

yoki deysinishdan keyin –tayanishdan, erkin parvozda gavgdani aylanishini ham kiritish mumkin. Bu holatlarda tananing og‘irlik markazi traektoriyasi, snaryadda bajarilgan harakatlar hamda snaryad qachon qo‘yib yuborilganligiga bog‘liq. Bu tarektoriyani faqat qo‘shimcha kuch – straxovkachi kuchi yoki snaryadga tegish o‘zgartirishi mumkin.

Agar snaryaddan ajralish statik holatda emas, harakat jarayonida sodir bo‘lsa, unda tana og‘irlik markazining harakati, uning aylanish doirasiga tegishli bo‘lar edi. Biroq, tana harakatini bu yo‘nalishini doim o‘zgarishiga ta’sir ko‘rsatuvchi og‘irlik kuchi va ishqalanish natijasida tananing uchish traektoriyasi mutlaqo boshqacha bo‘ladi – parabola bo‘yicha.

Snaryadni qo‘yib yuborishning to‘rtta asosiy holatlarini ko‘rib chiqamiz.

1. Faraz qilamiz, snaryad chorakda qo‘yib yuborildi.

Bu vaziyatda uncha katta bo‘lmagan tezlik oqibatida tana aylanishi asosan pastga yo‘nalgan og‘irlik kuchi ta’siri ostida bo‘ladi. Straxovka uchun straxovkachining eng qulay holati yonboshda, bajaruvchining tana og‘irlik markazi ostida hamda ushlash joyidan ijrochi tomoniga taxminan bir qadam yoki yarim qadam masofada turish.

Agar snaryad gorizontal holatda qo‘yib yuborilgan bo‘lsa, unda tananing og‘irlik markazi pastga yo‘nalgan bo‘ladi. Straxovkachining joyi o‘sha joy bo‘lib qoladi.

2. Snaryadni chorakda qo‘yib yuborishda, straxovkachi oldingi joyida yoki ushlash joyi ostida turishi kerak.

Agar snaryadni qo‘yib yuborish eng past nuqtada hamda ushlash joyi ostida sodir bo‘lsa, unda straxovkachi ushlash joyi ostida yoki yarim qadam oldinda turishi, bajaruvchi harakatlariga (havf tug‘diruvchi) ishonchsizlik vaziyatlarida esa uni ikkala qo‘l bilan ushlab olishi va aylanishni to‘xtatishi kerak.

3. Snaryadni vertikal chiziqdan 45° gacha chegarada qo‘yib yuqorish.

Turnik ostidan vertikal holatda o‘tish paqtida qo‘l panjalariga juda katta yuklama tushishi oqibatida biroz tushib ketish havfi vujudga keladi, shuning uchun vertikal holatdan 45° gacha oraliqda straxovkaga asosiy e’tiborni qaratish

kerak. Iloji boricha murakkab va tezkor harakatlarda shug‘ullanuvchining elkasi yoki u vertikal holatga yaqinlashganda panjalaridan ushlashi va shu holatda 45° gacha harakatni kuzatishi lozim. Keyingi straxovka asosan pastdan ushlashdan iborat bo‘ladi.

Shug‘ullanuvchi tomonidan harakat o‘zlashtirilganidan keyin uni qo‘llash bilan kuzatishning xojati qolmaydi, katta siltanishlardagi tezkor harakatlarda ikki kishi – bittasi ushlash joyi ostida, boshqasi 2-3 qadam (harakat yo‘nalishi bo‘yicha) masofada straxovka qilishi lozim.

Gorizontal holatga yaqinlashgan paytda snaryadni qo‘yib yuborishda tana yuqoriga oldinga (bu salto bajarish uchun eng qulay payt: u baland va ushlash joyiga yaqin bajariladi) yo‘nalishida uchadi. Straxovkachi ushlash joyidan 1-2 qadam masofada turishi va shug‘ullanuvchini pastdan ushlab, aylanishni to‘xtatib yoki aksincha, u oyoqlariga qo‘nishi uchun havoda aylanish to‘liq bajarilishiga imkoniyat yaratib, turtki berib oyoqlariga turishiga yordam berishi kerak.

4. gorizontarl holatdan balandda snaryadni qo‘yib yuborishda tana og‘irlik markazining harakati orqaga yo‘nalgan bo‘ladi, bu esa o‘z navbatida, turnikda ishlashda juda havfli hisoblanadi, chunki bu vaziyatda shug‘ullanuvchi ko‘p hollarda unga uriladi. Straxovkachi qo‘llar bilan ushlash joyi ostida yoki yarim qadam oldinda turishi kerak.

Yuqorida ko‘rib chiqilgan, harakat jarayonida uning barcha fazalarida, tashqi kuchlarni mashqni ijro etish vaqtida tartibli, unumli qo‘llash va kutilmaganda snaryaddan uzilish holatlarida bunga bas kela olish uchun ularning ta’siri bo‘yicha asosiy ma’lumotlar doim shug‘ullanuvchi kabi straxovkachi tomonidan hisobga olinishi lozim.

Barcha sanab o‘tilgan holatlardan ko‘rinib turibdiki, straxovkachining asosiy joyi iloji boicha ushlash joyiga yaqin turish hisoblanadi. Katta aylanishlar bilan mashqlar bajarilayotganda harakat yo‘nalishi bo‘yicha oldinda 3-4 qadam masofada turuvchi ikkinchi straxovkachi bo‘lishi shart. SHug‘ullanuvchi kabi, straxovkachi ham shuni doim yodda tutishi kerakki, aylanish jarayonida, osilishda yoki tayanishda, tananing og‘irlik markazi aylanish o‘qiga nisbatan

yaqinlashganda, aylanish tezligi qanchalik ortib borsa, og'irlik markazining harakatlanishi shunchalik tez sodir bo'ladi. Og'irlik markazini aylanish o'qidan uzoqlashganda tezlik kamayadi. Parvozda tana aylanayotganda (snaryadni qo'yib yuborilgandan keyin), tananing alohida qismlari uning og'irlik markaziga yaqinlashganida hamda g'ujanakda aylanish tezligi o'sadi, qo'nishda esa kamayadi.

Nazorat savollari

1. Gimnastika ko'pkurashida erkaklar va ayollarda nechta snaryad bor?
2. Erkin mashqlarni bajarish uchun gilamning razmeri qancha bo'ladi?
3. Turnikning balandligi necha metr?
4. tayanib sakrash stolining balandligi qancha bo'ladi?
5. Yakkacho'pning uzunligi necha metr?
6. Baland past qo'shpoyaning past va yuqori poyasining balandligi qancha?
7. Dastakli otda qanday mashqlar bajariladi?
8. Xalqaning yerdan xalqagacha balandligi necha metr bo'ladi?
9. Paralell qo'shpoyaning o'lchamlarini ayting?
10. Turnikda qanday mashqlar bajariladi?

IV BOB TURNIKDA BAJARILADIGAN MASHQLAR

Turnikda – asosan siltanish mashqlari bajariladigan gimnastika snaryadlaridan biri.

Mashqdan kelib chiqib, bajaruvchining turnikka nisbatan holatlari hilma-hil bo‘lishi mumkin. Bunday ko‘p sonli holatlardan quyidagilar asosiy hisoblanadi: “uzunasi” holat, qachonki gimnastikachining elka o‘qi snaryad o‘qiga nisbatan parallel bo‘lsa, “ko‘ndalang” holat, qachonki bu o‘q snaryadning uzunasi o‘qiga perpendikulyar bo‘lsa.

Turnikda deyarli barcha mashqlar uzunasi holatda bajariladi, shuning uchun “uzunasi” so‘zi keyinchalik mashqlar ta’rifida tushib qoladi va “ko‘ndalang” so‘zini anglatuvchi, tananing ko‘ndalang holati ko‘rsatiladi.

Turnikka yuzlanib osilishda bajariladigan mashqlar, “oldinda osilishda”, orqalab bajariladigan – “orqada osilishda” mashqlar deb ataladi. Tayanchda bajariladigan mashqlar, qachonki turnik tana oldida joylashsa, “oldinda tayanishda” deb nomlanadi, agar tana orqasida joylashsa – “orqada tayanishda”. Mashqlarni ifodalashda “oldinda” so‘zi va keyinchalik “osilish” yoki “tayanish” so‘zi tushib qoladi, agar u holatni tushuntiruvchi boshqa so‘z bilan atalmasa, “oldinda osilish” yoki “oldinda tayanish”ni anglatadi.

Tananing oldinga yuzlanib harakatida, osilishda tebranib bajariladigan mashqlar “olinga siltanish bilan”, aksincha harakatda , ya’ni orqalab, “orqaga siltanish bilan” deb nomlanadi.

Agar harakat qo‘l panjalarida tik turishdan boshlansa, unda oldinga harakat yo‘nalishi, tayanishda turgan gimnastikachi yuzlangan tomon hisoblanadi.

Turnikni ushlash usulidan kelib chiqib, quyidagi ushlashlar mavjud: “yuqoridan ushlash”, “pastdan ushlash”.

Bir qo‘lda yuqoridan boshqasida – pastdan ushlashda, pastdan ushlagan qo‘l ko‘rsatiladi, masalan: osilish, o‘ngda pastdan ushlash bilan turli ushlashda osilish yoki tayanish deb ataladi.

“Chalishtirib ushlar” – qachonki qo‘llar chalishtirilgan holatda bo‘lsa, shunday nomlanadi. Agar bir qo‘l pastdan ushlar, unda qaysi qo‘l ekanligi ko‘rsatiladi.

Agar gimnastikachi mashq bajarayotgan vaqtda biron-bir ushlar dan chalishtirib ushlar ga o‘t sa, unda qaysi qo‘l o‘tib ushlayotganligi ko‘rsatiladi va u yakuniy holat bo‘ladi, masalan: pasdan ushlar bilan, o‘ngda pasdan chalishtirib o‘tib ushlar.

Odatiy, eng qulay ushlar da panjalar elka kengligida, qo‘llar o‘zaro parallel joylashadi.

Tor ushlar da panjalar bir-biriga tegib turadi kengda, masalan aksincha ushlar da panjalar elka kengligida joylashadi. Panjalarning barcha boshqacha joylashuvi qo‘shimcha ko‘rsatilishi kerak.

4.1.Osilishlar

Osilish – bu gimnastikachining elkalari tutish nuqtasidan pastga bo‘lgan holatga aytiladi. Turnikni ushlab, uning ostida turli holatlarda turishi. Gimnastikachi boshqa mashqlarni bajarishga o‘tishdan oldin to‘g‘ri osilish va ushlab turishni o‘rganishi lozim.

Osilishlar “oddiy” va “aralash” ga bo‘linadi. Faqat qo‘llarda bajariladigan osilishlar “oddiy osilish” deyiladi (“oddiy” so‘zi keyinchalik tushirilib qoldiriladi). Agar tana osilishda, tananing boshqa qismi bilan ushlansa, masalan oyoq uchi bilan yoki tizza bilan, unda bunday osilish “aralash” (bu alohida ko‘rsatiladi) deb ataladi.

Bukilgan qo‘llarda osilish. Qo‘llar tirsak bo‘g‘imidan oxirigacha bukilgan. To‘liq bo‘lmagan bukilish xato hisoblanadi.

Burchak osilish. Gavda qo‘llar bilan bir chiziqda bo‘lishi kerak. osson bo‘g‘imlarida burchak – to‘g‘ri (oyoqlar polga parallel).

Orqada osilish. Orqada osilishni bajarishda, butun tana bilan iloji boricha ko‘proq cho‘zilib, ya’ni elka bo‘g‘imlarining imkoniyat darajasida osilib turishga intilish kerak; elka qism mushaklari tana og‘irligi ta’siri ostida unga maksimal to‘g‘rilanishiga imkoniyat yaratib taranglashmaydi.

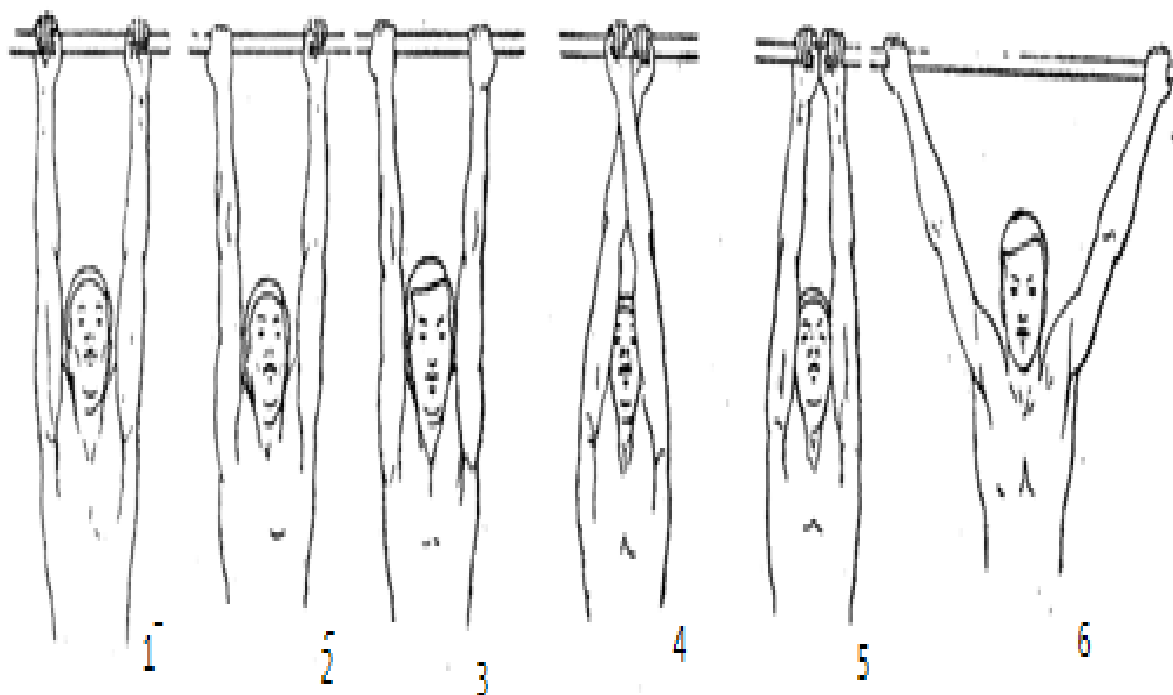
Bukilib osilish. Turnikda bukilib osilish ikki hil – oldinda va orqada bo‘lishi mumkin. Orqada bukilib osilishda oyoqlar qo‘llar orasida joylashadi. Qachonki gavdani uzun o‘qi, qo‘llarni uzun o‘qi hamda vertikal chiziqqa nisbatan taxminan 45° burchak ostida joylashib, tos-son bo‘g‘imlaridagi burchak esa 90° ga teng bo‘lsa, bukilib osilish to‘g‘ri bajarilgan bo‘ladi.

Yuqoridan bukilib osilish. Tana holati oldingiga o‘xshash; oyoqlar oldinga-orqaga ochilgan, turnik – oyoqlar orasida. Oyoqlar turnikka tengmaydi.

Kerilib osilish. Turnikda kerilib osilish orqada va oldinda bo‘lishi mumkin.

Kerilib osilishda gavda uncha katta bo‘lmagan kerilishga ega bo‘ladi, sonlar turnikka tegib turadi, bosh orqaga egilgan.

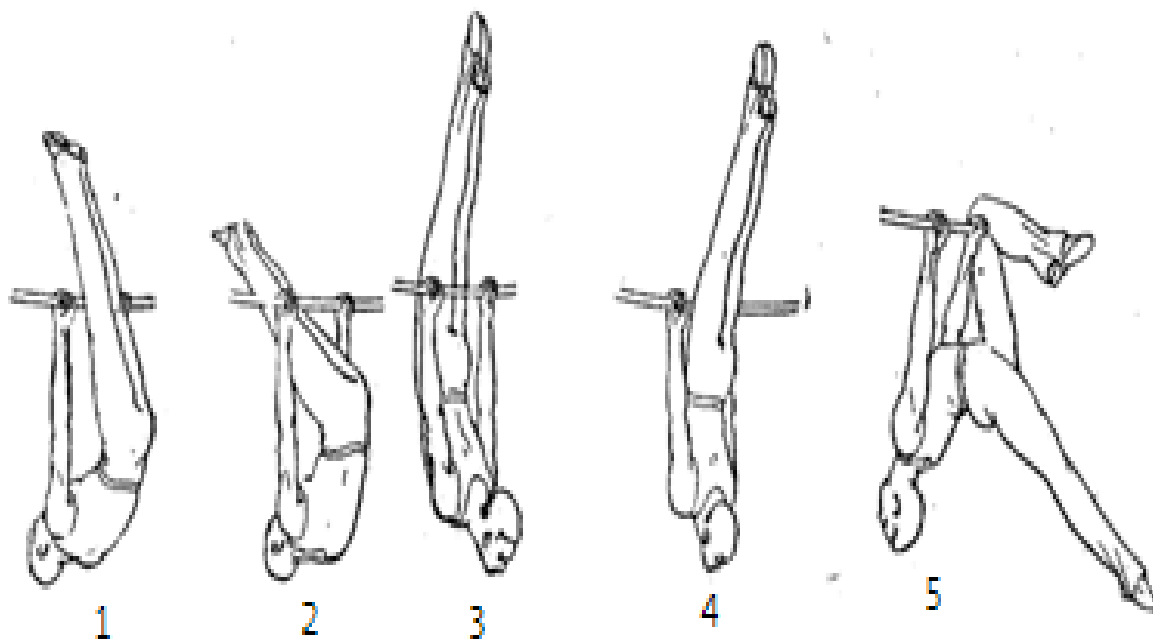
Tizzalarda osilish. Oyoqlar oxirigacha bukilgan, gavda katta bo‘lmagan kerilishga ega, bosh biroz orqaga egilgan, qo‘llar yonga yoki yuqoriga.



Aralash osilishlar

Tizzani bukib osilish. Gavda kerilgan, ammo juda kuchli emas. Bosh biroz orqaga egilgan. O'ng oyoq boldiri chap oyoqqa parallel. CHapda tashqaridan osilishda oyoq qo'llar orasida joylashadi.

Ikkitada osilish. tizzalarda va qo'llarda osilish kabi. Oyoqlar oxirigacha tizzadan bukilgan, bosh biroz oldinga egilgan.



4.2.Tayanishlar

Tayanishlar - bu gimnastikachini elkalari tutish nuqtasidan yuqorida bo'lgan holatga aytiladi. Og'irligi bilan turnikka tayanib turish. Odatda sportchining gavdasi turnik balandligida yoki turnikdan yuqorida, oyoqlar to'g'ri holatda turnik tagida. Bu, aylanishlar yoki tebranishlar kabi ko'pgina elementlar uchun, asos soluvchi holatdir.

Tayanishlar oddiy va aralash bo'ladi. Oddiy tayanishlarda gavda faqat qo'llarda (turnikka tegib yoki tegmasdan) ushlanadi. Aralash tayanishlarda gimnastikachi qo'shimcha oyoq panjalari, tizzalar va boshqalarga tayanadi.

Tayanish hilma-hil ushlashlar bilan oldinda, orqada, yonboshda, uzunasi va ko'ndalang bo'lishi mumkin.

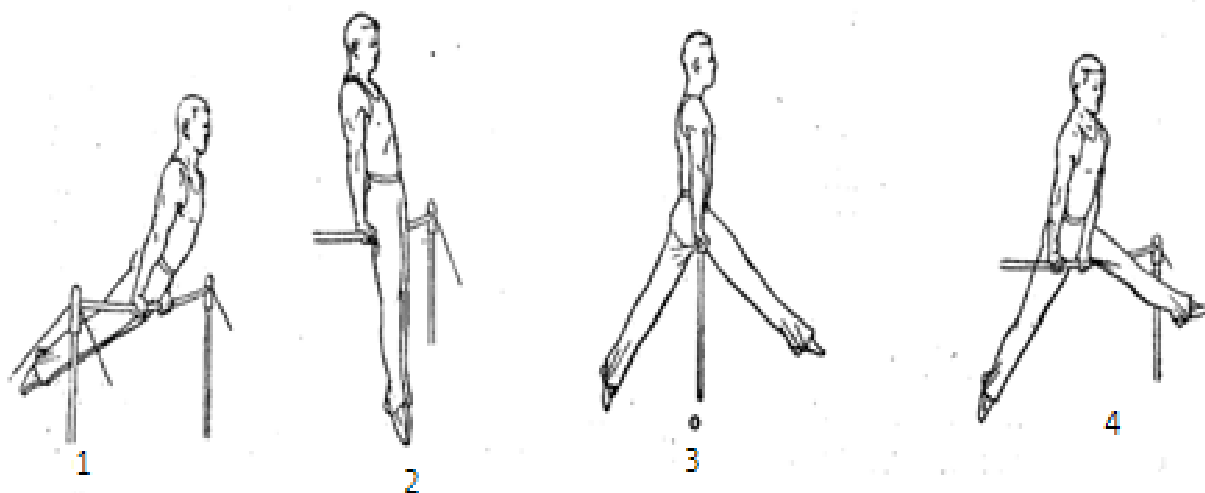
Oldinda tayanish. Gavda biroz kerilgan, sonlar turnikka tegib tuadi.

Orqada tayanish. Gavda biroz kerilgan, sonlarning orqa yuzasi turnikka tegib turadi. Agar bu tegish o'tirish (gohida gimnastikachilar tomonidan yo'l

qo'yiladi) bilan almashtirilsa, unda bu orqada tayanish, ya'ni boshqa element bo'ladi.

O'ng tomonga tayanish. Orqada joylashgan oyoq, son bilan turnikka tegib turadi. Oyoqlar bir hil burchak ostida, taxminan 45° , pastga egilgan bo'lishi kerak.

Chap tomonga tayanish. Oldinda joylashgan oyoq ustidan tayanishga nisbatan yuqoriroq ko'tarilgan. Boshqa oyoq orqada, ustidan tayanishdagi kabi.



Aralash tayanishlar

Bukilib tik turib tayanish. Oyoqlar ochiq tik turib tayanish. Tayanib o'tirish. Bunday elementlarni bajarishda, oyoqning oldingi qismi bilan barmoqlarga yaqin tayanib, ammo barmoqlarda turmasdan turnikda tik turish kerak. Bukilib tik turib va oyoqlar ochiq tik turib tayanishlarda oyoq uchlari bilan turnikdan biroz itarilib, oyoq uchlarini cho'zishga harakat qilib, oyoqlarni to'g'ri ushlash. Bu ularni aylanishlar va sakrab tushishlar vaqtida turnikda mustaxkam ushlanib qolishini ta'minlaydi.

Turnikdan oyoqlarni olishda, oyoqlarni tizza bo'g'imidan bukilishiga yo'l qo'ymasdan, boldir-panja bo'g'imidan biroz bo'shashtirish lozim.

Kuch bilan bajariladigan mashqlar

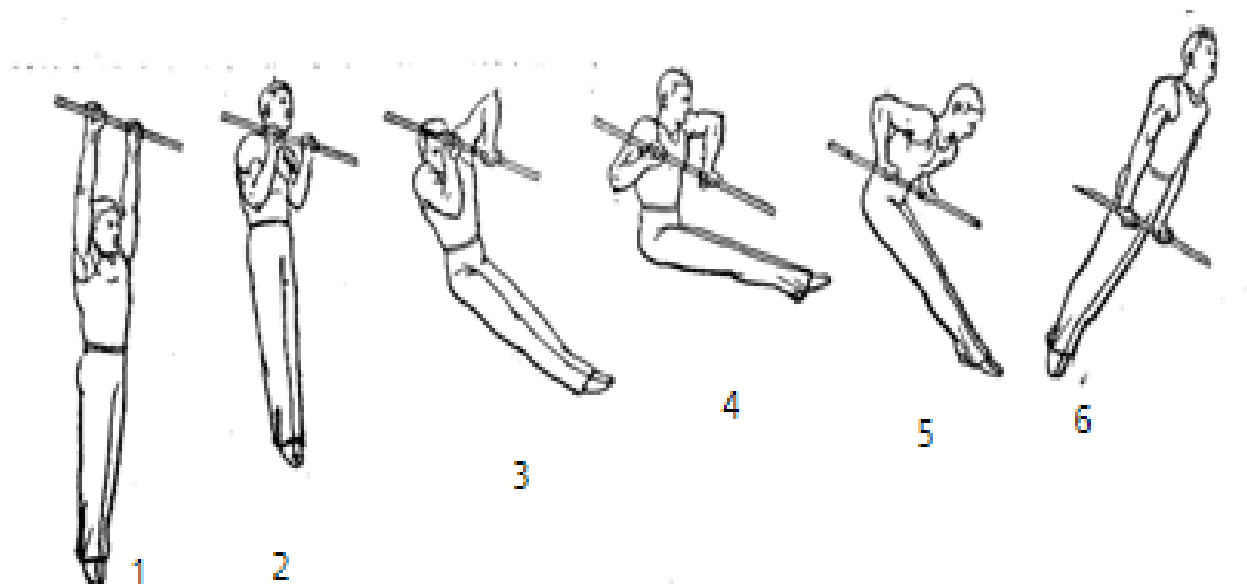
Tortilish. (pastdan ushlash, yuqoridan ushlash va turli ushlash bilan) Turnikda gavda tebranishiga yo'l qo'ymasdan osilib turish kerak. Harakatsiz holatdan qo'llarda tez tortilish. Iyak turnikdan yuqorida bo'lishi kerak va boshni orqagi egish mumkin emas.

O'rgatishning birinchi bosqichida tos-son bo'g'imida ahamiyatsiz bukilishga ruxsat beriladi.

1. Qo'llarda kuch bilan navbatma-navbat ko'tarilish. Yuqoridan ushlab osilishda, qo'llarda tortilish va bukilgan qo'llarda osilishda to'xtab qolmasdan, tos-son bo'g'imidan biroz bukilib va tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib, tez chapni tayanchga qo'yish, bunda bilaklarni tisaklar yuqoriga holatda vertikal ushlash o'ng qo'lga tayanib va unga tana og'irligi o'tkazish bilan, gavgdani yuqoriga ko'tarishni davom ettirib, chap qo'lni tirsak yuqorida holatida tayanchga qo'yish.

Agar ta'limning birinchi bosqichida shug'ullanuvchi qo'llarda tortilishdan keyin bir qo'lni tayanchga qo'yish yoki bilaklarni vertikal holatda ushlab qolishni uddasidan chiqq olmasa, straxovkachi uni yuqoriga o'tirg'izib biroz yordam berishi kerak.

Mashg'ulotlarda navbatma-navbat osilishga o'tib, tayanchdan tushishni ham qo'llar lozim.

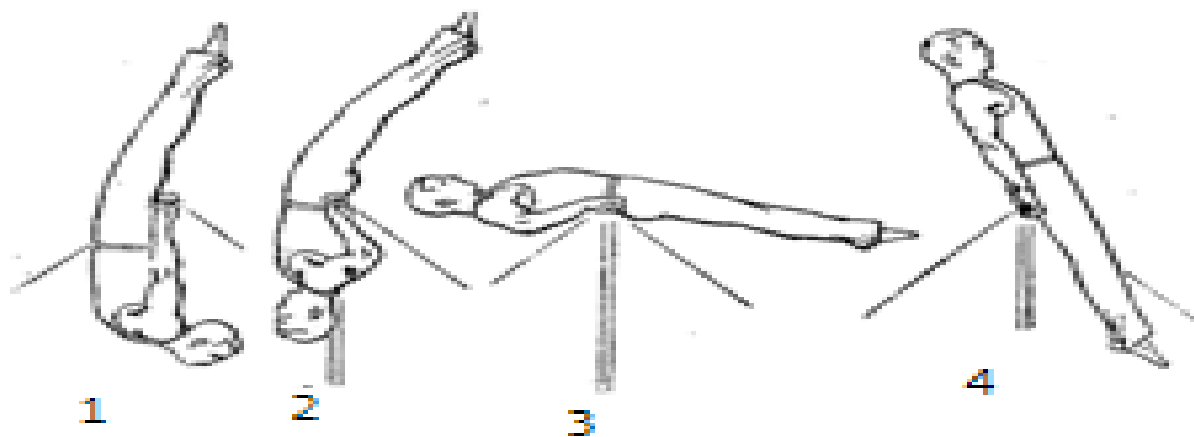


2. Kuch bilan ko'tarilib orqada tayanish (Orqmacha osilib kuch bilan ko'tarilish). Kerilib osilishdan qo'llarda tortilib, tosni turnikdan baland ko'tarish va tana og'irligini turnik orqali o'tkazib v), oyoqlarni tushirib orqadan tayanishda ko'tarilish. Tayanishga o'tish bilan bir vaqtda asta-sekin qo'llarni to'g'rilash.

Kuch bilan orqada tayanishni mashgʻulotlarida orqada tayanishdan orqaga kerilib osilishga tushish, soʻng yana kuch bilan koʻtarilib orqada tayanishni qoʻllar maqsadga muvofiq.

Orqaga ohista tushish va buni toʻsni biroz turnikdan pastga tushirib, orqada tayanishda qoʻllarni bukishdan boshlab, soʻng bosh va elkalarni orqaga olib va kerilgan holatni saqlab qolish bilan, ohista, bir tempda, kerilib osilishga oʻtish.

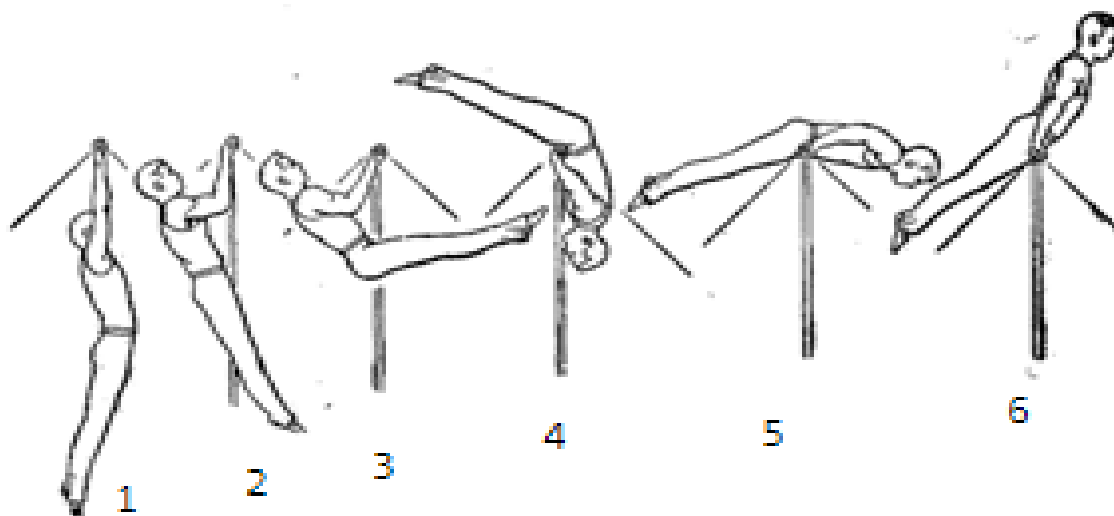
Kuch bilan koʻtarilib orqada tayanishni yuqoridan ushlab osilishda ijro etish ancha engil, biroq mashgʻulotga pastdan ushlashda bajarishni ham qoʻshish maqsadga muvofiq. Straxovkachi turnik ustida turib, zaruriyat tugʻilganda shugʻullanuvchini elkalari ostida itarib yordam beradi. Koʻtarilish vaqtida tebranishlar boʻlmashligi va kerilib osilishda gimnastikachining vertikal holatini taʼminlovchi kerilish kattaligi etarli darajada ekanligini nazorat qilish lozim. Odatda etarlicha boʻlmagan kerilish tez orqada osilishga oʻtishga majbur qiladi, bu esa oʻz navbatida, mashq bajariuvchini turnikdan tushib ketishiga olib keladi. Bunday vaziyatlarda, oʻz-oʻzini straxovka qilish sifatida shugʻullanuvchi tezda orqada bukilib osilishni bajarishi kerak. Asosiy eʼtiborni orqada tayanishdan orqada kerilib osilishga oʻtishda straxovkaga qaratish lozim.



3. Koʻtarilib toʻntarilish. Ikki usulda bajariladi.

1-usul – qoʻllarda tortilib va bir vaqtning oʻzida bukilib, oyoqlarni turnik orqali oʻtkazish va ularni pastga tushirmasdan toʻgʻrilanib, gavydani koʻtarish.

2-usul – harakatni to‘g‘ri oyoqlarni turnikka ko‘tarish bilan boshlash, so‘ng qo‘llarda tortilib to‘ntarilib tayanish.

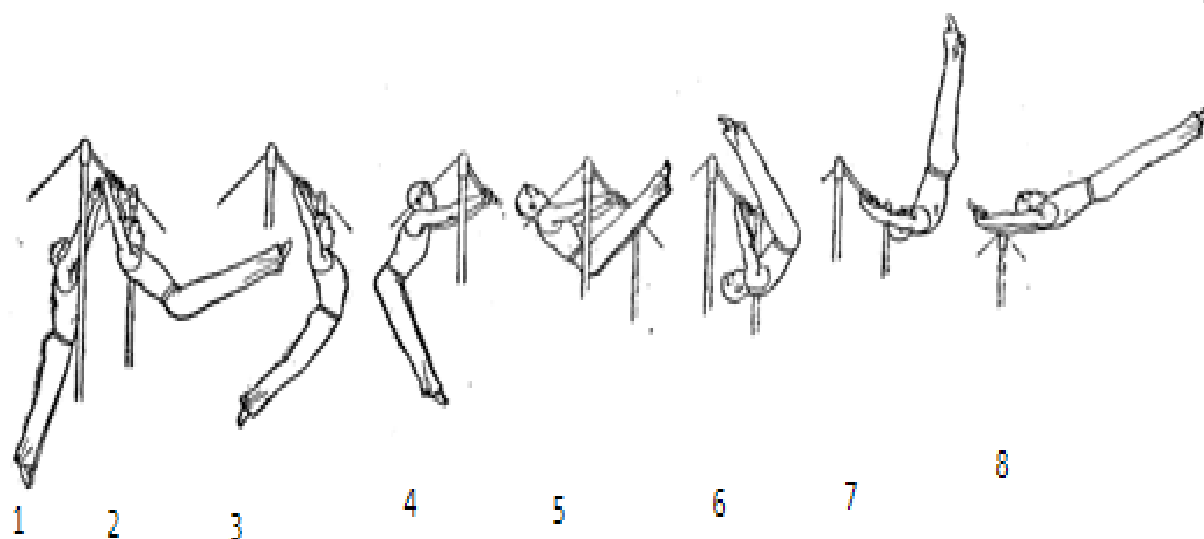


4.3. Tebranish mashqlari

Siltanish – turnikda bajariladigan bazaviy harakatlardan biri. Siltanishlar deganda turnikni ushlab oldinga va orqaga tebranishlar tushuniladi. Orqaga siltanishning yuqori nuqtasida gimnastikachiga qulay bo‘lishi uchun turnikni ushlash biroz o‘zgarishi mumkin. Odatda orqadan oldinga siltanishlar, oyoqlar gavda oldida, bukilib siltanishlar deb ataladi. Ushbu siltanishlar ko‘tarilish (turnik tagidan turnik ustiga) va shunga o‘xshash elementlarni bajarganda qo‘llaniladi. Siltanishlar va bukilib siltanishlar umumiydan o‘rta davrga o‘tish davri elementlaridir. Qo‘shpoyada bajariladigan mashqlarga tayyorgarlik ko‘rish uchun gimnastkachi ushbu mashqlarni egallashi lozim.

4. Bukilishlar bilan siltanish har qanday ushlashda to‘g‘ri qo‘llarda bajariladi. Turnikdan bir yoki bir yarim qadam masofada turib, to‘g‘ri qo‘llarda osilishga sakrash va oldinga siltanish yakunida oyoqlarni ko‘tarib bukilish; orqaga erkin siltanish boshlanishini kutmasdan va bukilgan holatni qayd qilmasdan, butun tanani maksimal kerilishiga majbur qilib oyoqlar orqaga siltanib oxirigacha etib borishi uchun ularni erkin (bo‘shashtirib) pastga “tashlash”.

Bu harakatni qorin mushaklarini va elkarni maksimal bo'shashtirish bilan bajarish mumkin.



Tanani oxirgi holatini qayd qilmasdan, tos-son bo'g'imida keskin bukilib tez oyoqlar va tosni turnikka oldinga siltanish boshlangunga qadar yuqoriga ko'tarish va oldinga harakat bilan elkalar va butun tanani tekis, ohista to'g'rilash bilan yuqoriga oldinga faol yo'naltirish. Tos-son bo'g'imidagi bunday yozilishni tana bilan gorizontal holatdan o'tguncha to'liq to'g'rilanishgacha etkazish. YOzilish boshlanishi bilan qo'l panjalariga aylanishiga yo'l qo'ymasdan mustaxkamlash va ularni shu holatda tana bilan orqaga siltanib vertikal holatdan o'tmaguncha ushlab turish

Dastlabki o'rgatishlarda straxovkachi shug'ullanuvchiga harakatning yakuniy paytlarini, ya'ni qachon faol harakatlanish kerakligini his qilishiga yordam beradi.

Bukilishlar bilan tebranishni tich osilib turishda ham bajarish mumkin. Bu vaziyatda, vertikal osilib turib, bir vaqtning o'zida oyoqlarni to'g'ri burchakkacha yoki undan yuqoriroq, tosni biroz ko'tarib, so'ng ularni pastga "tashlash". Keyigi harakat yuqorida bayon etilganiga o'xshash.

5. Kuch bilan siltanish (pastdan ushlab). Turnikdan bir, bir yarim qadam masofadan sakrab, bukilgan qo'llarda osilish va shu ondayoq ularni yozib, oldinga erkin siltanish boshlangunga qadar ulgurish uchun oyoqlarni turnikka tez keltirish, oldinga harakatlanish bilan qo'llarda tez tortilib, gavdani yuqoriga-oldinga

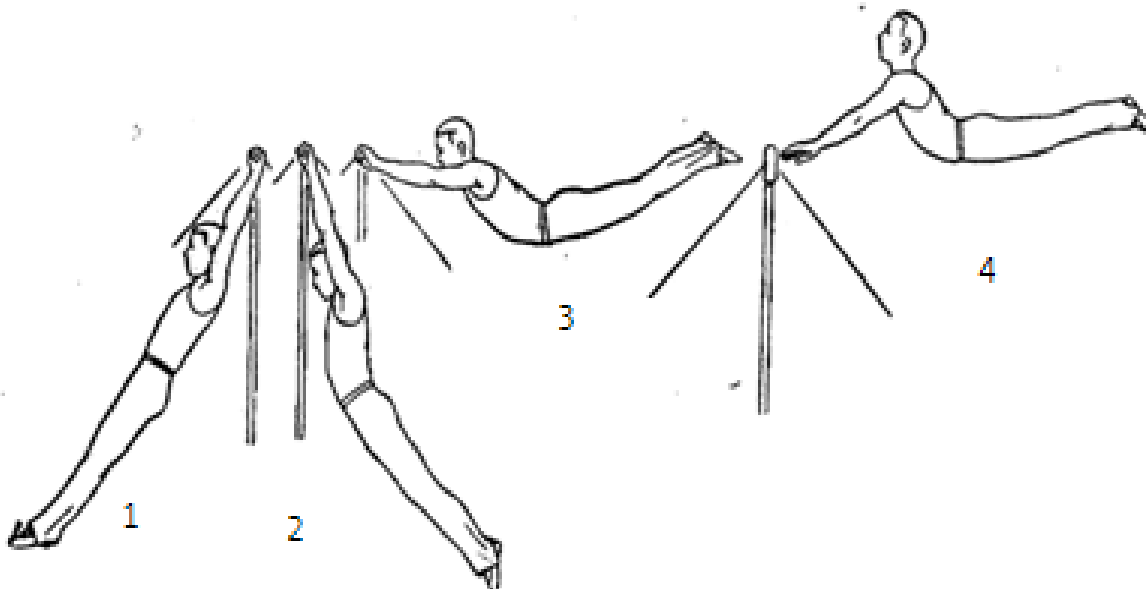
yoʻnaltirish. oldinga harakatlanishi bilan asta-sekin yozilib, qoʻllarni toʻgʻrilash. Tana orqaga harakatlanishni boshlaguncha yozilishni yakunlash uchun tez yozilish va qoʻllarni toʻgʻrilash kerak. Toʻgʻrilangan gavda bilan vertikal holatdan oʻtayotganda qoʻl panjalarini aylanishiga yoʻl qoʻymasdan ularni joyda maxkamlash. Maxkamlangan panjalar bilan orqaga erkin siltanishni bajarish. Oldinga siltanishda panjalar osilishni zaiflashtirib oldinda ochilib ketmasligi uchun panjalarni toʻxtatish kerak.



Kuch bilan siltanishni turnikka sakrashdan keyinoq bajarishdan tashqari, avval uncha katta boʻlmagan oldinga siltanishni bajarish va orqaga siltanishda, tana orqaga siltanishni oxirgi holatiga yaqinlashgan paytda qoʻllarda tez koʻtarilib va yuqorida ifodalangani kabi siltanishni bajarish bilan ijro etilishi mumkin.

Tana oldinga harakatlanganida yuqoridan ushlab bilan tebranishni bajarilyotganda, aylanishni vertikal holatda toʻxtatib, koʻrsatilgani kabi panjalarni joyda maxkamlash. Panjalarning bunday holati orqaga siltanishda maxkamlash mustaxkamligini taʼminlaydi, yaʼni tana vertikal holatdan oʻtgandan keyin panjalar aylanishni boshlab ushlab zaiflashtirib ochilib ketishi mumkin.

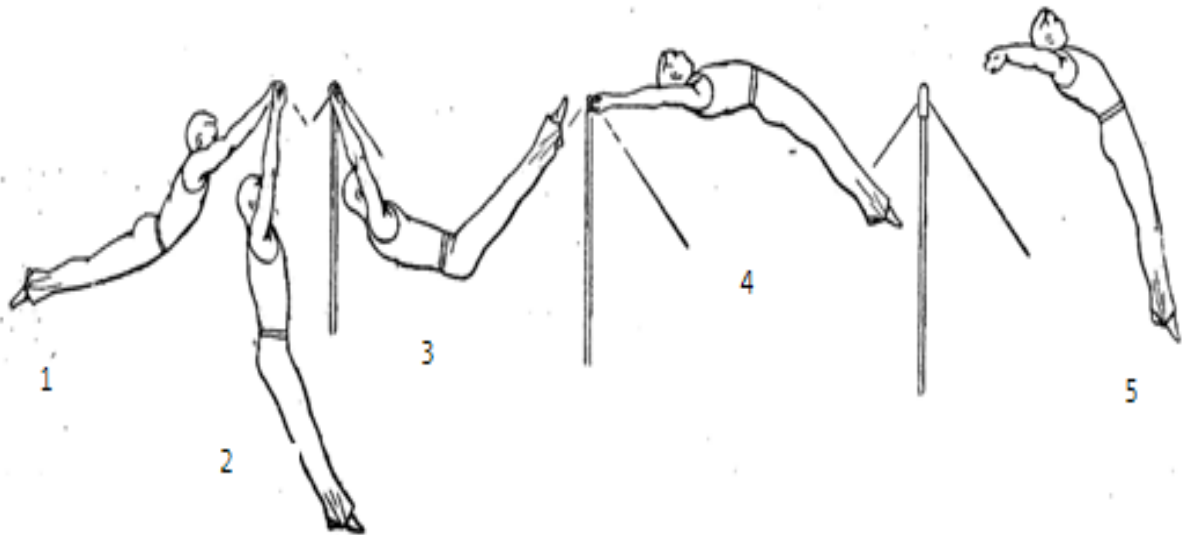
6. Orqaga siltanib sakrab tushish. Osilishda tebranishdan keyin yoki tayanishdan yoysimon siltanishdan keyin bajariladi. Uni bajarish uchun kuchli siltanish kerak.



Orqaga siltanib, to‘g‘rilangan tana bilan turnik ostidan o‘tib siltanishning oxirgi holatiga yaqinlashib boshni ko‘tarib va kerilib, qo‘llar bilan turnikdan yuqoriga kuchli itarilish. Kerilgan holatni iloji boricha uzoqroq vaqt (qo‘nishgacha) saqlash.

Straxovkachi turnikdan bir qadam orqada (sakrab tushish tomonda) turishi kerak, agar bajaruvchi turnikni vaqtidan avval qo‘yib yuborsa, unda u qo‘llariga yiqilishiga yo‘l qo‘ymasdan tanasidan ushlab qolishi lozim.

7. Oldinga siltanish bilan sakrab tushish. Oldinga siltanib, to‘g‘ri gavda bilan turnik ostidan o‘tib, tos-son bo‘g‘imidan biroz bukilib, oyoqlarni oldinga yuqoriga yo‘naltirish. Bu harakat tana aylanishini tezlashtiradi, so‘ng oldinga-yuqoriga qonin va ko‘krakda katta bo‘lmagan keskin harakat bilan yozilib, kerilish. Oyoqlarni pastga tushirib va qo‘llarni turnikdan qo‘yib yuborib, kerilgan holatni saqlab qolish va boshni oldinga egib, qo‘nish.



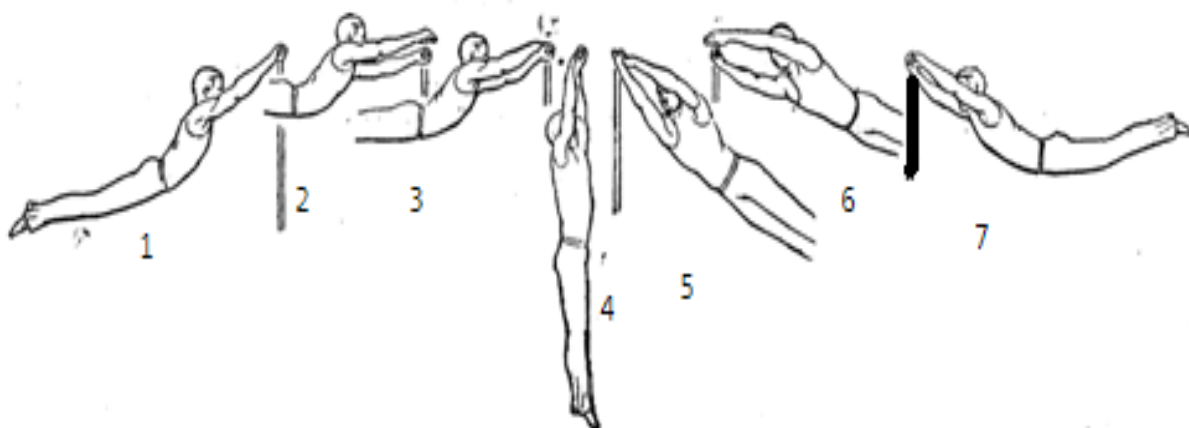
Qorin va ko'krakda yuqoriga harakat, tananing yuqori qismi harakat tezligi, pastki qismidan tezligidan o'zib ketishi, bu bilan turnikni qo'yib yuborilgandan keyin boshlanadigan tana aylanishi to'xtatish uchun puxta hisob-kitob bilan bajarilishi kerak.

Bu burilish bilan sakrab tushishni bajarishda, burilishni yozilish paytida bajarish lozim, qolgan harakatlar esa burilishsiz bajariladigan kabi qolaveradi.

Straxovkachi oldinda yonboshdv turishi va mashq bajaruvchining orqadan yoki oldinga qulashni yo'qotish uchun oldidan ushlashi kerak.

8. Chalishtirib ushlashda burilish. Orqadan siltanishda, orqaga siltanishning oxirgi holatiga yaqinlashib boshni ko'tarib va qo'llar bilan biroz turnikni bosib, ortiqcha shoshqaloqlikka yo'l qo'ymasdan, bir vaqtning o'zida tana og'irligini o'tkazib ushlash tomonga ko'chirish bilan o'ngda (chapda) yuqoridan chalishtirib o'tkazib ushlash. Aksincha harakat bilan elka bo'g'imlarida ohista cho'zilib va to'g'rilanib, burilishga qarshilik ko'rsatib turnik ostidan to'g'rilangan gavda bilan o'tish, so'ng tekis burilish

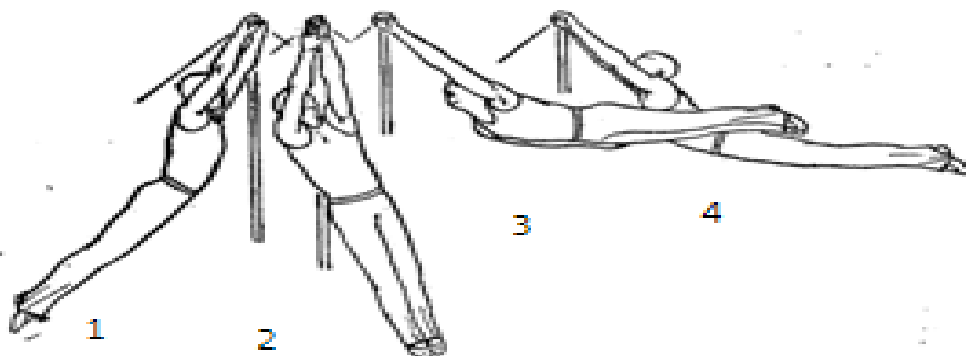
Oldinga siltanish yakunida bir vaqtning o'zida chap (o'ng) qo'lni o'tkazib ushlash va orqaga harakat boshlanishi bilan yana elka bo'g'imlarida cho'zilib.



Straxovkachi burilish bajariladigan qoʻldan yonboshda, burilish bajarilayotgan vaqtda oʻz joyini almashtirib turishi kerak.

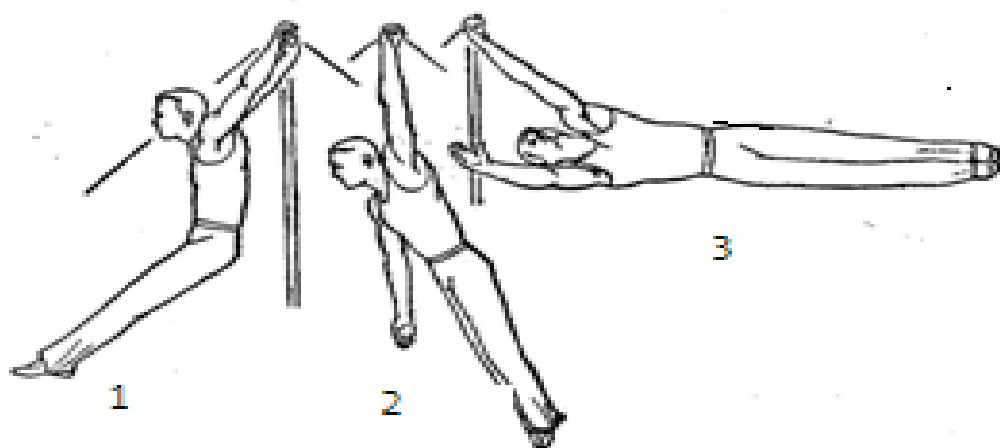
Oldinga siltanib burilishni boshqa usulda ham bajarish mumkin. Turnik ostidan oʻtayotganda tos-son boʻgʻimidan biroz bukilib, oyoqlar bilan tana harakatidan oʻzib ketib ularni oldinga yoʻnaltirish. Bu harakatni tezlashtiradi va aksincha (orqaga) burilishga intilishga halal beradi. Oldinga siltanishning oxirgi holatiga yaqinlashib, yozilib, elkalarda keskin harakatlar bilan orqaga aylanib burilish. Burilining bunday usulini yuqoridan ushlab osilishda oldinga siltanish bilan burilishni bajarishda qoʻllash mumkin.

9. Turli ushlashda oldinga siltanib elkalalar bilan orqaga burilish. Turnik ostida vertikal holatga yaqinlashish bilan, bir vaqtning oʻzida yuqoridan ushlashda joylashgan qoʻlni asta-sekin boʻshatib, burilishni boshlash va turnik ostida oʻtib, boshqa qoʻlda osilishda qolish. Burilish bilan bir vaqtnda oʻng qoʻlni pastga tushirish. Burilishni yakunlab, yana turnikni tezda ushlash.



Straxovkachi burilish bajariladigan qo'l tomonda turnik ostida yonboshda turadi.

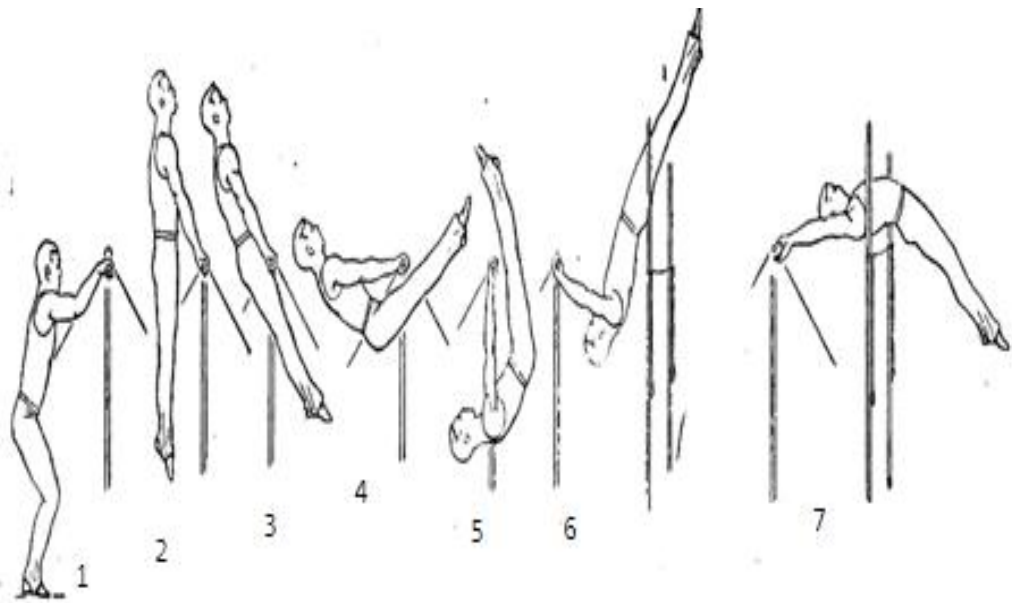
10. Orqalab osilishdan orqaga siltanishda burilish. Orqaga siltanishda, qo'llarni qo'yib yuborishgacha, iloji boicha to'g'rilanish va elka bo'g'imlaridan cho'zilish. Turnik ostida uni bir qo'lda qo'yib yuborib, burilishni yakunlash va tanani aksincha (orqaga) harakati boshlanishigacha ikki qo'lda osilishga o'tish uchun orqaga aylanib burilish.



Straxovkachi turnik ostida turnikni qo'yib yuboruvchi qo'l tomonda yonboshda turadi.

11. Yoysimon sakrab tushish. Yoysimon sakrab tushishni o'zlashtirishni past turnikda boshlash maqsadga muvofiq. Parvozni maksimal traektoriyasi bo'yicha yuqoriga uchish bilan ancha tezroq o'zlashtirish uchun turnik oldida unga parallel holda arqon tortish kerak va uni asta-sekin o'zlashtirilganlik darajasiga ko'ra ko'tarib borish lozim.

To'g'ri qo'llarda yuqoriga sakrab sonlarni turnikka olib kelish va undan oyoqlarni uzoqlashtirmasdan, tos-son bo'g'imidan biroz bukilib, tizzalarni turnikdan pastga tushirmasdan osilishga o'tish. Tos bilan turnik ostida o'tayotganda oyoqlar va tosni yuqoriga yo'naltirib tez yozilish. YOzilish va keyingi kerilish vaqtida yuqoriga ancha baland uchish uchun qo'llarni tanadan tez uzoqlashtirish. Oldinga harakatlanish oxiridaturnikni qo'yib yuborish. Parvozda kerilgan holatni iloji boricha uzoq saqlash va qo'nish oldidan qo'llarni oldinga o'tkazmaslik kerak, aks holda bu oldinga qulashga olib keladi.

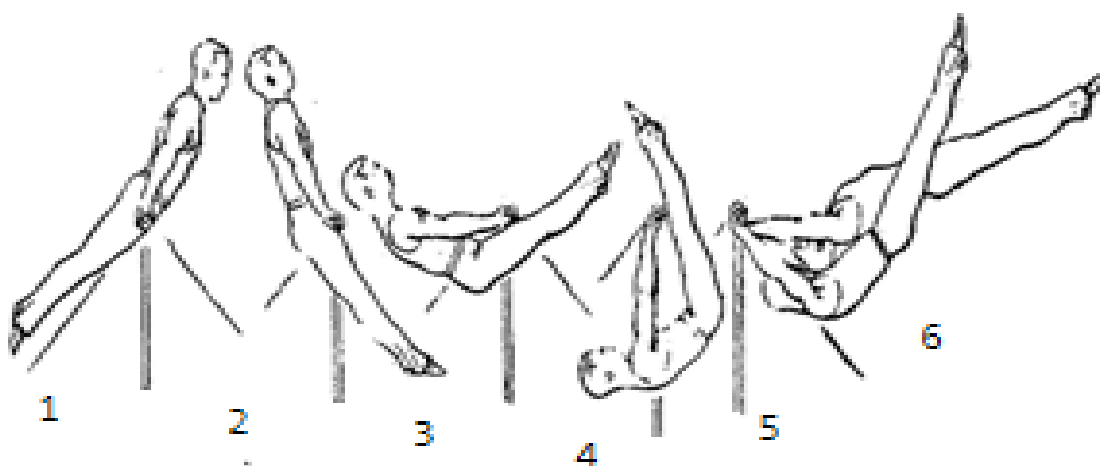


Straxovkachi yonboshda turishi va bir qoʻlda turnik ostida panjalar yonida bilaklardan, boshqasida oyoqlar pastga tushib ketishiga yoʻl qoʻymasdan orqadan ushlashi kerak.

Baland turnikda yoysimon sakrab tushishni bajarishda straxovkachi oldinda yonboshda orqadan ushlashga tayyorlanib turishi kerak.

12. Tayanishdan yoysimon siltanish. Tayanishda oyoqlar bilan orqaga siltanib, taxminan gorizontal holatgacha koʻtarilish, soʻng turnikka qaytayotganda elkalar bilan orqaga qulab va turnik yonida sonlarni ushlab turib, oyoqlarni turnik ostiga yoʻnaltirib, biroz bukilish.

Osilishdan oʻtayotganda oyoqlarni turnikdan olmasdan, tizzalarni turnik yonida ushlab turish. Tos bilan turnik ostidan yotayotganda bir vaqtning oʻzida qoʻllarni tanadan uzoqlashtirib va oyoqlar va tosni yuqoriga va oldinga yoʻnaltirib, oldinga harakatlanish bilan faol yozilish. Yozilishni aksincha (orqaga) harakat boshlanishidan oldin yakunlash lozim.

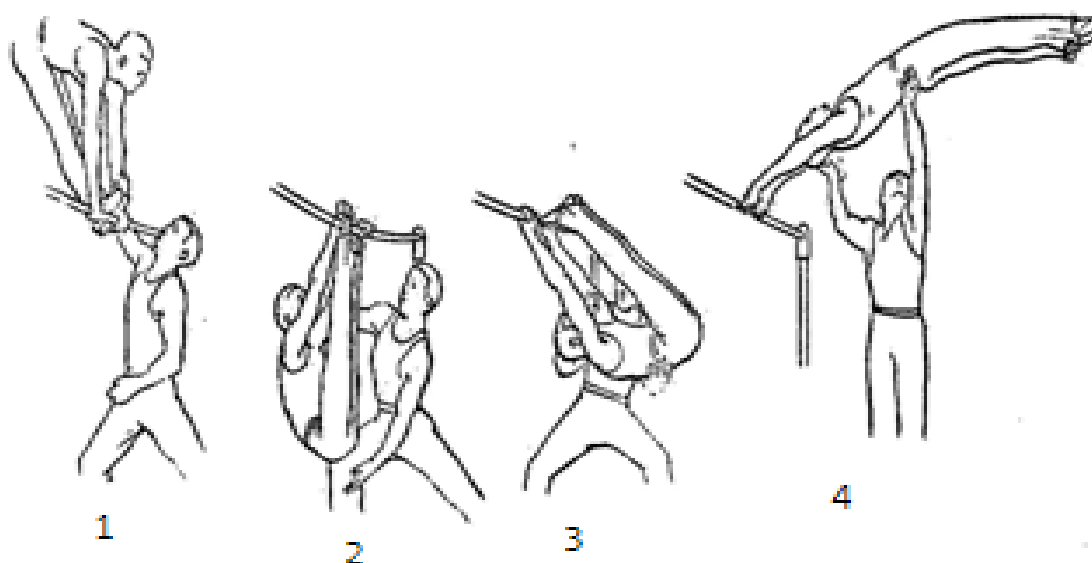


Bukilib osilishdan o'tayotganda, ya'ni yozilish boshida panjalar aylanishini to'xtatib, ularni mustaxkamlash. Bu orqaga siltanida ochilib ketishidan saqlaydi va mashqni orqaga siltanishda ishonchli bajarilishiga yordam beradi.

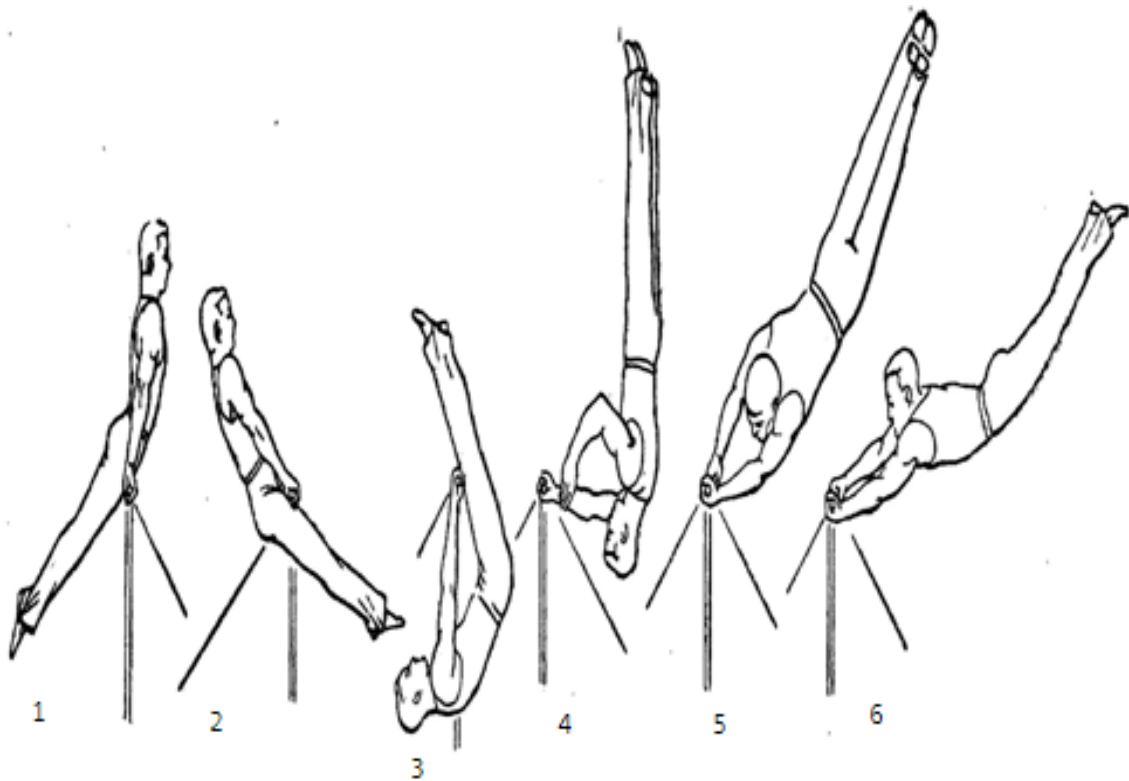
Straxovkachi turnik ostida yonboshda turishi va orqaga qulash bajarilayotganda bajaruvchi tosni pastga tushirib yuborishiga va oyoqlarni vaqtidan oldin turnikdan olishiga yo'l qo'ymasdan uni orqasidan ushlashi kerak.

Yozilish vaqtida oldinga siltanishda shug'ullanuvchining orqasidan ushlash.

13. Bukilib turib tayanishdan yoysimon sakrab tushish. Oyoq va qo'llarni to'liq to'g'rilab, tosni iloji boricha turnikdan ko'proq uzoqlashtirib, orqaga qulash Turnik ostidan o'tib, oldinga harakatlanish bilan , oyoqlar bilan turnikni qo'yib yuborish.

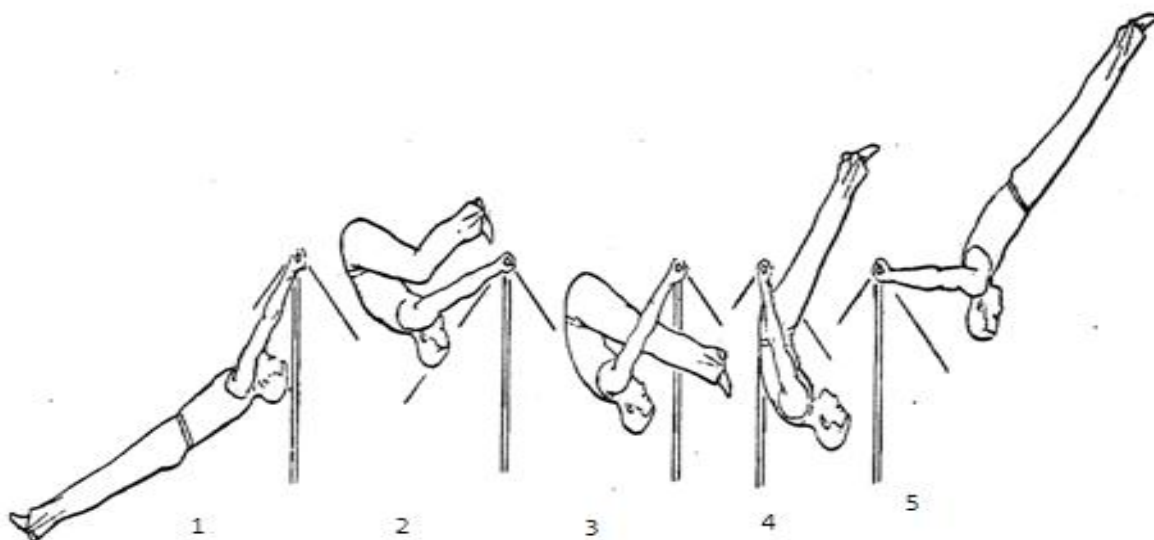


14. Oyoqlarni yuqoriga oldinga uloqtirish kabi faol yozilib va kerilib, qo'llar bilan turnikni qo'yib yuborish. Kerilgan holatni qo'nishgacha saqlash.



Straxovkachi yonboshda turadi .

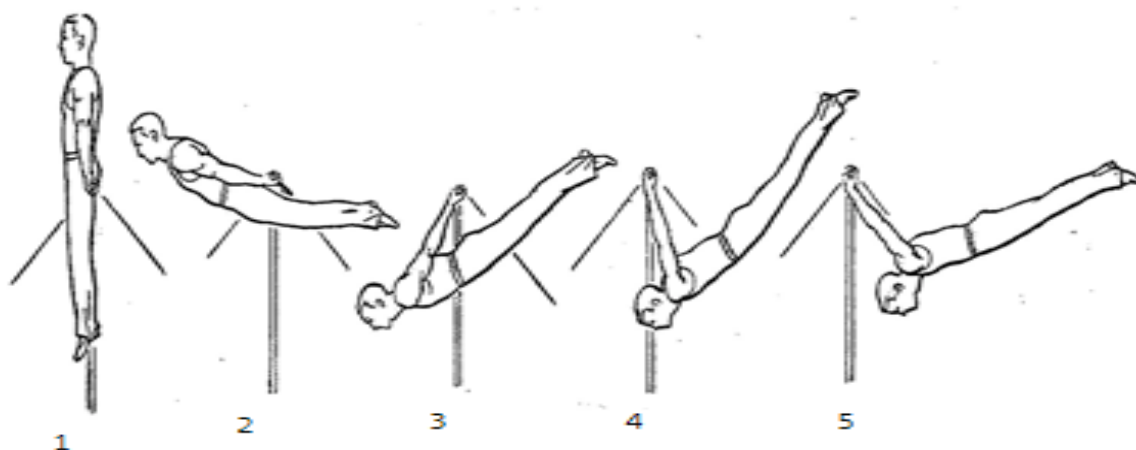
15. Burilish bilan yoysimon siltanish. Orqaga qulashning dastlabki harakatlari yuqorida bayon etilganga uxshash. Tos bilan turnik ostidan o'tib tez yozilib, oyoqlar va tosni yuqoriga yo'naltirish. Yozilish bilan bir vaqtda elkalar va butun tanani faol harakatlanishi bilan orqaga burilish. Burilishni yakunlashga va aksincha (orqaga) harakat boshlanishigacha iloji boricha ertaroq elka bo'g'imlaridan to'liq cho'zilishga ulgurish uchun uni tez bajarish kerak. Orqaga qulash vaqtida burilishni engillashtirish uchun biroz burilish tomonga yo'naltirish lozim.



Burilish bilan yoysimon siltanishni balandroq bajarish uchun aylanishlarni bajarish uchun kabi panjalarda tik turishda bajarish mumkin. (aylanishlar ta'rifiga qarang).

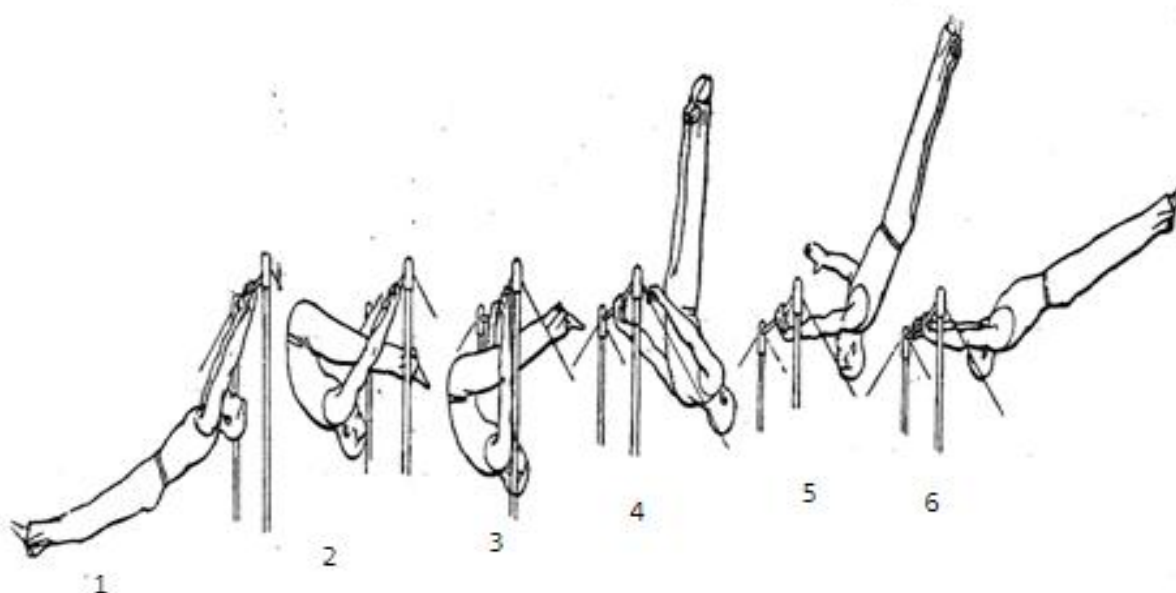
Straxovkachi burilish bajariladigan qo'l tomonida yonboshda turadi va burilish vaqtida joydan-joyga qo'chib, burilish bajariladigan qo'l tomonda qoladi.

16. Orqaga yoysimon siltanish. O'rtacha kattalikda oldinga siltanishda tebranishdan oyoqlarni turnikka olib kelib bukilish va aksincha (orqaga) harakatlanish bilan qo'llar orasidan siltanib o'tishni bajarish. Bukilgan holatda ushlanib qolmasdan, oyoqlarni, so'ng to'sni yuqoriga orqaga faol yo'naltirib prujinasimon yozilish. Orqada osilishda to'liq yozilish va gavgdani orqaga olish tanani orqaga harakati oxirida va tana aksincha (orqaga) (pastga) harakatni boshlaguncha yakunlanishi kerak. Yozilish yagona harakat bilan yakuniy holatga o'tib tez, qo'rqmasdan va kat'iyat bilan bajarilish kerak.



Straxovkachi turnik ositad yonboshda turadi va yozilish etarli bo'lmagan holatlarda, siltanishni to'xtatib, pastdan ushlaydi, chunki bunday vaziyatlarda turnik ostida pstda elka bo'g'imlarida yoqimsiz aks etuvchi keskin harakat sodir bo'ladi. Agar eng oxirgi pastki holatda harakatni to'xtatishning zaruriyati bo'lmasa, unda oldinga siltanishda shug'ullanuvchining tos ostidan yoki belidan ushlash kerak.

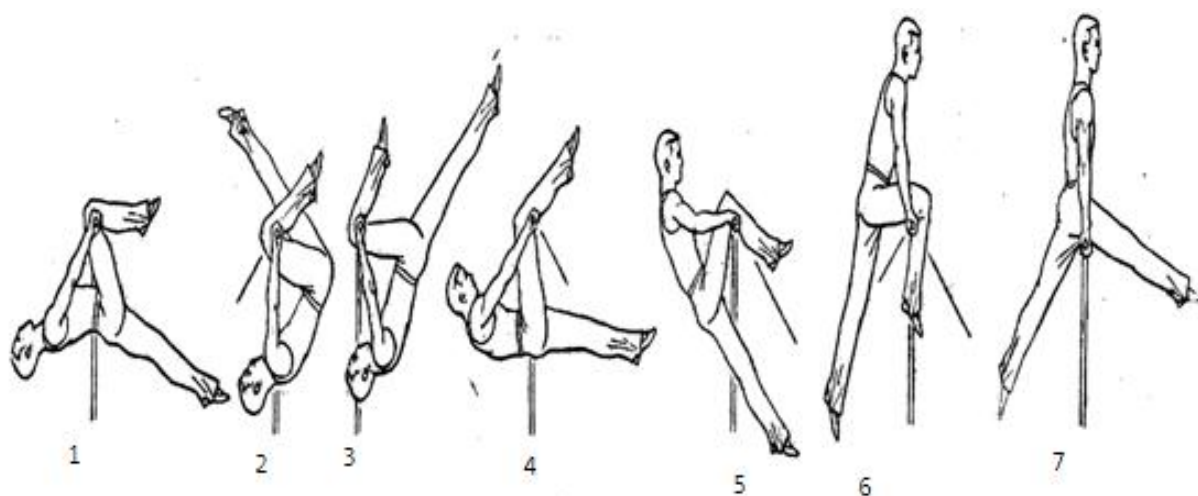
17. Orqada tayanishdan orqaga yoysimon siltanish. Pastdan ushlashda orqada tayanishdan, gavdani to'g'rilangan yoki biroz kerilgan holatini mustaxkam maxkamlab, bir vaqtning o'zida sonlarni turnik oldida qoldirib elkalar bilan oldinga erkin qulashni boshlash. Osilishga o'tib, oyoqlar doim orqaga taxminan 45° burchak ostida harakatlanishi uchun ularni asta-sekin turnikdan uzoqlashtirish.



Siltanish oxirida to'liq orqaga cho'zilish va to'g'rilanish.

18. Burilish bilan orqaga yoysimon siltanish pastdan ushlash yoki turli ushlash bilan osilishda bajariladi. Oldinga siltanish bilan bukilish va ikkala oyoq bilan qo'llar orasidan tez siltanib o'tishni bajarish. Orqaga harakatlanish bilan keskin g'ujanakdan yozilib, oyoqlarni yuqoriga va biroz burilish tomoniga yo'naltirish, tos qo'llar yuzasidan chiqqanidan keyin o'ng qo'l (pastdan ushlashda) atrofida tez orqaga burilish. Qo'lni vaqtidan oldin qo'yib yuborish, orqaga etarlicha bo'lmagan siltanish kabi past yoysimon siltanishga olib keladi.

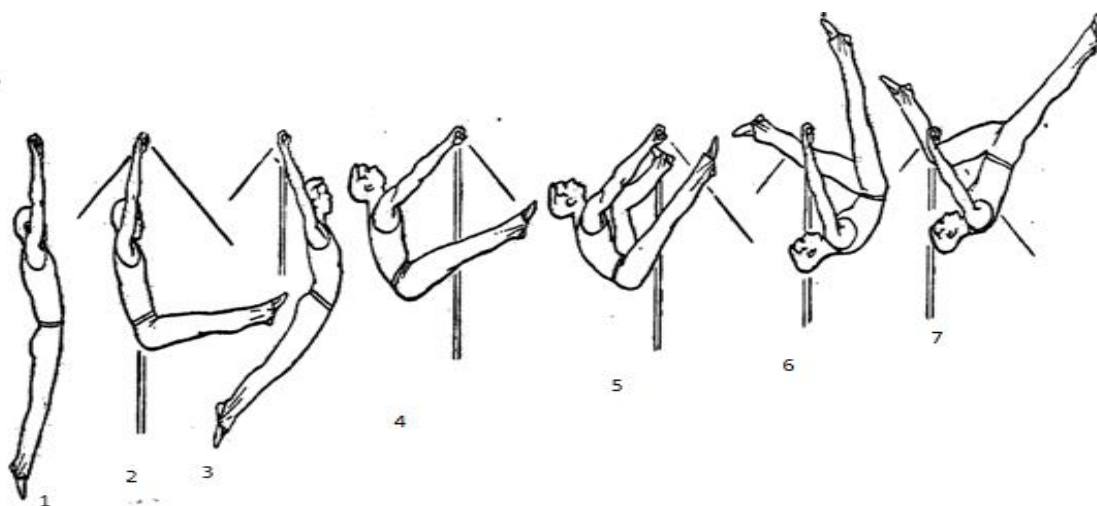
Burilish va to'g'rilanishni yakunlash va gavdani pastga erkin qulashi boshlanishidan oldin osilishga o'tish uchun ularni shunchalik tez bajarish kerak.



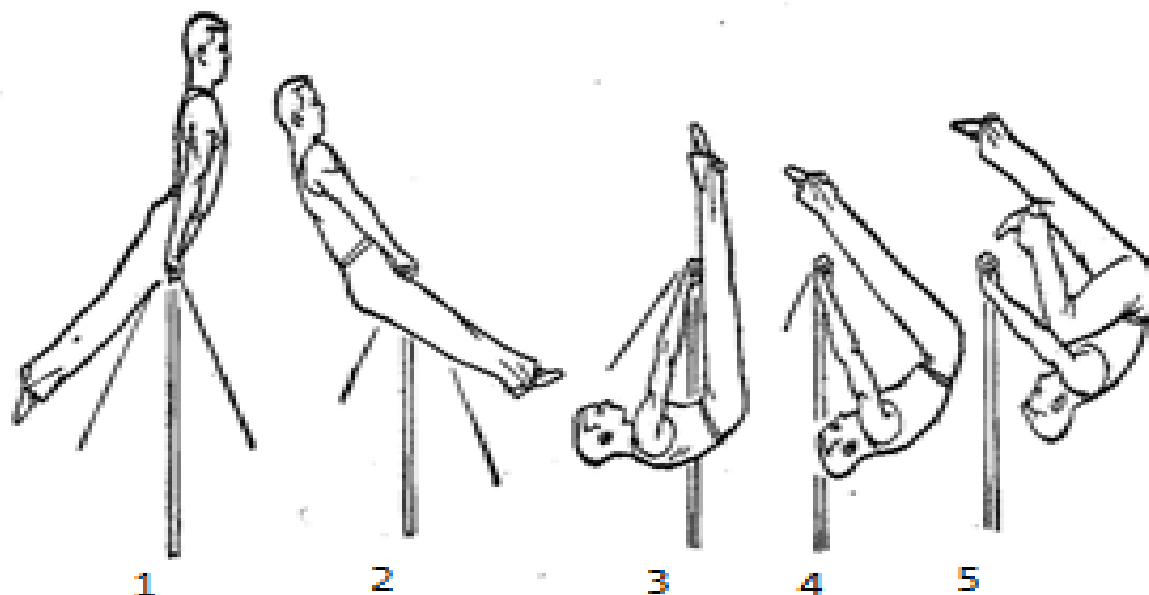
Straxovkachi burilish bajariladigan qo'l tomonida yonboshda turadi va burilish bajarilayotganda omadsiz ushlab turish vaziyatlarida shug'ullanuvchini orqasidan ushlab turishga ulgurish uchun boshqa tomonga o'tadi.

4.4. Turnikda tizzani bukib osilishda ko'tarilish mashqlari

19. Tizzani bukib osilishdan ko'tarilish. Tizzani bukib osilish statik holatidan tebranishni bajarish uchun bir vaqtning o'zida boshni oldinga biroz egib oyoqni tez turnikka olib kelish. Bu harakat og'irlik markazini ko'chiradi va tana oldinga katta siltanishga ega bo'ladi. Bu siltanishdan foydalanib, tosni iloji boricha turnikdan uzoqroq va yuqoriroq ko'tarishga harakat qilib oyoqni yuqoriga oldinga faol yo'naltirish.



20. Keyin orqaga harakat bilan, oyoqda orqaga siltanishni kuchaytirib uni orqaga harakatlantirish. Turnik ostidan o'tayotganda kerilishni kamaytirish va biroz bukilish so'ng elkalar va bosh bilan oldinga harakatlanishga intilib, qo'llar bilan turnikni kuchli bosib, tayanishga ko'tarilish. Erkin oyoqni orqaga olib va tizzani bukib osilib tayanishda ushlanib qolmasdan ustidan tayanishga o'tish.



Ko'tarilishda qo'llarni iloji boricha kamroq bukishga harakat qilish va tayanishga o'tganda larni tez to'g'rilash kerak. Ta'lim avvalida mashq bajarilishini engillashtirish uchun, tizzani bukib ko'tarilishni ikkinchi siltanishda bajarish mumkin.

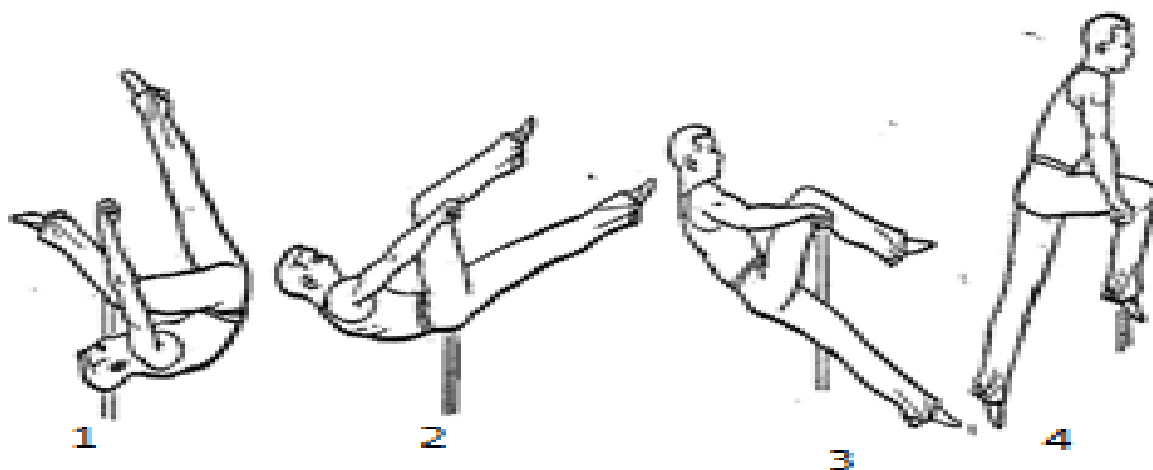
Tizzani bukib ko'tarilishga hos xato, ko'tarilishdagi shoshqaloqlik hisoblanadi. Orqaga siltanishdan to'liq foydalanmasdan, shug'ullanuvchi ko'tarilish boshlanishida qo'llarni kuchli bukadi (elkalarni turnikka tortib) va bukilib siltanuvchi oyoqni turnik ostiga oldinga tez (kuchli) ko'tarib siltanishni to'xtatib qo'yadi.

Straxovkachi turnik oldida yonboshda turishi va agar siltanish ko'tarilish uchun etarli bo'lmagan vaziyatlarda shug'ullanuvchiga yordam berishi kerak. Bir qo'lda shug'ullanuvchining panja-bilak bo'g'imidan ushlashi, boshqa qo'lda siltanuvchi oyoqni bosish bilan ko'tarilishga yordam berishi kerak.

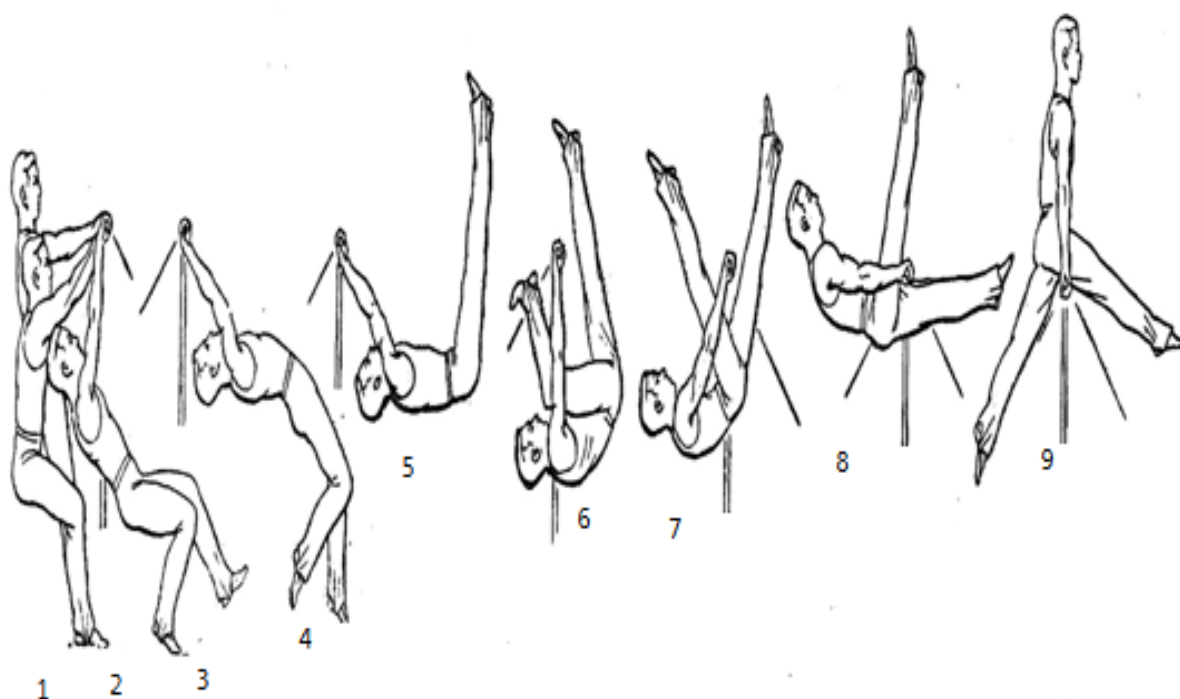
Ustida tayanishdan qulash va tizzani bukib ko'tarilish. Orqaga qulashni bir vaqtning o'zida, erkin oyoqda orqaga siltanishni bajarmasdan tosni oldinga harakatlantirish va elkalarni orqaga olish bilan boshlash. Qo'llarni doim to'g'ri ushlash kerak.

Osilishga va turnik ostidan o'tayotib siltanuvchi oyoqni biroz turnikka yaqinlashtirish, so'ng turnik ostidan o'tib, oldinga siltanish oxirida uni orqaga olish. Ko'tarilish uchun kelgusi harakatlar yuqorida bayon etilgani kabi.

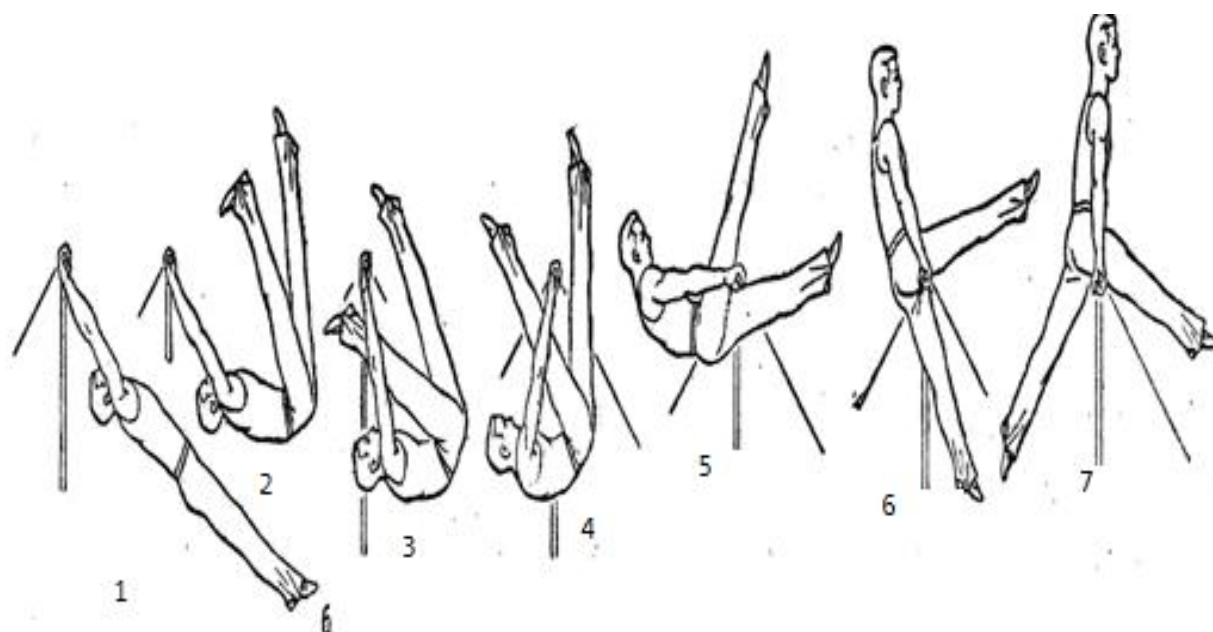
21. Tizzani bukib osilishda bukilishlar bilan ko'tarilish. Osilishda oyoqlarni taxminan to'g'ri burchakkacha tez ko'tarish. Bir vaqtning o'zida tosni biroz ko'tarib va bu holatda ushlanib qolmasdan, oyoqlarni orqaga siltanish bilan erkin (bo'shashtirib) "uloqtirib", kerilish va shu ondayoq bir oyoqni qo'llar orasidan o'tkazib yana tez bukilish.



22. Bu harakatlar natijasida og'irlik markazi turnikning vertikal yuzasidan uzoqlashadi, bu esa o'z navbatida, keyingi oldinga siltanishni bajarish uchun sharoit yaratadi. Tizzani bukib osilishdan o'tayotganda, boshqa oyoqning kuchli, harakati bilan oldinga harakatlanishdan foydalanib siltanishni kuchaytirish va uni orqaga siltanishi bilan tayanishga ko'tarilish.

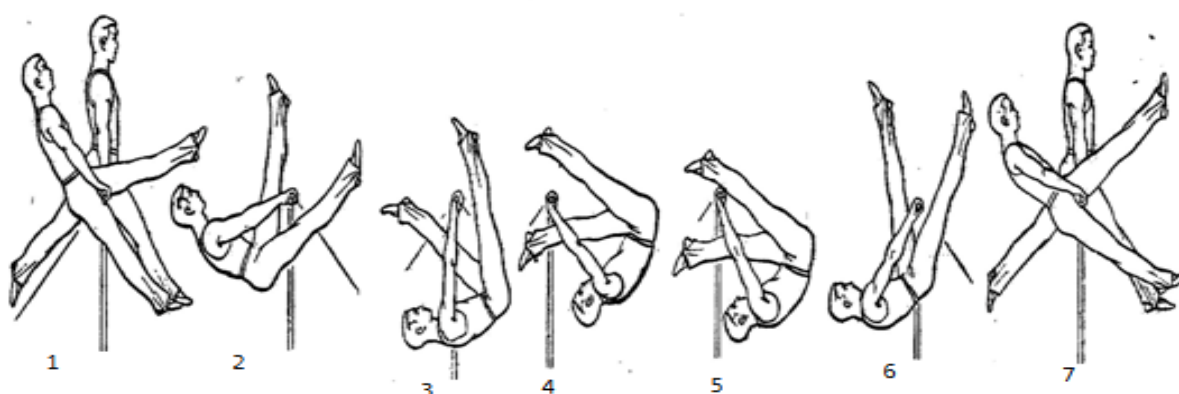


23. Tayanishdan orqaga qulash va tizzani bukib osilishda ko'tarilish. Tayanishdan ohista, tekis bukilib, bir vaqtning o'zida oyoqlarni oldinga turnik ostiga yo'naltirib, elkalar bilan orqaga qulash. Turnikda sonlar bilan sirg'anib, tizzalar turnikdan pastga tushib ketmasligi uchun bukilib osilishga o'tish. Turnik ostida o'tayotganda va oldinga siltanishning oxirgi chegarasiga yaqinlashib, bir vaqtning o'zida, bir oyoqni turnikdan biroz uzoqlashtirib va boshqa oyoqni siltanib o'tishga tayyorlab bukish.



Aksincha (orqaga) harakatda qo'llar orasidan tez siltanib o'tishni bajarish va tizzada bukilib osilishga o'tib boshqa oyoqda orqaga kuchli siltanish bilan tayanishga o'tish.

24. Tebranishdan tizzani bukib osilishda ko'tarilish. Tizzani bukib osilishda ko'tarilishni bajarish uchun katta siltanishni bajarish lozim. To'g'rilangan gavda bilan oldinga siltanishning ohirgi holatiga yaqinlashib, tos-son bo'g'imlarida tez bukilib. Ikkala oyoqni tunikka yaqinlashtirib va qo'llar orasida bir oyoqda siltani bo'tib, u bilan turnikka ilinish. Tizzani bukib osilishga o'tish bilan bir vaqtda boshqa oyoqni orqaga ko'tarish (tana og'irlik markazini iloji boricha turnikdan uzoqlashtirishga harakat qilib). Orqaga siltanish bilan, to'g'ri qo'llar bilan turnikni kuchli bosish bilan (elkalar va bosh bilan yuqoriga-oldinga harakatlanishga intilib) tayanishga ko'tarilish.



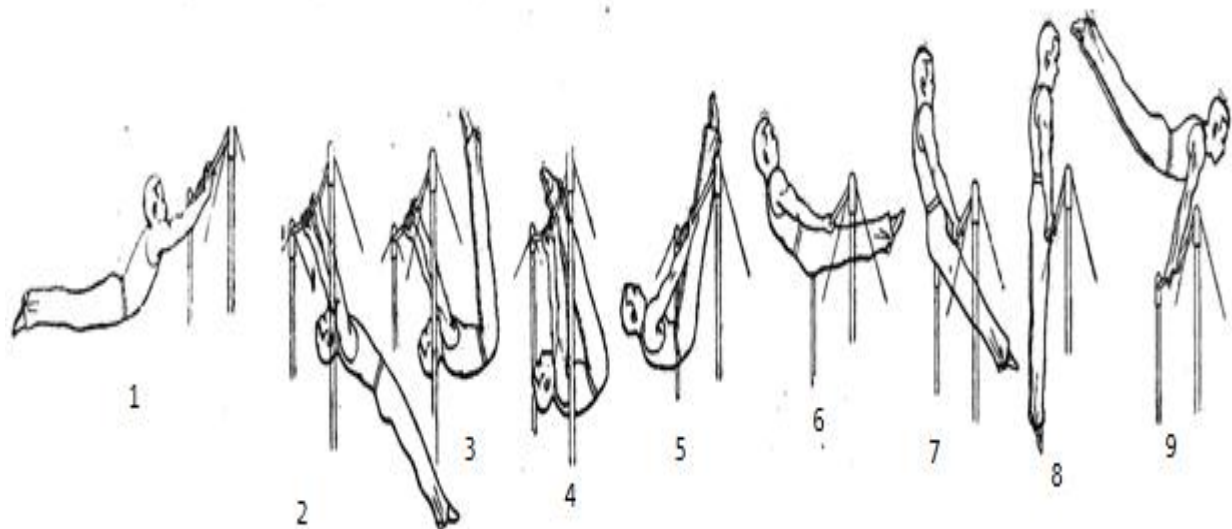
Tayanishga o'tib, tizzani bukib osilib tayanishdan sonda oldinga harakatlanib ustida tayanish.

Agar ko'tarilishdan keyin oldinga burilishni bajarish kerak bo'lsa, unda pastdan ushlashda o'tib ushlashni ustidan tayanishning oxirgi holatiga etmasdan bajarish maqsadga muvofiq. Ko'tarilishni shunday bajarish kerakki, bunda oldinga inersiya saqlanib qolishi va o'tib ushlashni harakat jarayonida amalga oshirish lozim.

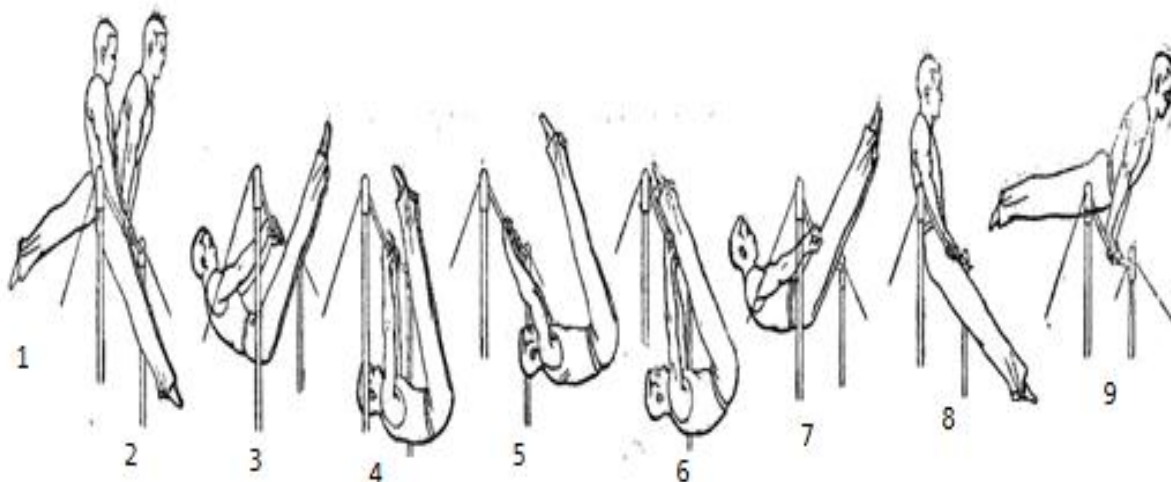
Straxovkachi turnik ostida turishi va erkin oyoqda siltanish etarlicha bo'lmagan vaziyatlarda tayanishga chiqishga yordam berib uni ushlab turishi kerak.

4.5. Kerishib ko'tarilish va tayanishdan sakrab tushish mashqlari

25. Tebranib ko'tarilish. Osilib turishdan yuqoriga katta bo'lmagan sakrash bilan to'g'ri qo'llarda osilish va oldinga siltanib osilishda o'ng oyoqda bir qadam bosib oyoqlar va to'sni oldinga yo'naltirish. CHapda keyingi qadam bilan, qo'llarni bukmasdan, faol kerilib shu ondayoq oyoqlarni turnikka yo'naltirib chapda siltanib va o'ngda deysinib bukilish.



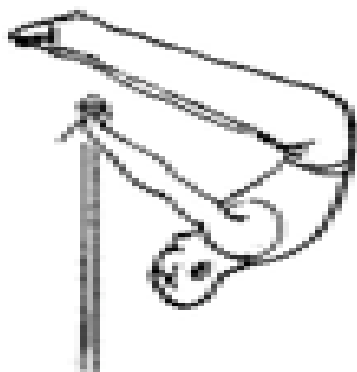
26. Orqaga harakatlanish bilan, oyoqlarni turnikka yaqinlashtirishni davom etib, bir oyoqda siltanib o'tishni bajarish. Yozilib, chap oyoqni turnikdan olmasdan, to'sni unga yaqinlashtiri. Bir vaqtning o'zida to'g'ri qo'llar bilan turnikni bosib, ustidan tayanishga ko'tarilish.



Bukilish paytida tos bosh darajasidan pastga tushib ketmasligi kerak.

Straxovkachi yonboshda turib, shugʻullanuvchi omadsiz harakatlangan vaziyatlarda bukilish va siltanib oʻtish paytlarida tos pastga tushib ketishiga yoʻl qoʻymasdan uni orqasidan ushlashi kerak.

27. Tebranishdan ustiga koʻtarilish. Uncha katta boʻlmagan siltanishni bajarib va oldinga siltanib vertikal holatdan oʻtishda, panjalar aylanib ketishiga yoʻl qoʻymasdan joyida maxkamlash. Oldinga siltanishning oxirgi chegarasiga yaqinlashib, biroz kerilgan yoki toʻgʻrilangan gavda bilan keskin bukilib, ikkala oyoqni turnikka olib borish. Tosni bosh darajasidan pastga tushirmasdan, qoʻlar orasida bir oyoqda tez siltanib oʻtishni bajarish.



1

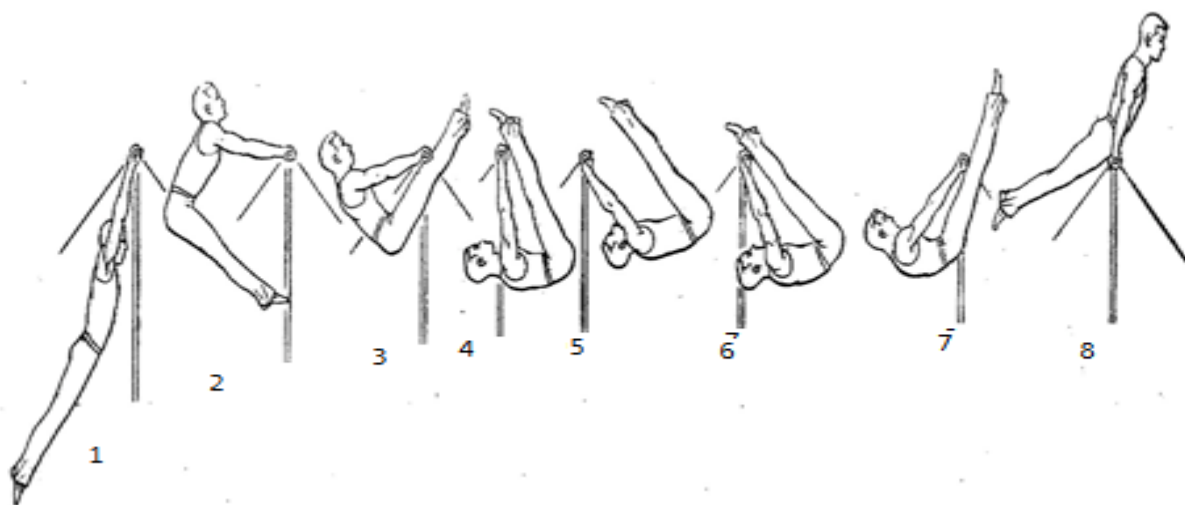
Siltanib oʻtishni shunday hisob bilan bajarish kerakki, bunda u aksincha (orqaga) harakat boshlanishi bilan boshlanishi lozim. Orqaga siltanishni bunday oʻz vaqtida qoʻllanilishi koʻtarilishga yordam beradi.

Siltanib oʻtish ortidan, tosni turnikka yaqinlashtirib oʻng oyoqni oldinga harkatlantirib bir vaqtning oʻzida elkalar va bosh bilan yuqoriga oldinga harakatlanishga intilib va qoʻllar bilan turnikni faol bosib tayanishga koʻtarilish.

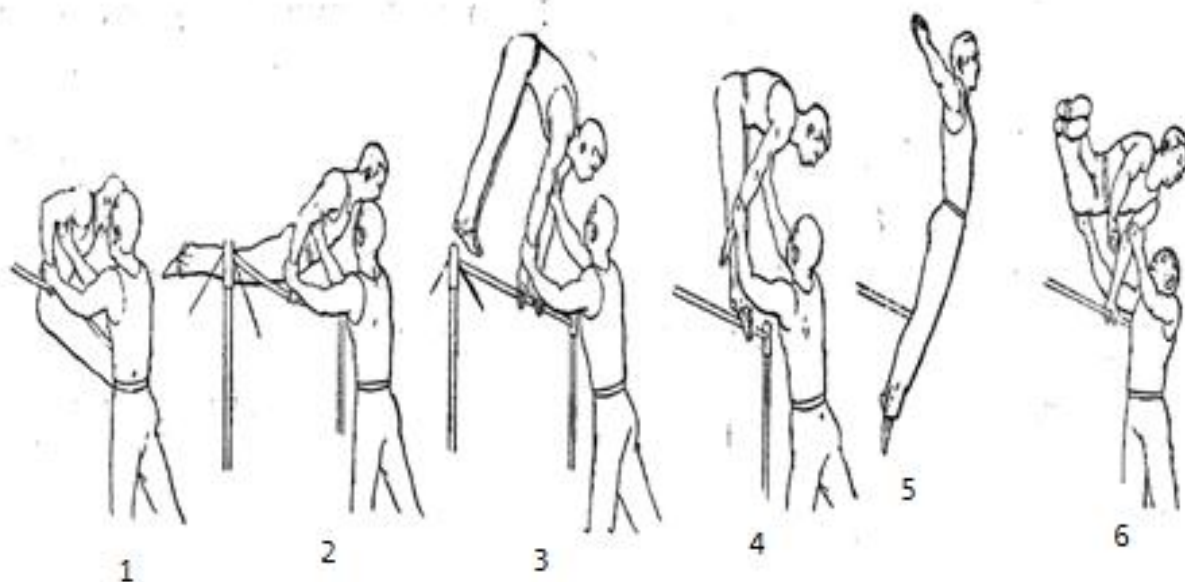
Pastdan ushlashda va turli ushlashda ustiga koʻtarilishni bajarilish texnikasi bayon etilganga oʻxshash.

28. Tayanishdan tebranib chiqish. Ustida tayanishdan, qoʻllarni bukmasdan, oʻng oyoqni oldinga turnik ostiga yoʻnaltirib, chapda elkalar bilan orqaga erkin

qulashni boshlash. Asta-sekin tosni tushirib osilishga o'tish, tunik ostidan o'tish paytida panjalarni joyida maxkamlab va oldinga siltanib, siltanishning oxirgi holatiga yaqinlashib, o'ng oyoqni biroz orqaga olish.

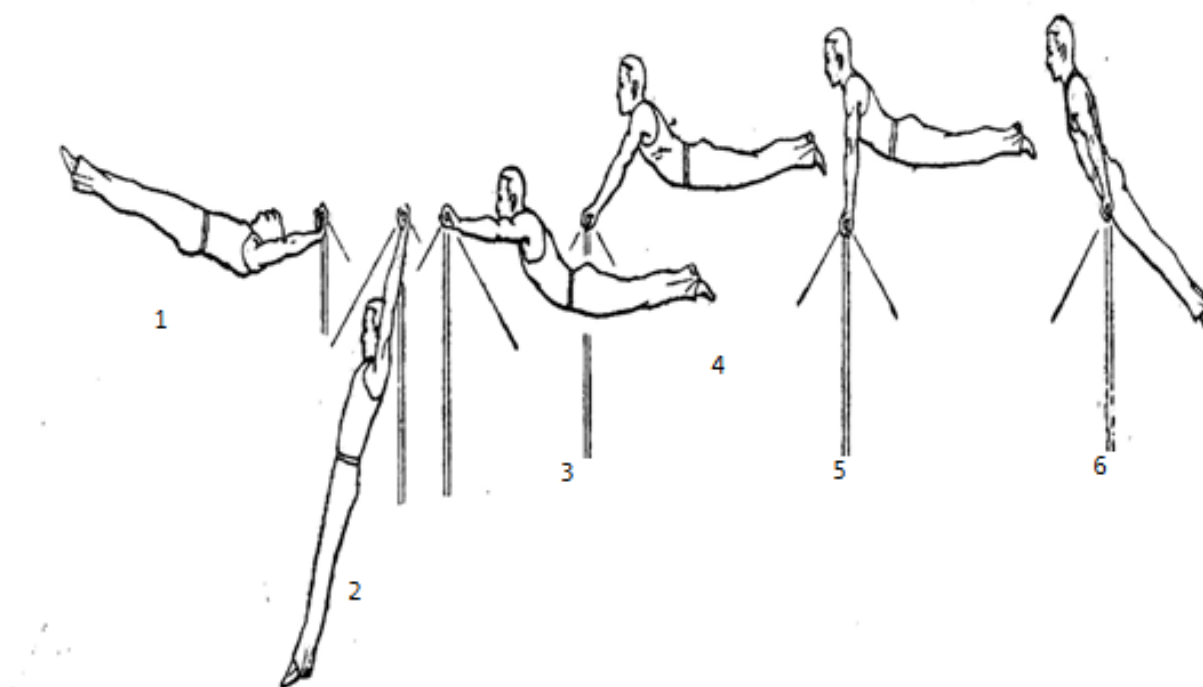


29. Orqaga siltanish boshlanishi bilan o'ng oyoq boldirini yana turnikka yaqinlashtirish so'ng yozilib va turnikda chap oyoqni oldinga chiqarib, ustidan tayanishga ko'tarilish. Qo'llar to'g'ri ushlanadi.



30. Kerishib ko'tarilish. Yozilish bilan ko'tarilishni bajarish texnikasi ushlashga bog'liq emas, biroq uni o'rganishni yuqoridan ushlashda boshlash maqsadga muvofiq. Orqaga siltanishda pastdan ushlab tebranishni bajarayotganda, vertikal holatdan o'tishda panjalarni maxkamlash va oldinga siltanishning oxirgi holatiga yaqinlashganda, boldir yoki oyoq uchlarini turnikka

olib kelib tez bukilish. Ko‘rinib turganidek, bukilish oldinga siltanishni eng oxirida sodir bo‘ldi, keyinchalik oyoqlarni turnikka olib kelish, gavgani orqaga harakatlanishi bilan amalga oshdi. Bu harakatdan foydalanib, turnikda unga olib kelingan oyoqlarni (boldirlarni) ushlab qolmasdan, oyoqlarni yuqoriga yo‘naltirib va to‘ni turnikka tortib ohista, biroq kuchli yozilish. YOzilish paytida oyoqlarni turnikdan qo‘yib yubormaslik qo‘llarni to‘g‘ri ushlash kerak. holatlar orasida orqaga erkin va kuchli siltanishni olish uchun turnikdan sonlar bilan deysingandek oyoqlarni orqaga ancha kuchli yo‘naltirish hisobiga yozilishni kuchaytirish. Keyin elkalarni boroz oldinga chiqarib erkin siltanishni istalgan balandlikkacha etkazish.



Panjalarda turishga yozilib ko‘tarilishni bajarishda oyoqlarda orqaga siltanish ancha faol bo‘lishi kerak. Biroz oldinga chiqarilgan elkarlar holati tana taxminan 45° burchak ostida ko‘tarilgunicha qayd qilinishi kerak. Keyin oyoqlarni yuqoriga harakatini saqlab qolib, elkalarni orqaga shunday hisob bilan olish kerakki, bunda panjalarda turishda qo‘llar vertikal, oyoqlarni yuqoriga harakati esa istalganda panjalarda turishda to‘xtash mumkin bo‘lishi uchun sekinlashishi lozim.

Yuqoridan ushlab yozilish bilan ko‘tarilishni bajarishda, oldinga siltanishda, turnik ostidan vertikal holatdan o‘tayotganda, panjalar aylanishini to‘xtatish va gavgani keyingi oldinga harakatini maxkamlangan panjalar bilan davom ettirish.

Yozilish bilan ko'tarilishdan keyin siltanib o'tishni bajarish uchun ko'tarilish oxirida, ya'ni ko'rsatilgan holatdan so'ng, tanani orqaga 45° dan oshirmasdan siltanishgacha olib borib biroz kerilish, so'ng tosni tezda ko'tarib, siltanib o'tishni bajarish. Bu kabi harakatlar yonbosh yoki burcha sakrab tushishlarni bajarish uchun qo'llanilishi kerak.

Oyoqlarni bukib yoki yozilib ko'tarilishdan keyin bukilib sakrab tushishni bajarish uchun orqaga siltanishni kuchliroq bajarish va uni gorizontal holatgacha olib borish, so'ng keskin bukilib sakrab tushishni bajarish kerak.

Orqaga tebranib kerilib ko'tarilish. Orqaga qulashni bajarishda, oyoqlarni turnikdan tushurmasdan, asta-sekin bukilib, faqat tos bilan turnik ostidan o'tayotganda va oldinga siltanishni oxirgi holatiga yaqinlashganda, oyoqlarni turnikdan ajratib biroz yozilish. Bu holatni qayd qilmasdan, orqaga siltanish bilan birga, yana tezda boldirlarni turnikka keltirish va yuqorida aytilganidek yozilib, ko'tarilishni bajarish. Agar orqaga qulashdan keyin qo'llar orasidan oyoqlarda siltanib o'tish ijro etilsa (oldinga ko'tarilish yoki boshqa mashqni bajarish uchun), siltanib o'tish doim turnikdan oyoqlarni olgandan keyin orqaga siltanish boshlanishi bilan boshlanadi va tez bajariladi.

YOzilish ko'tarilish uchun katta siltanish talab qilinmaganligi tufayli, orqaga qulashni yakunlab, siltanishni kamaytirish uchun, agar u ortiqcha intiluvchi bo'lsa, oyoqlar bilan bir vaqtda tosni ham turnikdan olish lozim.

Agar siltanishni kamaytirish talab qilinmasa, unda tosni turnikdan olishni hojati yo'q.

Orqaga qulash tekis, ohista bajarilishiga hamda tos bosh darajasidan pastga tushib ketmasligiga e'tibor qaratish kerak.

28. Orqaga siltanish bilan bukilib osilish va yozilib ko'tarilish. O'rtacha kattalikda siltanishni bajarib, orqaga siltanish bilan turnik ostidan o'tib va taxminan 45° burchakacha etib oyoqlarni turnikka keltirib keskin bukilish. Oldinga siltanish oxirida, boldirlarni turnikda ushlab turib, oyoqlarni undan biroz olish va orqaga siltanish bilan yozilib ko'tarilishni bajarish. Juda katta siltanish bu

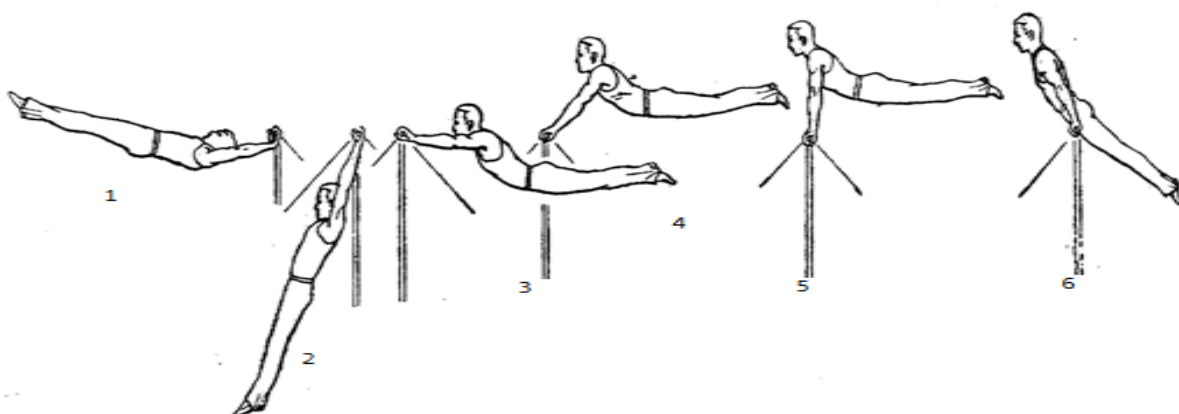
mashqni bajarishni qiyinlashtiradi. Orqada siltanish vaqtida elkalar turnik darajasigacha yoki biroz yuqoriroq ko'tarilishiga harakat qilish kerak.

29. Tayanishdan sakrab tushishlar. Oldinda tayanishdan sakrab tushishlarni o'rganishni, ishonchli straxovkani ta'minlash bilan past turnikdan boshlash maqsadga muvofiq. O'rganilayotgan sakrab tushish ishonchli bajarilgandan so'nggina uni boshqa elementlar bilan bog'lab bajarishga o'tish mumkin. Oyoqlarni bukib va tayanishdan orqaga siltanish bilan bukilib sakrab tushishlarni bajarilishi va straxovkasi ko'rsatilgan. yonbosh sakrab tushish hamda burchak sakrab tushish straxovkasi tasvirlangan.

Bukilib, oyoqlarni bukib, yonbosh sakrab tushishlarda va boshqa shunga o'xshash sakrashlarda oyoqlarni sakrab tushish tomonga yo'naltirish ortidan qo'llarda itarilish bilan kuchayib boradigan turnik orqali gavdaning oldinga yuqoriga harakati saqlanib qolishi kerak. Qo'llarda itarilishni to'g'ri bajarish uchun elkalarni oldinga kuchli chiqarib yubormaslik lozim.

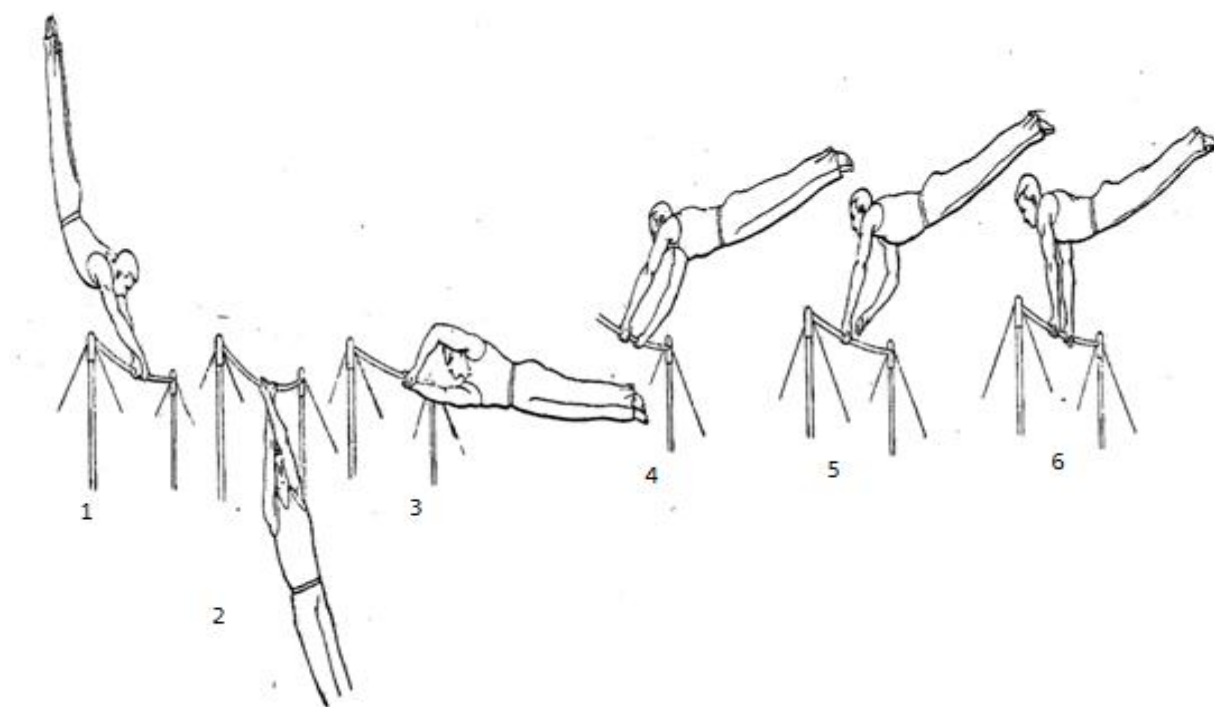
4.6.Orqaga siltanib ko'tarilish mashqlari

31. Tebranishdan orqaga siltanib ko'tarilish. Orqaga siltanib ko'tarilishni bajarish uchun kuchli siltanish kerak. Siltanishni bajarib, gavdani oldinga harakatida turnik ostidan vertikal holatdan o'tayotgan paytda panjalar aylanishini to'xtatish kerak. Keyingi oldinga harakat maxkamlangan panjalar bilan davom etishi lozim. Agar panjalar aylanishi vaqtida to'xtatilmasa, unda orqaga siltanishda ular biroz ochilib, ko'tarilish uchun ishonchsiz va noqulay holatni vujudga keltiradi hamda tushib ketish havfi tug'iladi.



Orqaga kuchli siltanishni bajarib, to'g'rilangan yoki biroz kerilgan gavda bilan turnik ositdan o'tish. Turnik ostidan o'tayotganda va taxminan 45° burchak ostida joylashib, boshni ko'tarish va to'g'ri qo'llar bilan turnikni faol bosib, tayanishga ko'tarilish. Tayanishga o'tishda gavda gorizontol holatga ega bo'lishi kerak. Siltani o'tish bilan orqaga siltanib ko'tarilishni bajarish uchun qo'llarni faol ishga jalb qilish bilan bir vaqtda oyoqlarni siltanib o'tish tomoniga yo'naltirish lozim.

32. CHalishtirib ushlash bilan oldinga katta siltanib, orqaga burilish bilan ko'tarilish. O'ng ustida chalishtirib ushlashda katta siltanib, turnik ostida vertikal holatga yaqinlashganda, taxminan 45° burchak ostida turnik tagidan o'tganda yakunlanuvchi burilishni boshlash kerak. Keyingi harakatlar orqaga siltanib ko'tarilishga o'xshash. Panjalar bilan o'tib ushlashni ko'tarilish oxirida bajarish.



Oldinga siltanish etarli bo'lmaganda (masalan, tayanishdan orqaga past qulash kerilib osilish) ko'tarilishni bajarish texnikasi biroz boshqacha bo'ladi.

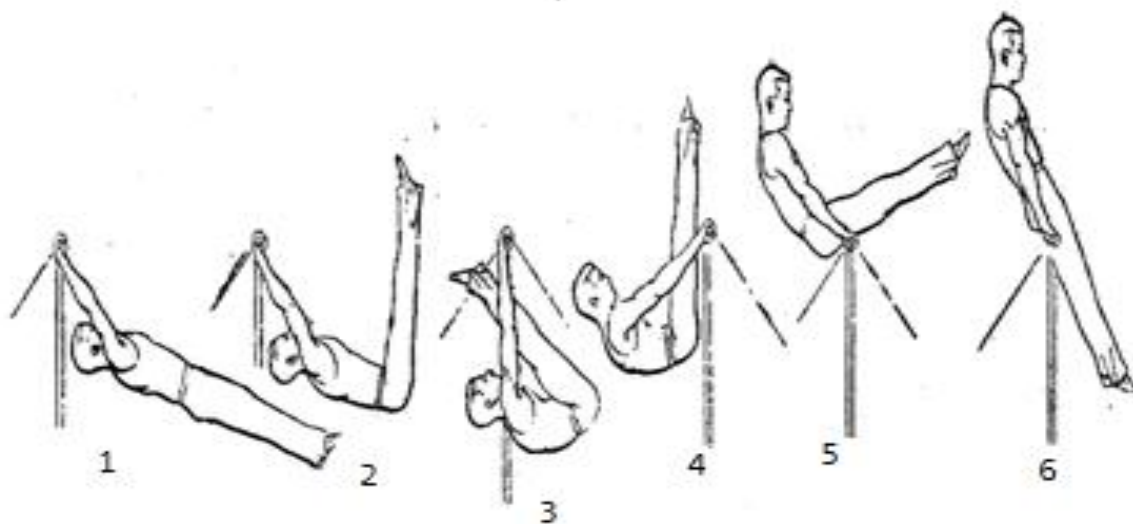
Turnik ostidan oldinga siltanib o'tayotganda burilish mumkin emas, balki biroz bukilib, oyoqlarni oldinga yo'llab, bu bilan siltanishni kuchaytirib va gorizontol holatga yaqinlashib, elka (qarama-qarshi tomonga) va ko'krakda uncha

katta bo‘lmagan yuqoriga keskin harakat bilan yozilib, orqaga burilish va birvaqtning o‘zida tayanishga o‘tish.

Burilish bajarilgan qo‘lni bukish mumkin emas.

4.7. Oldinga ko‘tarilish va sakrab tushish mashqlar

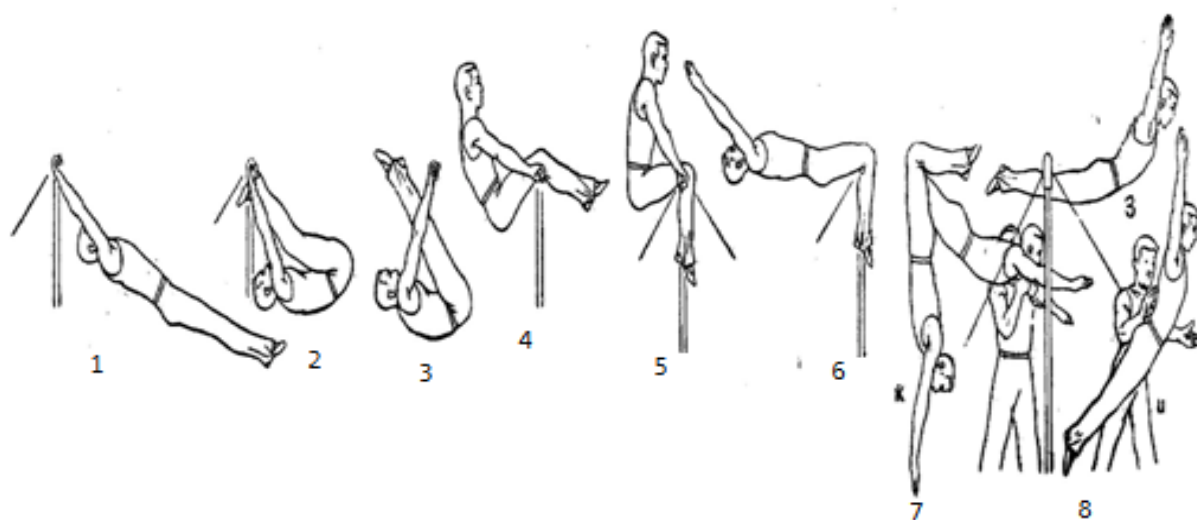
32. Tebranishdan oldinga ko‘tarilish. O‘rtacha kattalikda siltanishni bajarib, turnik ostidan o‘tayotganda panjalar aylanishini to‘xtatib ularni maxkamlash. Oldinga siltanishning oxirgi holatiga yaqinlashib oyoqlarni turnikka olib kelib keskin bukilish. Bu harakat yozilib ko‘tarilishga o‘xshash, faqat keskinroq bukilish va oyoqlarni qo‘llar orasidan iloji boricha tezroq ilish lozim.



Oyoqlar siltanib o‘tgandan keyin gavgani ancha bukilgan holati og‘irlik markazini turnik ostidan o‘tish paytiga to‘g‘ri kelishi kerak. So‘ng keskin yozilib, bir vaqtning o‘zida oyoqlarni yuqoriga oldinga yo‘naltirib va to‘zni turnikka yaqinlashtirish. Siltani o‘tish paytidagi va keyingi yozilishda to‘son bo‘g‘imlaridan bukilish, bukilgan holatda ushlanib qolmasdan prujinasimon bajarilishi kerak. Pastdan ushlab oldinga ko‘tarilishni bajarish texnikasi bayon etilganga o‘xshash.

33. Tizzani bukib osilishda oldinga to‘liq bo‘lmagan ko‘tarilish va tizzalarda osilishdan sakrab tushish. Mashqni boshlanishi yuqorida bayon etilgani kabi

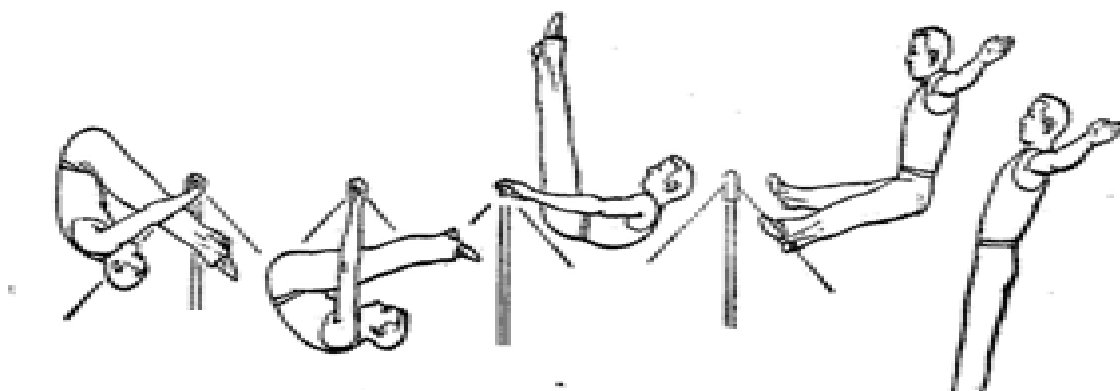
bajariladi. Qo'llar orasidan siltanib o'tishdan keyin, yozilib, oyoqlar bilan turnikka ilinish va ko'tarilishni davom ettirib, ammo tayanishga o'tmasdan qo'llar bilan oldinga yuqoriga siltanib, qo'rqmasdan to'g'rilanib, tizzalarda osilishga o'tish. Siltanishning oxirgi holatiga yaqinlashib, oyoqlarni to'g'rilash. Kerilgan holatni iloji boricha uzoqroq saqlab, qo'nish. Gavda bilan turnik ostida vertikal holatni o'tguncha tos-son bo'g'imlaridagi to'liq bo'lmagan yozilish odatiy xato hisoblanadi. Bu sakrab tushishni o'rganishni avval straxovkani ta'minlash bilan tizzalarda osilib tebranishdan boshlash maqsadga muvofiq.



Mashqni tayanishdan bajarishda straxovkachi yonboshda turishi va shug'ullanuvchining oldidan yoki orqasidan ushlab qolishga tayyor bo'lishi kerak.

34. Bukilib osilishdan – oyoqlarni ochib sakrab tushish. Bu sakrab tushishni bajarilish texnikasi oldinga ko'tarilish texnikasiga o'xshash. O'rganishni past turnikda tayanishdan orqaga qulash bilan boshlash lozim.

Orqaga qulashni yakunlab, oldinga siltanish oxirida tosni qo'llar yuzasidan oldinga chiqarish va orqaga harakat bilan, uni oldinga harakatlantirib (aksincha, qayta), oyoqlarni ko'krakka yaqinlashtirib bukilishni ko'paytirish. Keyin oyoqlarni va tosni turnikka yo'naltirib tez yozilish. Elkalar bilan turnik darajasiga yaqinlashib, uni qo'yib yuborish va oyoqlarni yonga ochib oyoqlarni tushirish hisobiga kerilish.



Tebranishdan bu sakrab tushishni bajarishda, masalan tayanishdan burilish bilan yoysimon siltanishdan keyin katta siltanishni bajarishning xojati yo‘q. Qo‘llar orasida siltani o‘tishni oldinga ko‘tarilish kabi bajariladi.

Bu sakrab tushishni pastdan ushlab orqada tayanishdan oldinga aylanish bilan bajarish mumkin.

Straxovkachi orqada turnikdan biryarim-ikki qadam masofada turadi va shug‘ullanuvchining orqasidan ikki qo‘lda ushlaydi.

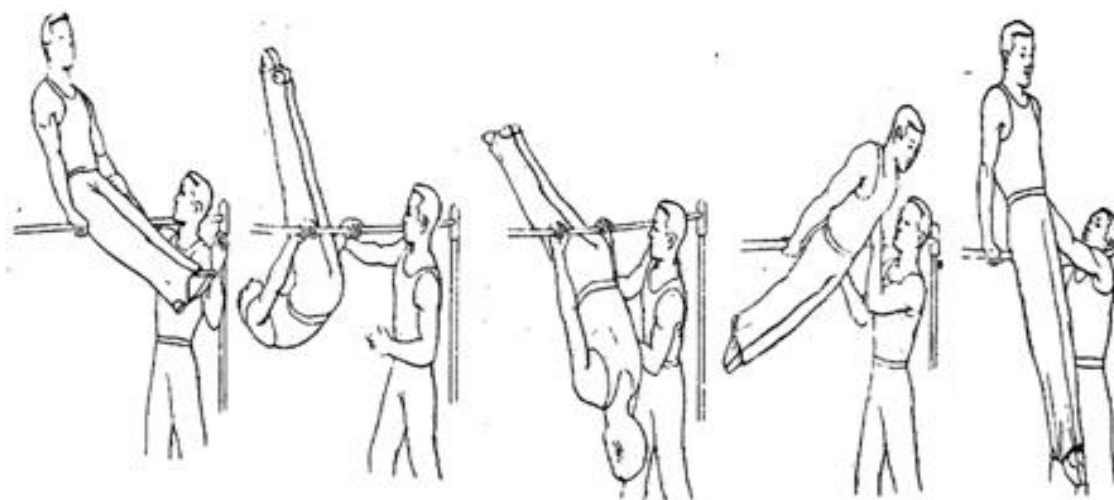
4.8. Orqaga ko‘tarilish mashqlar

35. Tebranishdan orqaga ko‘tarilish. O‘rtacha kattalikda siltanishni bajarib, qo‘llar orasidan siltanib o‘tishni oldinga ko‘tarilishdagi kabi bajarish, faqat ko‘tarilishni bajarmasdan biroz yozilib, orqaga siltanish bilan turnikdan birmuncha yuqoriroq ko‘tarilish.



Qayta siltanish bilan tosni pastga tushirmasdan, yana bukilib va shu ondayoq turnik ostidan o'tib, elkarni orqaga olib va oyoqlarni oldinga harakatini saqlab qolib prujinasimon yozilish. Turnik ostida osilishda bukilish juda katta bo'lmasligi kerak, chunki bunda tos pastga tushib ketadi va orqaga ko'tarilish qiyinlashadi.

36. Orqada tayanishda orqaga aylanish. Orqada tayanishda orqaga aylanishni bajarish texnikasi orqaga ko'tarilishga o'xshash. Orqaga qulashni bajarib, tosni biroz qo'llar yuzasidan oldinga surib tebranishdan orqaga ko'tarilishdagi kabi sonlarni turnikdan uzoqlashtirib bukilish. Elkalar bilan turnik ostidan o'tib, tanani ko'tarib va tosni turnikka yaqinlashtirib tez yozilish. YOzilishni faqat tanani orqaga olish hisobiga amalga oshirish. Bu tosni turnik yonida ushlashga yordam beradi. O'rgatish boshida oyoqlarni oldinga ancha erkin harakatlanishiga yo'l qo'yish mumkin.



Straxovkachi yonboshda turadi va zaruriyat tug'ilganda panjalardan ushlab va elkadan itarib yordam ko'rsatadi.

Orqaga aylanishni o'rganishni, orqaga ko'tarilish kabi past turnikda boshlash maqsadga muvofiq.

37.Orqada osilishda yozilib ko'tarilish. Orqada osilishda yozilib ko'tarilishni orqaga ko'tarilish o'zlashtirilganidan keyingina boshlash mumkin, chunki yozilib ko'tarilish va orqaga ko'tarilish bajarilish texnikasi bo'yicha umumiylikka ega.



Orqada osilishda oʻrtacha kattalikda orqaga siltanib, turnik ostidan oʻtayotganda panjalarni mustaxkamlab va orqaga siltanishni oxirgi holatiga yaqinlashganda biroz bukilib, qoʻllar va tana orasidagi burchakni keskin kamaytirib, tosni turnikka yoʻnaltirish. Orqaga qayta harakatlanib, tosni turnikka yaqinlashtirishni davom ettirib va uni ostidan oʻtib, tez yozilish va gavgdani koʻtarib, tayanishga koʻtarilish.

Straxovkachi yonboshda turnik ostida turadi.

4.9. Aylanishlar

Turnikda aylanishlar tayanishdan hamda toʻxtash mumkin boʻlgan holatdan bajariladi va tayanishda yakunlanishi kerak.

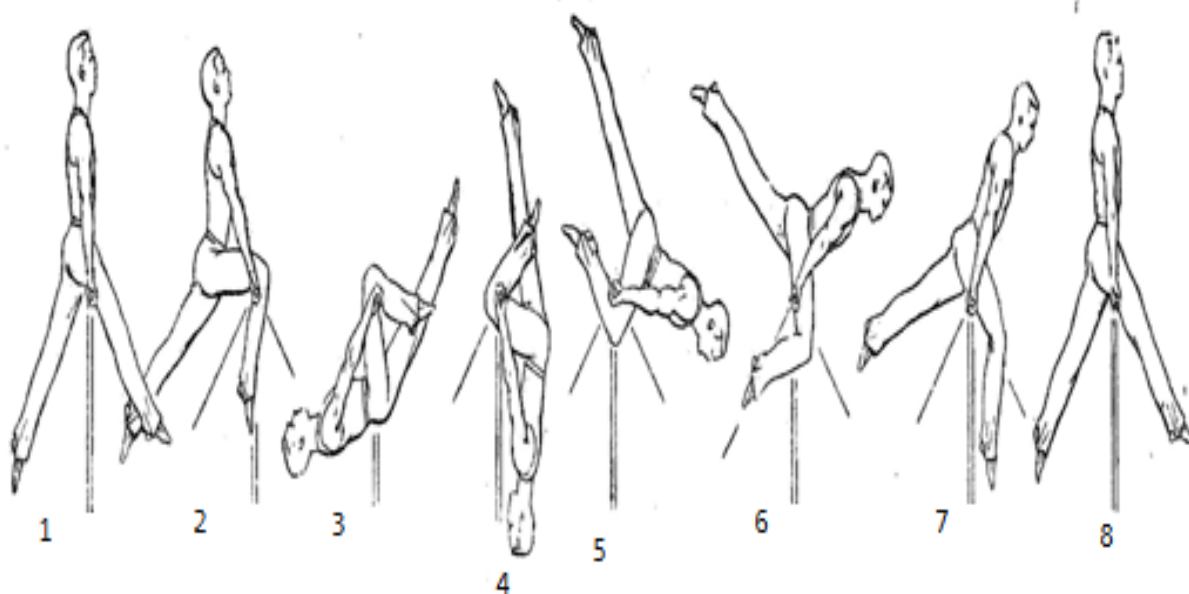
Aylanish gavgdani ogʻirlik kuchi taʼsiri ostida pastga erkin qulashi bilan boshlanadi, gavgdani pastga qoʻyib yuqorish bilan oʻzining maksimal oxirgi pastki holatiga etguncha tezlik ortadi, soʻng u inersiya boʻyicha asta-sekin kamayib boruvchi tezlik bilan yuqoriga koʻtarilishni boshlaydi. Turnikka ishqalanish oqibatida tana dastlabki darajasiga koʻtarila olmaydi, shuning uchun mashqni bajaruvchi aylanishni yakunlashi uchun oʻzining qoʻshimcha kuchini sarflab aylanish tezligini oshirishi kerak.

Kuchni qoʻllash usullari, joyi va vaqti hilma-hil boʻlib, bajarilayotgan mashqqa bogʻliq. Koʻp holatlarda ular ogʻirlik markazini aylanish oʻqiga tortish

bilan aks etadi, bu esa o'z navbatida tezlikni oshiradi. Ko'pincha tortishlar odatda ortidan panjalarga tushayotgan yuklama zaiflashadigan uncha katta bo'lmagan keskin sapchish bilan amalga oshiriladi. Bu vaqtni qo'llarni o'tib ushlash hamda panjalarni osilishdan tayanchga o'tkazish uchun qo'llash kerak.

4.10.Orqaga aylanish bilan bajariladigan mashqlar

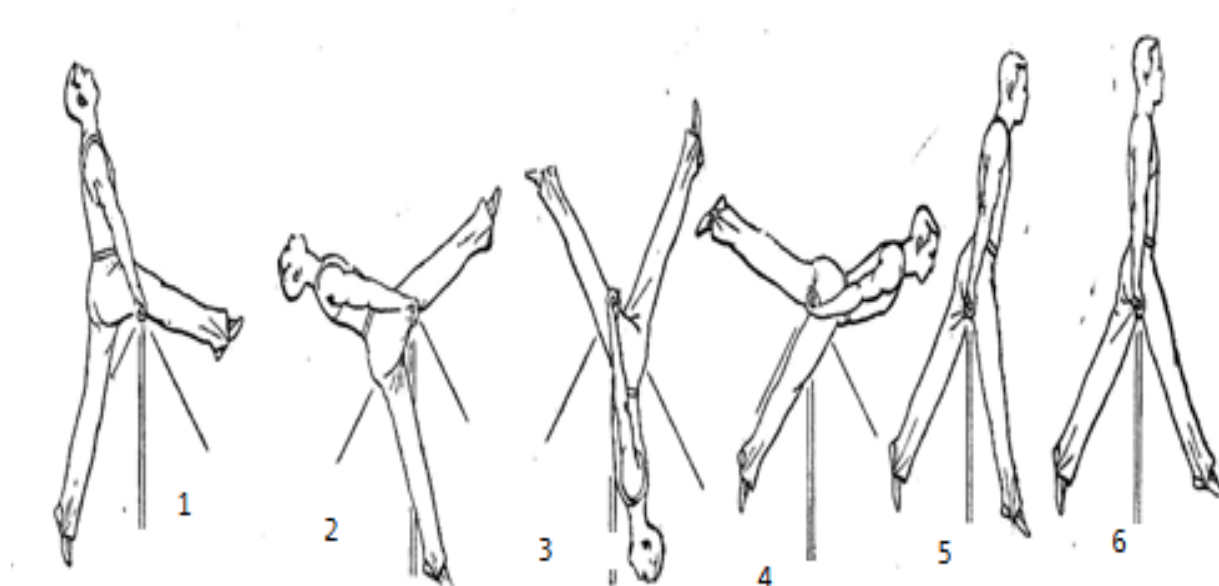
38. Tizzani bukib osilishda orqaga aylanish. O'ngda ustida tayanishdan bir vaqtning o'zida chapda orqaga faol siltanib, gavdani va boshni orqaga olib o'ng oyoq sonida surilish. Uni bukib, turnikka ilinish. SHunday holatda orqaga erkin qulashni boshlash. Tos bilan turnik ostidan o'tayotganda, biroz bukilib, chap oyoqni oldinga yo'naltirish. Bu aylanish tezligini ko'paytiradi. Turnik ostidan bosh pastda o'tib chap oyoqni va boshni orqaga olib faol kerilish. Bun kabi harakt natijasida panjalarga tushayotgan yuklama kamayadi. SHu paytda panjalarni o'tib o'shlash (osilishdan tayanishga) kerak.



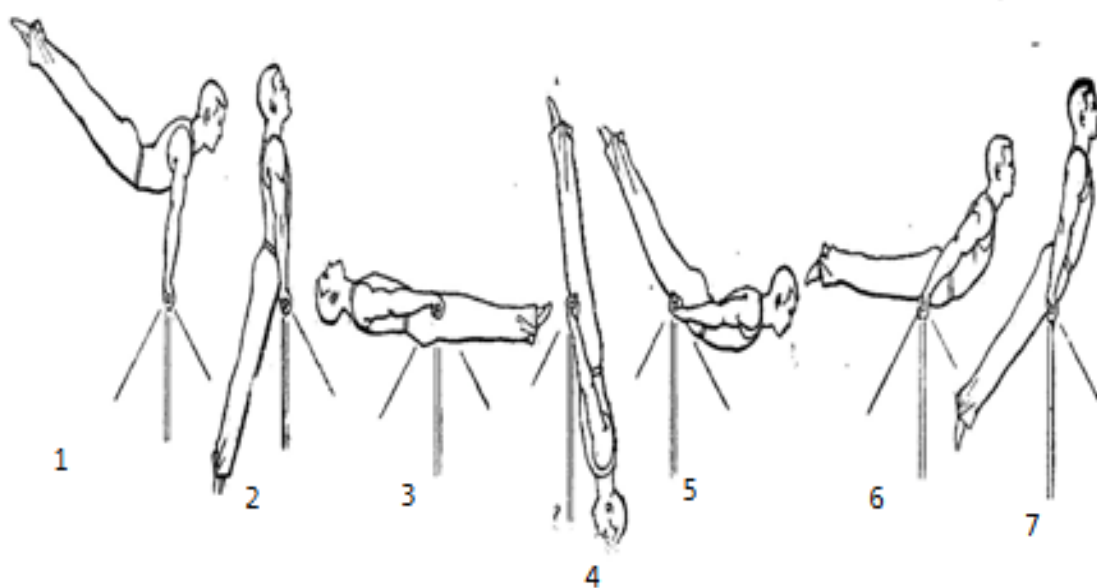
Ko'tarilishni yakunlab, sonda ohista ustidan tayanishga surilish.

39. Ustida orqaga aylanish. O'ngda ustida tayanishdan, bir vaqtning o'zida chapda orqaga faol siltanib, gavdani va boshni orqaga olib o'ng oyoq soni o'rtasigacha surilish. SHunday holatda aylanish boshlanadi. Turnik ostida bosh

pasda o'tib, oyoqlarni birmuncha toraytirib sonda ohista orqaga surilish. Ko'tarilishni yakunlab, yana oyoqlarni ochish.



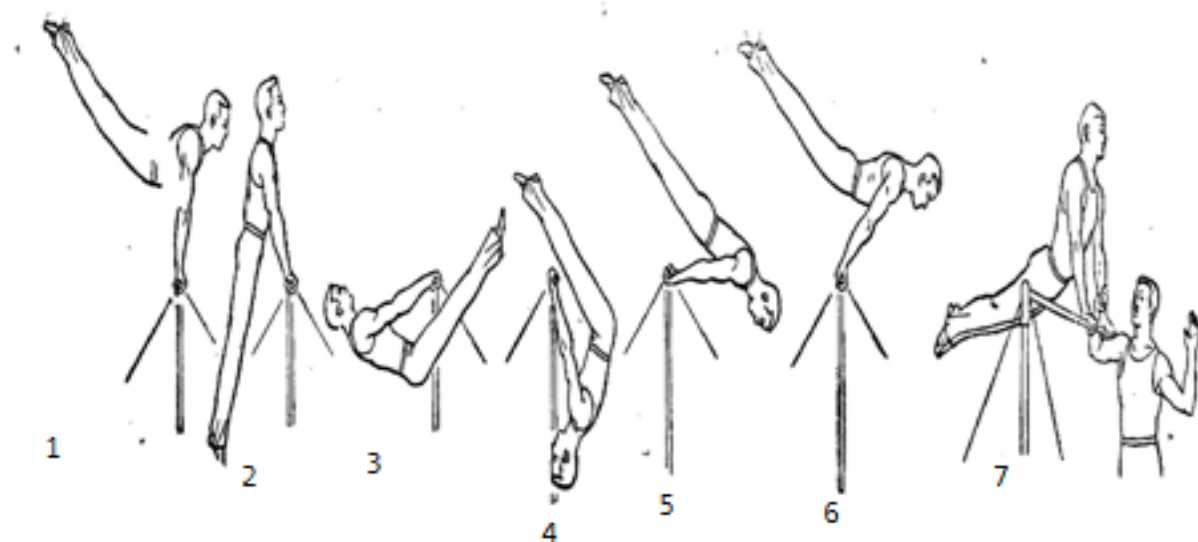
40. Tayanishda orqaga aylanish. Oldida tayanishdan orqaga siltanib, elkalarni biroz oldinga chiqarib gavdani gorizontal holatgacha ko'tarish. Orqaga aksincha harakat bilan, turnikka yaqinlashib, orqaga qulashni boshlab, elkalarni biroz orqaga olish. Aylanish boshlanishida sonlarni turnikdan uzoqlashtirmasdan to'g'rilanish yoki biroz bukilish.



Bosh pastda holatdan o'tayotganda, elkalar va boshni ko'tarib, kerilish. Aylanishni yakunlab, panjalarni osilishdan tayanishga o'tib ushlash. Aylanish vaqtida ko'llar bukilmaydi.

Straxovkachi oldinda yonboshda turadi.

41. Tegmasdan orqaga aylanish. Oldida tayanishdan orqaga siltanib, elkalarni biroz oldinga chiqarib, gavgdani gorizontal holatgacha ko'tarish. Orqaga aksincha harakat bilan, turnikka yaqinlashib, ammo unga sonlar bilan tegmasdan, tayanchni yo'qotib elkalarni orqaga olish. Oyoqlarni oldinga harakatini davom ettirib, tizzalarni turnikka yaqinlashtirib, biroz bukilish. Bosh pastda holatida turnik ostidan o'tib oyoqlarni yuqoriga yo'naltirib tez, ammo keskin bo'lmagan kerilish. YOzilish yakunida osilishdan panjalarni tayanishga o'tib ushlash.



O'rganishni past turnikda boshlash maqsadga muvofiq.

Straxovkachi oldinda yonboshda turadi va bir qo'lida shug'ullanuvchi panjalari yonida bilaklaridan ushlaydi.

42 – 43. Orqaga aylanib panjalarda turish. Harakatning birinch yarmi tegmasdan orqaga aylanishdagi kabi. Bosh pastda turnik ostidan o'tayotganda, oyoqlarni faol yuqoriga yo'naltirib, keskin yozilish. Keskin yozilish gavgdani yuqoriga uloqtiradi, natijada yozilish oxirida panjalarga tushayotgan yuklama zaiflashadi.



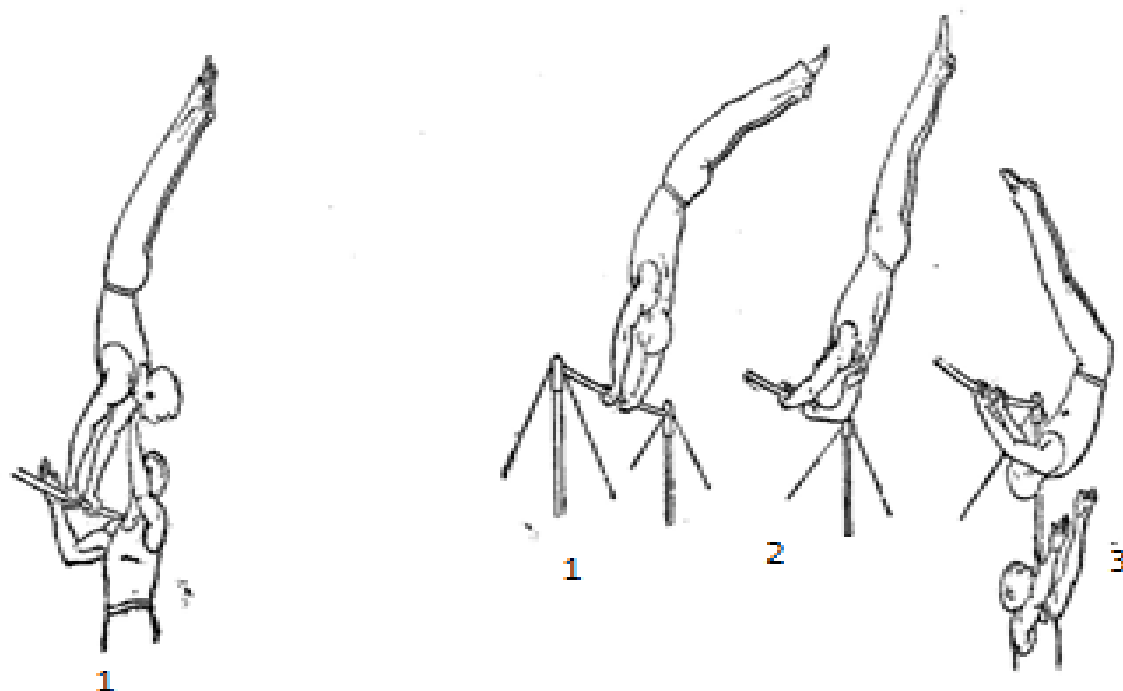
42-rasm, j,z,i ko'rsatilgan holatlar orasidagi oraliq vaqtda panjalarni osilishdan tayanishga o'tkazib ushlash va yuqoriga harakatni to'xtatmasdan panjalarda turishga o'tish. Bu aylanishni ishonchli straxovkani ta'minlab past turnikda o'rganishni boshlash va mashqni to'g'ri qo'llarda bajarishga harakat qilish kerak.

Ayniqsa panjalarni to'g'ri va o'z vaqtida o'tib ushlashiga e'tibor qaratish lozim. Panjalarda turishga ishonchsiz chiqish yoki vaqtdan oldin yuqoriga keskin harakatlanish holatlarida straxovkachi shug'ullanuvchining elka ostidan turtib yuborishi kerak. Baland turnikda straxovkachi turnik ostida turishi va mashqni bajaruvchi orqaga qulaganda, orqaga siltanishga yo'l qo'ymasdan qo'llari bilan uning orqasidan ushlab harakatni to'xtatishi lozim.

Aylanib panjalarda turishni o'rganish bilan bir vaqtda o'z-o'zini straxovka qilishni ham o'zlashtirish kerak, chunki mashqni bajaruvchi agar turishgacha etib bormasa va orqaga qulashni boshlasa, bu orqaga siltanishda tushib ketish havfini tug'diradi.

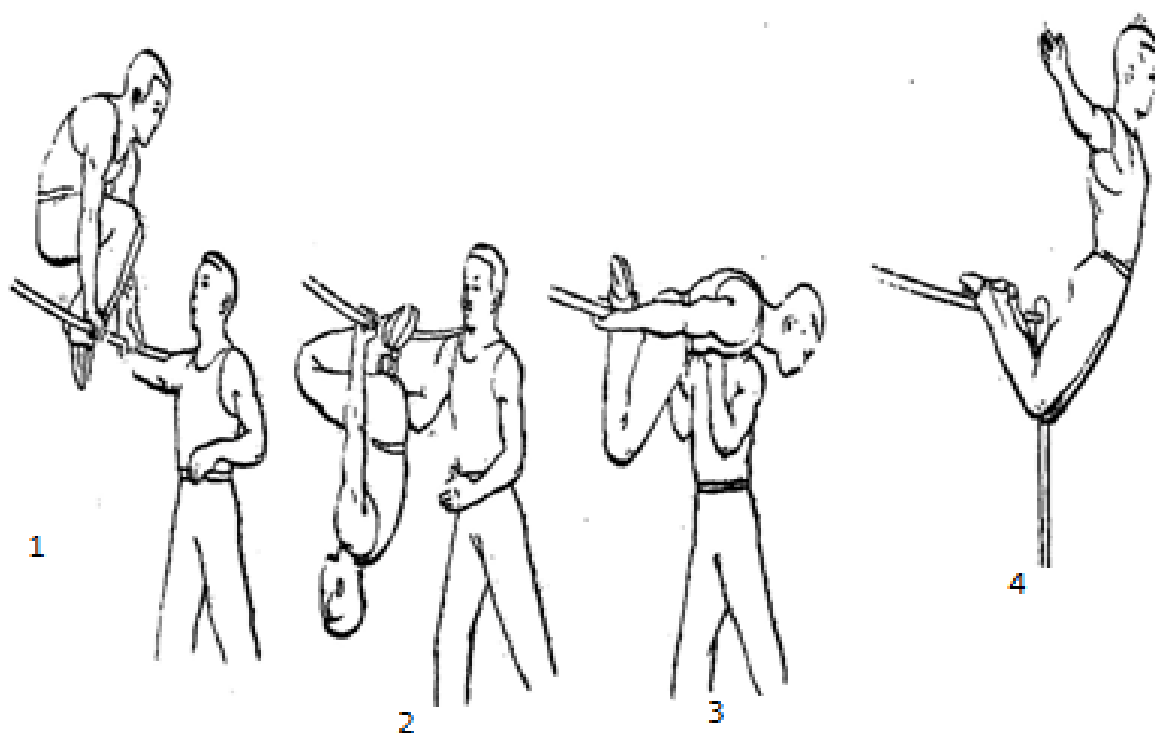
44. Katta aylanishlarda o'z-o'zini straxovka qilish. O'z-o'zini straxovka qilishning 1-usuli; panjalarda turishga etib bormasdan, gavgdani orqaga aksincha harakatini kutib turmay, tezda orqaga burilib, qo'llarni turnikdan qo'yib yuborib oyoqlarga sakrab tushish. 2-usul: panjalarda turishga etib bormasdan, gavgdani

orqaga aksincha harakatini kutib turmay, tezda bo'shashib bukilish va tana pastga tushguncha panjalarni mustaxkam maxkamlab osilishda panjalarni o'tib ushlash.



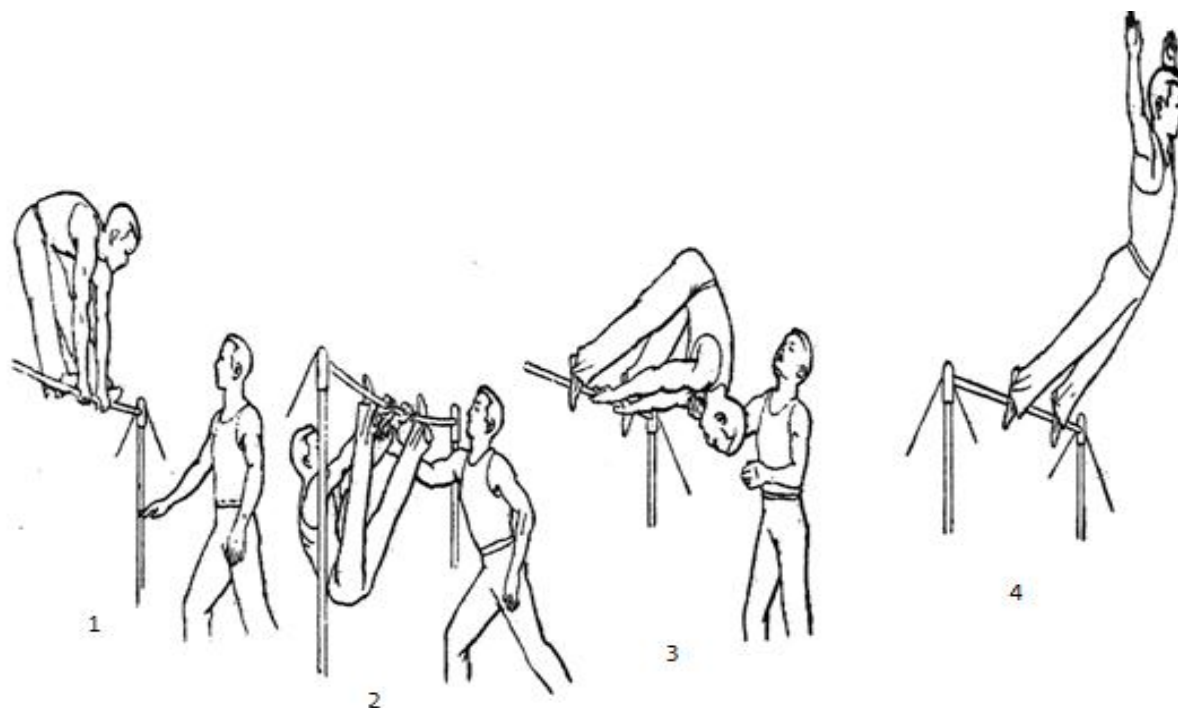
Tana pastga tushgan paytda tanani iloji boricha turnikka yaqin qo'lashiga imkoniyat yaratib mushaklarni bo'shashtirish. Pastga tushish darajasiga ko'ra, tanani orqaga erkin siltanishiga yo'l qo'ymasdan, mushakklarni taranglatish. O'z-o'zini straxovka qilish, musobaqalarda kombinatsiyalarni ijro etishda turnikdan sakrab tushmasdan uni davom ettirish imkoniyatini beradi.

45. Oyoq uchlarida tizzalarni bukib osilishda orqaga aylanib sarkab tushish. Bu sakrab tushishni past turnikda o'tganishni boshlash maqsadga muvofiq. Oldinda tayanishdan orqaga siltanib, oyoqlarni bukib, oyoq panjalarini qo'tarilgan yuzasi bilan tiralib va qo'llarni bukmasdan orqaga erkin qulash. Oldinga siltanishning oxzirgi holatiga yaqinlashib, turnikdan qo'llarni qo'yib yuborish va kerilib sakrab tushish.



Strakovskachi yonboshda turib, shugʻullanuvchini bilaklaridan ushlab harakatlarini kuzatadi.

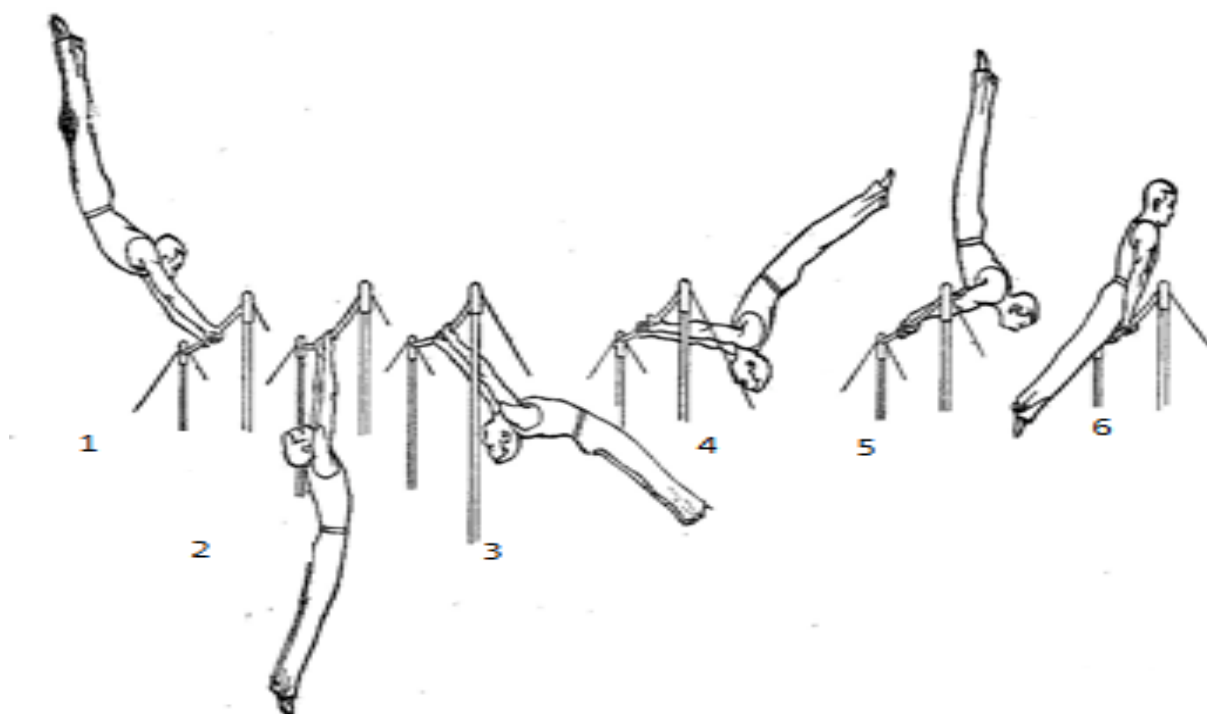
46. Oyoqlar ochiq bukilib tayanib turishja orqaga aylanib sakrab tushish. Bukilib tayanib turishdan turnikdan maksimal choʻzilish (tortilish) kerak. SHu holatda aylanishni bajarish. Orqaga siltanishning oxirgi holatiga yaqinlashganda turnikdan qoʻllarni qoʻyib yuborib va gavdani va boshni koʻtarib, kerilish.



Straxovkachi yonboshda oldinda turadi.

O'rganishni past turnikdada boshlash maqsadga muvofiq.

47. Katta siltanish bilan tayanishga to'ntarilib ko'tarilish. Panjalarda tik turishdan, tanani biroz kerilgan holatida elka bo'g'imlarida to'liq to'g'rilanib, pastga erkin qulashni boshlash. Turnik ostidan o'tayotganda bir vaqtning o'zida elkalar harakatini qo'llar bilan sekinlashtirib va kelilgan tanani turnikka faol "tortish". Elka bo'g'illari atrofidagi aylanish, turnik atrofidagi aylanishdan tezroq bo'lishi kerak. Tana vertikal holatdan o'tishi bilan osilishdan tayanishga o'tib ushlash va sekin oldida tayanishga tushish.



Straxovkachi yonboshda turnik ositda turadi.

48. Orqaga katta aylanish. Katta siltanish bilan to'ntarilib ko'tarilish o'zlashtirilganidan keyin va aylanib panjalarda tik turishda, panjalarni osilishdan tayanishga o'tib ushlash ko'nikmasi ortirilgandansnggina orqaga katta aylanishni bajarishga o'tish mumkin.

Qo'llarda tik turishdan, katta siltanish bilan turnik ostidan o'tib, oyoqlarni oldinga yo'naltirib biroz bukilish. Bu bilan aylanish tezlashadi. Gorizontal holatdan o'tib, bir vaqtning o'zida, boshni orqaga olib, ko'krak bilan uncha katta bo'lmagan keskin harakatni bajarib faol kerilish. Bu keskin harakat ortidan

panjalarni osilishdan tayanishga tez o'tib ushlash va kerilishda davom etib, panjalarda tik turishga o'tish.

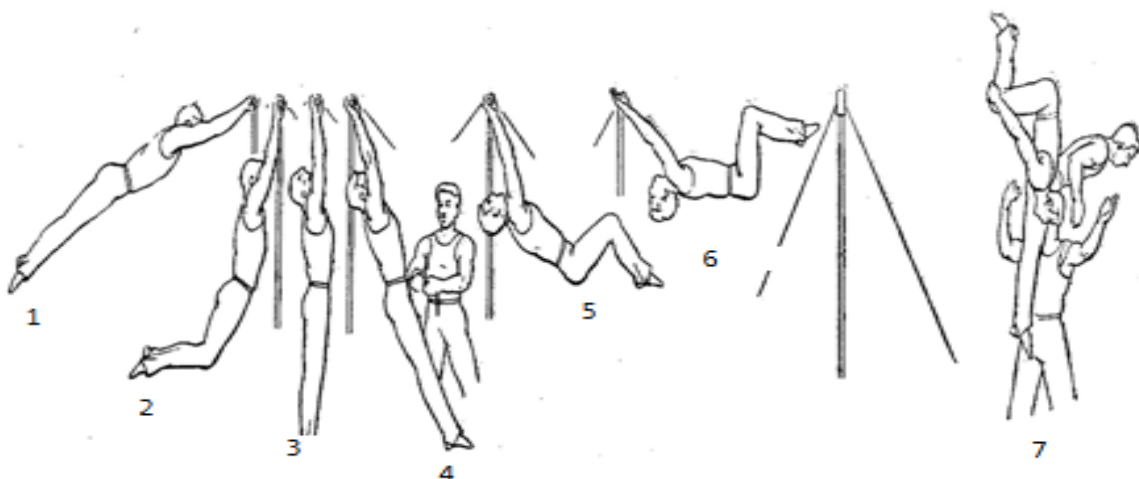


Straxovkachi yonboshda turnik ostida turadi.

49. Tebranib orqaga salto. Turnikdan orqaga saltini yuqoridan ushlab osilishda katta bo'lmagan tebranishni bajarishdan boshlash maqsadga muvofiq. Uni qat'iyat bilan, turnikni qo'rqsadan qo'yib yuborib bajarish kerak. Ishonchli straxovka majburiy shart hisoblanadi.

Muvoffaqiyat salto o'rganayotganning straxovkachiga nisbatan ishonchi, ya'ni uni straxovkasi to'g'ri va ishonchliligiga ko'p jixatdan bog'liq.

Dastlabki o'rganishlarda eng muhimi, turnikni qo'yib yubarish vaqtini his qilish hisoblanadi. SHuning uchun birinchi urinishlarda harakat koordinatsiyasiga ortiqcha e'tibo qaratishning xojati yo'q, eng muhimi – turnikni qo'yib yuborish va havoda to'ntarilishdir. Keyin havoda mo'ljal olish namoyon bo'lishi bilan, har bir urinishda bajarish texnikasi qismlarini aniqlashga o'tish mumkin.



Orqaga saltoni o‘zlashtirilish darajasiga ko‘ra, tebranish kattaligini oshirish va ikki-uch mashg‘ulotdan keyin uni tayanishdan bajarishga urinib qo‘rish lozim.

Tebranishdan orqaga saltoni bajarish texnikasi uchinchi razryad elementlari va bog‘lamlarini o‘zlashtirib olgan har bir shug‘ullanuvchi uchun murakkab emas.

O‘rtacha kattalikda siltanishni bajarib, orqada siltanishda biroz bukilish. Oldinga siltanishda, to‘g‘ri qo‘llarda erkin, bo‘shashib osilib, juda katta kerilishga yo‘l qo‘ymasdan oyoqlarni orqaga “uloqtirish”. Bu harakatda oyoqlarni biroz tizzalardan bukilishiga yo‘l qo‘yish mumkin.

Oxirgi kerilgan holatda ushlanib qolmasdan faol to‘g‘rilanish va oyoqlarni oldinga yuqoriga yo‘naltirib bukilish.

Tanani kerilishi va keyingi to‘g‘rilanishi shunday hisob bilan bajarilishi kerakki, bunda tana turnik ostidan o‘tayotganda to‘liq to‘g‘rilangan bo‘lishi lozim.

Etarli darajada bo‘shashgan bo‘g‘imlarda bu to‘g‘rilanish oyoqlarni biroz oldinga harakatlanish bilan kechishi kerak, bu esa o‘z navbatida, bukilishni kelgusida tezlashishiga yordam beradi.

Bu keskin harakatni qo‘llash bilan, qo‘llarni bukib va boshni orqaga olib, faol bukilib, butun gavdani qo‘llarga tortib yuqoriga yo‘naltirish.

Tana bilan gorizontal holatda o‘tib, turnikni qo‘yib yuborish va tez g‘ujanaklanishni boshlab, qo‘llar bilan boldirlardan ushlash. To‘liq aylanishni

yakunlab, oyoqlarni to'g'rilab g'ujanakdan yozilish. Broz bukilgan oyoqlarga yumshoq qo'nish. CHuqur o'tirishga yo'l qo'yish mumkin emas.

Straxovka. Eng ishonchli va qulay straxovka – ikki arkonli belbog'. Straxovkaga halal bermasligi uchun arqonlar uzun bo'lmasligi.

Ikki kishi straxovka qiladi, ikkalasi salto bajaruvchining ikki tomonida turadi va ikki qo'lda, ulardan biri iloji boricha belbog'ga yaqinroq joydan arqonlarni ushlaydi. Straxovka vaqtida salto bajarayotgan gimnastikachiga halal bermaslikka harakat qilish lozim.

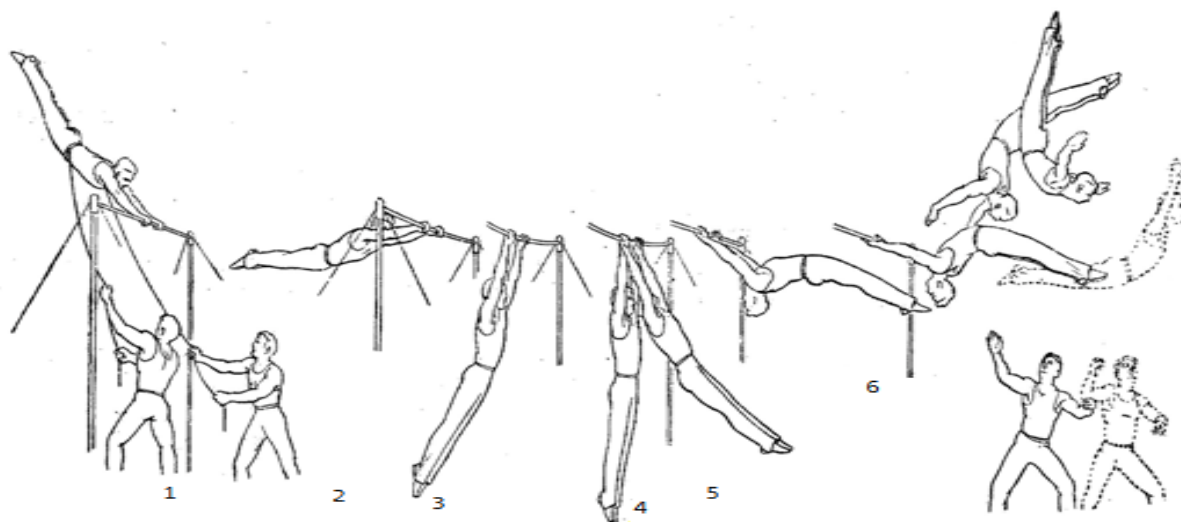
O'zlashtirilganlik darajasiga ko'ra, arqonlarni ancha erkin ushlash mumkin.

Qachonki salto bajaruvchi o'zini ancha ishochli his qila boshlaganida qo'nish to'g'ri chiqqan boshlaydi va bir kishi bilan bitta arqonni ushlab straxovkaga o'tish mumkin.

Belbog'siz straxovkada turnikdan yarim qadam oldinda turish kerak. Salto bajaruvchi turnik ostidan o'tayotgan paytda uni elkasidan ushlab, qo'nishgacha harakatni kuzatib borish kerak.

Straxovkaning bu usuli straxovkachidan ko'nikma talab qiladi.

50. Kerilib orqaga salto. Oldida tayanishdan, qo'llarni tez to'g'rilab orqaga kuchli siltanish bilan, osilishga o'tish. Tanani iloji boricha ko'proq turnikdan tortilgiga (cho'zilishiga), uning to'g'rilanishiga va xatto tos-son bo'g'imlarida ahamiyatsiz bukilishga ham asosiy e'tiborni qaratish lozim. Bu talab, tana 45° burchak ostida va gorizontal holat orasida bo'lganida bajarilishi kerak.



Harakat mushaklar taranglashmasdan, bo'g'imlarni maxkamlanmasdan erkin, bo'shashgan bo'lishi lozim.

Gorizontal holatdan o'tib, oyoqlarni orqaga olib biroz kerilish. Bu kerilish taxminan 45° burchak ostida, ammo undan baland emas, yakunlanishi kerak.

Kerilgan holatda ushlanib qolmasdan, turnik ostida to'rilanib va oyoqlarni oldinga yo'naltirib, oyoqlarni va butun tanani yuqoriga ko'tarib, buroz bukilish.

To'liq to'g'rilanishni vertikal holatda amalga oshirish kerak.

Bukilish faqat vertikal holatdan o'tgandan keyin boshlash va tana 45° burchak ostida ko'tarilganda yakunlash lozim. bukilgan holatda ushlanib qolmasdan, to'sni yuqoriga uloqtirib va boshni orqaga olib tez kerilish. Kerilishni ko'krakda yuqoriga keskin harakatlantirib, go'yo qo'llarni turnikdan uzib yakunlash.

Kerilish faolligi va ko'krak bilan keskin harakatni shunday hisob bilan bajarish kerakki, bunda turnikni qo'yib yuqlirish tanani gorizontal holatga (turnik darajasiga) yaqinlashgan paytida sodir bo'lishi lozim. Agar turnikni kechroq qo'yib yuborilsa, unda salto bajarilayotgan paytda unga ilinib qolish mumkin.

Turnikni vaqtidan oldin qo'tsib yuborish oldinga past va uzoq uchishga olib keladi.

Parvoz vaqtida qo'nishgacha kerilgan holatni saqlab qolib, qo'llarni yonga yozish.

Biroz bukilgan oyoqlarga, chuqur o'tirib qolmasdan yumshoq qo'nish.

Faqat muntazam mashg'ulotlardagini harakatlarni aniq va o'z vaqtida bajarilishiga erishish mumkin.

Tayanishdan yoki panjalarda tik turishdan salto straxovkasi dastakli yoki osilgan belbog'da amalga oshirilishi kerak. Dastakli belbog' bilan straxovkada arqonlarning oxiri pol bo'ylab cho'zilmasligi va oldinga harakatlanishga halal bermasligi uchun o'ta uzun bo'lmasligi lozim.

Starxovkachilar ikkala yonboshda, turnikdan yarim qadam yoki bir qadam oldinda turadi va arqonlar harakatni chegaralab qo'ymasligi uchun erkin qo'yishlari kerak.

Salto bajaruvchi turnik ostida vertikal holatga yaqinlashish bilan tushib ketish holatlari vujudga kelganda gimnastikachini qulashiga yo‘l qo‘ymaslik uchun arqonlarni belbog‘ga yaqin joydan o‘tib ushlash.

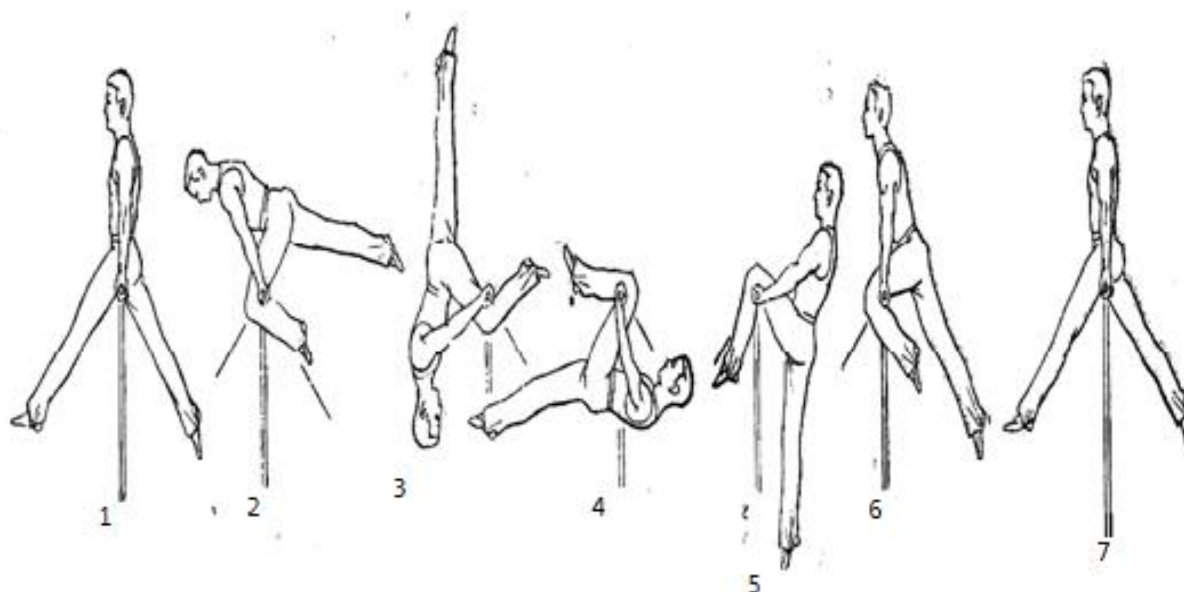
Har bir urinishda salto ishonchli va erkin bajarilgandan keyingina belbog‘ni echish mumkin.

Belbog‘siz salto bajarishda ikki kishi straxovka qilishi lozim. Birinchi straxovkachi turnik ostida yoki undan yarim qadam oldinda turadi va turnikdan kech uzilish yoki saltoni aylantirish holatlarida bajaruvchini ushlaydi.

Boshqa straxovkachi turnikdan ikki-uch qadam masofada turadi va uni vaqtidan oldin qo‘yib yuborish holatlarida elkasidan ushlab oladi.

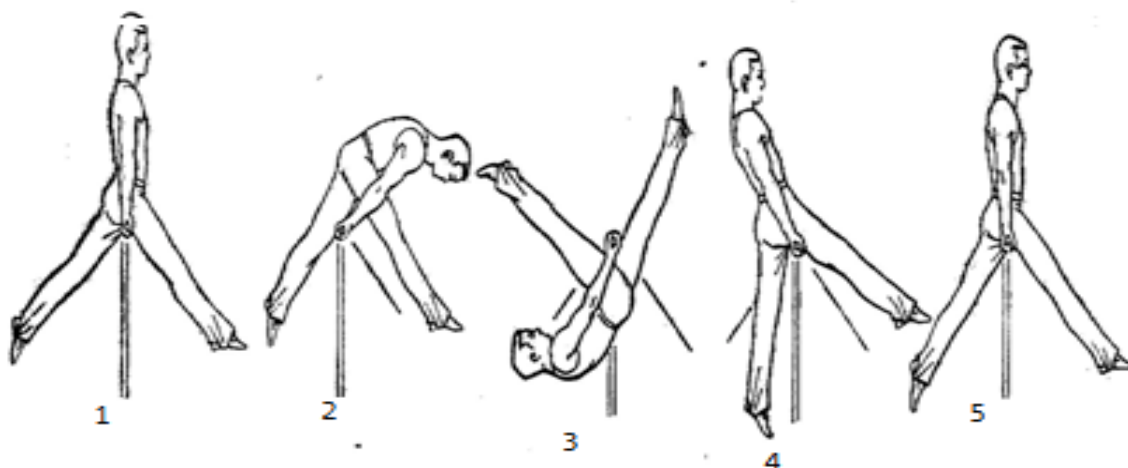
Saltoni aylanib ketishi va qulash havfida qo‘llarni orqaga belga qo‘yish mumkin emas, bu qulashdan qutqarmaydi, balki qo‘llarni bo‘g‘imdan chiqib ketishiga olib keladi. SHuning uchun qo‘llarni tanaga yopishgan ushlash va ishonchli straxovkaga ega bo‘lish lozim.

51. Ustida tayanishdan oldinga aylanib tizzni bukib osilish. CHapda ustida tayanishda, o‘ngda siltanib, bukilgan chap oyoq bilan turnikka ilinib va bir vaqtning o‘zida to‘g‘ri qo‘llarda elkalar bilan oldinga qulab, tosni ko‘tarish. Aylanishni bajarib, o‘ng oyoqni orqaga faol ko‘tarib, qo‘llar bilan turnikni bosib, elkalar va bosh bilan oldinga harakatlanishga intilish.



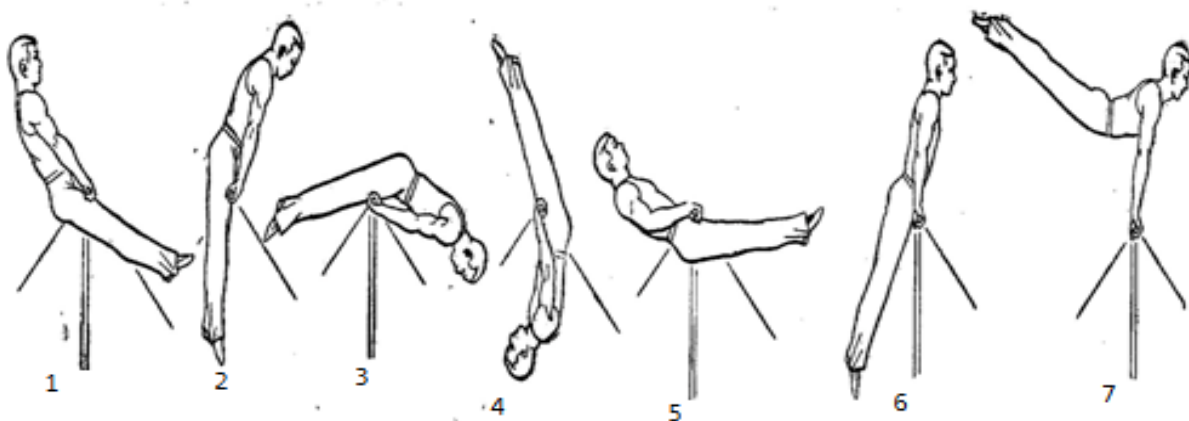
Aylanishni yakunlab chap sonda ohista oldinga harakatlanib ustida tayanishga o'tish.

52. Oldinga aylanish. Tayanishda tosni ko'tarish va turnikda orqada joylashgan oyoqning taxminan soni o'rtasigacha oldinga harakatlanish. Bir vaqtning o'zida go'yo boshqa oyoqda oldinga qadam tashlagandek, oldinga aylanishni boshlash.



Aylanish jarayonida qo'llarni bukmasdan, turnik ostidan bosh pastga o'tish paytidan boshlab yoki biroz ertaroq, orqada joylashgan oyoq sonida oldinga ohista harakatlanib, orqaga (aksincha harakatlanib) boshqa oyoqni oldinga surishga intilib, yozilishni boshlash).

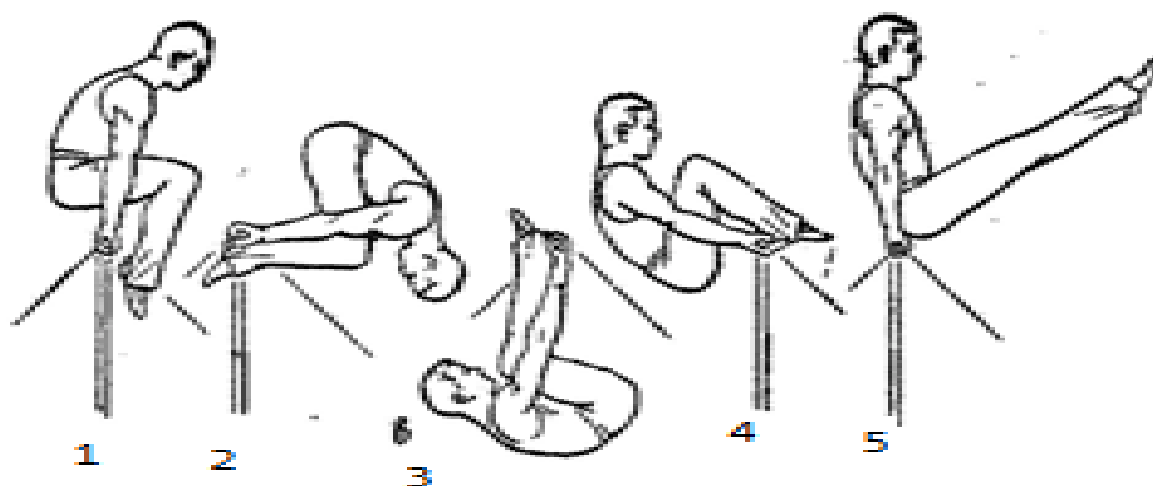
53. Tayanishda oldinga aylanish. YOzilib ko'tarilishni yakunlab. oyoqlarda orqaga siltanmasdan, tosni biroz ko'tarib va son bilan turnikka tayanib, shu ondayoq elkalar bilan oldinga faol qulashni boshlash. Turnik ostidan bosh pastga o'tib, biroz qo'llarni bukib yoki leka bo'g'imlarida "yiqilib", bir vaqtning o'zida yozilib, sonlarda yuqoriga ohista harakatlanish.



Tayanishga ko'tarilib, qo'llarni tez to'g'rilash va kerilib orqaga erkin siltanishni bajarish.

Straxovkachi orqada turadi va aylanishning ikkinchi yarmida oyoqlar turnikdan ajralgan holat vujudga kelganda shug'ullanuvchini ushlaydi.

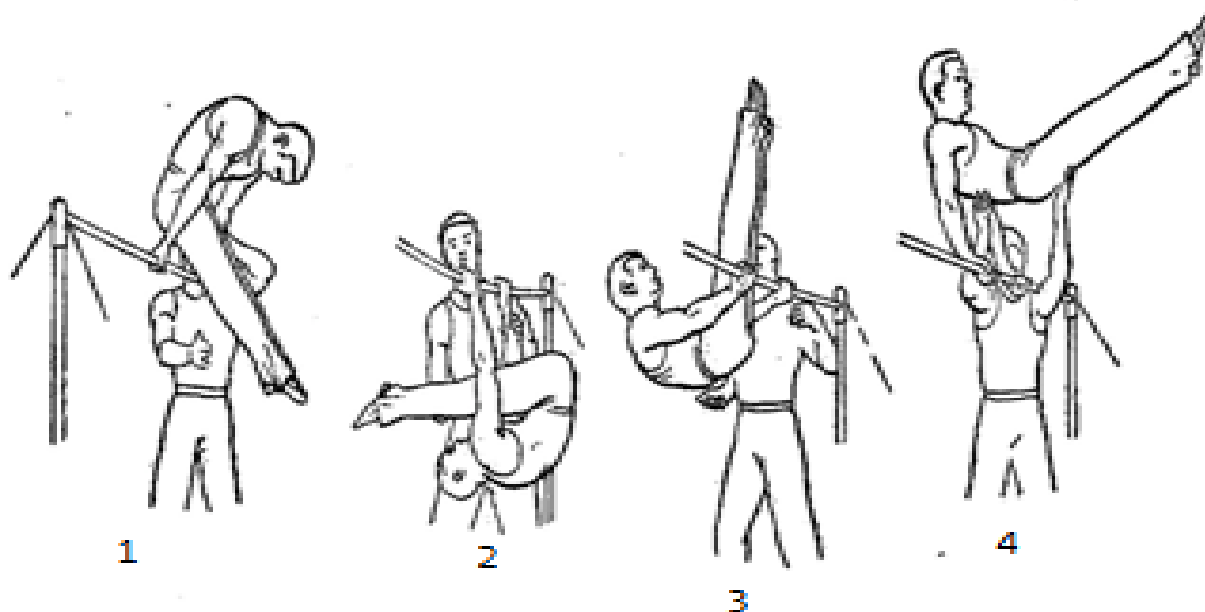
54. Tizzalarni bukib tovonlarda osilish bilan oldinga aylanish va sakrab tushish. Pastdan ushlab orqada tayanishda, tosni ko'tarib va uni orqaga surib, bir vaqtning o'zida bukilib va oyoqlarni bukib, oldinga erkin qulab va qulash bilan bir vaqtda tovonlar bilan turnikka ilinib, to'g'ri qo'llarda aylanishni boshlash. Bunday holatni saqlab qolib, turnik ostida bosh pastga holatigacha aylanishning birinchi yarmini o'tish so'ng oyoqlarni bukishni davom ettirib, tosni turnikka ko'tarish uni faol oldinga surib va tayanishga o'tib, oyoqlarni to'g'rilash. Tayanishda to'xtab qolmasdan oyoqlarni oldinga pastga tushirib va kerilib oldinga sakrab tushish.



Straxovkachi ko'rsatigani kabi, yonboshda turadi.

55. Orqada tayanishda oldinga aylanish. Pastdan ushlab orqada tayanishdan, elkalar bilan oldinga egilib, tosni qo'l yuzasidan taxminan son o'rtasigacha surib, uni ko'tarish va bukilishni davom ettirib oldinga aylanishni boshlash. Turnik ostida osilishda eng katta bukilish bo'lishi kerak so'ng oyoqlarni va tosni turnikka yuqoriga oldinga yo'naltirib, faol prujinasimon yozilish. Tayanishga o'tib, oyoqlarni pastga tushirib ohista yozilish.

Oldinga sakrab tushishni bajarishda aylanish oxiridagi tana holati ko'rsatilgan. Sakrab tushini bajarish uchun aylanishning ikkinchi yarmida yozilish ancha intiluvchan, oyoqlar va tos esa ko'proq yuqoriga yo'nalgan bo'lishi kerak. Tayanishga o'tib, qo'l panjalarini osilishdan tayanishga o'tkazib tez burish, so'ng yozilib oldinga sakrab tushish.

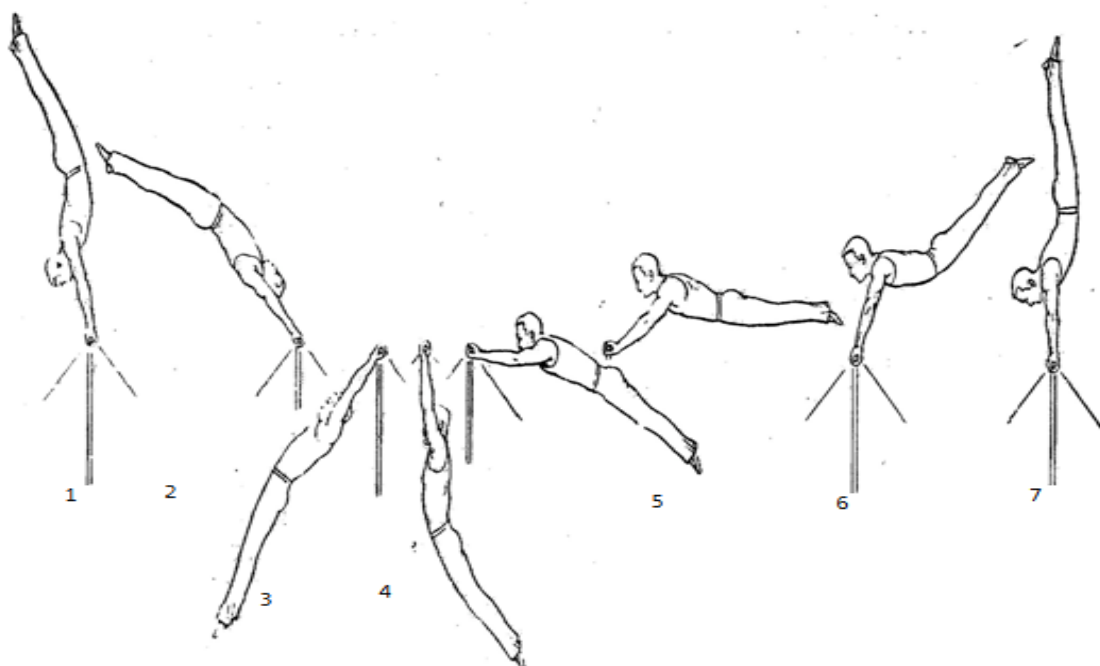


Oldinga aylanishni straxovkani ta'minlash bilan past turnikda o'rgatishni boshlash maqsadga muvofiq.

56. Oldinga katta aylanish. Oldinga katta aylanishni mustaqil o'zlashtirilishi kerak bo'lgan qismlarga ajratib, birinchi qismi o'zlashtirilgandan so'ng keyingisini o'tib o'rganiladi. Bu qismlar quyidagilar: 1. Tebranishdan pastdan ushlab orqaga siltanish bilan ko'tarilish. 2. Pastdan ushlab oldida tayanishdan, orqaga siltanib panjalarda tik turish. 3. Panjalarda tik turishdan – to'ntarilib

osilish. 4. Qo'llarda tik turishdan – to'ntarilib osilish va orqaga siltanib tayanishga ko'tarilish. Keyin katta aylanishni o'rganishga o'tish mumkin.

Orqaga siltanib panjalarda tik turishni past turnikda tayanishdan o'rganishni boshlash kerak. Orqaga siltanish, elkalar bilan oldinga tushib ketmasdan to'g'ri qo'llarda shu ondayoq panjalarda tik turishga chiqish uchun kuchli bajarilishi kerak.



Straxovkachi yonboshda orqada turadi. Bir qo'lda bajaruvchining panja-bilan bo'g'imidan, boshqasida elkasidan ushlaydi.

Oldinga katta tushib ketish omadsiz bajarilgan holatlarda, bajaruvchi o'z-o'zini straxovka qilish uchun bir qo'lni tushirib va burilib, matga sakrab tushadi. SHuning uchun straxovkachi shug'ullanuvchi burilishga odatlangan qo'l dan ushlashi kerak.

To'ntarilib osilishni avval o'rtacha, so'ng baland turnikda bajarish maqsadga muvofiq. Orqaga siltanish bilan panjalarda tik turib, qo'llarni bukmasdan orqaga qulashni boshlash. Qulashni davom ettirib, boshni to'g'rilash va gavgdani biroz kerilgan yoki to'g'rilangan holatini saqlab, qo'rqmasdan osilishga o'tish.

Straxovkachi turnik ostida yonboshda turadi va to‘ntarilib osilishni bajarishning birinchi urinishidayoq orqaga siltanishni batomom to‘xtatadi yoki ushlab qoladi.

Bir nechta urinishlardan keyin yoki kelgusi mashg‘ulotlarda mustaxkam ushlashga ishoch hosil qilingandan so‘ng, panjalarda tik turishdan oldinga burilishdan keyin orqaga siltanish bilan ko‘tarilishga o‘tish mumkin. Orqaga siltanish bilan ko‘tarilish ishonchli va mustaqil o‘zlashtirilgandan keyin orqaga siltanib qo‘tarilish bilan oldinga to‘ntarilishga hamda aksincha bajarishga o‘tish maqsadga muvofiq.

Iloji boricha katta siltanishni bajarish uchun oldinga to‘ntarilish avvalida, panjalarda tik turishda iloji boricha ko‘proq tortilash (cho‘zilish), ya’ni og‘irlik markazini iloji boricha turnikdan uzoqlashtirish kerak. Bu tortilish tana gorizontal holatdan o‘tgunga qadar yakunlanishi lozim. Turnik ostidan to‘rilangan bosh bilan to‘g‘rilangan yoki biroz kerilgan gavda bilan o‘tish. Taxminan 45° burchak ostida orqaga erkin siltanish bilan, boshni ko‘tarib, bir vaqtning o‘zida, tos-son bo‘g‘imlarida to‘g‘rilanib yoki biroz bukilib, to‘g‘ri qo‘llar bilan elkalarni turnikka faol “tortish”. Bu harakat aylanishni tezlashtiradi.

Bukilgan holatni qayd qilmasdan, oyoqlarni orqaga olib va turnikda elkalarni “cho‘zishni” davom ettirib, tez kerilish. Bu ikki harakat aylanishni hamda panjalarda tik turishga ko‘tarilishni ancha tezlashtiradi va panjalarga tushayotgan yuklamani zaiflashtiradi.

Qo‘llarga tushayotgan yuklama zaiflashganda, panjalarni burib, ularni tezda o‘tib ushlash va panjalarda tik turishga o‘tish.

Qo‘llarda tik turishga ko‘tarilishda harakat tezlanishiga asosiy diqqatni qaratish lozim. Agar bu tezlanish bo‘lmasa, unda panjalarni o‘tib ushlashni bajarish qiyinlashadi va u harakatni to‘xtatib qo‘yadi.

Straxovkachi turnik ostida yonboshda turadi, agar to‘ntarilish omadsiz bajarilsa, harakatni to‘xtatadi yoki bajaruvchi vertikal holatga yaqinlashganda uni elkalaridan ushlab oladi. Turnik ostiga tushib ketish holatlarida bajaruvchini ushlab qolish juda qiyin, shuning uchun o‘rganishlar boshlanganida ikki kishi

straxovka qilgani afzal. Ikkinchi straxovkachi demak ikki-uch qadam masofada orqada yonboshda turadi.

Nazorat savollari

1. Turnikda bajariladigan qanday mashqlarni bilasiz?
2. Turnikda tutish turlari qaysilar?
3. Osilish deb nimaga aytiladi?
4. Osilish turlarini ayting?
5. Aralash osilishga ta'luqli holatlarni ko'rsating?
6. Tayanish deb nimaga aytiladi/
7. Tayanish turlari qaysilar?
8. qanday aylanish turlari mavjud?
9. Turnikda to'ntarilib chiqishda qanday yordam beriladi?

V BOB. DASTAKLI OTDA BAJARILADIGAN MASHQLAR

Dastakli otda mashqlar siltanishlar, siltanib o'tishlar va bir yoki ikki oyoqdar aylanalardan tashkil topgan.

Siltani o'tish va aylanalar burilishlar bilan va burilishlarsiz, dastaklarga, tanaga va bir vaqtning o'zida dastakda va tanada tayanishda bajarilishi mumkin.

Siltanishlar – bu qachonki oyoqlar yonga harakatlanib yotgan vaqtda tana va oyoqlar ot orqali o'tmaydigan va oxirgi holatga etib borganda orqaga qaytadigan harakatdir.

Siltanib o'tish – bu oyoq yoki oyoqlarni ot orqali o'tkazish bilan (siltanib o'tishlar) qaytadigan harakatdir.

Aylana – bu oyoq yoki oyoqlarni harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan va to'xtatmasdan ikki ketma-ket siltanib o'tishni bajarishdagi harakatidir, masalan: oldida tayanishdan chapga aylana hamda chapga oldinga siltanib o'tish va o'ngga orqaga siltanib o'tish.

Alohida elementlar va bog'lamlarni ijro texnikasini qo'rib chiqilganda harakatning ikki asosiy tavsifini – siltanish va aylana ajratish lozim.

Siltanish harakatlarining o'ziga hos xususiyati ularni mayatniksimonligi hisoblanadi. Siltanish harakatlarida tos oldinda tayanishda ahamiyatsiz bukilish tufayli katta bo'lmagan og'ishlarga ega bo'lib, faqat yagona vertikal yuzada harakatlanadi.

Aylanma harakatlarning o'ziga hos xususiyati oldida tayanishda oyoqlar orqaga siltanib o'tgandan keyin otdan orqaga ajralganda ko'tarilib, orqada tayanishda oldinga siltanib o'tishdan so'ng oldinga harakatlanuvchi tosning aylanma harakati hisoblanadi. Siltanib o'tishlar kabi aylanalar siltanish va aylanma harakatlar bilan bajariladi, shuning uchun kombinatsiyada elementni bajarilish texnikasi keyingisiga, undan keyin boshqa element tavsifiga bog'liq.

Otda mashqlar to'xtashlarsiz bajarilishi kerak. Bunday majburiy shart oqibatida har bir elementni statik holatda emas, balki bajarish uchun oldinga element dastlabki holat hisoblangan boshqa element bilan bog'langan harakat kabi ko'rish kerak.

Otda mashqlarni elka bo'g'imlaridan "qulamasdan" bajarish lozim. Bu "qulash" to'sni tushib ketishiga olib keladi, bu esa o'z navbatida, nafaqat murakkab mashqlarda, balki sodda siltanib o'tishlarda ham halal beradi va harakatni to'xtatib qo'yadi.

Tayanishda siltanib o'tishni bajarish uchun deysinishda ko'z ilg'amas bukilishlarga yo'l qo'yib, qo'llar doim to'g'ri ushlanadi. Ularni ortiqcha siltanishlarsiz, qisqa yo'l bo'yicha o'tkazib qo'yish lozim. Siltanib o'tishdan so'ng muvozanatni ishonchli ushlash va bu bilan kelgusi elementni bajarish uchun mustaxkam tayanch yaratib, qo'llarni iloji boricha tezroq yana tayanishga qo'yish kerak.

Otda mashqlarda eng asosiysi, ayniqsa tana og'irligini bir qo'ldan boshqasiga o'tkazishda muvozanatni saqlash hisoblanadi. Mashq ohista, keskin harakatlarsiz, bajarilayotgan mashq tavsifiga mos ma'lum ritmda bajarilishi kerak. Siltanish harakatlari ritmi aylanma harakatlar ritmidan farq qilishi mumkin.

Oyoqlar doim uchlari tortilgan to'g'ri bo'lishi shart. Mashqni bajarishda, o'z harakatlarini nazorat qilib, ikkala oyoqlarni o'zaro ishini doim kuzatib borish maqsadga muvofiq. Ularning harakat amplitudasi hilma-hil bo'lishi mumkin, biroq bir oyoq ishlab, ikkinchisi esa passiv va vertikal osilib turishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Otda mashq bajarishda oyoqlarni tegib ketishi mumkin emas. Faqat oldidan tayanishda otga sonlarning oldingi yuzasi bilan tegish mumkin, shunda ham bu tegish engil, sirg'anuvchan, ot tanasiga urilishlarsiz bo'lishi kerak.

Otda mashqlar ko'ndalang va uzunasi bajariladi. Chunki ulardan ko'pchiligi uzunasi bajariladi, mashqni ifodalashda esa "uzunasi" so'zi tushirib qoldiriladi va faqat ko'ndalang bajariladigan mashqlar atayin ta'kidlab o'tiladi.

Dastaklar elka kengligida (yoki biroz kengroq), o'tni o'ng va chap qismlari teng bo'lishi uchun o'rtasida o'rnatiladi.

Siltanib o'tish va aylanalar ikkala tomonda bajariladi. Materiallarni o'rganish qulay bo'lishi uchun mashqni faqat bir tomonga ko'rib chiqamiz.

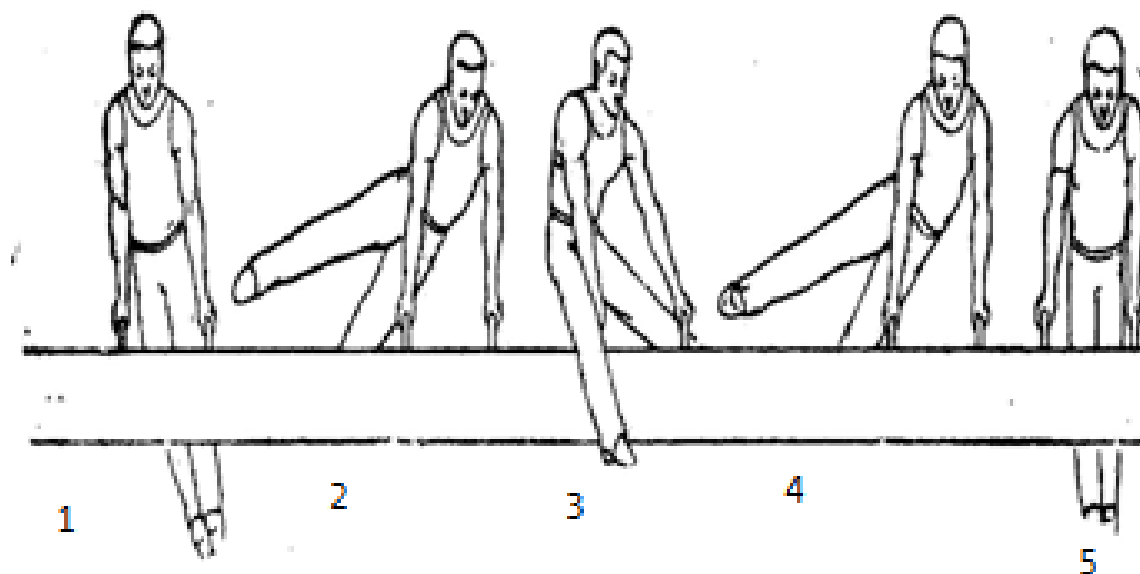
Dastakli otda mashqlarni bajarish texnikasini o'zrganishni bir oyoqda siltanib o'tishlarni o'zlashtirish bilan boshlash maqsadga muvofiq.

Muvozanatni ushlab turish va albatta mashqni keyingi bajarilishi, siltanib o'tishni ijro sifatiga bog'liq.

Siltanib o'tish quyidagicha bajarilishi mumkin: 1. Siltanish harakatlari bilan: a) kelgusi siltanish harakatlarini davom ettirish uchun; b) aylanma harakatlarga o'tish uchun; 2. Aylanma harakatlar bilan: a) aylanma harakatni davom ettirish uchun; b) siltanish harakatlariga o'tish uchun.

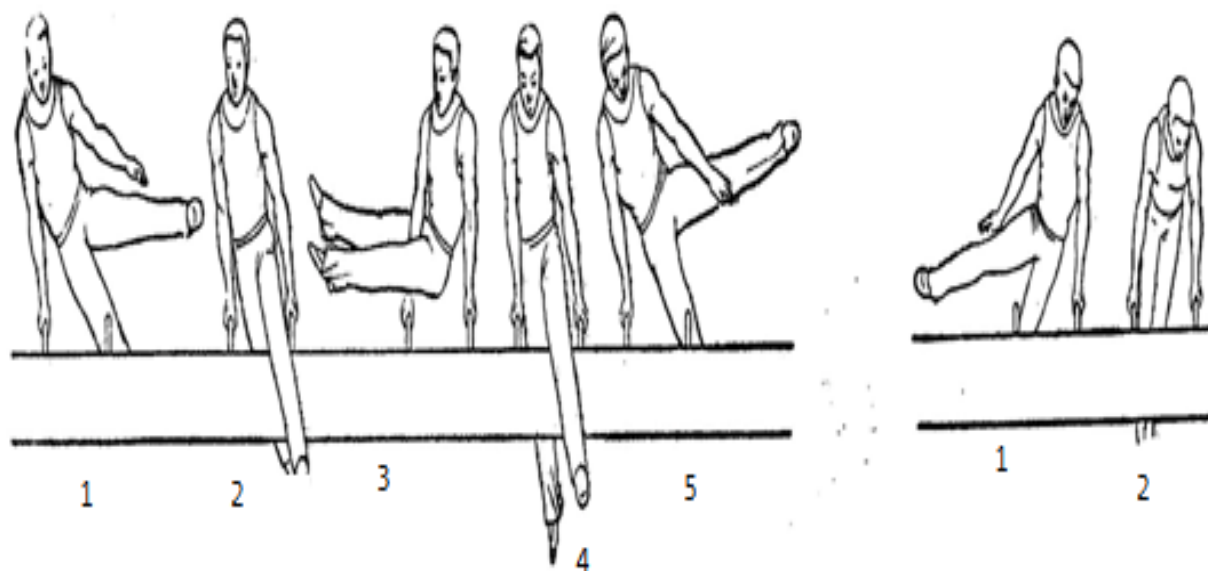
5.1. Siltanish harakatlari

1. O'ng tomonga tashqarida siltanib o'tish va orqaga (aksincha) sakrash yoki tayanishdan ijro etiladi. Ikkala holatda ham ikkala oyoq bir vaqtning o'zida asosiy tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib o'ngga harakatlanishi kerak. Siltanib o'tishda oyoqni baland ko'tarish mumkin emas. Siltanib o'tishni yakunlab, to'sni biroz chapga burish va ikkala oyoqda chapga erkin siltanishni bajarish. Oxirgi holatni qayd qilmasdan, ikkala oyoqda o'ngga faol siltanish bilan oyoqni otdan baland ko'tarmasdan, o'ngda orqaga siltanib o'tishni bajarish.



O'ngda orqaga siltanib o'tishda chapga shunday siltanish harakatlarini davom ettirish uchun tosni ko'tarish mumkin emas. O'ng oyoqni chapga birlashtirib, chapga siltanishni bajarish.

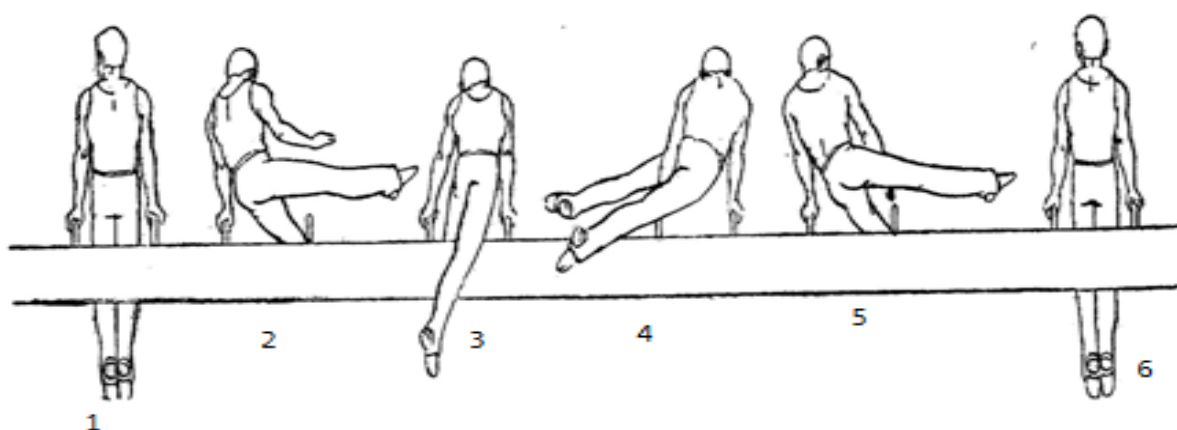
2. Chapda oldinga siltanib o'tish, o'ngga siltanish, chapda orqaga siltanib o'tish. Tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib, bir vaqtning o'zida, chap oyoqni yonga ko'tarib, ikkala oyoqni chapga yo'naltirish. Chunki siltanib o'tishdan keyin o'ngga ikkala oyoqda erkin siltanishni bajarish uchun kuchli siltanish talab qilinmaydi, biroq chapda oldinga siltanib o'tishda uni ot ustida baland ko'tarish mumkin emas, u gorizontal holatdan past bo'lmasligi kerak. Siltanib o'tish bilan bir vaqtda, tos ot uchtida joylashishi uchun uni biroz oldinga chiqarish. Shundayoq, siltanib o'tish ortidan tana og'irligining katta qismi hali o'ng qo'ldalishida, chap qo'l bilan tezda dastakni ushlash. Tayanishda veritkal holatni o'tib, tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib va oyoq uchlarini tosdan yuqori ko'tarishga harakat qilib ikkala oyoqda o'ngga erkin siltanishni bajarish. Keyin oyoqlarni pastga tushirib va tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib chapda orqaga siltanib o'tish uchun oyoqlarni chapga harakatlantirishni boshlash.



Keyingi siltanish harakatini bajarish uchun chapda orqaga siltanib o'tish tosni orqaga surmasdan, oyoqni ot ustida baland ko'tarish bilan bajarilishi kerak.

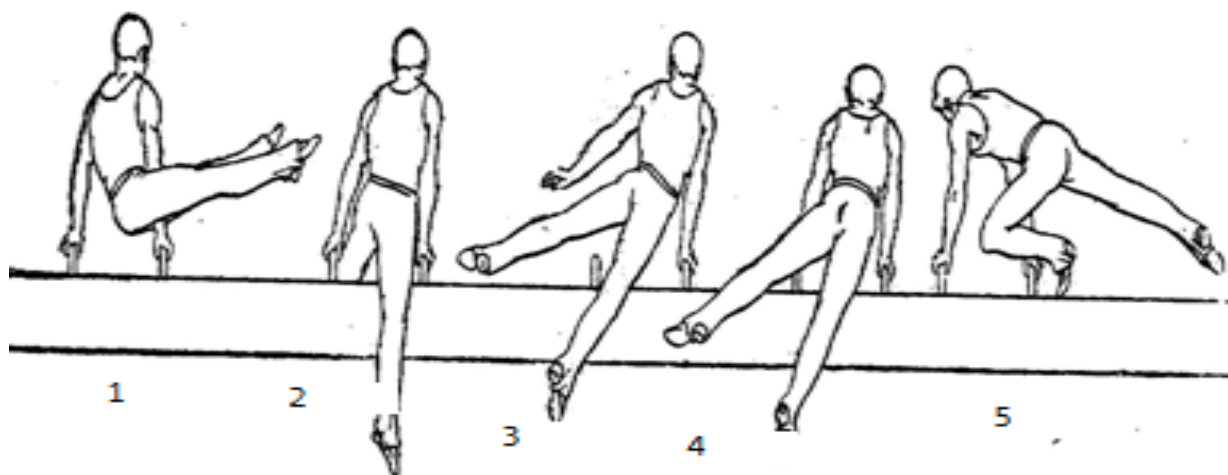
Siltanib o'tishdan keyin aylanma harakatni bajarish uchun siltanib o'tishda oyoqni baland ko'tarmaslik lozim. Siltanib o'tish bilan bir vaqtda tosni va oyoqlarni otdan uzoqlashtirib, tosni orqaga chiqarish.

3. Orqada tayanishdan o'ngda orqaga siltanib o'tish, chapga siltanish va o'ngda oldinga siltanib o'tish. Tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib, ikkala oyoqni o'ngga yo'naltirish. Siltanib o'tish vaqtida oyoqni ot ustida baland ko'tarish va tosni o'ngga kuchli burish mumkin emas. Siltanib o'tish ortidan yana tez dastakni ushlab, siltanish bilan oyoqlarni chapga yo'naltirish.

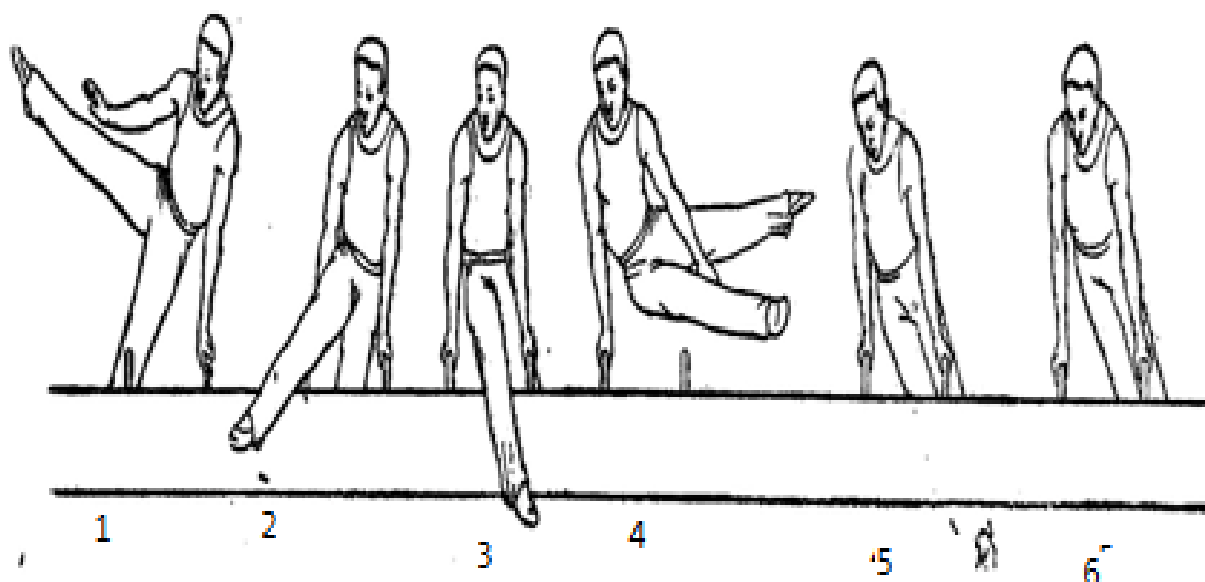


Keyin ikkala oyoqni o'ngga yo'naltirib, o'ngda oldinga siltanib o'tishni bajarish. Oyoq ot ustida baland ko'tarilmaydi.

4. Ustida tayanishdan burilish bilan chapda orqaga siltanib o'tish o'ng dastak yonida tashqarida chapda tayanib o'tirish. Bu mashq tosni siltanib o'tish bilan uyg'unlikda tosni ko'tarish ko'nikmasini o'zlashtirish uchun dastlabki tayyorgarlik hisoblanadi.



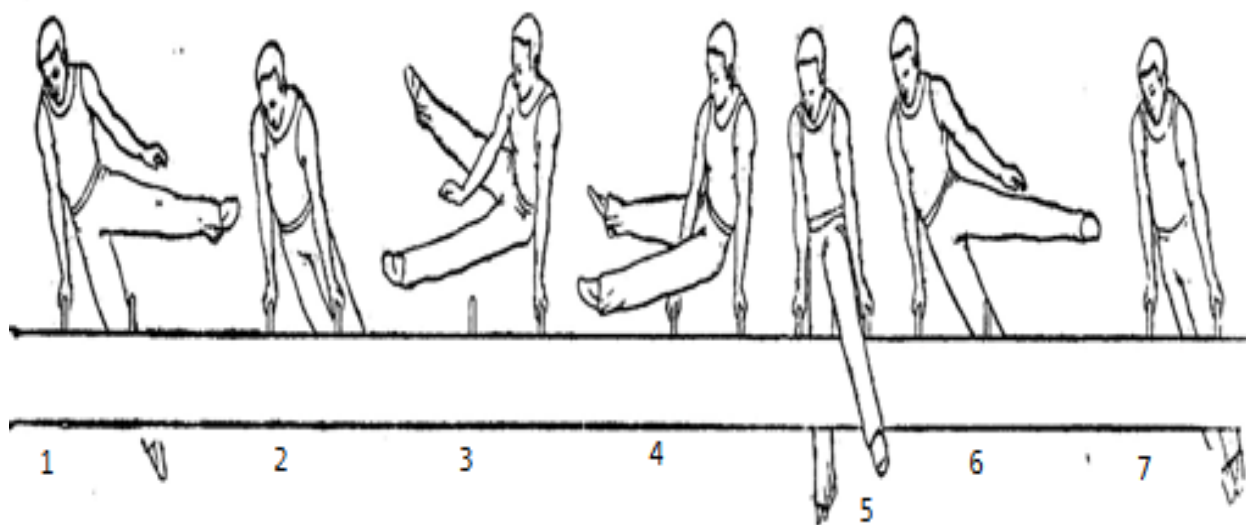
5. O'ngda aylana siltanish harakati bilan bajariladi. Agar u aylanma harakatdan keyin kelsa, unda siltanib o'tishni o'ngda boshlab siltanib o'tish paytida tos ot ustida joylashishi uchun bir vaqtning o'zida siltanib o'tish bilan biroz kerilib, iloji boricha tanani ko'proq to'g'rilash kerak. Siltanib o'tishda bir vaqtning o'zida, chap oyoqda o'ngga erkin siltanib, o'ng oyoqni balandroq ko'tarish. Siltanib o'tish ortidan yana tez o'ng qo'lni qo'yish. Tana og'irligini ohista o'ng qo'lga o'tkazib, vertikal holatdan o'tib, biroz bukilib, tosni biroz orqaga surish bilan o'ngda orqaga siltanib o'tishni bajarib ikkala oyoqni chapga faol yo'naltirish.



Siltanib o'tish ortidan yana chap qo'l bilan ushlab va chap oyoqni o'ngga birlashtirib, o'ngga siltanish harakatlarini davom ettirish. O'ngda aylanadan keyin aylanma harakatni bajarish uchun orqaga siltanib o'tishda chap oyoqni baland ko'tarish mumkin emas. Siltanib o'tishni tosni yuqorida ta'kidlanganidanyuqori ko'tarish bilan uni orqaga faol chiqarish bilan bajarish.

6. Chapda o'ngga aylana siltanish harakati bilan bajariladi. Ustida tayanishdan siltanish harakatlari davom etishi uchun chapda orqaga siltanib o'tishni bajarish kerak, shuning uchun siltanib o'tishda tosni baland ko'tarimaslik va uni otdan uzoqlashtirmaslik lozim. Chap qo'lni tezda o'tkazib qo'yish bilan,

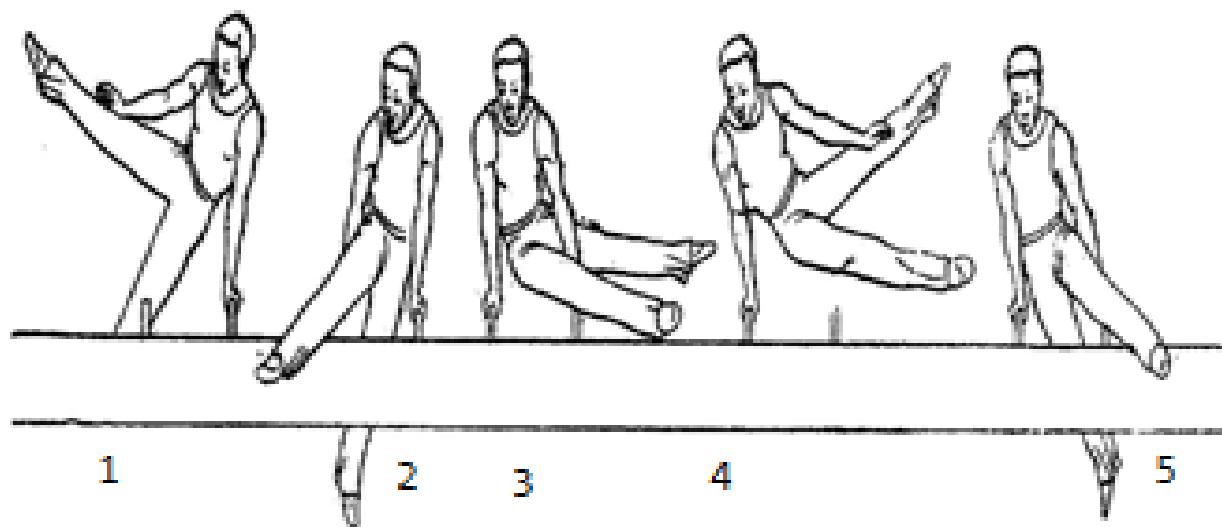
chap oyoqni o'ngga birlashtirib tana og'irligini ohista chap qo'lga o'tkazish va o'ngga kuchli siltanish bilan, tosni biroz o'ngga burib oyoqlarni o'ngga yuqoriga uloqtirish. Tosni bunday burilishiahamiyatsiz bo'lishi kerak va faqat oyoqlar baland ko'tarilgandagina zarur. Siltanib o'tishni amalga oshirayotgan chap oyoqni baland ko'ratarib bo'lmaydi. Siltanib o'tish ortidan yana tezda o'ng qo'lda ushlab va tosni dastlabki holatga burib, og'irlikni ohista o'ng qo'lga o'tkazish. Siltanib o'tish bilan bir vaqtda, chapga harakatlanishda tos ot ustidan o'tishi uchun uni biroz oldinga chiqarish.



Tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib, oyoqlarda chapga faol siltanish bilan, chap oyoqda orqaga siltanib o'tishni bajarish.

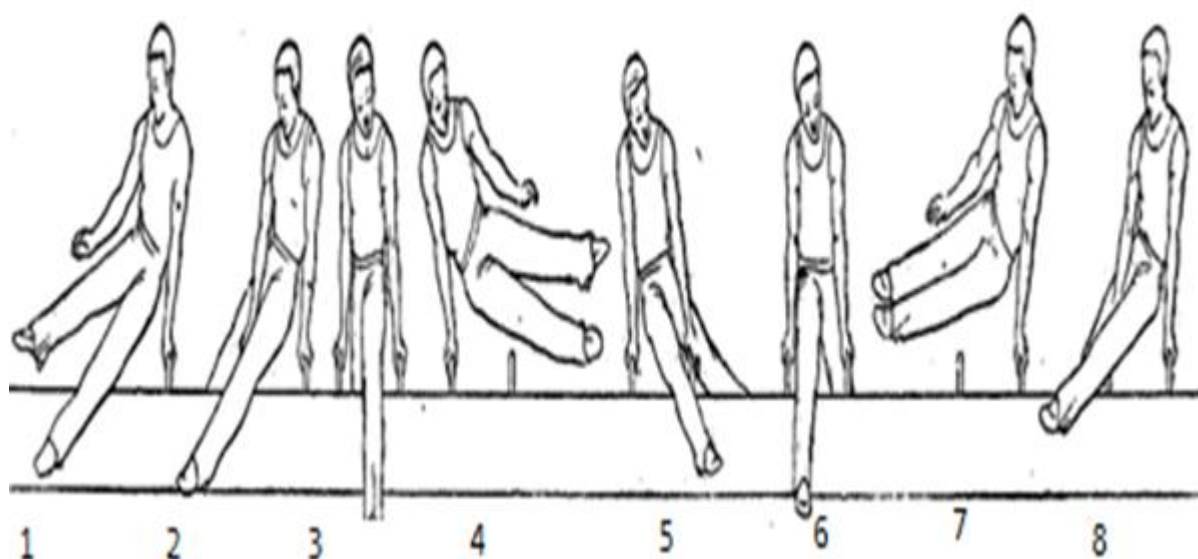
7. To'g'ri chalishtirish siltanish harakati bilan bajariladi. O'ngda oldinga siltanib o'tish, o'ngda aylana uchun kabi bajariladi. CHap oyoq harakatdan orqada qolib ketmasligini qilish lozim. Siltani o'tishni bajarayotganda, chapga harakatlanishda tos ot ustidan o'tishi uchun uni ahamiyatsiz oldinga chiqarib, biroz kerilish. Siltanib o'tish ortidan yana tezda o'ng qo'lda ushlab va unga tana og'irligini ohista uzatib, kuchli siltanish bilan ikkala oyoqni chapga harakatlanitirish. Asosiy rol go'yo o'z ortidan butun gavdani tortayotgan kabi, yuqoriga uloqtirilgan chap oyoqqa tegishli bo'lishi kerak. CHapda oldinga, o'ngda orqaga siltanib o'tishlarni bajarib, biroz kerilib va oyoqlar vertikal

holatidan o'tishini kutib turmasdan, yana chap qo'l bilan dastakni ushlash. O'ngga chalishtirish ham bayon etilgan kabi bajariladi.



Mashg'ulotlarda 10-15 ta chalishtirishlarni ketma-ket uzluksiz bajarish maqsadga muvofiq.

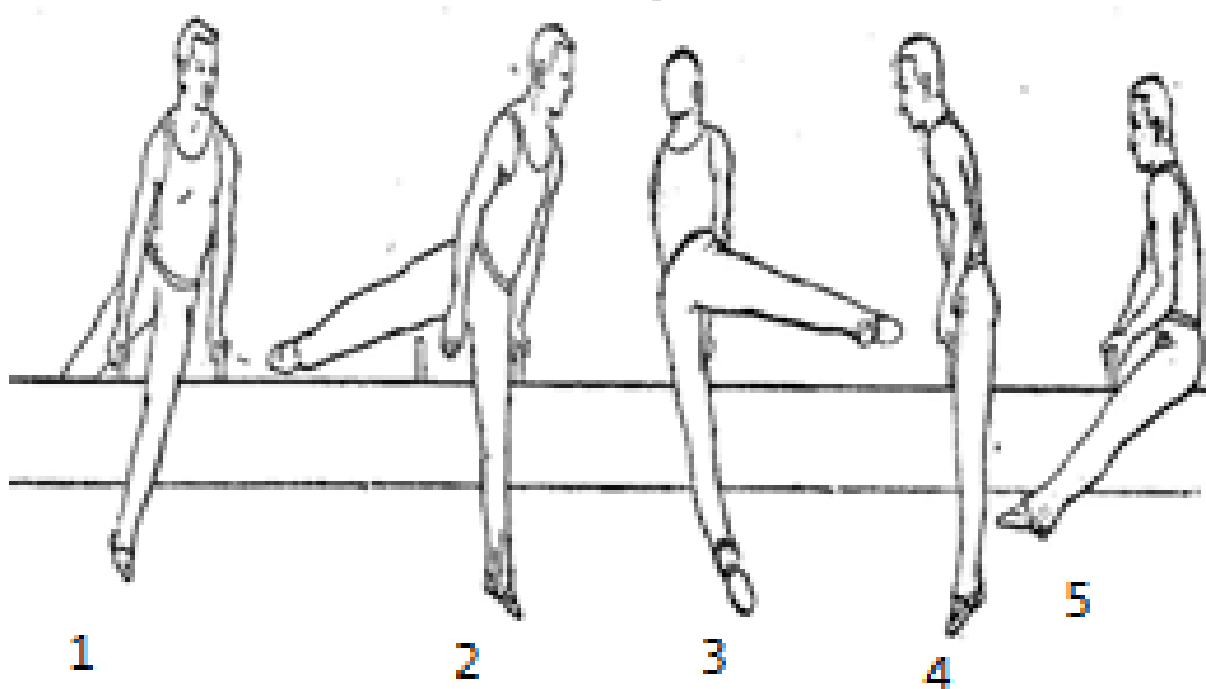
8. Qayta chalishtirish siltanish harakati bilan bajariladi. Orqada tayanishdan ikkala oyoqda o'ngga siltanib, o'ngda orqaga siltanib o'tish. Siltanib o'tishda oyoq baland ko'tarilmaydi. Siltanib o'tish ortidan tana vertikal holatidan o'tgunicha yana tezda o'ng qo'lda ushlash. Vertikal holatdan o'tayotganda, tana og'irligini ohista o'ng qo'lga o'tkazib, oyoqlar bilan chapga faol siltanish. Bu siltanishda etakchi rol o'ng oyoqqa (orqada joylashgan) beriladi.



Oyoqlarni ot ustida baland ko'tarib, o'ngda orqaga, chapda oldinga so'ltani o'tishlarni bajarish va oyoqlar vertikal holatga etishini kutib turmasdan, yana chap qo'lda tezda dastakni ushlash. Siltanib o'tish vaqtida biroz kerilish. O'ngga chalishtirishni bajarish bayon etilganga o'xshash.

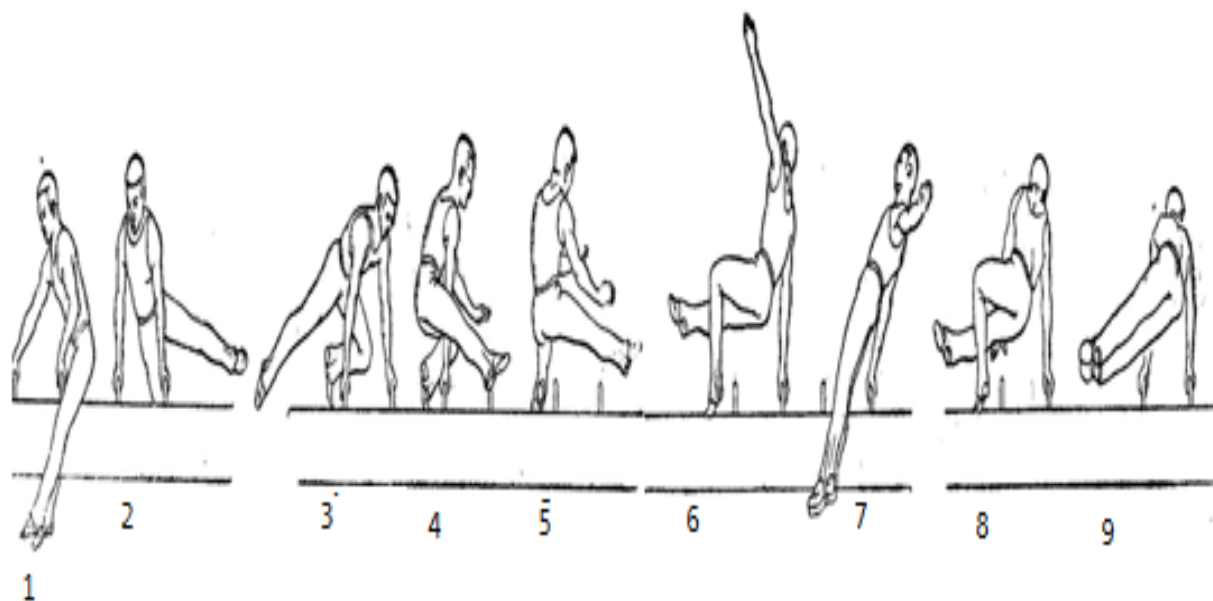
5.2. Burilib siltanib o'tishlar

9. Burilish bilan o'ngda siltanib o'tib tana ustida tayanish. Ustida tayanishdan, tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib va unda chapga burilib, o'ngda oldinga siltanib o'tishni bajarish. O'ng oyoq harakati bilan bir vaqtda chap oyoq ham ot bo'ylab biroz so'rilishi kerak. Chap qo'lga tirali (chap oyoq bilan otga tegib), bir qo'lda ustida ko'ndalang tayanishga o'tib siltanib o'tishni yakunlash. Oyoqlarni oldinga siltanishi bilan bir vaqtning o'zida, ushlash uchun keyingi harakat uchun talab qilinadigan qo'llarni o'tib ushlab, ot tanasiga o'tirish.



10. Tana ustida ko'ndalang o'tirishdan, burilish bilan chapda orqaga siltanib o'tish va o'ng dastakdan tashqarida chapda tayanib o'tirib, 270° ga burilish bilan o'ngda aylana va sakrab tushish. Tana ustida o'tirishdan, ko'tarilib, o'ng qo'lni boshqa dastakka o'tkazib, tayanishga o'tish. CHapga burilib, oyoqlarni orqaga

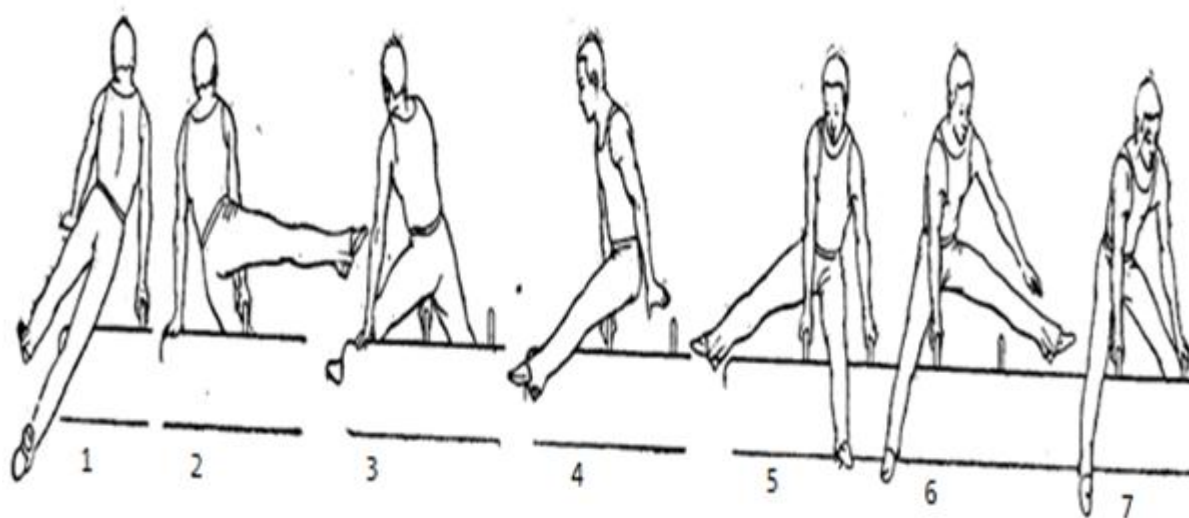
siltanishi bilan chapda orqaga siltanib o'tish. Siltanib o'tish bilan bir vaqtda, elkalarni oldinga (muvozanatni ushlash uchun) chiqarib tosni biroz ko'tarish va oyoqlarda o'ngga siltanib tosni ko'tarishni davom ettirib, chapga burilish va o'ng dastak tashqarisida chapda o'tirib tayanishga turish. Vujudga kelgan aylanishni chap oyoq uchida saqlab qolib, navbatma-navbat qo'llarni qo'yib yuborish bilan, o'ng oyoqda aylanani davom ettirish.



Aylanani yakunlab, o'ng qo'lda tayanish elkalarni orqaga olib va kerilib charga burilish bilan sakrab tushish. Agar aylana sakrab tushish bilan tugallanmasa va undan keyin siltanish harakati bajarilishi kerak bo'lsa, unda chap qo'lda tayanib va tosni tushirib o'ngga siltanish harakatini saqlab qolib oldida tayanishga o'tish. Agar kelgusida aylanma harakat bajarilishi kerak bo'lsa, unda chap qo'lda tayanib, tosni pastga tushirib yuborish mumkin emas.

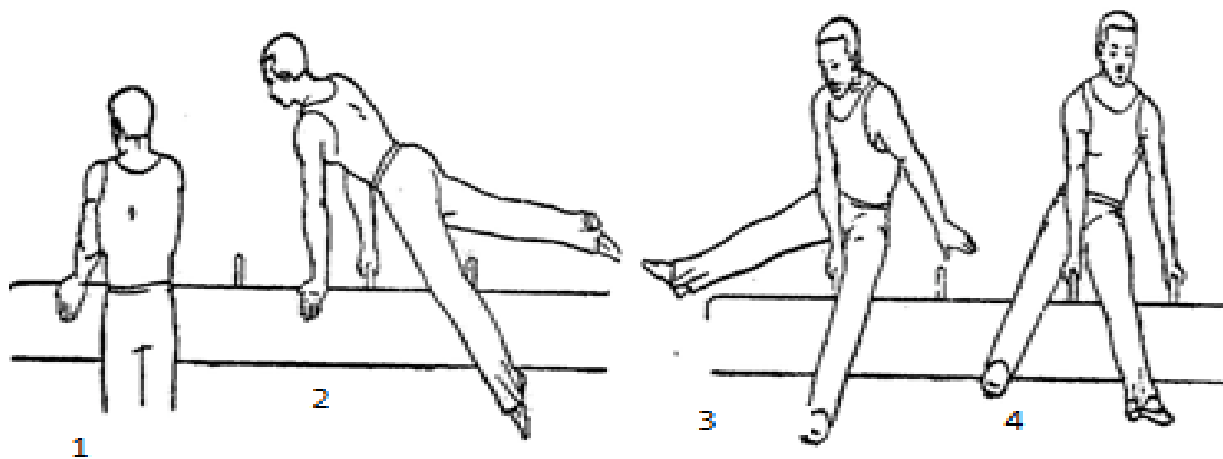
11. Dastakda o'ng qayta (aksincha) ushlash bilan, chap tanada, sakrash bilan – chapda oldinga siltanib o'tish. sakrash bilan tana og'irligini ikkala qo'lga o'tkazish, ikkala oyoqni chapga yo'naltirish, chap qo'lda depsinib chapda oldinga siltanib o'tishni bajarish va tana og'irligini chap qo'lga ko'chirib, ikkala oyoqni o'ngga yo'naltirish. Dastaklar ustida o'tirib chap qo'lda engil depsinib tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib, oyoqlarda chapga burchak siltanib dastakda chapga aylanib burilish va bir vaqtning o'zida, chap qo'lda boshqa dastakni

ushlash. O'ngda oldinga siltanib o'tishni yakunlab, tana og'irligini biroz o'ng qo'lga o'tkazib, o'ngda tashqarida ustidan tayanishga o'tish bilan chapda orqaga siltanib o'tishni bajarish.

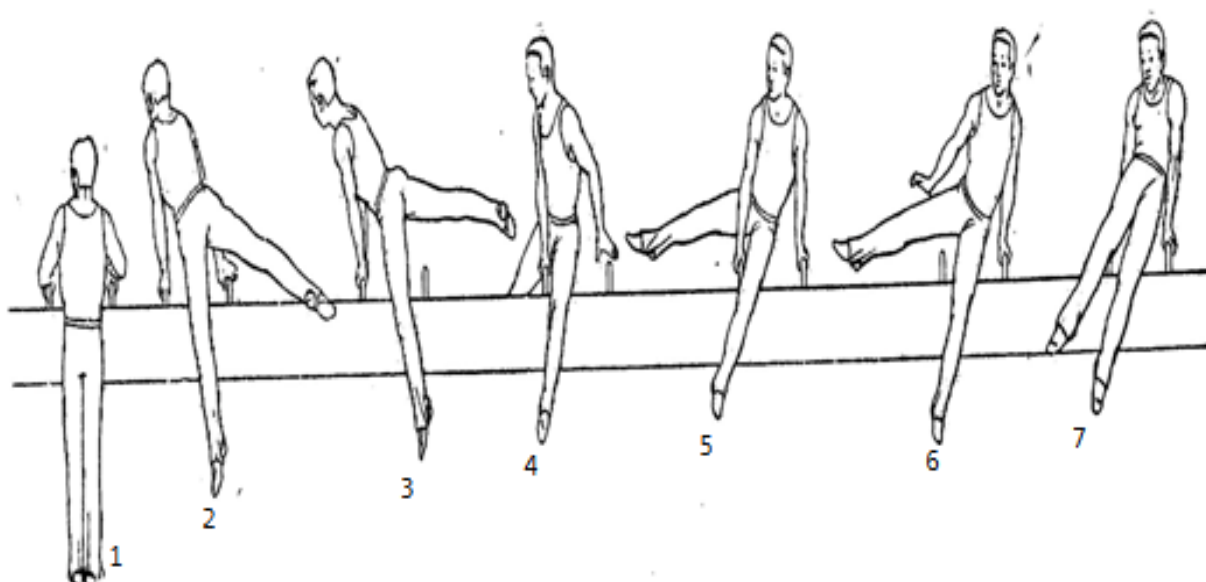


Bu ko'rgina mashqlar uchun qulay dastlabki holat hisoblanadi.

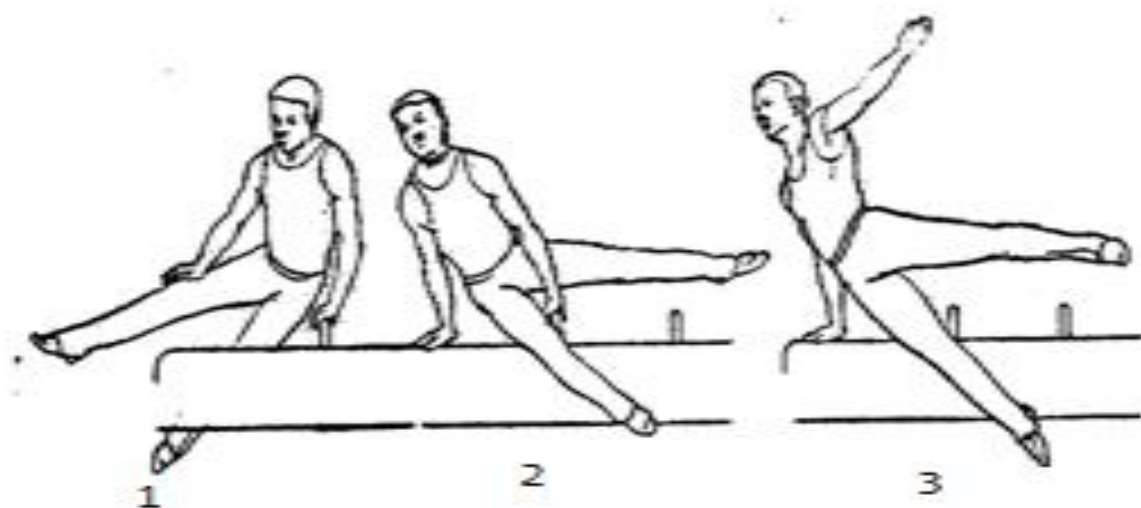
12. Dastakda o'ng qayta (aksincha) ushlash bilan, chap tanada, sakrashdan burilish bilan o'ngda aylana va dastaklar ustida tayanish. Ikkala qo'lga tayanib, bir vaqtning o'zida, sakrashdan burilib, ikkala oyoqni o'ngga yo'naltirib o'ngda oldinga (oyoqlar keng ochilmaydi) siltanib o'tishni bajarish va oldinga siltanish bilan ustiga o'tirib, o'ng qo'lga tana og'irligini uzatib, unda burilishni davom ettirish. Orqag burilishni yakunlab, o'ngda oldinga siltanib o'tishni bajarish. Bir vaqtning o'zida chap qo'l bilan dastakni ushlash. Ustida tayanishda oyoqlarni pastga tushirib yuborish mumkin emas.



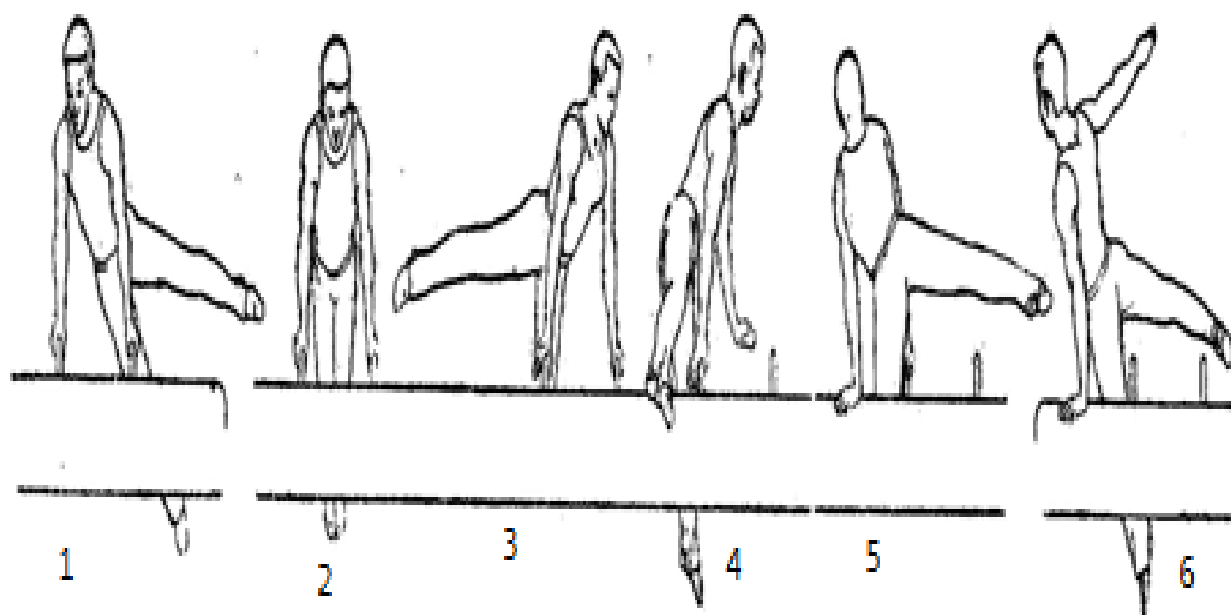
13. Sakrashdan orqaga burilish bilan o'ngda aylana va orqada tayanish. Sakrashda tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib va oyoqlar bilan o'ngga siltanib, o'ngda oldinga siltanib o'tishni bajarish bir vaqtning o'zida, tezda o'ng qo'lni (yuqoridan ushlash bilan) boshqa dastakka o'tkazib ushlab tanani aylanma harakatini chap qo'l atrofida saqlab qolib, uni ustiga ohista o'tirib, tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazish. Keyin chap qo'lni tezda boshqa dastakka qo'yib va dastakda ustida tayanishdan o'tib, tana og'irligini chap qo'lga uzatish. O'ngda oldinga siltanib o'tish bilan tosni biroz oldinga chiqarib, yana tezda o'ng qo'l bilan dastakni ushlash va orqada tayanishga o'tish.



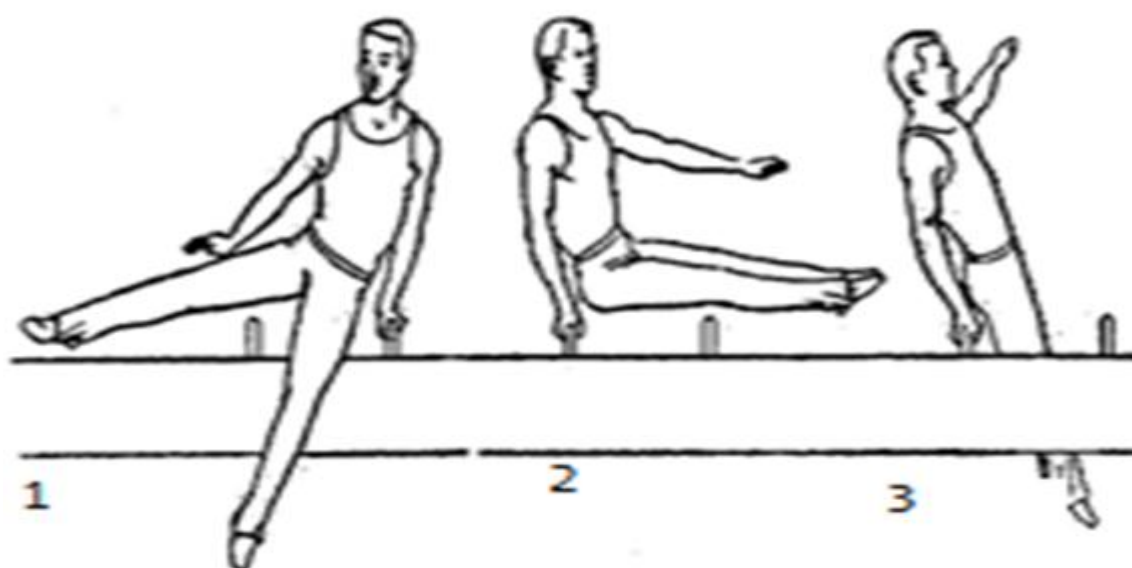
14. Ustida tayanishdan chapda oldinga siltanib burilish bilan sakrab tushish. Oldida tayanishdan (chap dastakda, o'ng tanada) ikkala oyoqda o'ngga siltanib o'ngda oldinga siltanib o'tishni bajarish va o'ng qo'lga tana og'irligini o'tkazib oyoqlarda faol siltanib, o'ngga burilish bilan kerilib chapda oldinga siltanib o'tishni bajarib sakrab tushish. Asosiy e'tiborni chap oyoqni yuqoriga kuchli siltanishiga qaratish lozim. Dastaklarda tayanishda ham aynan o'sha sakrab tushish.



15. 270° ga burilish bilan o'ngda aylana, otga chan yon bilan sakrab tushish. Ustida tayanishdan, bir vaqtning o'zida, aylanma harakatni yaratish uchun to'sni ko'tarish bilan chapda orqaga siltanib o'tishni bajarish. Siltanib o'tishda oyoq baland ko'tarilmaydi. Tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib va aylanma harakatni saqlab qolib, go'yo o'ng qo'l ustiga o'tirishga intilib o'ngda oldinga siltanib o'tishni bajarish. Qo'llarni yozib va bir vaqtning o'zida, o'ng qo'l kaftida burilib, chapda ot tanasiga tayanib, burilishni yakunlash. Tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib, kerilib, oyoqlarni birlashtirib sakrab tushish.

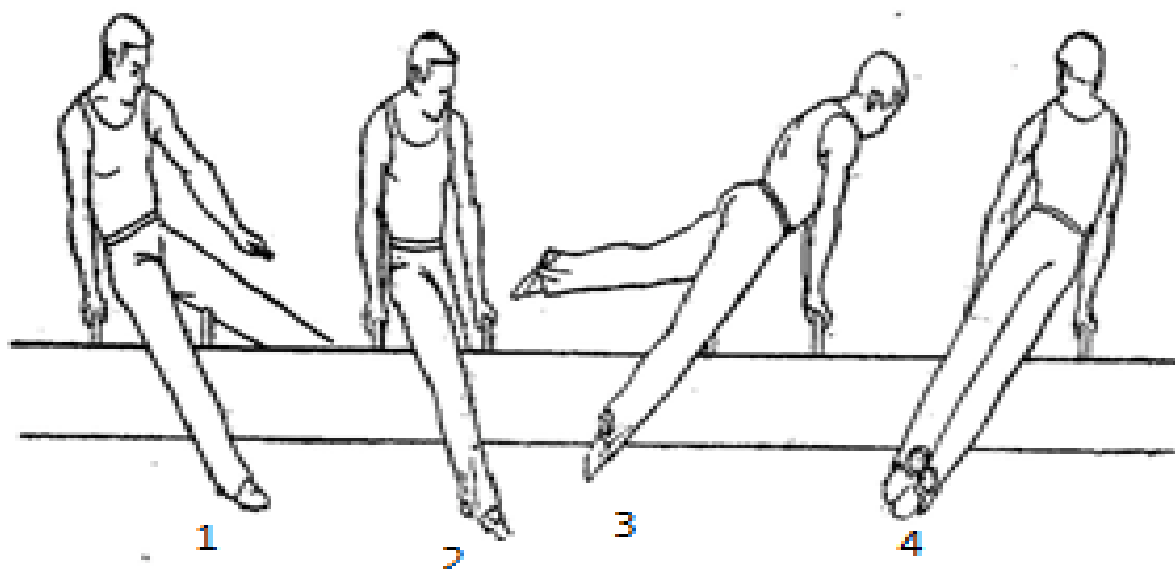


16. Chapda ustida tayanishdan, o'ngda oldinga siltanib o'tish va orqaga burchak sakrab tushish. Ustida tayanib turishdan, ikkala oyoqda o'ngga siltanib, kerilib va tosni biroz oldinga o'ngga chiqarib, o'ng oyoqni chapga birlashtirib, o'ngda pastga oldinga siltanib o'tishni bajarish. Siltanib o'tishda oyoq baland ko'tarilmaydi. Siltanib o'tgandan keyin ortidan yana qo'l bilan ushlash va tana og'irligini tez unga o'tkazib, katta bo'lmagan keskin harakat bilan, keskin bukilib, bir vaqtning o'zida, chapga burilib oyoqlarni ko'tarish. Oyoqlar siltanib o'tgandan keyin ortidan elkalarni biroz orqaga olib va oyoqlarni tushirib kerilish.



17. Orqada tayanishdan orqaga burilish bilan chapda aylana. Chapga oyoqlarda siltanib, chapda orqaga siltanib o'tish. Chap qo'lga tana og'irligini o'tkazib, ikkala oyoqda, ayniqsa chap oyoqda o'ngga kuchli siltanish bilan o'ng qo'lni chapga (boshqa dastakka) juftlashtirib chapga burilish. Bu harakatni aylanma bilan emas, balki siltanish harakati bilan bajarish. Asosiy e'tiborni qo'llarni tez o'tkazib qo'yish bilan oyoqlarda o'ngga kuchli siltanishga qaratish lozim. Hali oyoqlar o'ngga ketib qolmasidan chap qo'lni o'tkazib qo'yish uchun tez burilish. Agar burilish bilan chapda aylanadan keyin aylanma harakat kelishi kerak bo'lsa, masalan ikkitada o'ngga siltanib o'tish, unda burilish bajarilgan siltanish harakatidan boshqasiga o'tish uchun chapda orqaga siltanib o'tish va chap qo'lni qo'yish bilan bir vaqtda, tosni va oyoqlarni otdan uzoqlashtirib uni

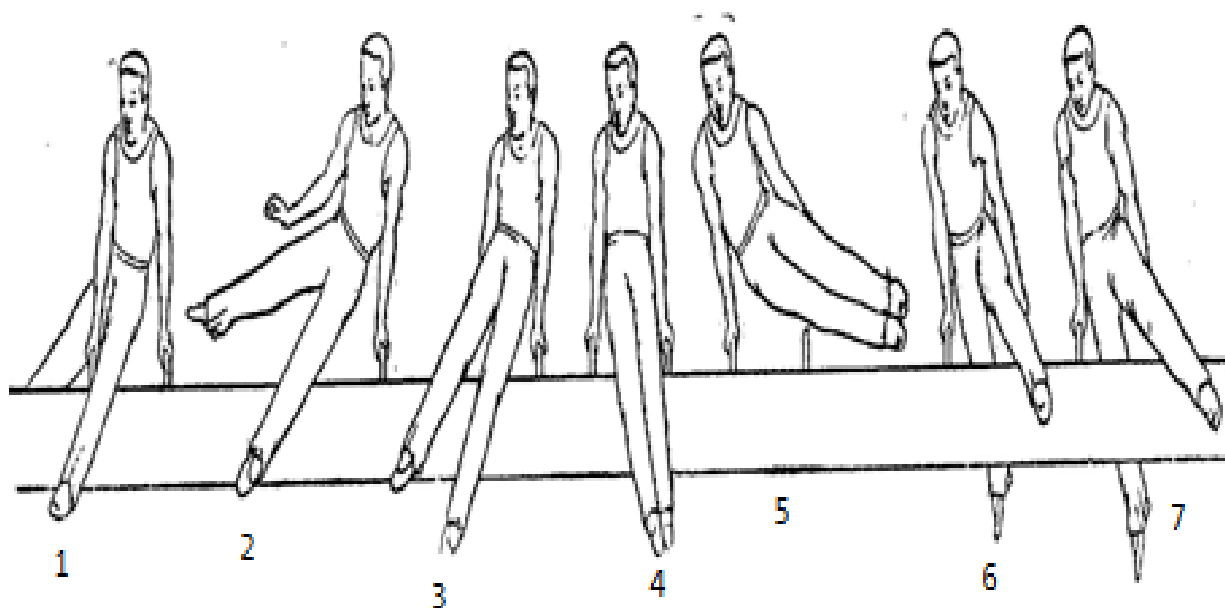
ko'tarish. Siltanish harakatini bajarish uchun, masalan chapda o'ngga siltanib o'tish, burilish oxirida gavdani to'g'rilangan holatini saqlab qolish lozim.



5.3.Aylanma harakatlar

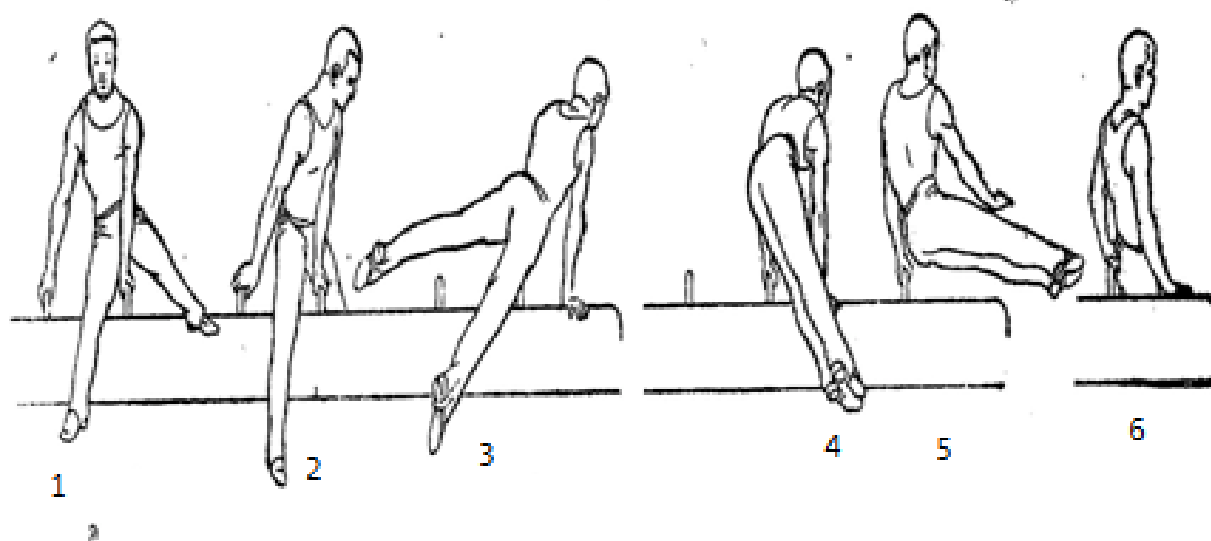
18. Chapga orqaga o'ngda aylana aylanma harakat bilan bajariladi. CHapda ustida tayanishdan oyoqlarni o'ngga harakati bilan, tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib oyoqni baland ko'tarmasdan o'ng oyoqda siltanib o'tishni bajarish. Oyoqni ot orqali o'tkazib, bir vaqtning o'zida tosni oldinga o'ngga chiqarib, uni pastga yo'naltirish. Qo'lni siltanib o'tish ortidan shu ondayoq qo'yish va oyoqlar hali o'ngda turganida dastakka maxkamlanish. Tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib, engil bukilish va tosni orqaga olish yo'li bilan oyoqlarda chapga erkin siltanishni tezlashtirish. Tosni orqaga olishni davom ettirib, yana tezda dastakni ushlab o'ngda orqaga siltanib o'tishni bajarish. Aylanani davom ettirish uchun tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib oyoqlarni o'ngga yo'naltirish. O'ngda oldinga siltanib o'tish bilan biroz kerilib, tosni yana oldinga o'ngga chiqarish.

Mashg'ulotlarda bir oyoqda uzluksiz bir nechta aylanalarni bajarish maqsadga muvofiq.

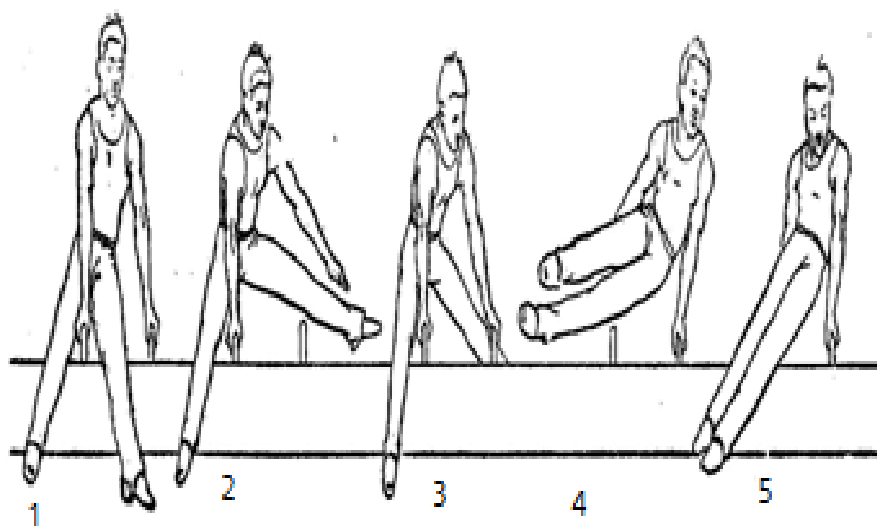


CHapga orqaga siltanib o'tishda aylanma harakatdan siltanishga o'tish uchun bukilishni ko'paytirish va tosni orqaga chiqarish mumkin emas. Aksincha, engil kerilish bilan aylanma harakatni to'xtatish va tosni ancha pastga tushirish bilan tezda yana dastaklarni ushlash lozim.

19. Dastak ustida tayanishdan orqaga burilish va tanaga o'tish bilan chapda orqaga aylana. CHapda orqaga siltanib o'tish bilan bir vaqtda tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib, o'ng qo'lga tanaga qo'yib chapga burilishni boshlash. CHapda orqaga siltanib o'tish bilan oyoqlarda orqaga chapga siltanib, o'ng qo'lga tayanib, orqaga burilishni yakunlash. Buning ortidan o'ngga burilish bilan o'ng qo'lga deysinib, siltanib o'tib burchak sakrab tushish. Ikkitada oldinga siltanib o'tishda tanada mashqni davom ettirish uchun o'ngga burilish mumkin emas va aylanma harakatni saqlab qolish uchun, siltanib o'tishni bajarib, tosni o'ngga oldinga va bir vaqtning o'zida oyoqlarni pastga tushirib pastga yo'naltirish.

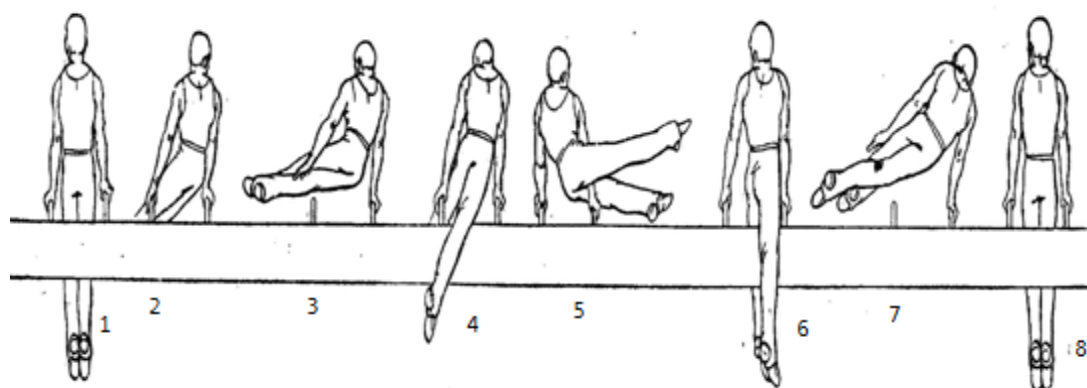


20. O'ng dastaka tayanishdan, chapga aylanish. Tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib, chapda orqaga siltanib o'tishni bajarish. Siltanib o'tish ortidan yana tezda dastakni ushlash. Tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib, oyoqlarda kuchli siltanib, chapda o'ngga siltanib o'tish bilan tanani o'ngga uloqtirish. Siltanib o'tish bilan bir vaqtda, tosni biroz oldinga chiqarish. Siltanib o'tish ortidan yana tezda o'ng qo'lga ushlash.

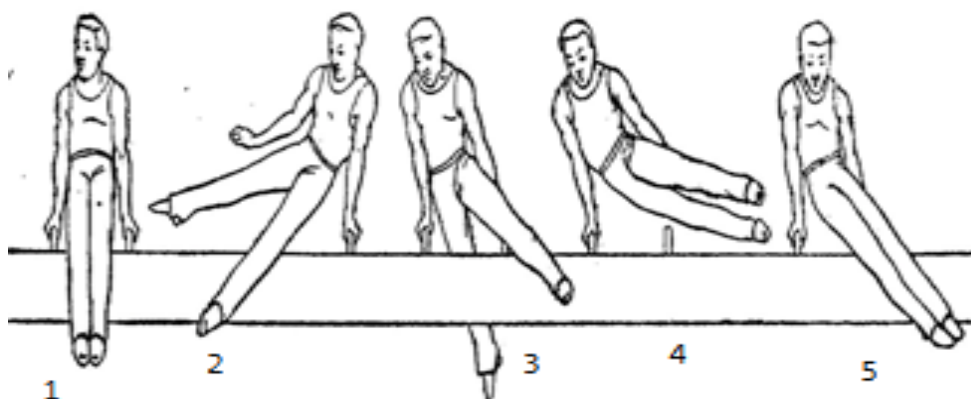


21. Orqada tayanishdan – o'ngda chapga orqaga siltanib o'tib, o'ngga siltanish va o'ngda chapga oldinga siltanib o'tish. Tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib, bir vaqtning o'zida tosni orqaga biroz chiqarib, ikkala oyoqda chapga

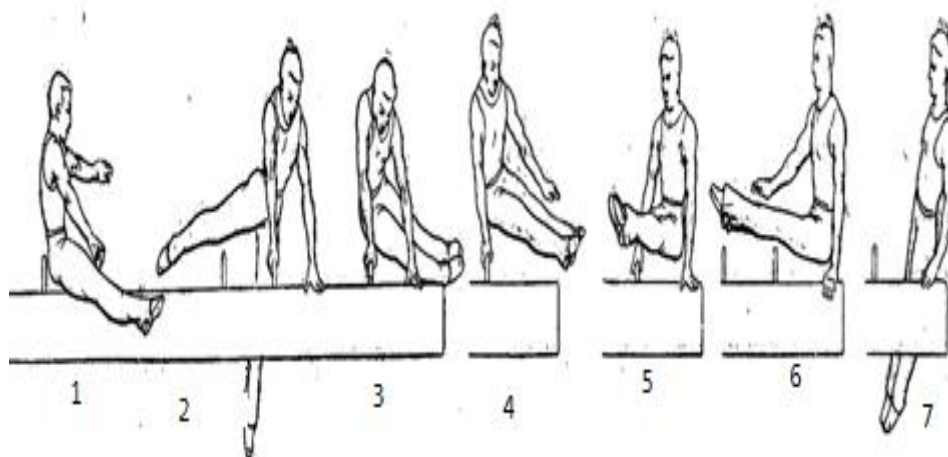
siltanish bilano'ngda orqaga siltanib o'tishni bajarish. Siltanib o'tish ortidan yana dastakni tezda ushlab va to'g'rilanib o'ngga erkin siltanishni bajarish. Tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib, oyoqlarni chapga kuchli siltanishi bilan (o'ng oyoq siltanishiga asosiy e'tiborni qaratib), o'ngda chapga oldinga siltanib o'tishni bajarish. Siltanib o'tish bilan bir vaqtda tosni boroz oldinga chiqarish va oyoqlarni pastga tushirib, yana chap qo'l bilan tezda dastakni ushlash.



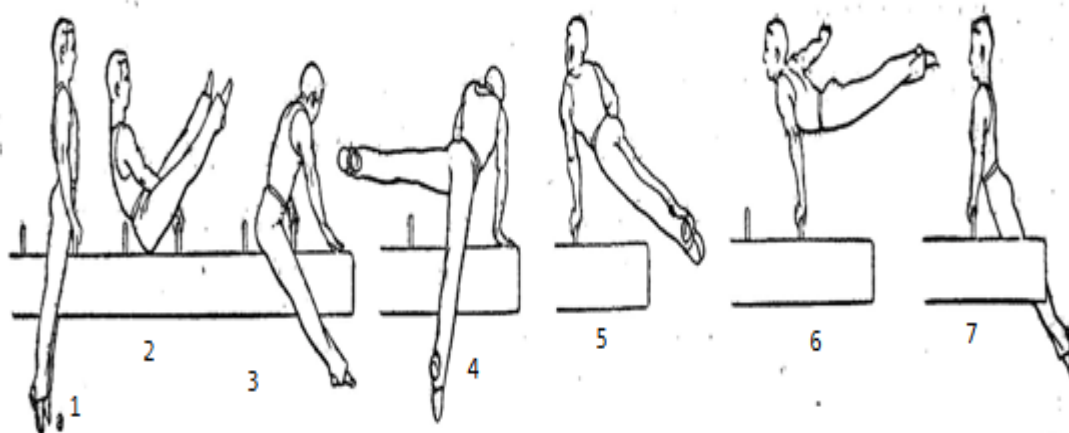
22. Orqada tayanishdan orqaga o'ngda aylana. Chap qo'lga tana og'irligini o'tkazib, ikkala oyoqda o'ngga siltanibo'ng oyoqda orqaga siltanib o'tishni bajarish. Siltanib o'tishda oyoq otdan baland ko'tarmasdan va tosni o'ngga burmaslikka harakat qilish lozim. Siltanib o'tish ortidan qo'lga tana og'irligini o'tkazib va yana tezda unda ushlab, kuchli siltanish bilan oyoqlarni chapga yo'naltirish. O'ng oyoqda siltanishga asosiy e'tiborini qartish lozim. O'ngda chapga siltanib o'tish bilan bir vaqtda tosni biroz oldinga chiqarib, siltanib o'tish ortidan tezda chap qo'l bilan dastakni ushlash.



23. Ustida ko'ndalang o'tirishdan o'ngga burilish bilan o'ngda orqaga siltanib o'tish va o'ng dastakda, chap tanada tayanishga o'tib, o'ngga burilish bilan ikkitada chapga aylana. Ustida ko'ndalang o'tirishdan o'ng qo'lga tayanib, oyoqlarda orqaga siltanishni bajarish va o'ngga burilib chap qo'lda tanaga tayanish. O'ngda orqaga siltanib o'tish bilan bir vaqtda, oyoqlarni biroz otdan uzoqlashtirib, tosni ko'tarish va chap qo'lda katta bo'lmagan depsinish bilan tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib, ikkala oyoqni chapga yo'naltirish. CHapga siltanib o'tish ortidan tezda chap qo'lda tayanish va o'ngga burilish bilan unga tana og'irligi o'tkazib, burchak holatini saqlab qolib, ikkitada o'ngga siltanib o'tishni bajarib sakrab tushish.



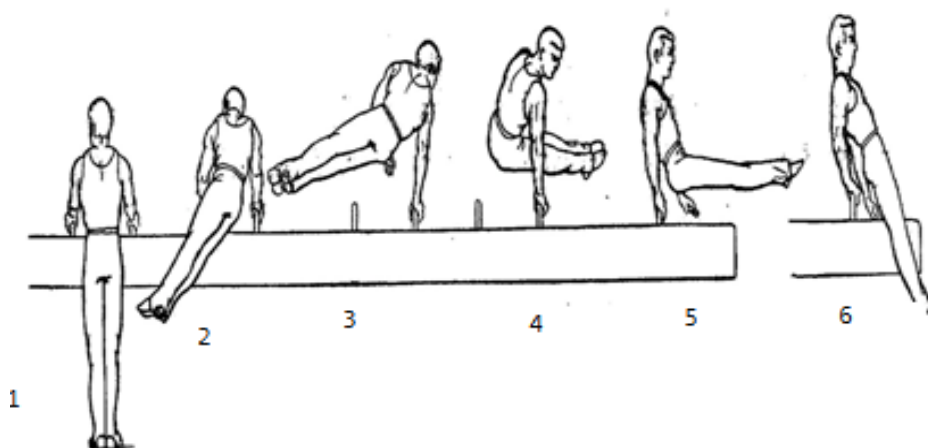
24. Ustida ko'ndalang o'tirishdan chap dastakda, o'ng tanada holatiga o'tish bilan chapda orqaga siltanib o'tib - o'ngga kerilib sakrab tushish. CHapga qo'lga, so'ng o'ngga tayanib, chapga burilish bilan oyoqlarda orqaga kuchli siltanib chapda orqaga siltanib o'tishni bajarish. Siltanib o'tishni bir vaqtning o'zida tosni ko'tarib va oyoqlarni otdan uzoqlashtirib aylanma harakat bilan bajarish. Tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib, faol kerilib (oyoqlarni va tosni ko'tarib) va chapga burilib o'ngga sakrab tushish. Burilish bilan o'ngga siltanib o'tish vaqtida chap qo'lni bukmaslik, kerilgan holatni qo'nishgacha saqlab qolish kerak.



25. Sakrashda dastaklarni ushlab tik turib tayanishdan – ikkitada chapga siltanib o'tish va o'ngga bo'rilish bilan – o'ngga burchak siltanib o'tib sakrab tushish. Sakrash bilan ikki qo'da tayanib va tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib, o'ng qo'l atrofida tanani aylanish harakatini yaratib, ikkala oyoqni chapga oldinga yo'naltirish. Siltanib o'tish ortidan bukilib va tosni o'ng qo'lga yaqinlashtirib, oyoqlarni o'ngga faol yo'naltirish. Bu harakat aylanishni tezlashtiradi.

O'ngga burchak siltanib o'tishda tosni oldinga chiqarish va siltanib o'tish ortidan, tezda chap qo'lga tayanib va kerilib sakrab tushish. Bu mashqni ijro etishda elka bo'g'imlaridan “qulamasdan”, o'ng qo'lni doim to'g'ri ushlab panjalarni o'tirish mumkin emas.

O'rganish avvalida birinchi ikki-uchta urinishlarda bukilgan oyoqlarda bajarishga ruxsat berish mumkin; bu burilishni tez o'zlashtirilishiga imkoniyat yaratadi.

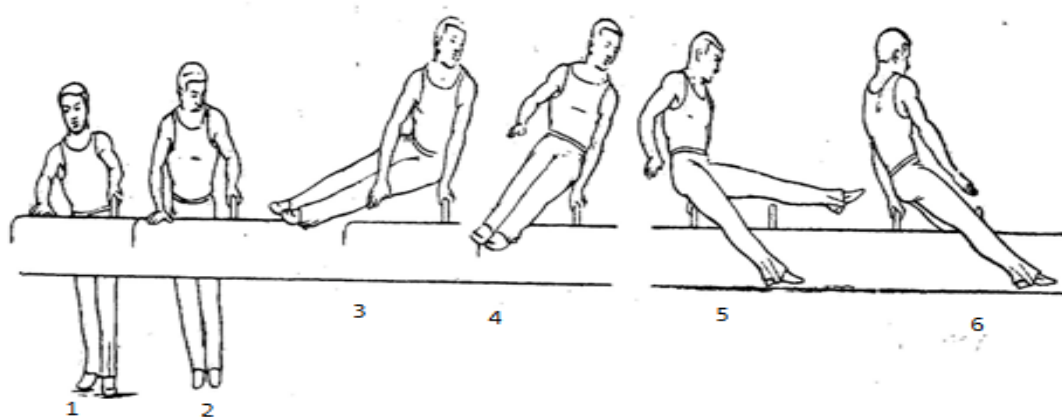


Straxovkachi tayanch qo‘l olddida yonboshda turadi va shug‘ullanuvchiga muvozanatni saqlashga yordam berib, uni qo‘lidan ushlaydi.

26. CHap dastakda, o‘ng tanada, sakrashdan – orqaga burilish bilan ikkitada o‘ngga siltanib o‘tish va chapda siltanib o‘tish bilan ustida tayanish. Qo‘llarda tayanib, yuqoriga oldinga sakrash va tana og‘irligini chap qo‘lga o‘tkazib, oyoqlarni o‘ngga yo‘naltirish. Sakrash bilan bir vaqtda o‘ng qo‘lda kuchli itarilish va bukilib, go‘yo otga o‘tirgan kabi tosni chap qo‘lga yaqinlashtirib, oyoqlarni ot orqali oldinga yo‘naltirish.

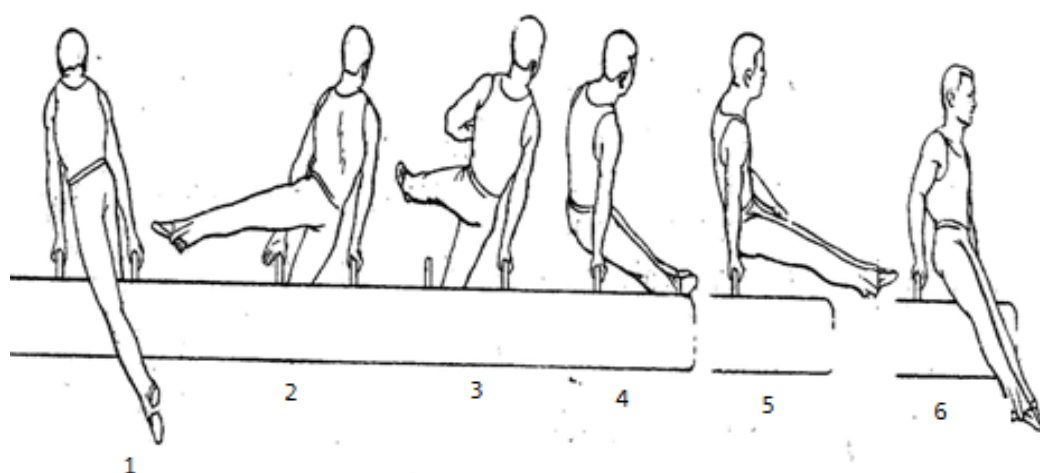
Faol burilish bilan bog‘langan, tosni qo‘lga yaqinlashishi, aylanishni tezlashtiradi. Odatda bir dastakka tayanishga o‘tishda sodir bo‘ladigan keskin harakatlarni engillashtirish uchun, mashqni bajarishda yumoqlikka ega bo‘lish uchun oyoqlarni oldinga siltanib o‘tishidan keyin biroz yozilib va oyoqlarni ahamiyatsiz tushurib so‘ng chap qo‘lda muvozanatni ushlab, siltanib o‘tish uchun yana biroz bukilib kerak. Bu bukilib aylanish tezligini biroz oshiradi va siltanib o‘tish bilan birga bajarilishi zarur bo‘lgan tosni katta bo‘lmagan oldinga o‘ngga harakatlanishiga yordam beradi.

Butun harakat jarayonida, chap qo‘lni to‘g‘ri saqlab qolish va har qanday holatda ham elka bo‘g‘imlaridan “qulashga” yo‘l qo‘ymaslikka asosiy e‘tiborni qaratish maqsadga muvofiq. Bo‘ksalar panjalarga tegmasdan baland o‘tirish kerak. Buning uchun aylanma harakatdan siltanishga o‘tish va oyoqlar va tosni chapga chiqarish lozim. CHapda siltanib o‘tishdan keyin o‘ng qo‘l bilan tezda dastakni ushlash kerak.

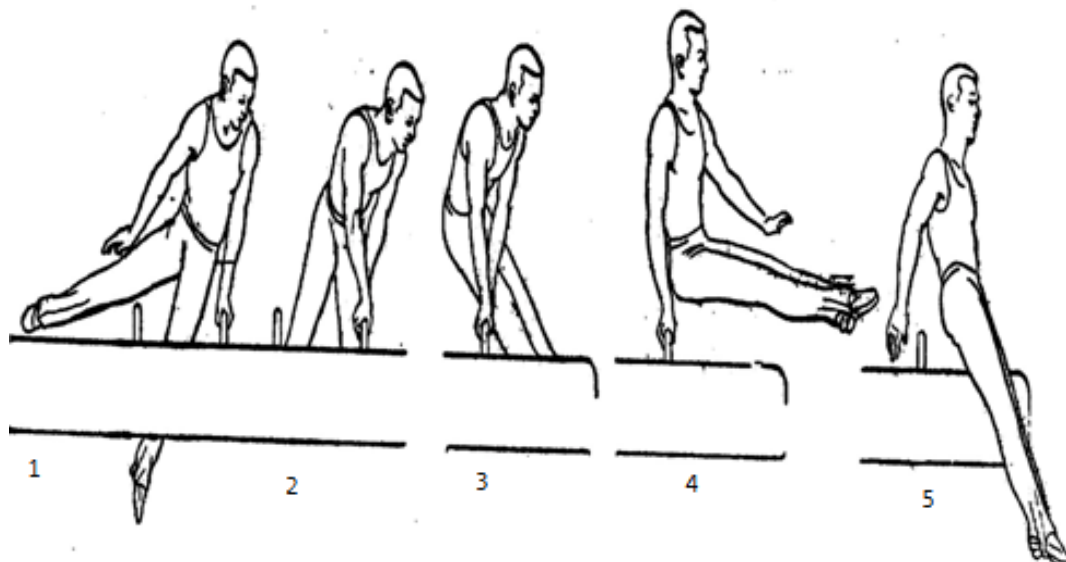


Bu elementni bajarish texnikasi, ammo ikki oyoqda siltanib o'tish bilan orqada tayanish bayon etilganga o'xshash. Faqat siltanib o'tish, aylanma harakatni saqlab qolish bilan ikki oyoqda bajariladi.

27. O'ngga burchak sakrab tushish. Ustida tayanishdan oyoqlarda chapga siltanib, tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib, chapda tez oldinga siltanib o'tishni bajarish va uni tushirib yubormasdan, tanani o'ngga aylanishini yaratib, chapni o'ngga yo'naltirish. Chapda siltanib o'tish paytida o'ng oyoqni chapga yon tomonga uzoqlashtirmaslik kerak. Siltanib o'tish vaqtida o'ng qo'lda faol aylanishni yaratish uchun sonni orqa yuzasi bilan otga tayanish lozim. Keyin juda engil, ko'z ilg'amas depsinish bilan uni chap oyoqqa birlashtirish. Oyoqlarni ko'tarib va tosni oldinga chiqarib ikkala oyoqda siltanib o'tishni bajarib, burchak sakrab tushish.

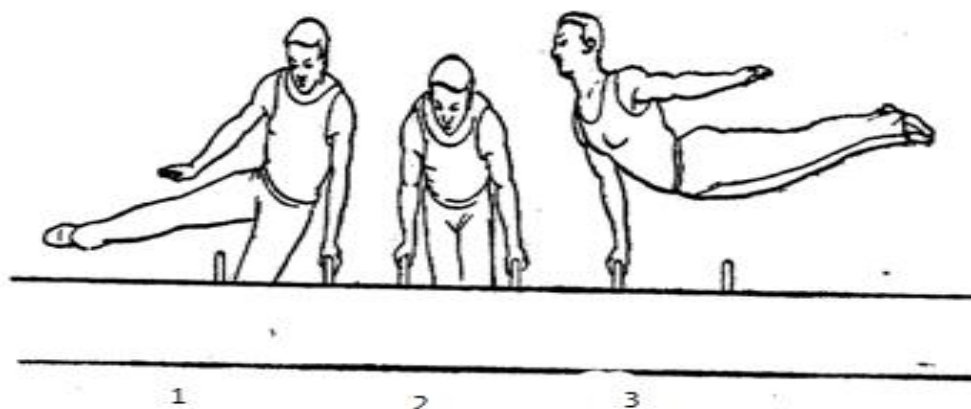


28. Oldinga burchak sakrab tushish. Ustida tayanishdan, oyoqlarda o'ngga siltanib, bir vaqtning o'zida bir dastaka tayanishga o'tib, o'ngda orqaga siltanib o'tishni bajarish. O'ngda orqaga siltanib o'tishdan oldin, o'ng qo'l uchun chap dastakda oldindan joy mo'ljallash kerak. O'ng qo'lni chap qo'l oldiga qo'yish qulayroq. O'ngda orqaga siltanib o'tish bilan bir vaqtda tosni ko'tarish va o'ng oyoqni chapga birlashtirib, tana og'irligini to'liq o'ng qo'lga utkazib ikkala oyoqni chapga yo'naltirish. Oyoqlarni ko'tarib va tosni oldinga chiqarib, siltanib o'tishni bajarib sakrab tushish.



Bir dastakka tayanishga o'tishda muvozanatni saqlashga e'tibor berish kerak. Odatda muvozanatni yo'qotish o'ngda orqaga siltanib o'tish vaqtida shoshqaloqlikni namoyon bo'lishi tufayli sodir bo'ladi.

29. Kerilib sakrab tushish. Ustida tayanishdan oyoqlarda o'ngga siltanib, bir vaqtning o'zida tosni faol ko'tarib o'ngda orqaga siltanib o'tishni bajarish. Siltanib o'tish ortidan, tezda o'ng qo'lda ushlab va unga tana og'irligini o'tkazib, biroz oldinga egilib oyoqlar va tosni chapga yuqoriga yo'naltirish, o'ngga burilish bir vaqtning o'zida yozilish.

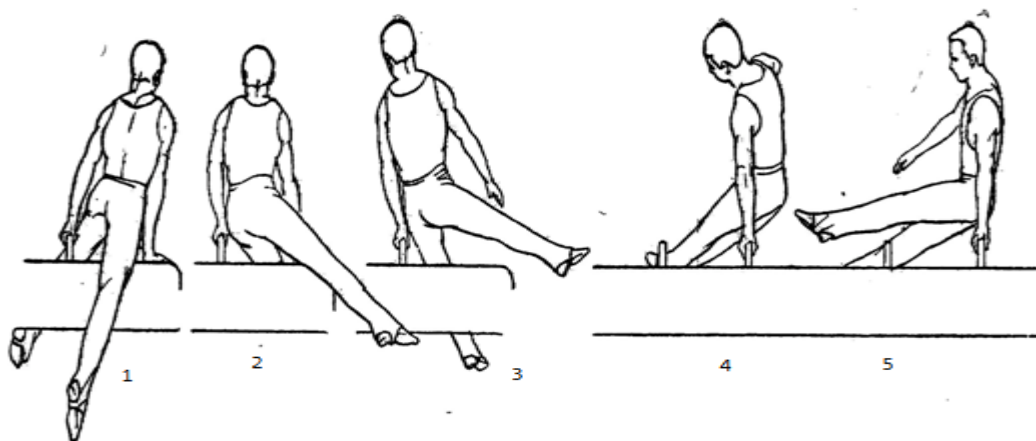


Ot ustidan o'tayotganda tana unga qorin bilan qaragan bo'lishi kerak. Kerilgan holatni iloji boricha uzoq ushlab lozim.

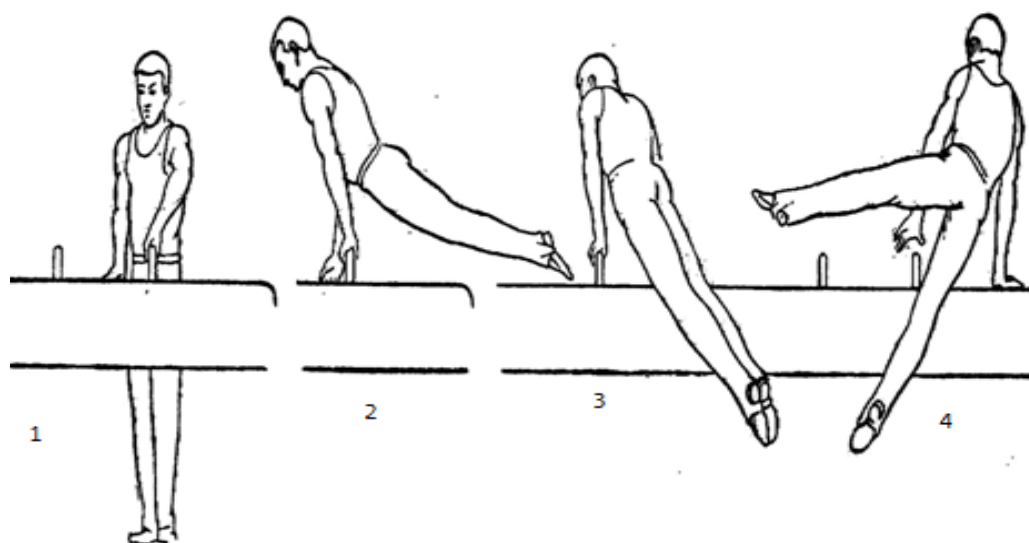
YOnbosh sakrab tushishni bajarilish texnikasi bayon etilganga o'xshash, biroq bu erda burilish mumkin emas va ot ustidan oyoq uchlarini bosh darajasigacha ko'tarib, unga nisbatan o'ng yonbosh bilan kerilgan holatda o'tish kerak.

SHunga o'xshash bajariladigan encha oson sakrab tushishlar qatoriga burchak sakrab tushish kiradi. Uni bajarish uchun o'ngda orqaga siltanib o'tishdan keyin tosni baland ko'tarib bo'lmaydi, biroq u ko'rsatilgan holatdan past bo'lmasligi lozim. Tana og'irligini o'ng qo'lga o'zatib, bir vaqtning o'zida, chapga burilib, oyoqlarni tez chapga oldinga yo'naltirish. CHap qo'lda itarilib – ot ustida bukilgan holatda (burchak) o'tish bilan oldinga sakrab tushish. Keyin oyoqlarni pastga tushirib, o'ng qo'lni ozod qilib, chap qo'lda otni ushlab turib qo'nish.

30. Chap dastakda, o'ng tanada ustida tayanishdan burilish bilan o'ngda siltanib o'tish va chapda siltanib o'tib tayanish. Ikki oyoqda o'ngga siltanib qo'lni keskin itarilishi va tana og'irligini chap qo'lga o'tkazish bilan o'ng oyoqni ot orqali oldinga yo'naltirish. O'ngda oldinga siltanib o'tish vaqtida, chap oyoqni orqa yuzasida otga biroz tayanishga yo'l qo'yish mumkin. Ta'limning birinchi bosqichida nafaqat tayanish, balki chap qo'lda aylanishni amalga oshirish uchun o'ng oyoqda ancha kuchli siltanish bilan yordam berib chap oyoqda katta bo'lmagan depsinishni bajarish. Burilish vaqtida chap qo'lni doim to'g'ri ushlash, elka bo'g'imlarida "qulamaslik", panjalarga o'tirmaslik kerak. Siltanib o'tish ortidan burilishni yakunlab, tez o'ng qo'lda dastakni ushlash.



31. Sakrashdan – orqaga burilish bilan kerilib siltanib o‘tish. chap dastakda qayta ushlash bilan, o‘ng tanada (dastaklar orasida). Qo‘llarga tayanib va o‘ng qo‘lda itarilib, bir vaqtning o‘zida kerilib va burilib, sakrash bilan oyoqlarni ot orqali chapga yo‘naltirish. CHap qo‘lda muvozanatni saqlab, o‘ng qo‘lni tezda tanaga qo‘yish va oyoqlarda chapga erkin siltanishni davom ettirib, tana og‘irligini o‘ng qo‘lga uzatib chapda oldinga siltanib o‘tishni bajarish. Keyinchalik aylanma harakatni olish maqsadida bu mashqni bajarishda, siltanib o‘tishni yakunlab kerilib tosni ko‘tarish va ko‘tarilgan tos bilan ikkala qo‘llarda tayanishga o‘tib, ikkala oyoqni ot orqali chapga yo‘naltirish kerak. Asta-sekin yozilib, oyoqlarni ot ustidan baland ko‘tarmasdan oldinga siltanib o‘tishni bajarish. Siltanib o‘tishdan keyin, oyoqlarni tushirib va tosni chapga oldinga siljitib, biroz kerilish.

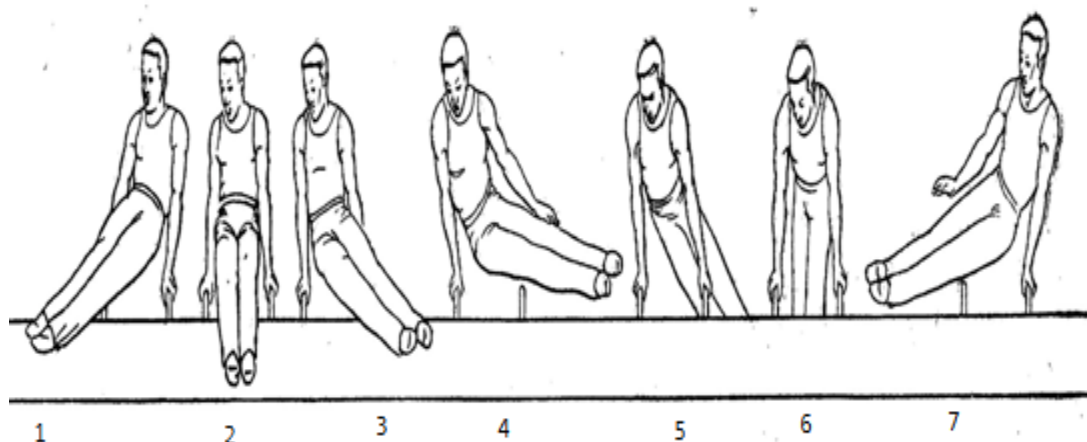


32. Ikki oyoqda aylana. Orqada tayanishdan bir oyoqda aylanalar to‘g‘ri va ishonchli bajarilgandan keyingina ikki oyoqda aylanani o‘rganishga kirishish mumkin.

Ikkitada oldinga siltanib o‘tishdan keyin tezda o‘ng qo‘l bilan dastakni ushlab, yozilib, bir vaqtning o‘zida tosni o‘ngga oldinga chiqarib oyoqlarni pastga oldinga yo‘naltirish.

Aylanma harakatni saqlab va tana og‘irligini o‘ng qo‘lga o‘zatib, bir vaqtning o‘zida tosni orqaga chiqarib, oyoqlarni chapga yo‘naltirish. Siltanib

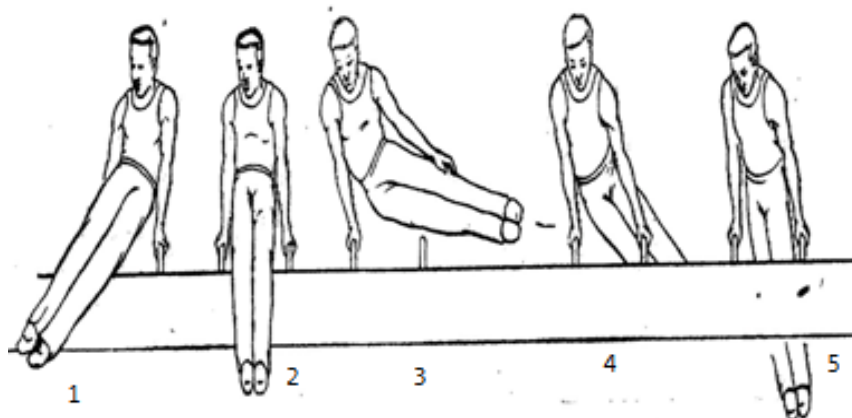
o'tishda oyoqlarni baland ko'tarmasdan shu ondayoq elkalarni oldinga chiqarib, tosni ko'tarishda davom etib, dastakni ushlash.



Tana og'irligini chap qo'lga o'zatib va elkalarni orqaga siljitib, oyoqlarni otdan baland ko'tarmasdan o'ngga oldinga yo'naltirib, tosni o'ngga oldinga chiqarib o'ngga siltanib o'tishni bajarish. Keyin aylana davom etishi uchun harakat takrorlanadi.

Ikki oyoqda aylanani boshqa elementlar kabi ikkala tomonga o'rganish va mashg'ulotlarda 5-10tadan uzluksiz takrorlash maqsadga muvofiq.

33. Ikki oyoqda aylanalardan siltanish harakatlariga o'tishda, ikkala oyoqda orqaga siltanib o'tishda tosni orqaga kuchli chiqarish mumkin emas. Siltanib o'tishni oyoqlarni pastga tushirib, ularni otdan biroz uzoqlashtirib to'g'rilangan gavda bilan bajarish lozim.



Nazorat savollari

1. Dastakli otning o'lamlari qanday?
2. Dastakli otda qanday mashqlar bajariladi?
3. dastakli otda bajariladigan mashqlarga yordamchi qanday mashqlarni bilasiz?
4. Dastakli otda mashqlar bajarish uchun umumiy maydonining o'lchami qancha bo'ladi?
5. dastakli otda tebranish mashqlarini bajarishda qanday yordam beriladi?

VI BOB. QO‘SHPOYADA BAJARILADIGAN MASHQLAR

Parallel qo‘shpoyalar balandligiga ko‘ra, past, o‘rta, baland va baland-pastga bo‘linadi.

O‘rta qo‘shpoyalarda mashqlarni ifodalashda “o‘rta” so‘zi tushib qoladi.

Yordamchi snaryad sifatida qo‘llaniladigan past qo‘shpoya alohida ko‘rsatib o‘tiladi.

Qo‘shpoyalarda ko‘pgina mashqlar ularning uzunasi o‘qlariga nisbatan ko‘ndalang bajariladi, shuning uchun bu mashqlarda “ko‘ndalang” so‘zi tushib qoladi. Qachonki tana qo‘shpoya o‘qiga parallel, elka bo‘g‘imlaridan o‘tuvchi o‘qqa uzunasi holatni qabul qilsa, demak bu maxsus ko‘rsatib ketiladi.

Mashq qo‘shroyaning o‘rta qismida – ustunlar oralig‘ida kabi, oxirida ham bajariladi. Ko‘p mashqlar qo‘shpoyaning o‘rta qismida bajarilganligi tufayli, kelgusida bu ifodalanmaydi (gapirilmaydi), agar qo‘shpoyaning qaysi qismida mashq bajarilishi bo‘yicha ko‘rsatma bo‘lmasa, unda o‘rta deb tushinish kerak.

Qo‘shpoyada mashqlar osilishda, tayanishda va siltanish, kuch va statik elementlarni o‘z ichiga olgan bo‘lishi mumkin.

Osilishdagi ko‘pgina mashqlar qo‘shpoyalarni ichidan ushlash bilan bajariladi, shuning uchun ushlash ko‘rsatilmaydi (ifodalanmaydi). Boshqa barcha ushlashlar – tashqaridan ushlash tayanishda qayta ushlash alohida ko‘rsatib o‘tiladi (ifodalanadi).

O‘rgatishni avvalida nafaqat yordamchi, balki asosiy snaryad sifatida past qo‘shpoyadan keng foydalanish maqsadga muvofiq. Past qo‘shpoyada straxovka va yordam ancha qulay hisoblanadi.

Siltanish elementlarini erkin, to‘liq amplitudada bajarish kerak va shu bilan birga qomatni nazorat qilish lozim. Statik elementlarni bajarishda qo‘shimcha harakatlarsiz yakuniy holatda to‘xtash kerak.

Ta’limning boshidanoq tayanishda mashq bajarish vaqtida panjalar bilan ortiqcha o‘tib ushlashlarni bajarmaslikka o‘rganish kerak.

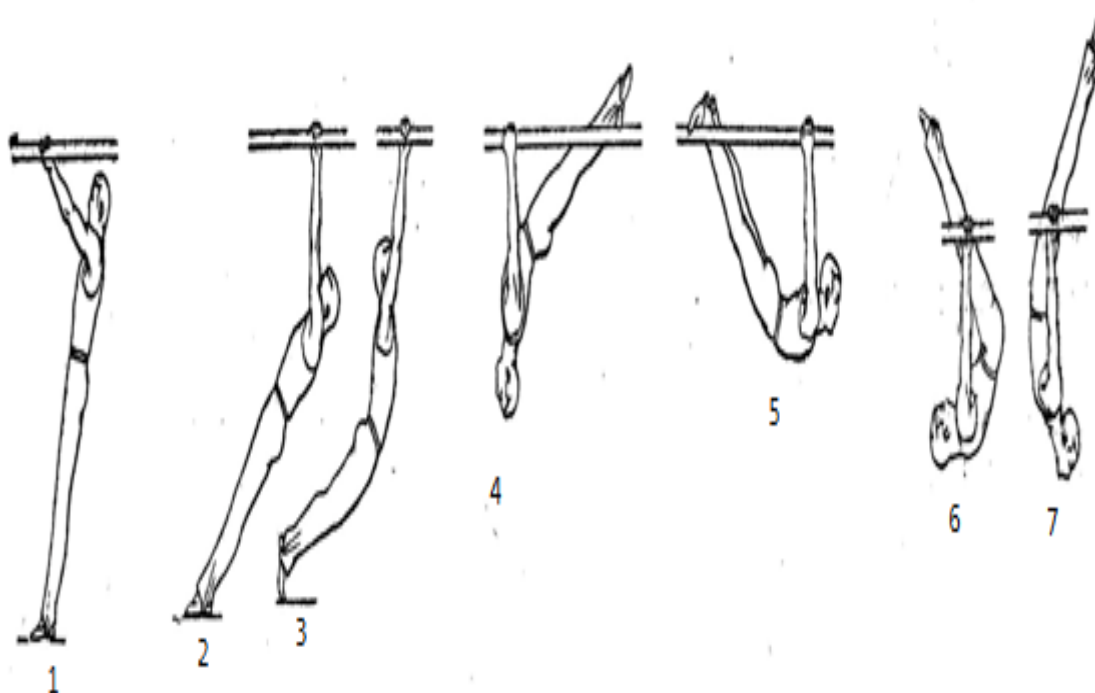
Qo‘llarda tayanishda tana bilan vertikal holatdan o‘tishda ko‘tarilish uchun siltanishni bajarishda elka bo‘g‘imlarida katta bo‘lmagan “qulash” sodir bo‘lishi

lozim. Bu bo'shashish, ko'tarilishni bajarish usiz ancha qiyinchilik tug'diradigan elkalarda itarilish uchun juda zarur.

Ammo boshlovchilar "qulash"ga alohida e'tibor berishlari shart emas, chunki poyalar kengligi to'g'ri tanlanganda bu o'z-o'zidan paydo bo'ladi. Faqat elkalarda ortiqcha "qulashlar" va bo'shashishlar bo'lmasligi uchun nazorat qilib borish lozim. Shuning uchun jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmagan kishilar uchun me'yordan biroz tor poyalarni qo'yish tavsiya qilinadi.

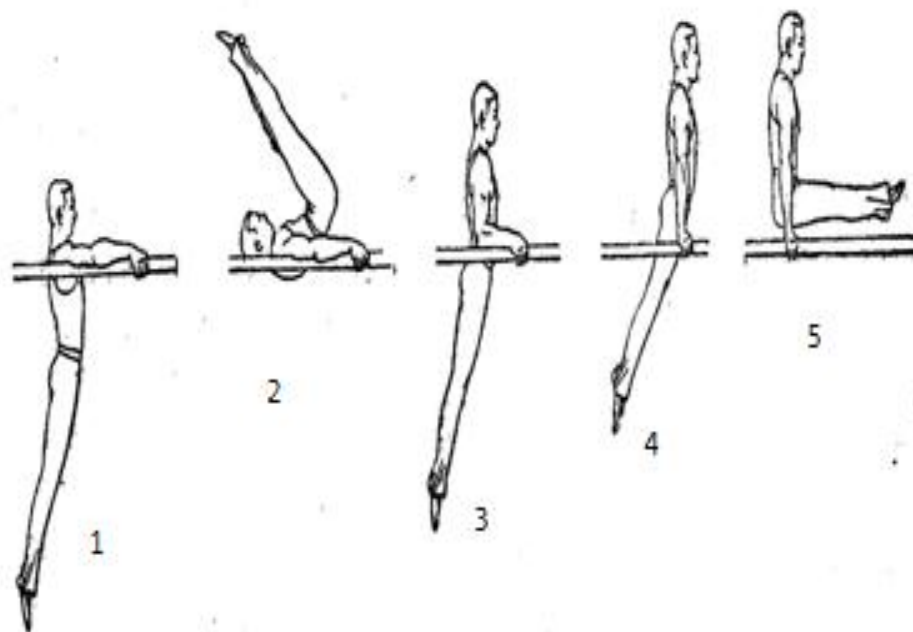
Qachonki cho'zilgan barmoqlar bilan bilaklar, poyalar orasidan erkin o'tsa, demak kengligi me'yorida (me'yoriy kenglik) deb hisoblash mumkin.

Osilishlar. Osilib turish. Oyoq uchlari ushlash joyi ostida joylashganda, tana vertikaldan, to egilgan holatgacha chegarasida joylashgan bo'lishi mumkin. Ancha egilgan holat osilib yotish deb ataladi. Orqada osilib yotish. Tovonlarda osilish. Oyoq uchlari orqada osilib yotish Bukilib osilish Kerilib osilish.

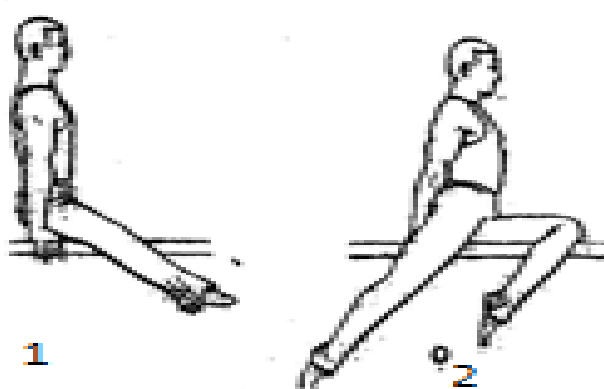


Tayanishlar. Qo'llarda tayanish qo'llar biroz bukilgan holatda, o'zining butun ichki yuzasi bilan qo'shpoyada yotibdi. Tana biroz kerilgan. Elka bo'g'imlarida "qulash" bo'lmasligi kerak. Bosh to'g'ri.

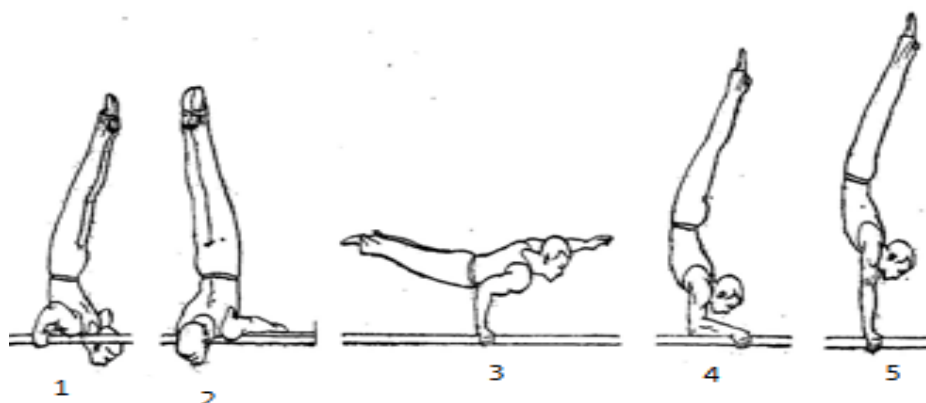
Bukilib tayanish. Bilaklarda tayanish. Tayanish. Tayanishda burchak.



O'tirishlar. Oyoqlarni ochib o'tirish. Tashqarida songa o'tirish.



Tik turishlar va muvozanat. Elkalarda tik turish. Elkalarda uzunasi tik turish. CHap qo'l yuqorida, tirsakda muvozanat. Bilaklarda tik turish. Panjalarda tik turish.

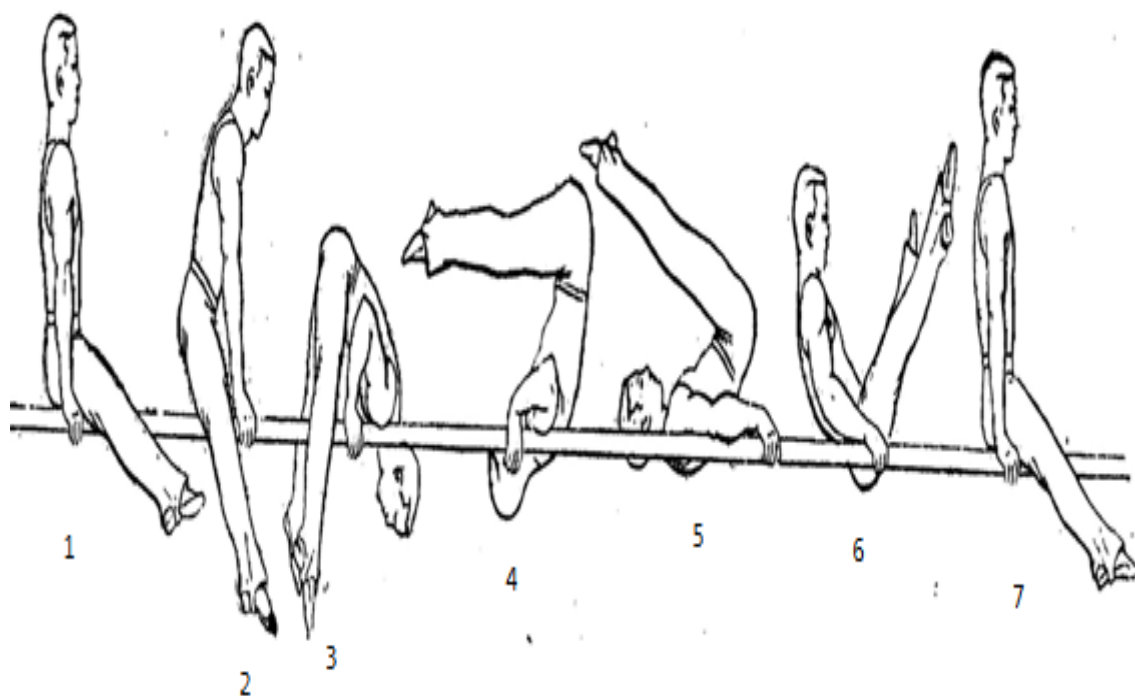


6.1. Yelkalarda tik turish

Elkalarda tik turish – bu kombinatsiya ichida siltanish va kuch harakatlarini yakunlovchi sifatida ko‘llaniladigan, to‘xtashni talab qiluvchi statik element. Kombinatsiyada elkalarda tik turishni bajarishda harakat yo‘nalishida o‘zgarish (tanaffus) sodir bo‘lishi mumkin. Elkalarda tik turishdan mashqlar kompozitsiyasiga zarar etkazmasdan istalgan tomonga harakatni davom ettirish mumkin.

Elkalarda tik turishni, dastlab oyoqlarni ochib o‘tirishdan oldinga umbaloqolish o‘zaltirib olingandan keyin past qo‘shpoyada o‘rganish maqsadga muvofiq. Keyin oyoqlarni ochib o‘tirishdan kuch bilan tik turish, burchak tayanishdan kuch bilan bukilib yoki kerilib tik turish hamda tebranishdan orqaga siltanib yoki bilaklarda orqaga siltanib ko‘tarilishdan keyin va hokazo. Tik turishni o‘rganish bilan bir vaqtda o‘z-o‘zini straxovka qilish maqsadida u bilan bog‘liq bo‘lgan, masalan: a) kuchli va erkin siltanishni bajarish uchun bir vaqtning o‘zida qo‘llarni to‘g‘rilab, oyoqlarni orqaga tushirish; b) umbaloqoshishni keyingi harakat bilan bog‘lash uchun bukilib yoki kerilib oldinga umbaloqoshish; v) yonbosh to‘ntarilib sakrab tushishlarni o‘zlashtirish lozim.

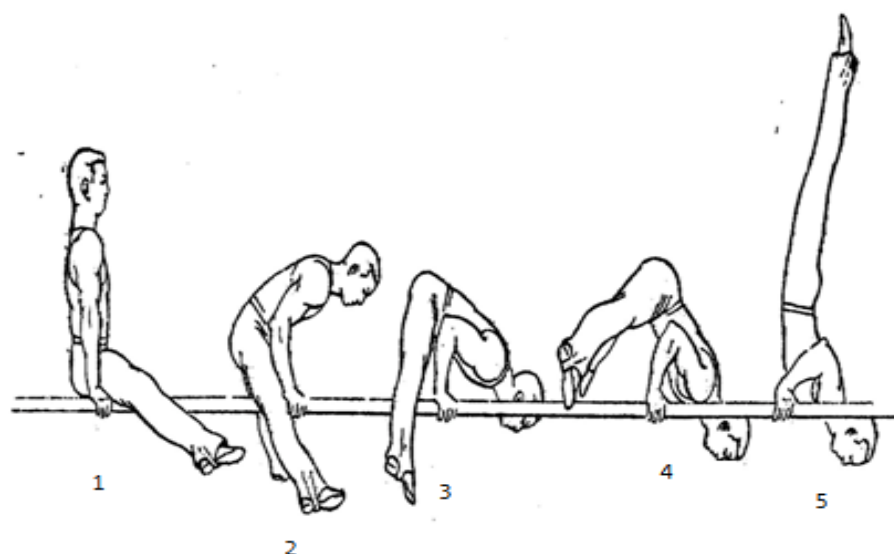
1. Bukilib oldinga umbaloqoshish. Oyoqlarni ochib o‘tirishdan qo‘llarni oldinda tayanishga o‘tkazib ushlab va bir vaqtning o‘zida oldinga egilib va qo‘llarni bukib, elkalarni panjalardan uzoqlashtirmasdan poyalarga tushirib, tosni ko‘tarish, tirsaklarni yonga ochish. Boshni oldinga egib tez qo‘llarni oldinga o‘tkazib ushlab oldinga umbaloqoshishni bajarish. So‘ng gavdani yuqoriga harakatini saqlab qolib, yozilmasdan, oyoqlarni ochib o‘tirishga ko‘tarilish.



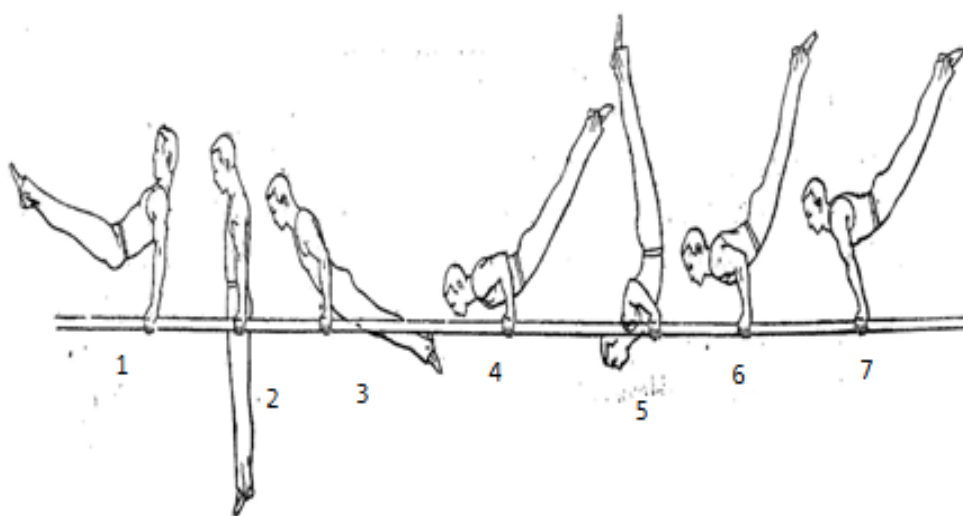
Oldinga o‘mbaloqni o‘rta tempda, to‘xtashlarsiz bajarish kerak.

Starxovkachi yonboshda turadi va shug‘ullanuvchini poyalar orasida qulab tushishidan himoya qilib uning orqasidan ushlaydi.

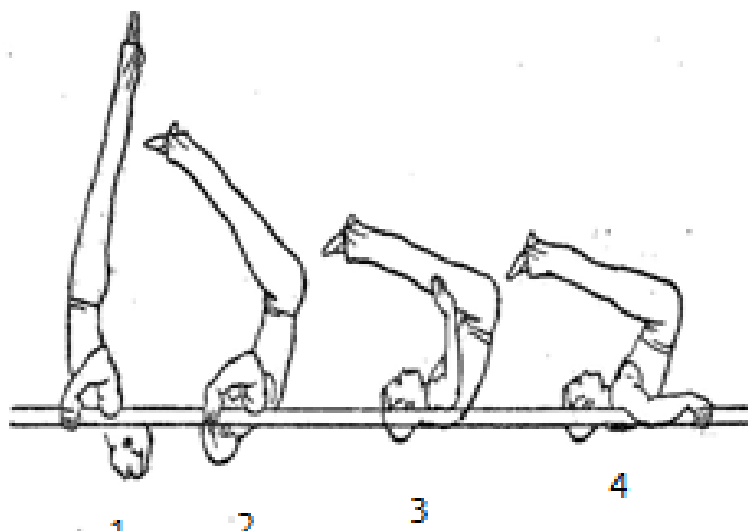
2. Yelkalarda tik turish. Oldinda oyoqlarni ochib tayanib o‘tirishdan, qo‘llarni bukib bir vaqtning o‘zida tosni kuch bilan ko‘tarib oldinga egilish, elkalarni panjalardan taxminan 20-25 sm masofada poyalarga qo‘yish, tirsaklarni biroz yonga yozish. Tosni ko‘tarishni davom ettirib va oyoqlarni birlashtirib, kerilish. Yelkalarda tik turish bajarilayotgan paytda boshni doim biroz orqaga egilgan holatda ushlash kerak.



3. Siltanish bilan elkalarda tik turish va elkalarda tik turishdan tayanishga tushish. Siltanib elkalarda tik turishni bajarish uchun oʻrtacha kattalikdagi siltanishni bajarish lozim. Orqaga siltanish bilan tovonlar bilan qoʻshpoyaga yaqinlashib, tirsak boʻgʻimlari atrofida aylanishni davom ettirib qoʻllarni bukish. Gavdani kerilgan holatini saqlab qolib, elkalarda tik turishga tushish. Tik turish holatini kamida uch soniya qayd qilib, qoʻllarni tez toʻgʻrilash bilan gavgdani orqaga tushirishni boshlash. Qoʻllarni toʻliq toʻgʻrilanishi oyoqlar poyalar yuzasidan oʻtgunicha yakunlanishi kerak.



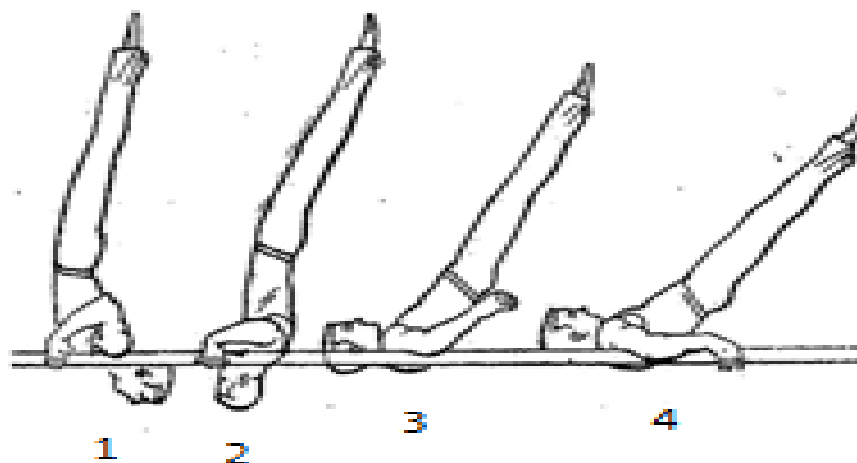
4. Elkalarda tik turishdan oldinga bukilib umbaloqoshish. Boshni oldinga egib va bukilib, muvozanatni yoʻqotmasdan, oldinga oʻmbaloq. Boshlangan harakatni toʻxtatmasdan, qoʻllarni tezda oldinga oʻtkazib ushlab va tozni koʻtarilgan holatda ushlab qolib, qoʻllar bilan proyalarni mustaxkam ushlab.



Bukilib qoʻllarda tayanish oʻtib ketuvchi holat boʻlishi kerak va unda toʻxtab qolish boʻlmasligi lozim. Kelgusi harakat uchun tayyorgarlik sifatida undan foydalanib, sekinlashtirilgan harakatga yoʻl qoʻyish mumkin. Orqaga siltanish bilan koʻtarilishni bajarish uchun bukilib tayanishda qoʻllarni yozilib koʻtarilishga nisbatan koʻproq bukish kerak.

Straxovkachi yonboshda turadi.

5. Elkalarda tik turishdan oldinga kerilib umbaloqoshish. Boshni oldinga egib, ohista orqaga qulashni boshlash va gavgdani kerilgan yoki toʻgʻrilangan holatini saqlab qolib, qoʻllarni tezda oldinga oʻtkazib ushlash. Tana gorizontal holatdan oʻtgunicha panjalarni mustaxkam maxkamlash.



6.2. Qoʻllarda tik turish

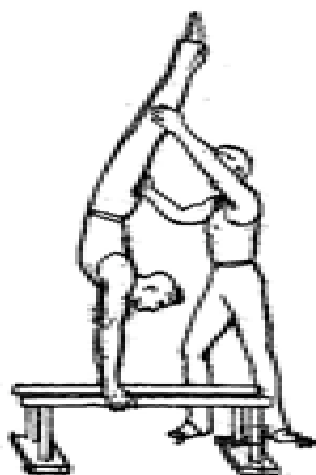
Qoʻshpoyada panjalarda tik turish, harakat yoʻnalishida oʻzgarish (tanaffus) sodir boʻlishi mumkin boʻlgan statik element hisoblanadi. Bir tomondan u orqaga harakatni yakunlaydi, ikkinchi tomondan esa kombinatsiyani davom ettirish uchun dastlabki holat boʻlib hizmat qiladi.

Tik turish kuch va siltanish bilan bajariladi. Qanday usul boʻlishidan qatʻiy nazar, uni muvozanatni ushlab qolish uchun qoʻshimcha tebranishlarsiz, birgina harakatda bajarish lozim.

Straxovkachi yonboshda turishi va shugʻullanuvchi orqaga yiqilib ketishiga yoʻl qoʻymasdan uni elkalari ostidan ushlashi kerak.

O‘z-o‘zini straxovka qilishning eng yaxshi usuli – bu qo‘llarni bukish va oldinga umbaloqoshish.

6. Bir oyoqda depsinib va boshqasida siltanib panjalarda tik turish. Qo‘shimcha tebranishlarsiz panjalarda tik turishni ishonchli bajarish uchun uni tez-tez takrorlash talab qiladi, shuning uchun har bir mashg‘ulotda kuch kabi, siltanish bilan panjalarda tik turishni bajarish maqsadga muvofiq.



Panjalarda tik turishni, past qo‘shpoyada (balandligi taxminan 0,5m), ko‘rsatilgani kabi avval straxovkani ta‘minlab, bir oyoqda depsinib va boshqasida siltanib bajarishdan o‘rganishni boshlash kerak.

Mashq bajaruvchi panjalarda tik turishda to‘g‘ri holatni o‘zlashtirib olganidan keyin straxovkachi muvozanatni mustaqil ushlashga imkoniyat berib uni tushirishi va shu bilan birga zaruriyat tug‘ilganda ushlab qolishga tayyor turishi kerak.

Qo‘llarda tik turishda qo‘llar to‘liq to‘g‘rilangan va vertikal, gavda biroz kerilgan, oyoq uchlari tortilgan, bosh orqaga egilgan bo‘lishi kerak.

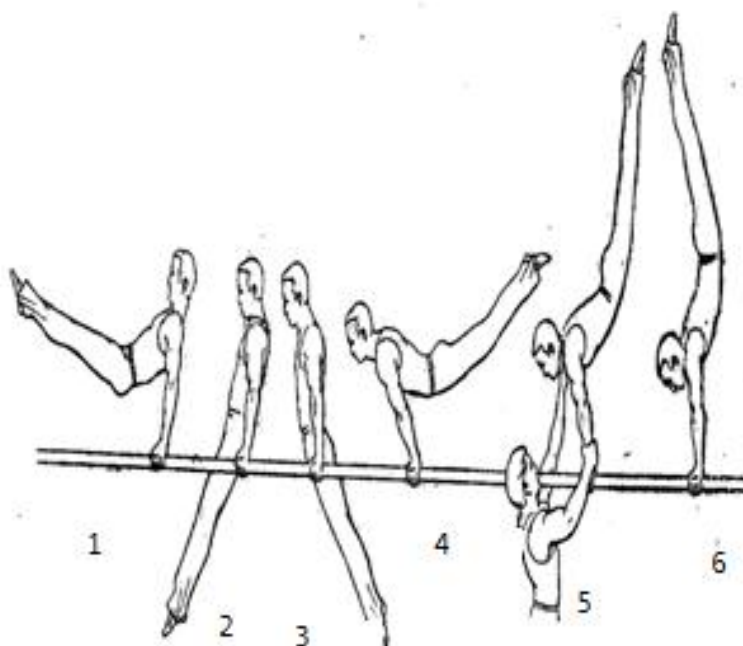
Past qo‘shpoyada yoki stoyalkada tik turish ishonchli bajarilgandan keyin uni bajarishni o‘rta qo‘shpoyaga o‘tib davom ettirish mumkin.

7. Orqaga siltanib panjalarda tik turish. Qo‘llarda tik turishni bajarish uchun orqaga kuchli siltanish kerak. Vertikal holatga o‘tib elkalarni biroz oldinga chiqarish. Orqaga kuchli siltanishni qo‘llab, qo‘shimcha tebranishlarsiz muvozanatni ushlab qolish va panjalarda tik turishda to‘xtash uchun qo‘shimcha kuchni qo‘llab uni boshqarish lozim. Gavda gorizontol holatdan o‘tganidan keyin

oyoqlarni yuqoriga ko'tarish bilan bir vaqtning o'zida, elkarni orqaga olish va qo'llar ustida qo'llarda tik turishda to'xtash kerak. Orqaga siltanishda qabul qilingan kerilgan holat harakat yakunlangunicha saqlanishi lozim.

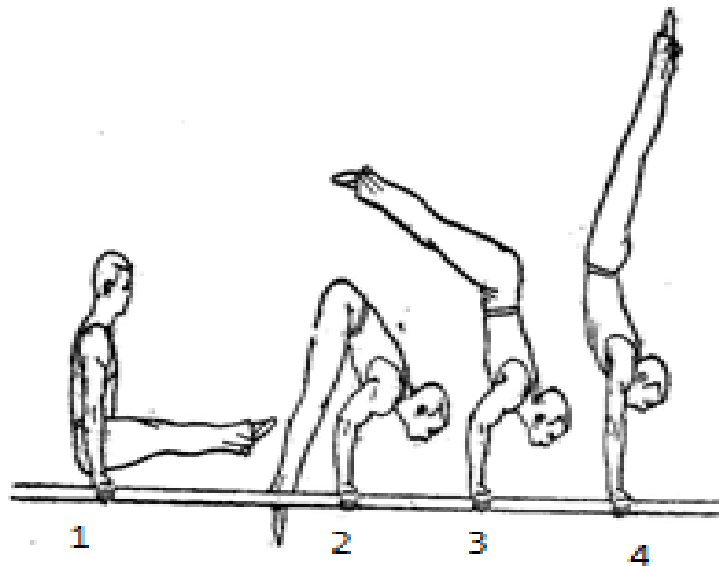
Straxovkachi yonboshda turadi va bir qo'lida mashq bajaruvchini panjasi yonida bilagidan, boshqasida – elka ostidan ushlashi kerak.

Tajribasi kam straxovkachi chap qo'lini (shug'ullanuvchini elkasi ostidan ushlayotgan) poyalar ostida ushlashi kerak.



Panjalarda tik turishda o'z ortidan muvozanatni yo'qotilishini olib keluvchi, elkalar bilan oldinga katta qulash yoki ortiqcha kerilish holatlarida, bajaruvchi o'z-o'zini straxovka qilish sifatida, qo'llarini bukib, elkarga tushishi va oldinga o'mbaloqni bajarishi kerak. Bu vaziyatda straxovkachi uni orqasidan, poyalar orasiga qulab tushishiga yo'l qo'ymasdan ushlab turishi lozim.

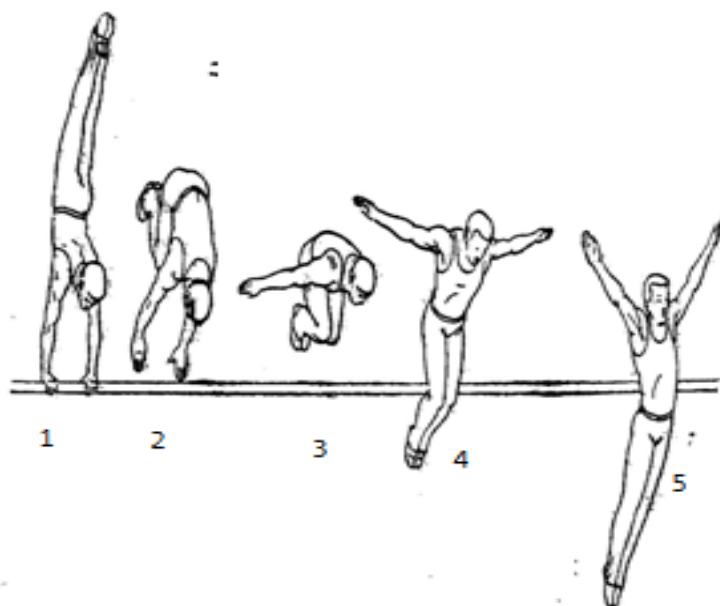
8. Kuch bilan qo'llarda tik turish. Odatda kuch bilan panjalarda tik turish oyoqlarni ochib o'tirishdan, so'ng burchak tayanishdan boshlanadi. Qo'llarni bukib, oldinga egilish va elkarni tirsaklardan pastga tushirib yubormaslikka harakat qilib, tosni ko'tarish. Elkarni ohista oldinga tushishi, tosni biroz 45° dan balandroq ko'tarish bilan bir vaqtda sodir bo'lishi kerak. Keyin shu joyda elkalar holatini qayd qilmasdan, aniq panjalarda tik turishda to'xtashi kerak bo'lgan qo'llarni to'g'rilash bilan bir vaqtda, ohista yozilishni boshlash.



Qoʻllarda tik turishda elkalar bilan oldinga 90° burilish. Burilish bajariladigan qoʻlga tana ogʻirligini oʻtkazib, va oyoqlarni burilish tomoniga yoʻnaltirib, boshqa qoʻlda engil deysinish bilan shoshmasdan burilishni bajarish. Qoʻlga tana ohirligini toʻgʻri uzatish va bitta royada uzunasi tik turishni qayd qilish asosiy hisoblanadi. Tik turishda burilish vaqtida kerilish mumkin emas. Qoʻllarda koʻnladang tik turishdagi kabi, holatni saqlash lozim.

Straxovkachi yonboshda turadi va bir qoʻlida shugʻullanuvchining panjasidan, boshqasida burilish bajariladigan qoʻl elkasidan ushlaydi. Oʻz-oʻzini straxovka qilish sifatida, yonga oddiy sakrab tushishlardan tashqari, panjalarda uzunasi tik turishdan oyoqlarni bukib sakrab tushishni ham shugʻullantirish lozim.

9. Qoʻllarda uzunasi tik turishdan oyoqlarni bukib sakrab tushish. Uzunasi tik turishda toʻliq toʻxtashdan soʻng oyoqlarni orqaga olish hisobiga kerilishni biroz koʻpaytirib, bu holatda ushlanib qolmasdan shu ondayoq yuqoriga oldinga keskin itarilib ortidan zich gujanaklashish. Qoʻllarda itarilishdan toʻgʻri foydalanish uchun u tana ogʻirlik markazi yoʻnalishida bajarilishi kerak. Oyoqlar bilan qoʻshpoya darajasidan oʻtib, oyoqlarni orqaga olib kerilish.



Starxovkachi yonboshda turadi va shug‘ullanuvchining panjasidan ushlaydi yoki unga qarama-qarshi oldinda turadi; omadli sakrab tushishda uni oldinda ushlab qolib, orqaga bir qadam qo‘yiladi.

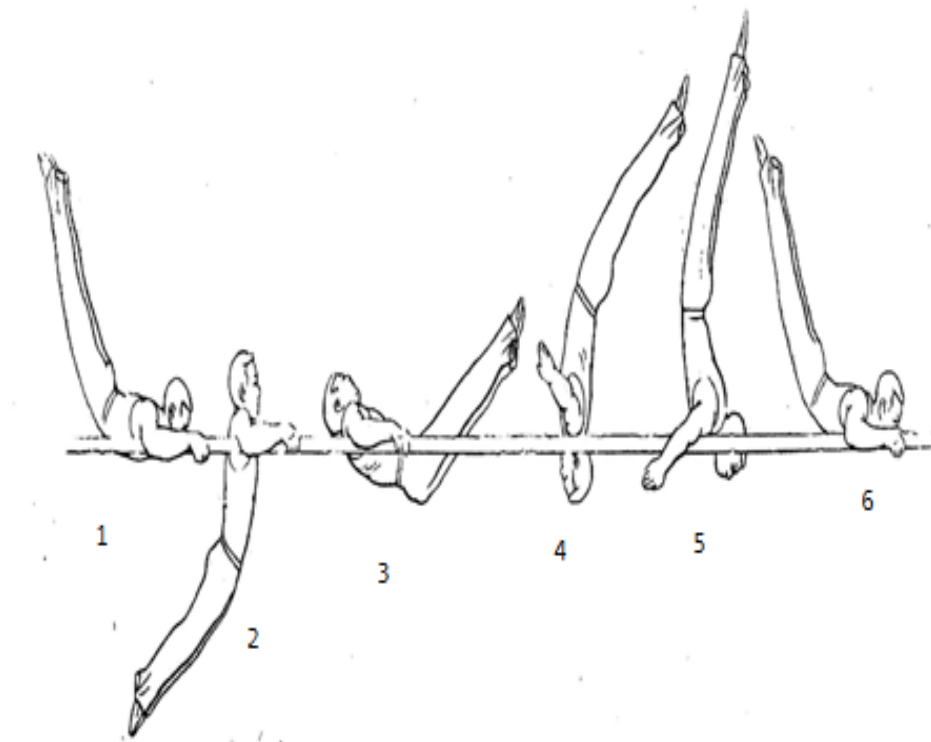
6.3. Oldinga tebranish mashqlari

Qo‘llarga tayanishda tebranish statik holatdan yoki sakrashdan boshlanadi.

Sakrash bilan bajarilganda, to‘g‘rilangan tana bilan biroz oldinga sakrab, qo‘llarga tayanishga o‘tish va uni qayd qilmasdan, shu ondayoq oyoqlarni oldinga yuqoriga yo‘naltirib, tebranishni boshlash kerak. Tebranish vaqtida, orqaga siltanishda bosh oldinga egilmaydi. Mashqni oldinga siltanib bajarish uchun, tebranish oldinga siltanish va orqaga siltanishdan tashkil topishi kerak. Katta razryadlarda mashqni oldinga birinchi siltanishdanoq bajarish shart; buning uchun qo‘llarga tayanishga shunday sakrash kerakki, shu ondayoq kuch talab qiluvchi oldinga siltanishni bajarish mumkin bo‘lsin.

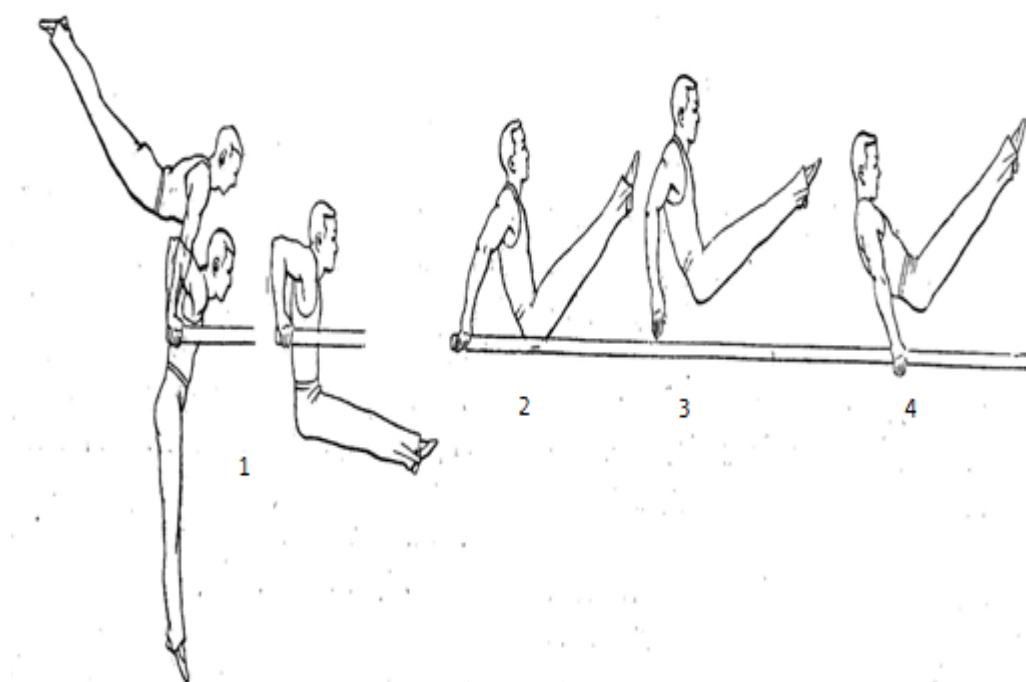
Mashqni orqaga siltanish bilan bajarish uchun, shu ondayoq orqaga siltanishni talab qilingan kattalikda ta‘minlay oladigan oldinga siltanishni bajarish kerak. O‘rgatish avvalida tebranishni bajarishda uncha katta bo‘lmagan qo‘shimcha oldinga siltanish, orqaga erkin siltanishga yo‘l qo‘yish mumkin, so‘ng oldinga siltanish talab qilingan kattalikda bajarilishi kerak. Biroq mashqni birinchi siltanishdanoq bajarishga harakat qilish lozim.

10. Kerilib orqaga umbaloqoshish. Kerilib orqaga umbaloqoshishni bajarish uchun tanani qo'shpoya ustida ko'tarilgan holatida panjalarni mustaxkam maxkamlab katta siltanishni bajarish kerak. Oldinga siltanish bilan, vertikal holatdan o'tib, biroz bukilib oyoqlarni oldinga yo'naltirish. Oyoqlar poyalardan yuqori oldinga siltanish bilan ko'tarilib, bir vaqtning o'zida qo'llarni yonga yozib, boshni orqaga olib, faol, ammo ohista kerilish. Bosh pastga holatidan o'tib tezda poyalarni ushlab va hali tana qo'shpoya ustida bo'lganida mustaxkam maxkamlanish. Bu kelgusi harakatga o'z vaqtida tayyorlanish uchun imkoniyat beradi. Elkalarda tik turishga umbaloqoshishni bajarishda faol yozilishni xojati yo'q, ya'ni elkalarda tik turishdan o'tishda orqaga harakat deyarli to'xtataydi. YOzilish bilan bir vaqtda, elkalarda tik turishni qat'iy qayd etib, qo'llarni tezda tik turish uchun qulay holatga o'tkazib ushlab.



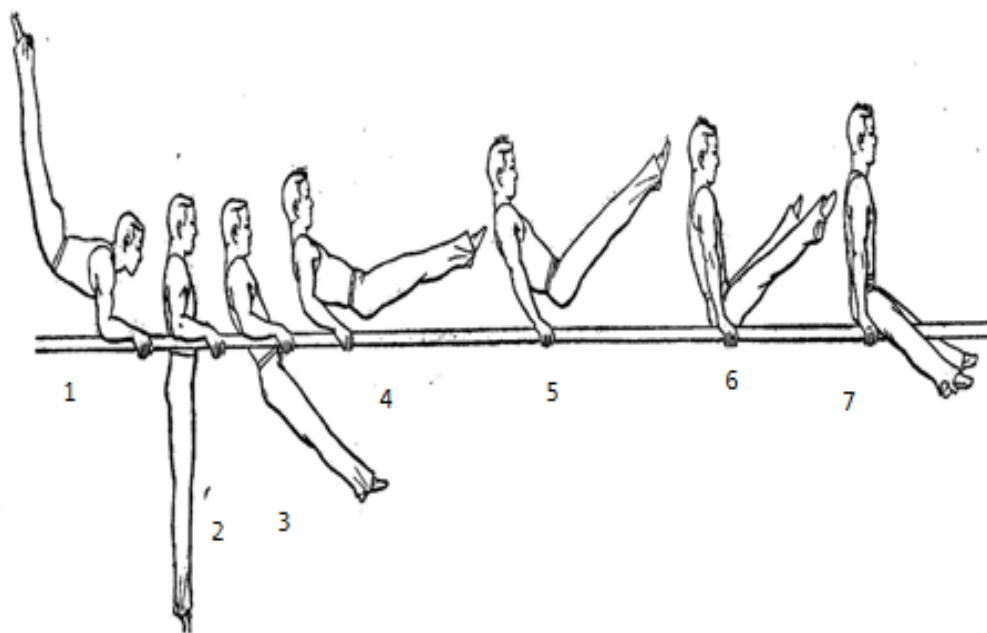
Straxovkachi yonboshda turadi va orqaga qayta harakatlanishda siltanish etarlicha bo'lmagan vaziyatda shug'ullanuvchining orqasidan ushlaydi, mashq bajaruvchi esa o'z-o'zini straxovka qilish maqsadida, bir vaqtning o'zida qo'llarni oldinga o'tkazib ushlab, oyoqlarini ochishi va oyoqlar bilan poyalariga yotishi yoki oyoqlarni yonga ochish o'rniga tezda g'ujanaklanishi kerak.

11. Qo'llarni bukish va yozish bilan oldinga siltanib – oldinga sakrash. Qo'llarda oldinga sakrashni o'rganishdan oldin avval oldinga siltanish bilan qo'llarni bukish va yozishni o'zlashtirish lozim. Oldinga erkin siltanishni qo'llarni bukish va tana vertikal holatdan o'tganidan keyin ularni tezda to'g'rilash bilan uyg'unlashtirish o'zlashtirib olingshandan keyingina, oldinga sakrashni mashq qilishga o'tish mumkin. Oyoqlar bilan poyalar yuzasiga yaqinlashib, bir vaqtning o'zida qo'llarda keskin itarilib, elkalarni biroz oldinga chiqarish. Ancha mustaxkam tayanch uchun panvozd qo'llarni tezda oldinga o'tkazib qo'yish.

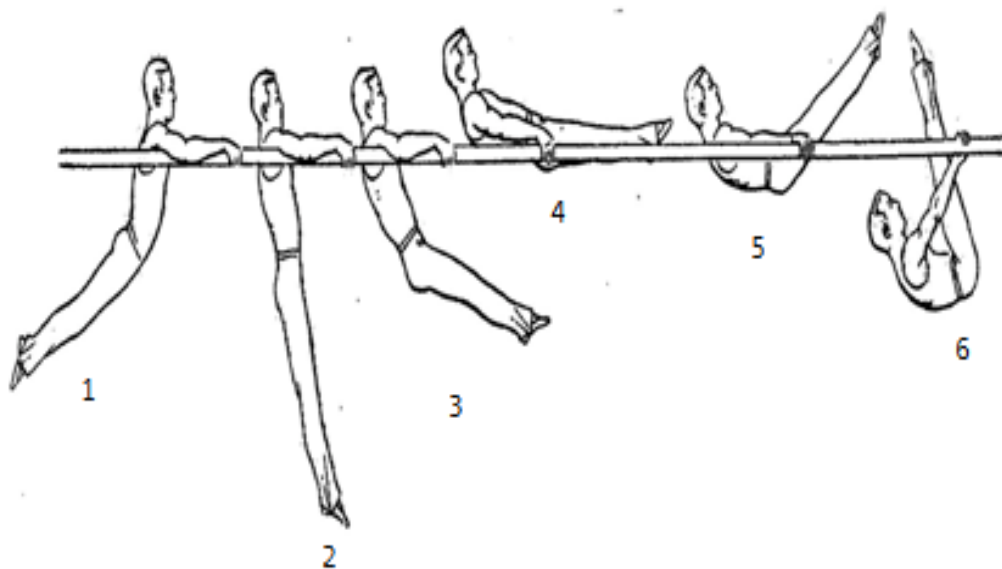


Odatda bu mashq qo'shpoya oxiridan o'rtasiga o'tish uchun qo'llaniladi.

12. Bilaklarga tayanishdan oldinga siltanish bilan ko'tarilib oyoqlarni ochib o'tirish qo'llarga tayanishdan oldinga siltanish bilan ko'tarilish uchun tayyorgarlik mashqlaridan biri hisoblanadi. Orqada siltanishda siltanishni bajarayotganda elkalarni kuchli oldinga chiqarish mumkin emas. Oldinga siltanib, vertikal holatdan o'tib biroz bukilib elkalarni biroz orqaga olib oyoqlarni oldinga yo'naltirish va poyalar yuzasiga yaqinlashib, gavgani yuqoriga keskin harakati bilan, qo'llar bilan poyalarni faol bosib, qo'llarni to'g'rilash. So'ng oyoqlarni yonga yozib, ularni poyalarga yumshoq tushirib oyoqlarni ochib o'tirish.

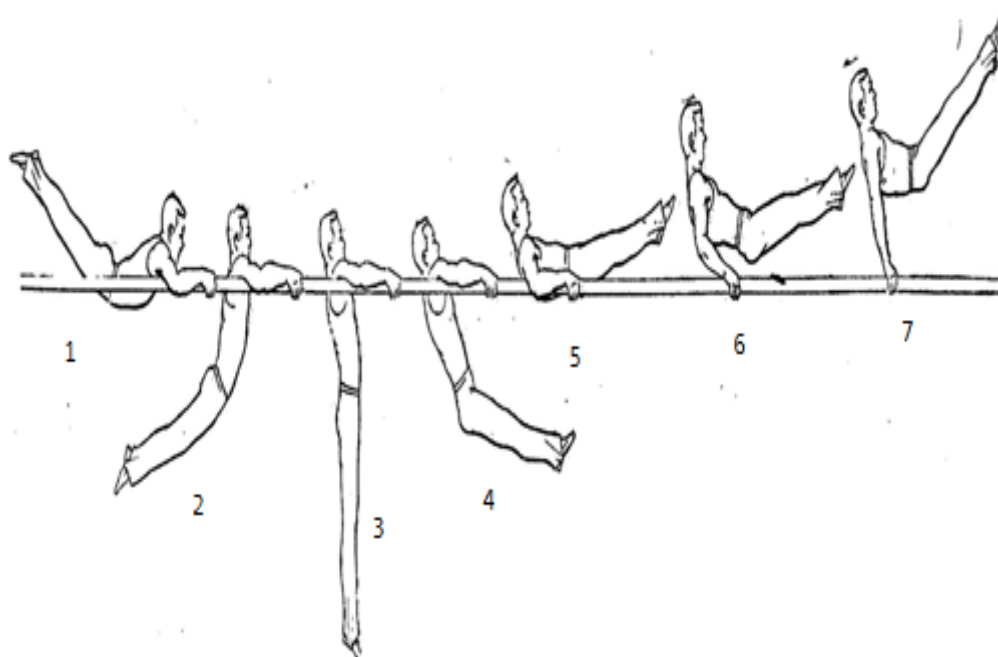


13. Qoʻllarda tayanishdan oldinga siltanish bilan koʻtarilish va orqaga qulab bukilib osilish katta boʻlmagan siltanish bilan bajariladi. Oldinga siltanish bilan vertikal holatdan oʻtib biroz bukilib, oyoqlarni oldinga yoʻnaltirish va gorizontal holatga yaqinlashib, gavgdani yuqoriga uncha katta boʻlmagan keskin harakati va elkalarda engil itarilish bilan qoʻllarni toʻliq toʻgʻrilab poyalar ustiga biroz koʻtarilish. Yana bukilib, bukilib osilishga oʻtish.



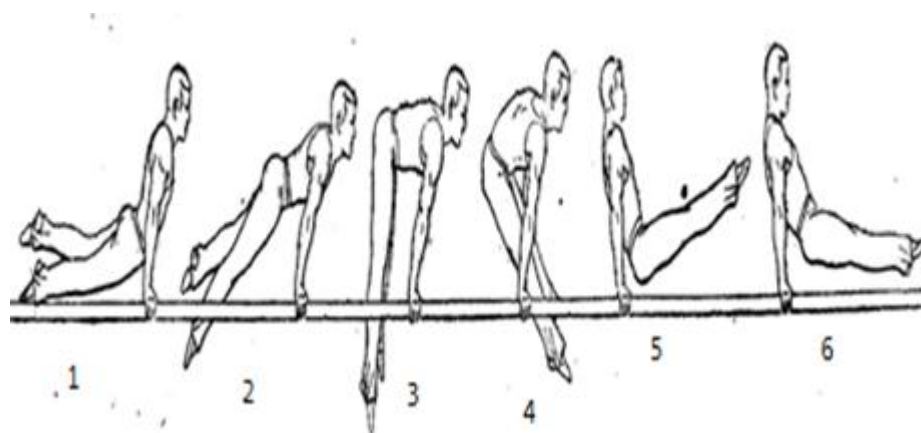
Straxovkachi yonboshda turadi va koʻtarilish va orqaga qulash vaqtida shugʻullanuvchining tos ostidan pastdan ushlaydi.

14. Qo'llarga tayanishdan oldinga siltanib ko'tarilish. Ko'tarilishni bajarish uchun katta siltanishni bajarish lozim. Qo'llar poyalarga mustaxkam maxkamlab vertikal holatidan o'tgandan keyin oyoqlarni oldinga yo'naltirib biroz bukilish. Tana bilan poyalar yuzasiga yaqinlashib, gavdani yuqoriga keskin sapchishi va elkalarda poyalardan kuchli itarilish bilan qo'llarni tezda to'g'rilab, tayanishga ko'tarilish. Gavdani yuqoriga sapchishi, qorinda, so'ng ko'krakda yuqoriga keskin harakat va undan keyin qo'llarni tezda to'g'rilash bilan boshlanuvchi tezkor, ketma-ket harakatlarni nazarda tutadi. O'rgatishni oyoqlarni ochib o'tirishda ko'tarilishni bajarishdan boshlash maqsadga muvofiq.

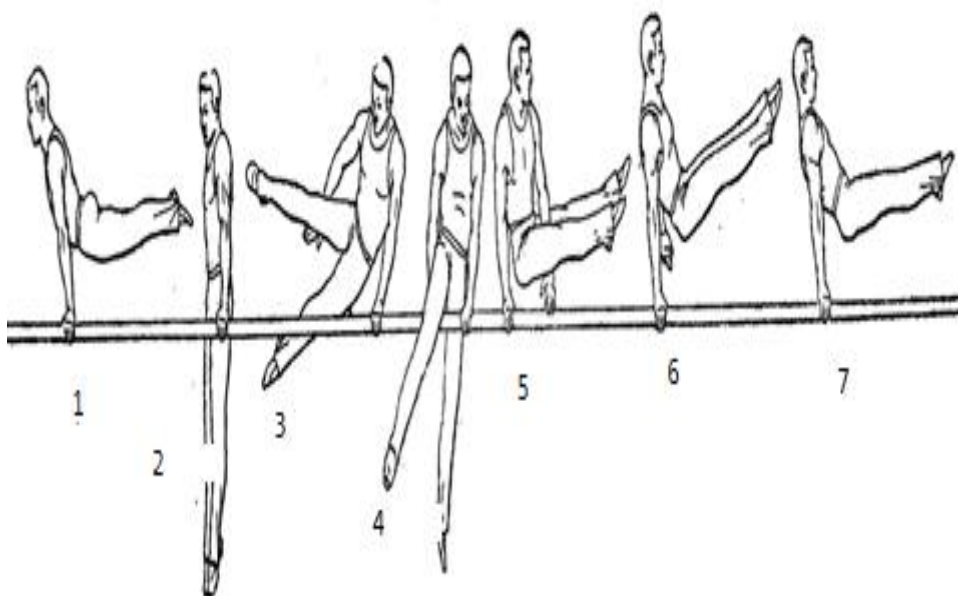


15. Chap poya ustida tegmasdan chapda aylana. Oyoqlar qo'shimcha harakatlarsiz poyalardan yuqori ko'tarilmasligi uchun, uncha katta bo'lmagan orqaga siltanish, poyalar yuzasiga yaqinlashib, oyoqlarni orqaga olib va chap oyoqni yon tomonga ochib, faol kerilish. Bu holatni qayd qilmasdan, tosni ko'tarib va oyoqlarni oldinga – chap qo'shpoya tashqarisiga, o'ng ichkariga yo'naltirib, bir vaqtning o'zida chap qo'lda itarilib, keskin bukilish. Itarilish oyoqlarni oldinga – intiluvchan harakati bilan keskin bo'lishi lozim. Qo'l ostida siltanib o'tishni bajarib, yana tezda poyani ushlab va chap oyoqni o'ngga birlashtirib, bir vaqtning o'zida orqaga siltanish uchun qulay holatni yaratib, tosni

oldinga siljitish. Bu mashqni burchak holatida bajarishda, tosni oldinga chiqarib bo‘lmaydi. CHap qo‘l bilan poyani ushlash bilan bir vaqtda burchakni qayd qilish lozim.



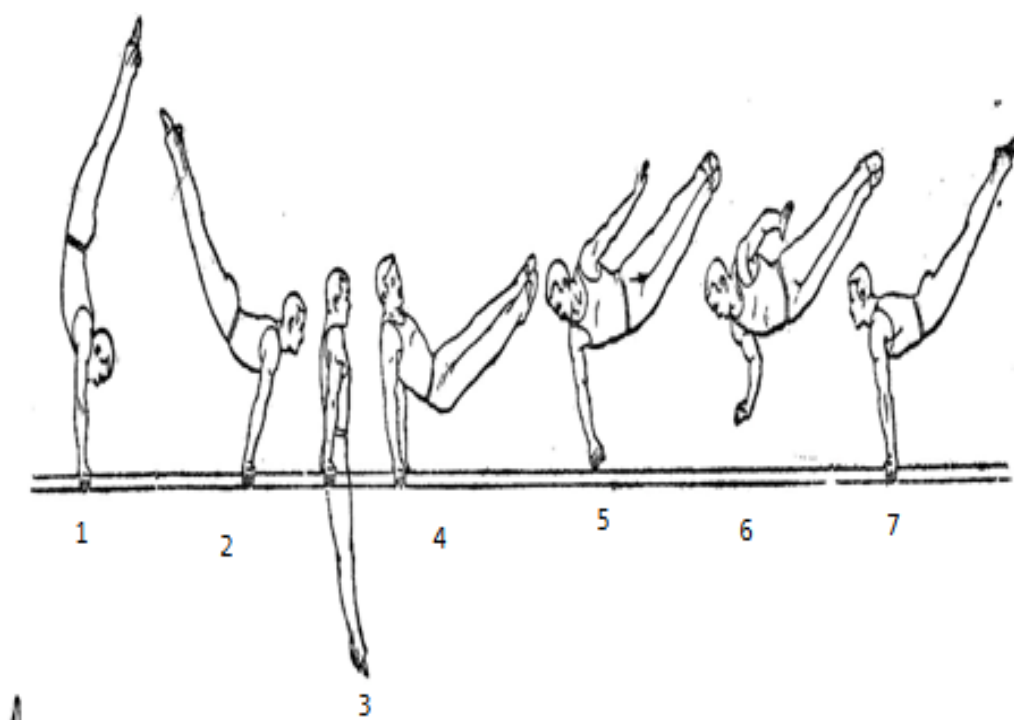
16. Poyalar ustida chapga aylanib burilish bilan oldinga siltanib o‘ngda aylana. Katta bo‘lmagan siltanishni bajarib oldinga siltanish bilan vertikal holatdan o‘tish. tana og‘irligini chap qo‘lga o‘tkazib va o‘ng oyoqda oldinga kuchli siltanib, burilishni boshlash. Chap oyoq harakatdan orqada qolmasligi kerak. Burilishni boshlash va o‘ng oyoqni siltanishi bilan bir vaqtda o‘ng qo‘lda itarilish. Siltanib o‘tish ortidan oyoqlar vertikal holatdan o‘tgunicha o‘ng qo‘l bilan poyani ushlab olish uchun u shu ondayoq tana ortidan borishi kerak.



Oyoqlarda chapga kuchli siltanish bilan, tana og‘irligini o‘ng qo‘lga o‘tkazib va bir vaqtning o‘zida chap qo‘lni boshqa poyaga o‘tkazib qo‘yib, oyoqlarni faol

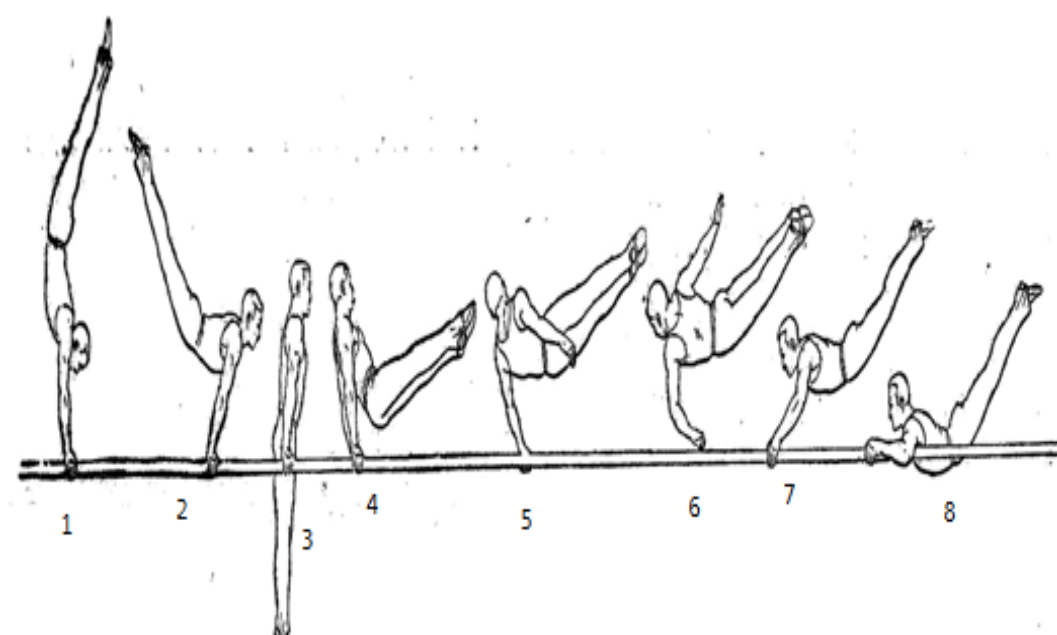
chapga yuqoriga yoʻnaltirish. Orqaga siltanish uchun qulay holatni yaratib, oyoqlar va tos yuqoriga erkin koʻtarilishi uchun siltanish kuchli boʻlishi kerak. Burilishni erkin, zoʻriqmasdan, siltanish harakati bilan bajarish.

17. Qoʻshpoya ustida oldinga siltanish bilan burilish. Burilishni bajarish uchun kuchli siltanish kerak boʻladi. Eng qulay dastlabki holat panjalarda tik turish hisoblanadi. Elkalarni biroz oldinga chiqarib, harakatni ushlab qolmasdan, erkin oldinga siltanishni boshlash. Vertikal holatdan oʻtib, biroz bukilib, oyoqlarni oldinga yoʻnaltirish. Oyoq panjalari bilan bosh darajasigacha yaqinlashib, kerilib, tezda burilish. Burilishni harakat pastga boshlanishigancha yakunlash uchun burilish tez bajarilishi kerak.



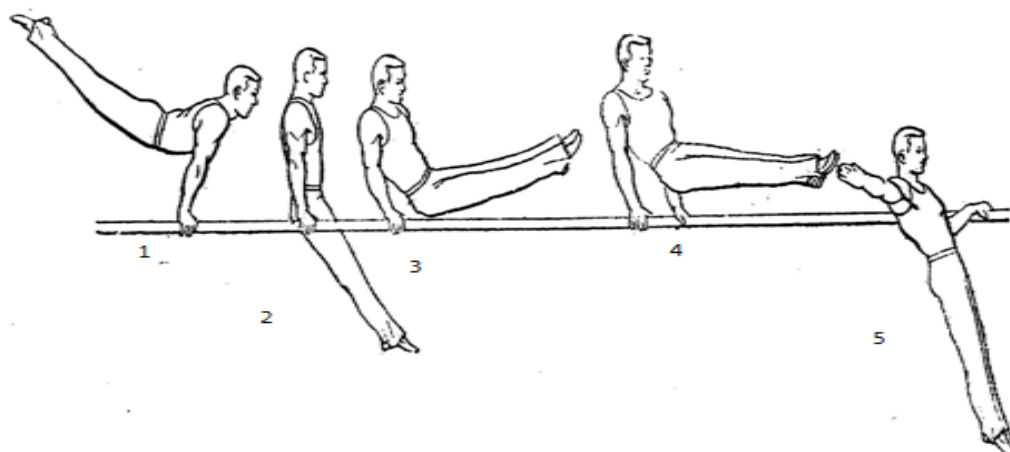
Qachonki tana harakati oldinga yuqoriga emas, balki yuqoriga yoʻnalgan boʻlganida, qoʻllarni boʻshatish va burilishni boshlash mumkin. Agar qoʻllar erta boʻshatilsa, unda burilish vaqtidan oldin bajariladi, natijada u oldinga past uchish bilan sodir boʻladi. Burilishni yakunlab, qorin bilan oldinga “qulash” mumkin emas. Qoʻllarni oldinga emas, balki tayanish uchun qulay holatni yaratib biroz oʻz ostiga qoʻyish. Taʼlim avvalida, burilishni qoʻllarda tayanishda bajarishni boshlash maqsadga muvofiq.

18. Oldinga siltanish bilan burilib qo'llarga tayanish. Qo'llarda tayanishga burilishni bajarish texnikasi yuqorida bayon etilganga o'xshash, faqat siltanish unchalik kuchli bo'lishi va burilish vaqtida elkalar orqaga tushib ketmasligi kerak. Burilishni yakunlab, qo'llarni o'z ostiga emas, biroz oldinga qo'yib, tezda poyalardan maxkam ushlash.

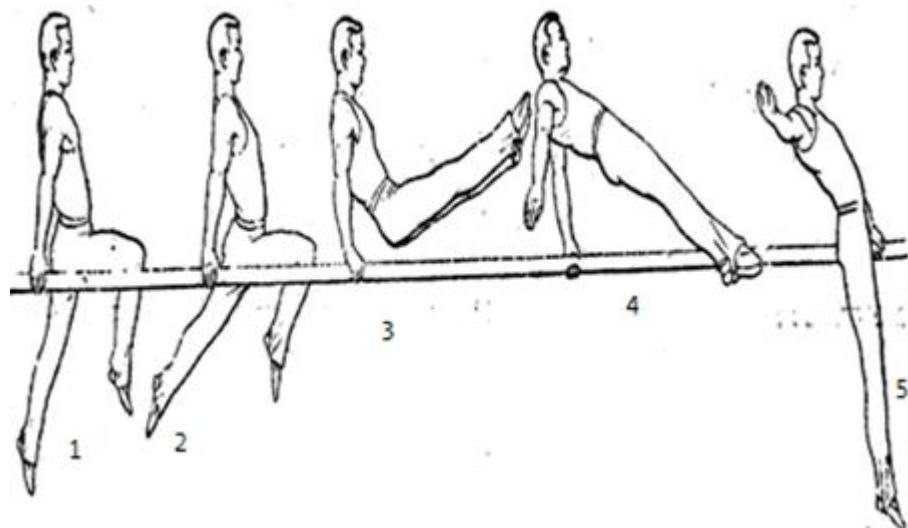


Qo'llarda tayanishga o'tilguncha panjalarni ishonchli maxkamlash.

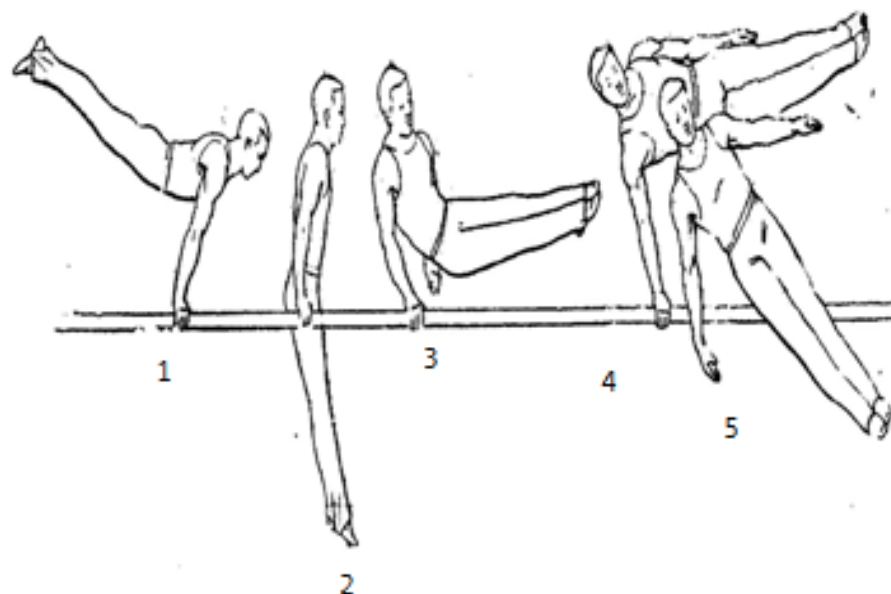
19. Oldinga siltanib burchak sakrab tushish. Oldinga katta bo'lmagan siltanish bilan, vertikal holatdan o'tib bukilib, oyoqlarni oldinga va sakrab tushish tomonga yo'naltirish. Bukilgan holatda poya ustidan o'tib, chap qo'lni tezda o'ng poyaga o'tkazib qo'yish va o'ng qo'lni bo'shatib, oyoqlarni pastga tushirib, yozilish.



20. Tashqarida o'ng sonda o'tirishdan burchak sakrab tushish. O'ng sonda o'tirishdan – ikkala poya orqali o'ngga burchak sakrab tushish. Xuddi oyoqlarda siltangandek, oyoqlarni orqaga olib va bu holatni qayd qilmasdan, tezda bukilib, ikkala oyoqni, ortidan butun tanani poyalar orqagi yuqoriga o'ngga yo'naltirish. Oyoqlarni birlashtirib va ularni poyalar ustidan o'tkazib, kerilib, chap qo'l bilan o'ng poyaga tayanib o'ngga sakrab tushish.



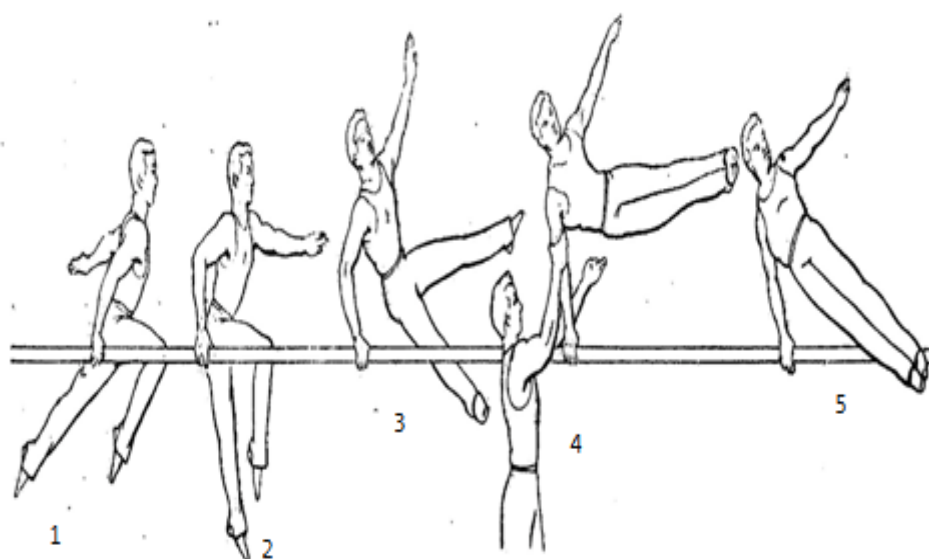
21. Yonbosh sakrab tushish. Tebranishdan oldinga siltanib, o'ngga yonbosh sakrab tushish. Vertikal holatdan o'tib, oldinga siltanish bilan, biroz bukilib oyoqlarni yuqoriga va sakrab tushish tomonga faol yo'naltirish va o'ngga burilish bilan chap qo'lda katta bo'lmagan itarilish bilan poya ustidan o'ng yonbosh bilan o'tib kerilish. O'ng qo'lni bo'shatib, bukilmasdan sakrab tushish. Ikkala poya orqali siltanib o'tish bilan yonbosh sakrab tushish, ikkitada burchak sakrab tushish kabi bajariladi, biroq tosni va oyoqlarni pastga (burchak sakrab tushishda bajarilgani kabi) tushirish o'rniga aylanma harakatni davom ettirib va o'ng qo'lda burilib, poya ustidan yonbosh bilan o'tib, kerilish kerak.



22. Chap poyada o'ng sonda o'tirishdan ikki poya orqali yonbosh sakrab tushish. Gavdani biroz oldinga chiqarib, oyoqlarni va chap qo'lni (siltanib) orqaga olish. SHu ondayoq oyoqlar va chap qo'lda oldinga va o'ngga keskin siltanib; siltanish bilan bir vaqtda o'ng oyoq soni bilan itarilish va o'ng qo'lga tayanib, tanani poyalar orqali yuqoriga o'ngga uloqtirish. Poyalar ustida o'tib, tezda qo'llarni to'g'rilab, oyoqlarni birlashtirish va kerilish.

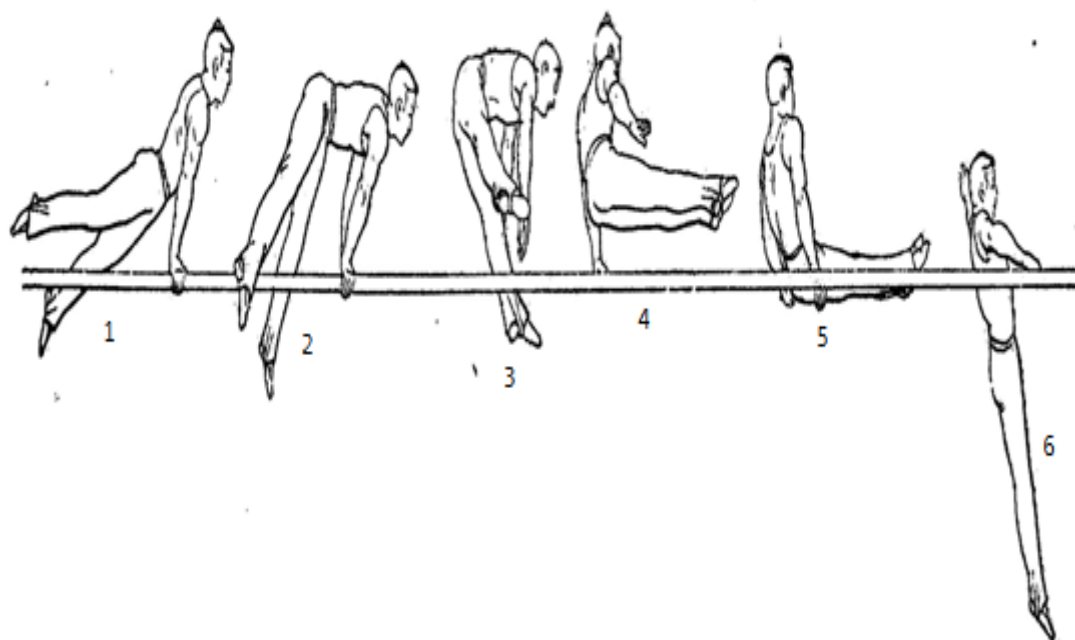
Poyalardan o'tib, oyoqlarni pastga tushirib o'ng qo'lda itarilish va qo'shpoyaga orqalab qo'nish.

Bu sakrab tushishni o'rganishni past qo'shpoyada boshlash maqsadga muvofiq.



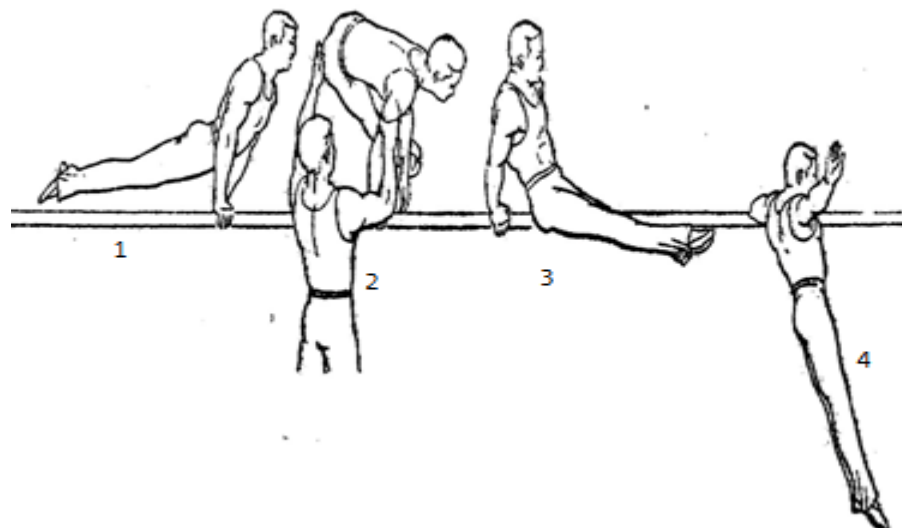
Straxovkachi yonboshda, tayanch qo‘l yonida sakrab tushish tomonda turadi va o‘ng qo‘l bilan shug‘ullanuvchining elkasidan, chap qo‘lda esa tanani snaryad ustidan o‘tkazishga yordam berib son ostida ko‘taradi.

23. O‘ng poya ustidan o‘ng oyoqda siltanib o‘tib chapga burchak sakrab tushish. Orqaga katta bo‘lmagan siltanish bilan, poyalar yuzasiga tovonlar bilan yaqinlashib, bir vaqtning o‘zida, ikkala oyoqni orqaga olib, o‘ng oyoqni poya orqali o‘tkazib yon tomonga ochib, faol kerilish. Bu holatni qayd qilmasdan, tosni ko‘tarib, keskin bukilish. Ikkala oyoqni faol oldinga yo‘naltirib o‘ng qo‘lda itarilib, tana og‘irligini chap qo‘lga o‘tkazib va oyoqlarni oldinga yo‘naltirishni davom ettirib, oyoqlarni birlashtirib chapga sakrab tushish. Oyoqlarni chap poya orqali o‘tkazib ortidan uni o‘ng qo‘l bilan ushlab va chap qo‘lni bo‘shatib, oyoqlarni pastga tushirib kerilish.

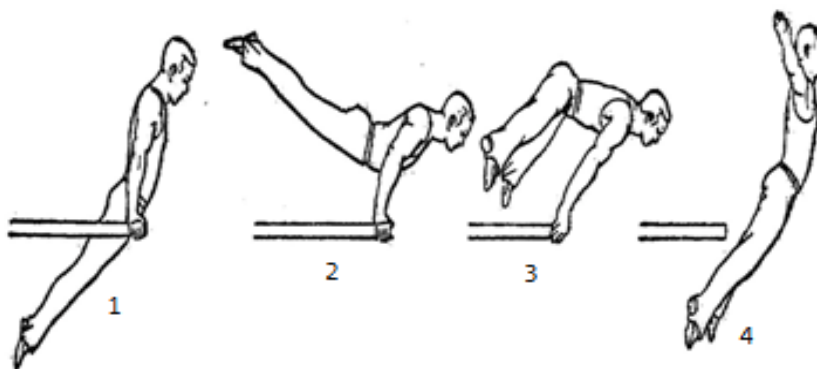


Starxovkachi yonboshda sakrab tushish tomonda turadi va, o‘ng qo‘lda shug‘ullanuvchining panjasi yonida bilakdan, boshqasida – muvozanatni ushlab qolish va siltanib o‘tib sakrab tushishga yordam berib, elkadan ushlaydi yoki chap qo‘lda panja yonida bilakdan, o‘ngda esa siltanib o‘tish vaqtida gavgdani sakrab tushish tomonga chiqarib tos ostidan ushlaydi.

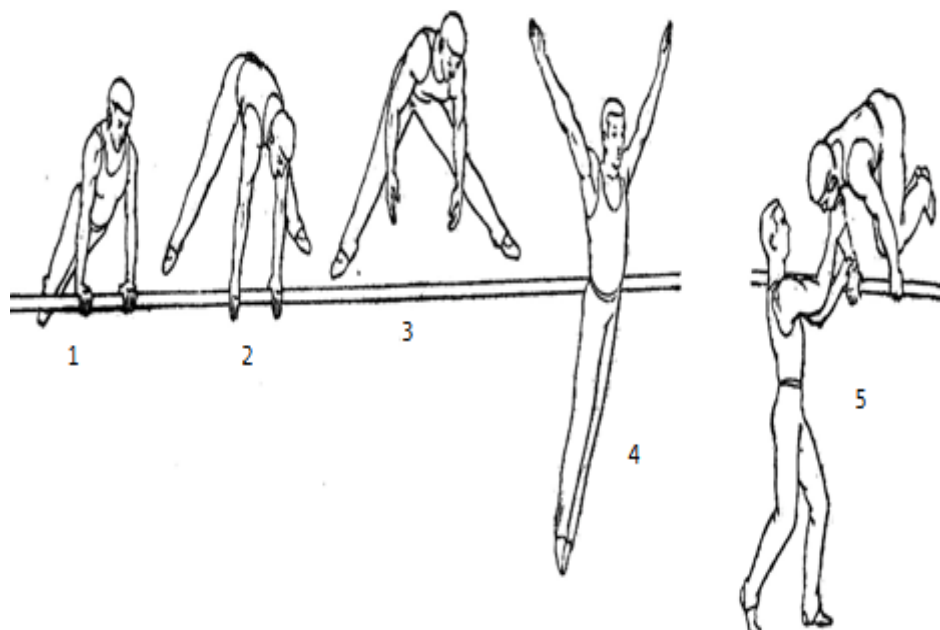
24. Ikki poya orqali ikkitada siltanib o'tib burchak sakrab tushish. Ikki poya orqali ikkitada siltanib o'tib sakrab tushish texnikasi, bir oyoqda siltanib o'tish kabi bajariladi, ammo bukilish va qo'lda itarilish ancha keskin bo'lishi kerak.



25. Oyoqlarni ochib sakrab tushish. Poyalar oxirida tayanishdan, orqaga siltanib, gorizontol holatgacha etib, elkarni biroz oldinga chiqarib tos bilan yuqoriga uncha katta bo'lmagan sapchish elkalar va boshni ko'tarib qo'llarda keskin itarilish. Depsinish bilan bir vaqtda oyoqlarni ochish va oldinga faol yo'naltirish. Parvozda kerilish va qo'nishgacha kerilgan holatni saqlab qolish. Qo'shpoya oxirida qo'llarda tik turishdan oyoqlarni ochib sakrab tushishni bajarishda, gavgdani ahamiyatsiz orqaga qulashi boshlanishi bilan bir vaqtda oyoqlarni yonga ochib, bukilmasdan qo'llarda keskin itarilish kerak. Kerilgan holatni qo'nishgacha saqlash. Ortiqcha qulash sakrab tushish yomon bajarilishiga yoki bajarilmasligiga olib keladi.



26. Uzunasi tayanib yotishdan oyoqlarni ochib sakrab tushish. Biroz kerilish va shu ondayoq tosni keskin ko‘ratib, bukilish. Oyoqlarda depsinib ularni poyalardan uzish va yon tomonga yo‘naltirish. Uning ortidan qo‘llarda oldinga yuqoriga kuchli itarilish bilan elkarni va boshni ko‘tarish. Poya ostidan o‘tib, oyoqlarni orqaga olib va ularni birlashtirib, kerilish.



Starxovkachi oldinda, shug‘ullanuvchining oldida turadi. Mashq muvoffaqiyatli bajarilgan hollarda bir yoki bir yarim qadam orqaga o‘tadi.

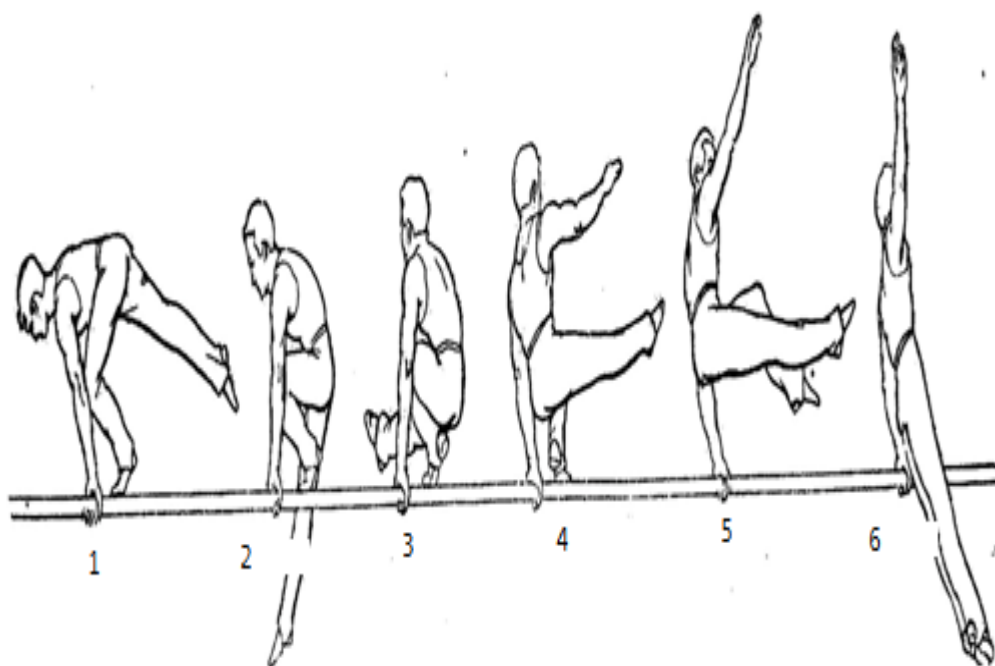
Bu sakrab tushishni, dastlab oyoqlarni bukib sakrab tushish va yonbosh sakrab tushish o‘zlashtirib bo‘lingandan keyingina o‘rganishni boshlash maqsadga muvofiq.

Oyoqlarni bukib va yonbosh sakrab tushishni bajarish texnikasi o‘z tuzilishiga ko‘ra bayon etilganga o‘xshash. Oyoqlarda depsinish va tosni keskin ko‘tarishdan keyin oyoqlarni bukib sakrab tushishda, oyoqlarni bukib, ularni oldinga yo‘naltirish lozim. Qo‘llarni poyalardan uzish bilan qo‘llarda itarilish oyoqlar poya ustidan o‘tgunicha amalga oshirilishi kerak. Ko‘llarda keyingi itarilish bilan qo‘llar orasidan oyoqlarda siltanib o‘tishga yo‘l qo‘ymaslik.

Starxovkachi oldinda turadi va bir qo'lda shug'ullanuvchining panjasi yonidan, boshqasida elkasidan ushlaydi. Dastlabki o'rganishlarda bajaruvchini sakrab tushish tomonga chiqarib yordam beradi.

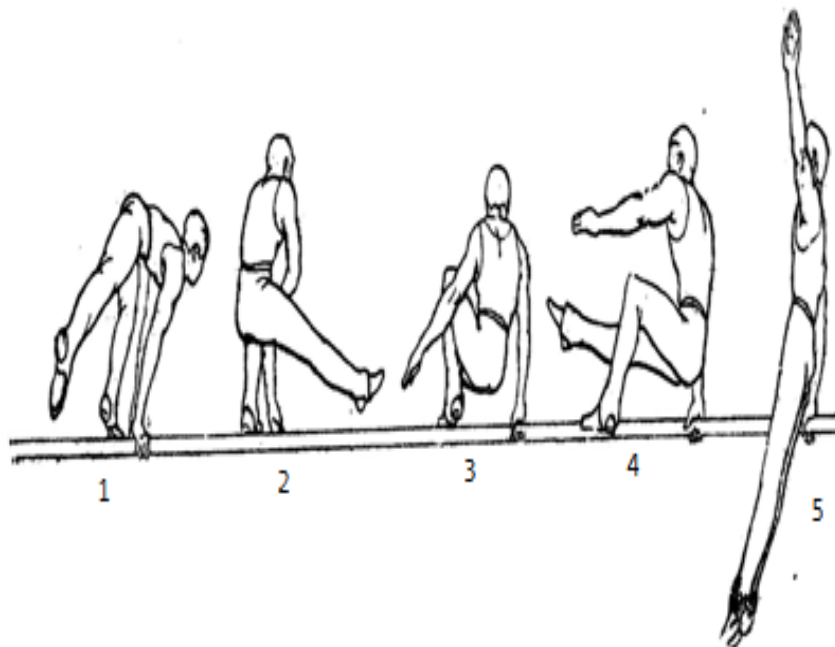
Oyoqlarda depsinishdan keyin yonbosh sakrab tushishda, tana og'irligini bitta qo'lga o'tkazib, oyoqlar vatosni sakrab tushish tomonga yo'naltirish. Poya ustidan o'tayotganda kerilish.

27. Chapda o'tirib tayanishda o'ngga burilish bilan o'ngda o'ngga orqaga aylana. Tayanishda tebranishdan, orqaga siltanib, chapda tayanib o'tirish. O'ng oyoqda oldinga siltanib o'ngga orqaga burilish bilan o'ng oyoqda o'ngga siltanib o'tishni bajarish. Burilishni yakunlab, tana og'irligini chap qo'lga o'tkazish. CHap oyoqda katta bo'lmagan siltanish bilan uni o'ngga birlashtirish va yozilib, sakrab tushish.



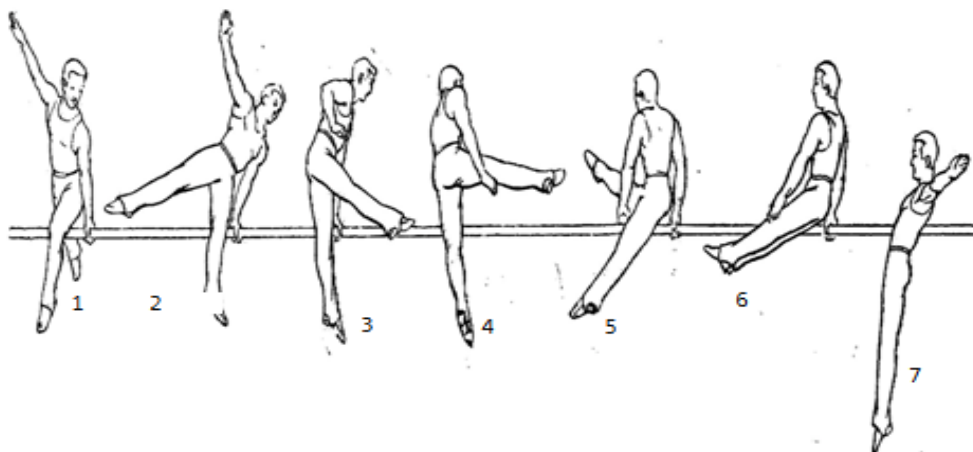
28. O'ng poyada chapda tayanib o'tirishda, chapga orqaga burilish bilan o'ngda aylana va sakrab tushish. Tayanishda tebranishdan orqaga siltanib o'ng poyada chapda tayanib o'tirishni bajarish. O'ng oyoqda oldinga siltanib uni biroz yonga olish va chapda o'tirishni ko'paytirib, bir vaqtning o'zida chapda aylanishni yaratib o'ng oyoqni chapga faol yo'naltirish. Burilishning birinchi yarmi qo'llarni keyinchalik qo'yib yuborish bilan chap oyoq uchida sodir bo'lishi

kerak. Keyin aylanishni sakrab qolib, qayta ushlash bilan o'ng qo'lga tayanish. Burilishni davom ettirib, tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazish va o'ng oyoqda katta bo'lmagan depsinish bilan, uni o'ngga birlashtirib, yozilib sakrab tushish.



29. Ustida uzunasi tayanishdan – orqaga burilish bilan o'ngda aylana va sakrab tushish. Tana og'irligini chap qo'lga uzatib, o'ng qo'lda yon tomonga va oldinga faol siltanish bilan bu harakat bilan chapga aylanishni yaratish. O'ng oyoq poya ustidan siltanib o'tgandan keyin, o'ng qo'lni elka kengligidan uzoqlashtirmasdan tezda unga tayanish va unga tana og'irligi o'tkazib, elkalarni biroz orqaga olish. So'ng chap oyoqni ko'tarib, unga o'ngni birlashtirish. YOzilib va oyoqlarni pastga tushirib sakrab tushish.

Mashqni bir tempda tez bajarish kerak. Tayanishda qo'llar bukilmaydi.

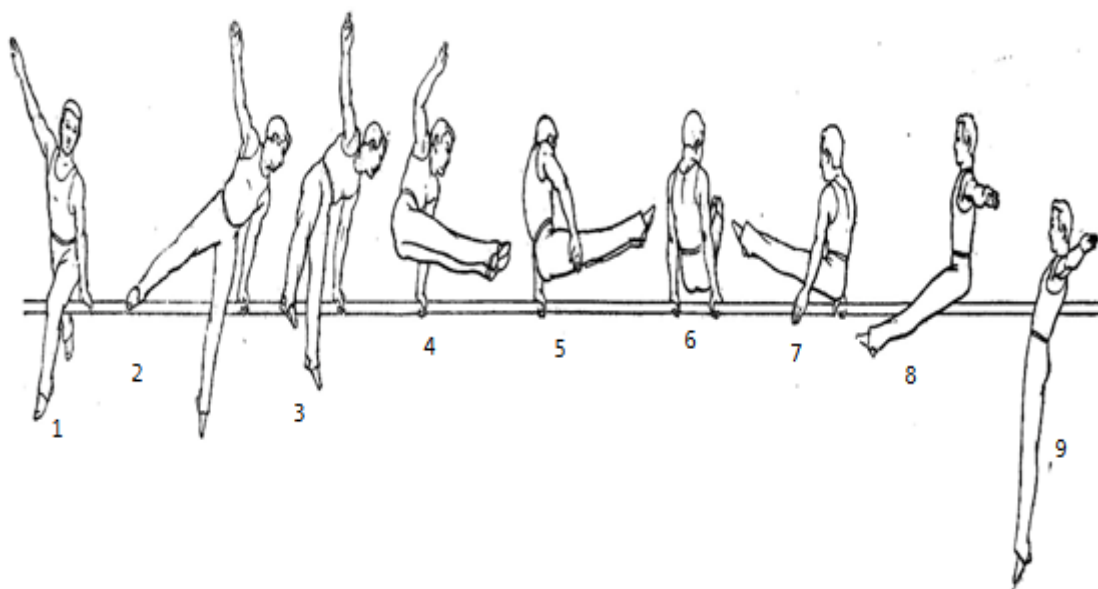


Straxovkachi burilishning birinchi yarmida halal bermaslik uchun yonboshda, soʻng oʻngda siltanib oʻtish bajarilandan keyin shugʻullanuvchini orqasidan yoki chap tomonidan ushlab qolishga tayyorlanib, tezda orqaga oʻtib turadi.

30. Ustida uzunasi tayanishdan orqaga burilish bilan ikkitada aylana va sakrab tushish. Tana ogʻirligini chap qoʻlga oʻtkazib, faol siltanib, chap oyoq soni bilan poyaga tayanib, oʻng oyoqni yon tomonga yoʻnaltirish. Poyalar ustida oʻng oyoqda siltanib oʻtishdan keyin, bir vaqtning oʻzida tez bukilib va chap oyoqda katta boʻlmagan siltanish bilan, chapga aylanishni yaratib, ikkala oyoqni chapga faol yoʻnaltirish. Oyoqlarda chapga siltanib oʻtish ortidan, tezda oʻng qoʻlda poyani ushlash. Tana ogʻirligini oʻng qoʻlga oʻtkazib, chapga aylanma harakatni ushlab qolish. Burilishni yakunlab, oyoqlarni pastga tushirish va elkalarni orqaga olib, sakrab tushish.

Mashq bir tempda, tez bajariladi.

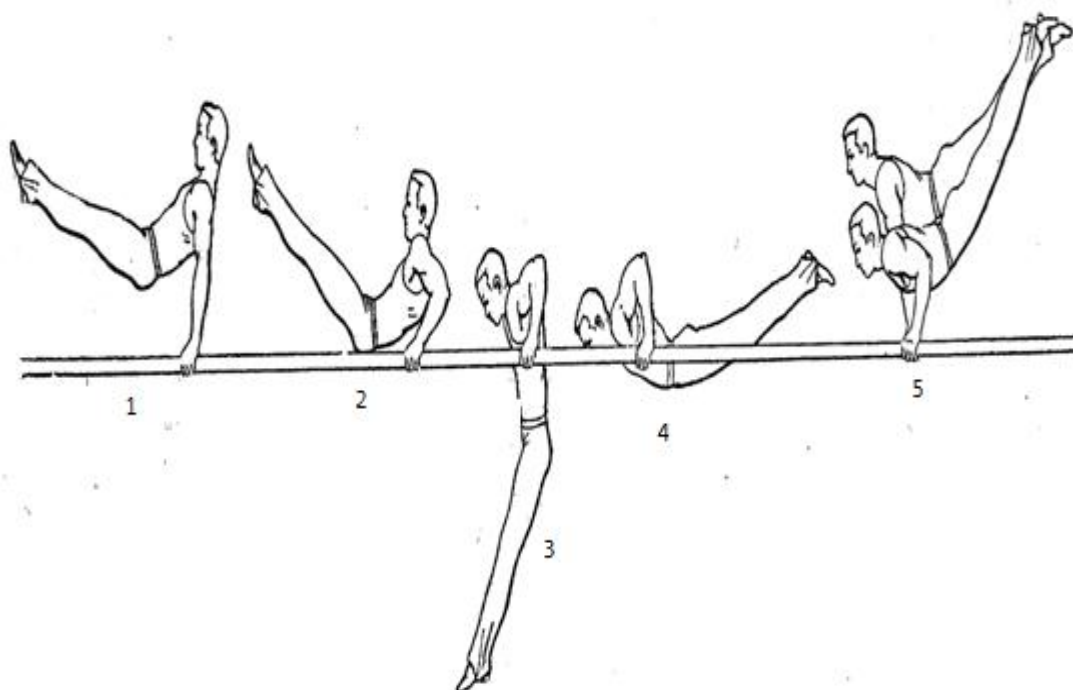
Burilish vaqtida oʻng qoʻlni iloji boricha chapga yaqin qoʻyish lozim. Qoʻllarni bukish va elka boʻgʻimlaridan “qulash” mumkin emas.



Straxovkachi burilishni birinchi yarmida halal bermaslik uchun yonboshda, soʻng ikkala oyoqda oldinga siltanib oʻtish ortidan, shugʻullanuvchini orqasidan ushlab qolishga tayyorlanib tezda uning orqasiga oʻtib turadi.

6.4.Orqaga tebranish mashqlari

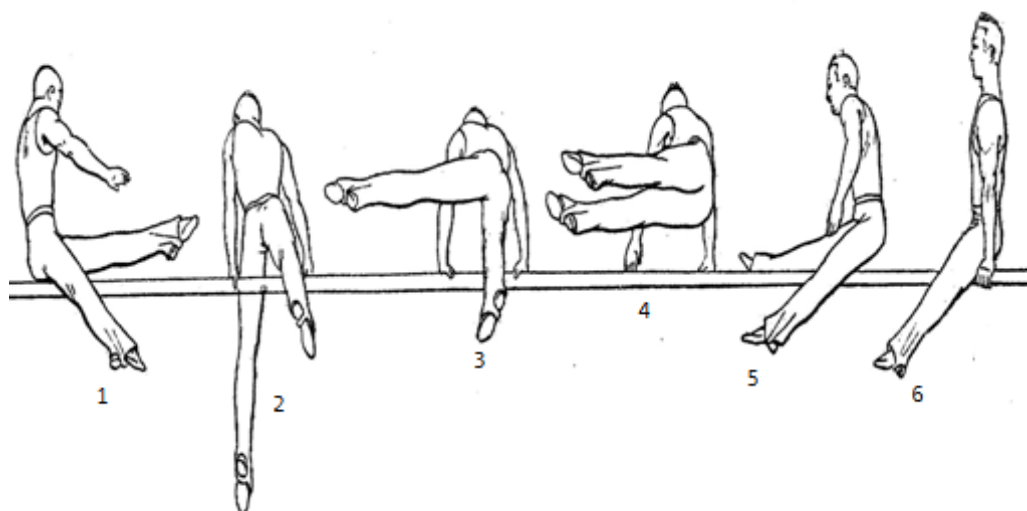
31. Tayanishda orqaga siltanib – qo‘llarni bukish va yozish. Oyoqlarni pastga harakati bilan bir vaqtda orqaga kuchli siltanish bilan, qo‘llarni bukish va qo‘llarga tayanishda vertikal holatdan o‘tib, oyoqlarni orqaga olib, faol kerilish. Oyoqlar bilan poyalar yuzasidan o‘tib tez qo‘llarni to‘g‘rilash. Qo‘llarni to‘g‘rilash vaqtida oyoqlar yuqoriga harakatni to‘xtatishi kerak emas.



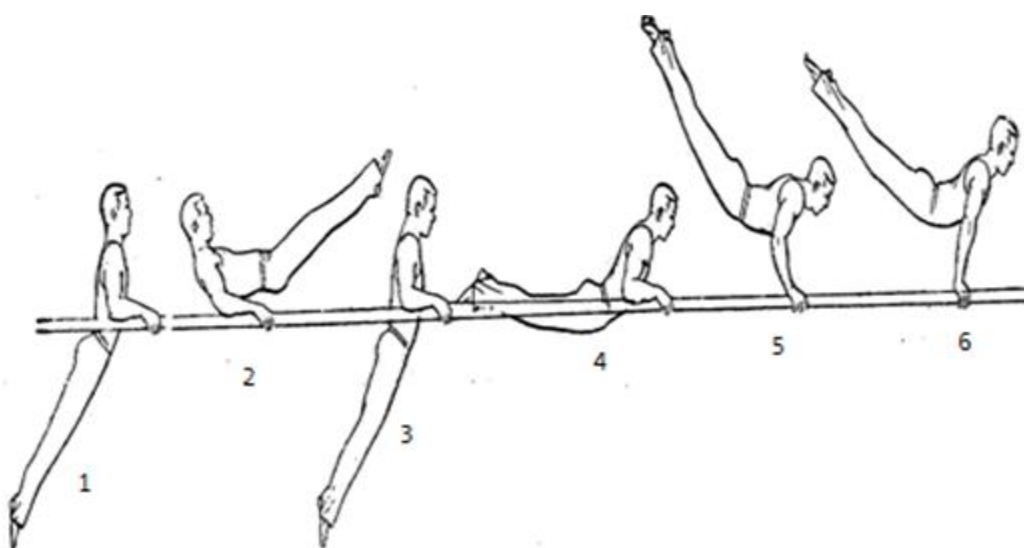
32. Oyoqlarni ochib o‘tirishdan chapda orqaga siltanib – orqaga burilish bilan chalishtirib tayanib o‘tirish. Tana og‘irligini chap qo‘lga uzatib, bir vaqtning o‘zida o‘ng qo‘lni bo‘shatib, chapda ichkariga siltanib o‘tishni bajarish. Orqaga burilish bilan chap oyoqda orqaga-yonga kuchli siltanish bilan, o‘ng qo‘lni qarama-qarshi poyaga qo‘yib, tanani chapga yuqoriga uloqtirish. Tana og‘irligini o‘ng qo‘lga o‘tkazib va oyoqlar bilan chalishtirishni bajarib, oyoqlarni ochib tayanib o‘tirishga o‘tish. O‘ng qo‘l harakatdan ortda qolib ketmasligini va o‘z vaqtida chap poyaga qo‘yilishni nazorat qilish lozim.

Bu elementni o‘ngga burchak sakrab tushishda ham bajarish mumkin. Buning uchun ko‘rsatilgan holatdan, oyoqlar siltanishini nafaqat yon tomonga,

balki oyoqlarni birlashtirib biroz oldinga yo'naltirib, burchak siltanib o'tishdan chap qo'lda yana poyani ushlab, o'ngga burchak sakrab tushish.

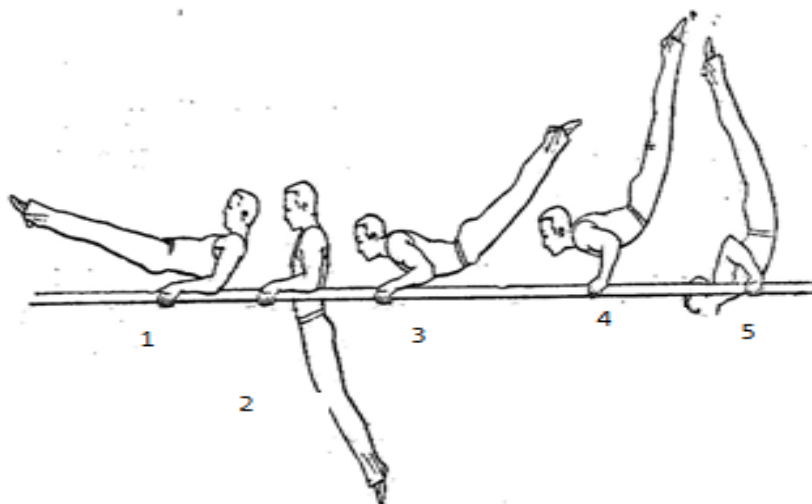


33. Bilaklarda tayanishdan orqaga siltanib ko'tarilish. Orqaga kuchli siltanish bilan, vertikal holatdan o'tib, bir vaqtning o'zida oyoqlarni orqaga ko'tarib va elkalarni biroz oldinga chiqarib, fal kerilish. Tovonlar bilan bosh darajasidan o'tib, tez qo'llarni to'g'rilash. Oyoqlarni orqaga harakati intiluvchan bo'lishi kerak. Ko'tarilish vaqtida oyoqlar yuqoriga orqaga gavydandan tezroq harakatlanishi lozim. Bilaklar poyalardan uzilgan paytda tos bilan yuqoriga keskin harakat qilmaslik kerak. Kerilgan holatni ko'tarilish yakunlanguncha saqlash shart.

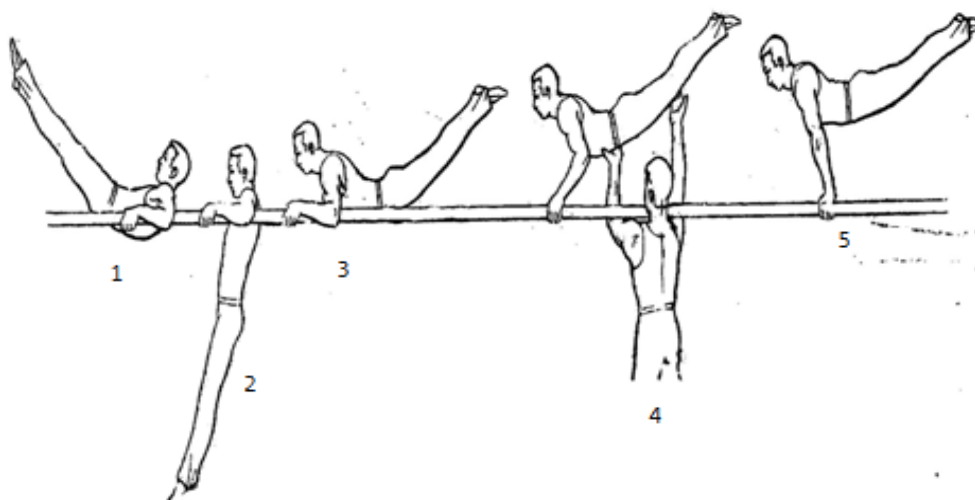


34. Bilaklarda tebranishdan, orqaga siltanish bilan ko'tarilib elkalarda tik turish. Orqaga kuchli siltanish bilan, vertikal holatdan o'tib elkalarni oldinga

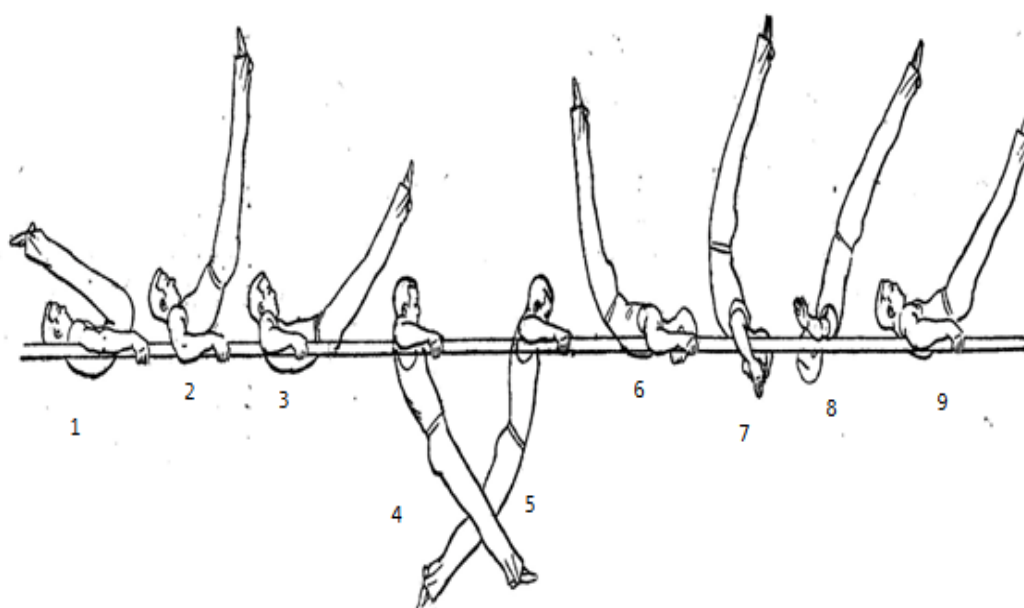
chiqarib, faol kerilib, siltanishni kuchaytirish bilan oyoqlarni orqaga olish. Oyoqlar elka darajasidan yuqoriga ko'tarilganda oyoqlarni yuqoriga orqaga harakatini saqlab qolib, bukilnag qo'llarda ko'tarilish va elkalarda tik turishga o'tish.



35. Qo'llarda tayanishdan orqaga siltanib ko'tarilish. Orqaga siltanib ko'tarilish uchun katta siltanish bajarilishi kerak. Tayanishda tebranishdan oldinga siltanib bukilib tayanishni bajarish va yozilib, bir vaqtning o'zida qo'llarda oldinga harakatlanib va elkalarni panjalarga yaqinashtirib oyoqlarni va tosni faol oldinga yuqoriga yo'naltirish. Vertikal holatdan o'tib, oyoqlarni orqaga olish bilan orqaga siltanishni kuchaytirib, kerilish. Oyoqlar bilan poyalar darajasidan o'tib, elkalarni oldinga yuqoriga chiqarib, tos bilan yuqoriga sapchishga yo'l qo'ymasdan tezda qo'llarni to'g'rilash. Oyoqlar orqaga qayta harakatlanishni boshlagunga qadar qo'llarni to'g'rilashni yakunlash kerak.

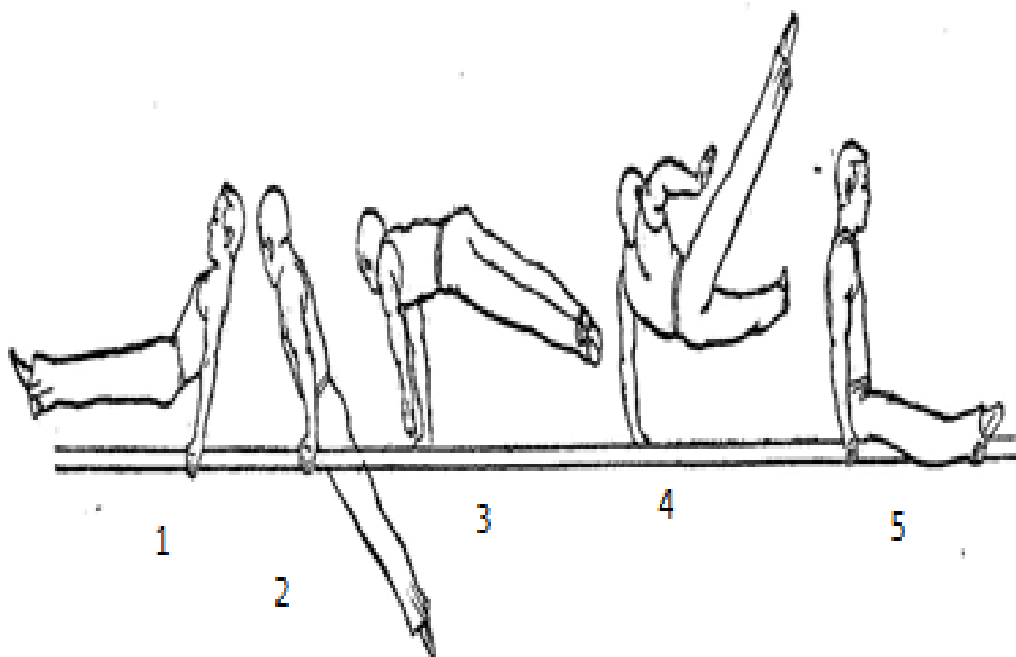


36. Qoʻllarda tayanishda tebranishdan – kerilib oldinga umbaloqoshish. Oldinga oʻmbaloqni bajarish uchun orqaga kuchli siltanishni amalga oshirish kerak. Bukilib tayanishdan, yozilib, bir vaqtning oʻzida poyalarda olinga harakatlanib va elkalarni panjalarga yaqinlashtirib, oyoqlar va tosni yuqoriga oldinga yoʻnaltirish. Vertikal holatdan oʻtib, shiddat bilan kerilib, orqaga siltanib oyoqlarni orqaga koʻtarish. Oyoqlarni orqaga, yuqoriga choʻzishni davom ettirib, tana yuqoriga 45° burchak ostida oʻtgandan keyin ortidan, qoʻllarni poyalardan olish. Soʻng boshni oldinga egib, elkalarda dumalab, qoʻllarni oldinga oʻtkazib ushlash.

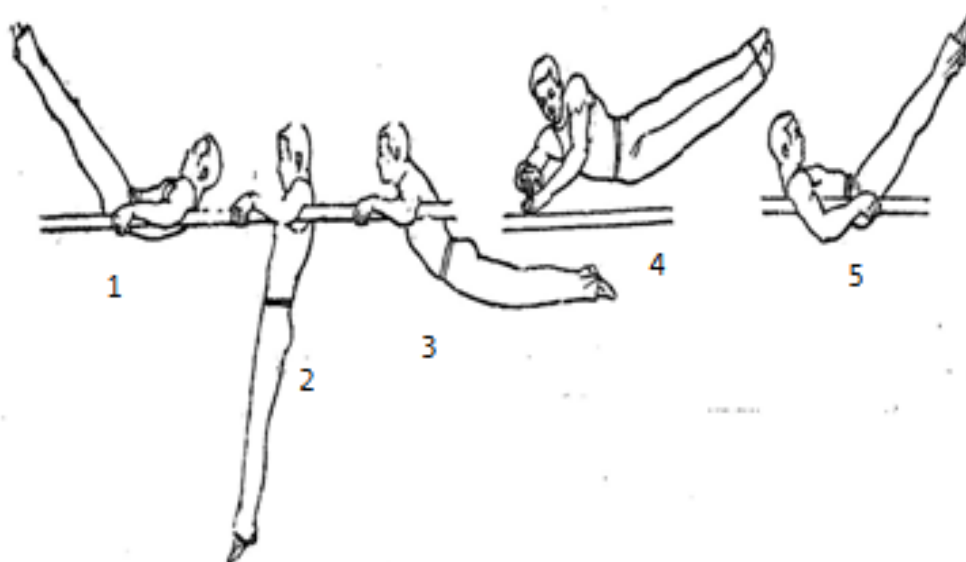


Starxovkachi yonboshda turadi va siltanish etarli boʻlmagan vaziyatlarda, shugʻullanuvchi poyalar orasiga qulashiga yoʻl qoʻymasdan, poyalar ostidan pastdan uni itarib yuboradi.

37. Orqaga siltanish bilan – buriliboyoqlarni ochib oʻtirish. Orqaga oʻrtacha kattalikda siltanish bilan, poyalar yuzasidan oʻtib va biroz bukilib, qoʻllarni tez, navbatma-navbat oʻtkazib qoʻyib, orqaga burilish. Burilish orqaga qayta harakat boshlanishi bilan yakunlanishi kerak.

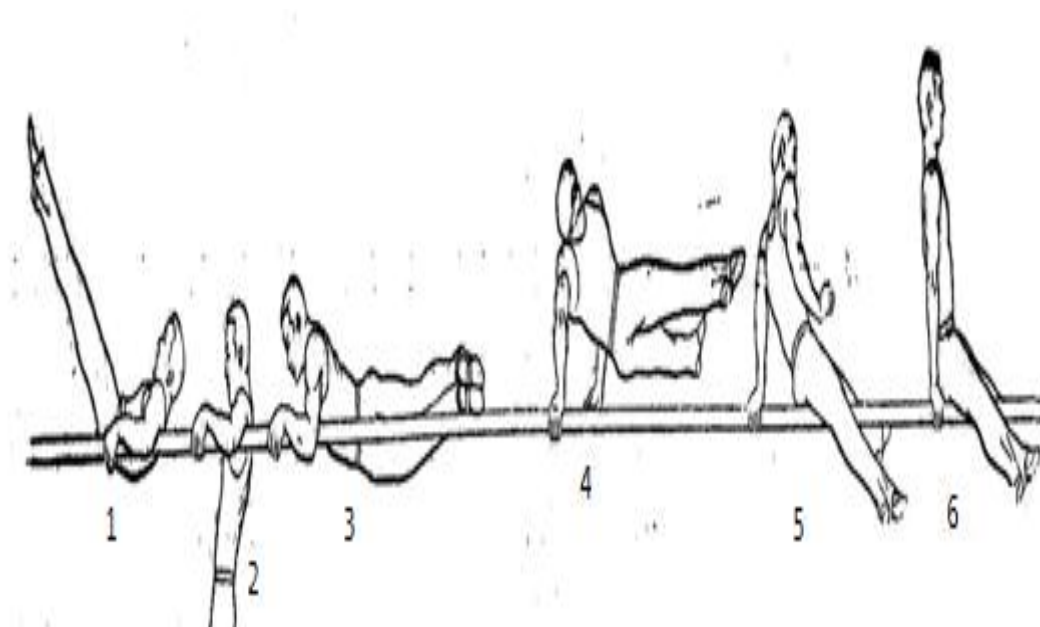


38. Qoʻllarda tayanishda orqaga siltanib orqaga burilish. Orqaga siltanib koʻtarilish kabi orqaga kuchli siltanishni amalga oshirib va poyalar yuzasiga yaqinlashib, qoʻllarda kuchli itarilish bilan orqaga burilish. Orqaga qayta harakat boshlanguncha burilishni yakunlash va panjalar bilan maxkamlanish. Bu mashqni erkin va ishonli davom ettirishga imkoniyat beradi.

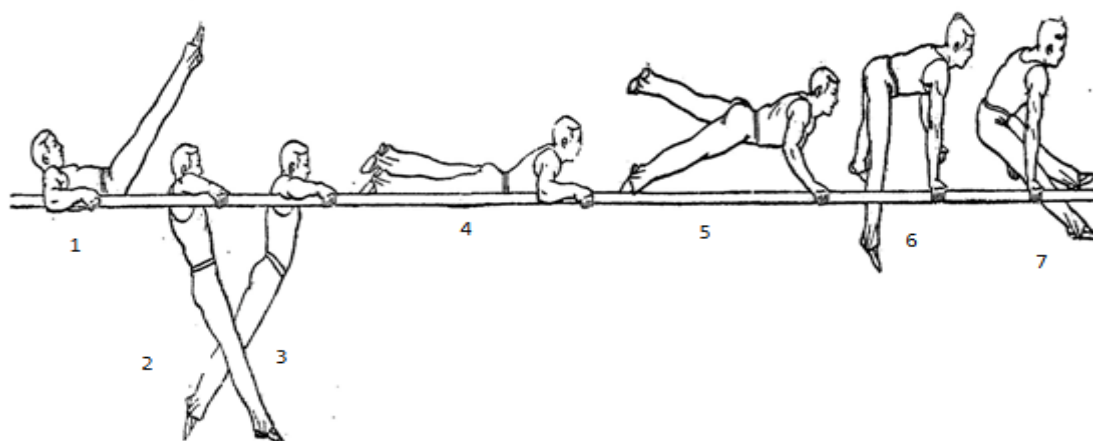


39. Qoʻllarda tayanishdan, orqaga siltanib, burilish bilan koʻtarilib oyoqlarni ochib oʻtirish. Bu mashqni bajarish uchun yuqoridagi kabi katta siltanishni amalga

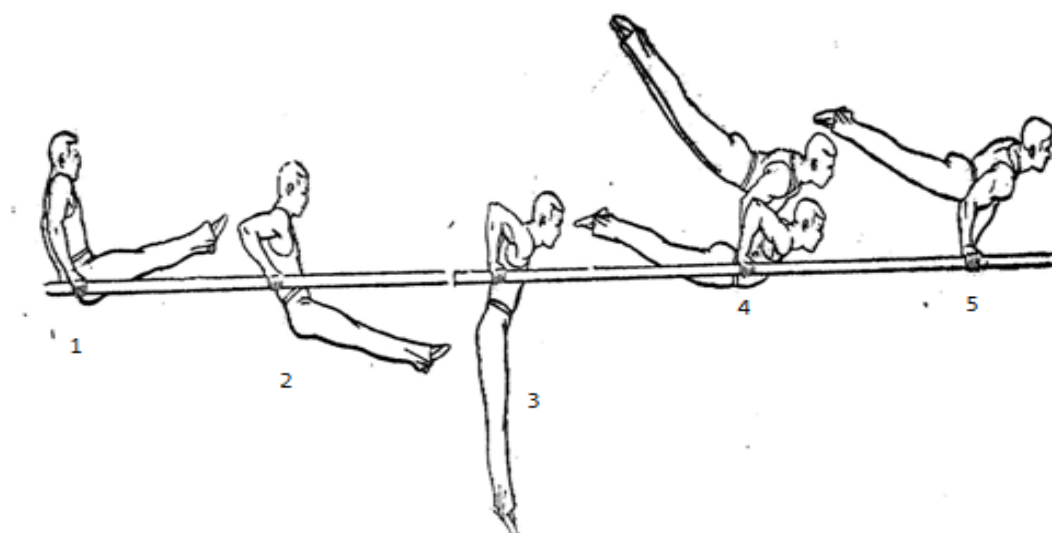
oshirish lozim. Oyoqlar bilan poyalar yuzasidan o'tib, elkalarda shiddat bilan itarilib, birvaqtning o'zida, oyoqlarni yon tomonga ochib, burilib ko'tarilishni boshlash. Oyoqlarda poyalarga tayanish ortidan ko'tarilishni davom ettirib, qo'llarni navbatma-navbat o'tkazib ushlash va oyoqlarni ochib tayanish holatini qabul qilishg.



40. CHapda siltanib o'tish bilan orqaga siltanib bukilgan qo'llarda tayanishga ko'tarilish, orqaga siltanib tirsaklarda gorizontal tayanish. Ko'tarilishni amalga oshirish uchun orqaga kuchli siltanishni bajarish kerak. Vertikal holatdan o'tib, oyoqlarni orqaga olib (ko'tarib), faol kerilish. Oyoqlar bilan poyalar yuzasiga yaqinlashib, ko'llarni tez to'g'rilab va elkalarni oldinga chiqarib, chap qo'lda itarilish va tosni yuqoriga uncha katta bo'lmagan sapchishi bilan, bir vaqtning o'zida, ikkala oyoqni oldinga yo'naltirib va chap oyoqda yonga siltanib o'tishni bajarib, bukilish. Siltanib o'tish ortidan, oyoqlar va tosni faol oldinga yo'naltirishni davom ettirib, chap qo'lni yana tezda qo'yish va qo'llarni bukib bukilgan qo'llarda tayanishga o'tish. Bukilgan qo'llarda tayanishda orqaga siltanib, elkalarni oldinga chiqarish vertikal holatdan o'tib, oyoqlarni orqaga ko'tarib kerilish.



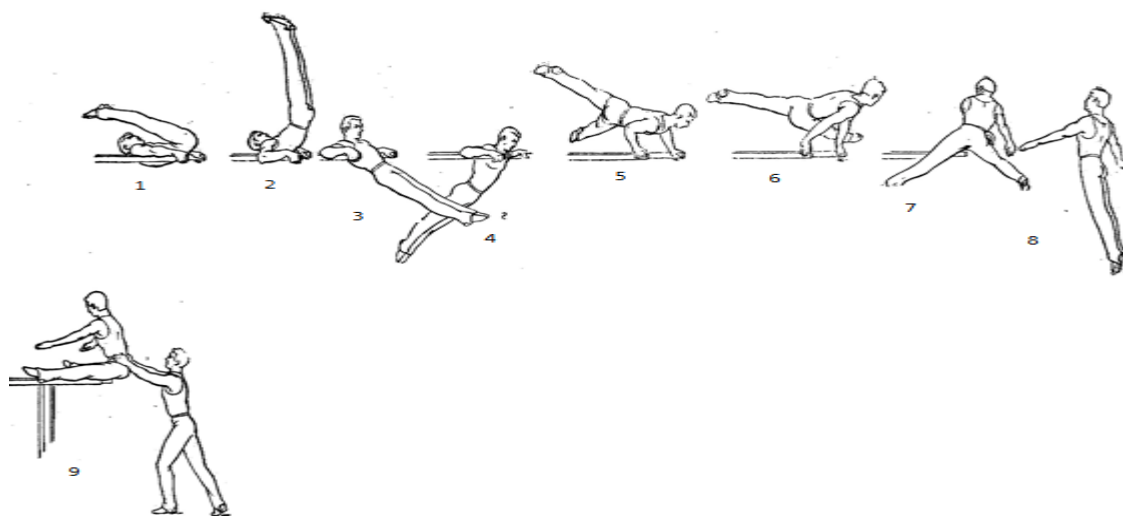
Gorizontol holatdan o'tib, oyoqlarni orqaga harakatini saqlab qolib, qo'llarda tez to'g'rilanishni boshlash va tirsakni burib, bir vaqtning o'zida, boshqa qo'lni to'g'rilab, tirsakda gorizontol tayanishga o'tish.



Ko'tarilishni tirsakdan biroz baland ko'tarilib va tirsakka yuqoridan tushib bajarish kerak. To'g'rilangan qo'llarga katta ko'tarilishni bajarib bo'lmaydi.

41. Qo'shpoya oxirida qo'llarda bukilib tayanishdan orqaga burilish bilan orqaga siltanib ko'ratilib oyoqlarni ochib orqaga sakrab tushish. Bukilib tayanishdan shiddat bilan yozilib, bir vaqtning o'zida, elkalarni panjalarga tortib, gavgdani yuqoriga oldinga yo'naltirish. Orqaga kuchli siltanib oyoqlar bilan poyalar yuzasidan o'tib, elkalarni oldinga yuqoriga chiqarib, qo'llarni tez to'g'rilash. Ko'tarilish (qo'llarni to'g'rilash) bilan bir vaqtda, oyoqlarni yuqoriga orqaga harakatini saqlab qolib, oyoqlarni yon tomonga yozish va orqaga burilish. Ko'tarilishni qo'llarda itarilish yoki boshqacha qilib aytganda, elkalarda yuqoriga

sapchib va bu sapchishni burilish bilan qo‘shib sakrab tushish tomonga yakunlash. Poyalar ustidan yon tomonga yozilgan oyoqlar bilan o‘tib kerilib oyoqlarni birlashtirish va qo‘shpoyaga yuzlanib qo‘nish.



Odatda bu sakrab tushishni oyoqlarni yozish paytida bajarishda bajaruvchilar o‘ng oyoqni bukadilar. Bu bajarishni ahamiyatli engillashtiradi, biroq bir vaqtning o‘zida, yo‘l qo‘ymaslikka harakat qilish lozim bo‘lgan xato hisoblanadi.

Bu sakrab tushishni o‘rganishdan avval qo‘shpoyaga yuzlanib oxirida tayanishda tebranishdan bajariladigan orqaga sakrab tushishlarni o‘zlashtirish maqsadga muvofiq.

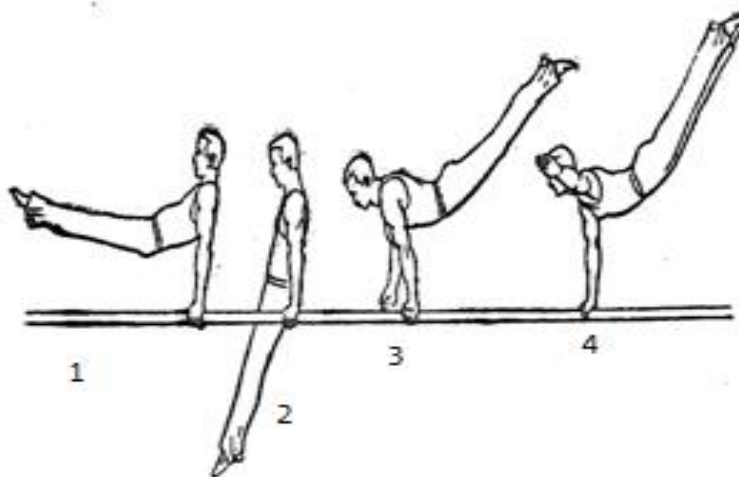
1. Tebranishdan yon tomonga sakrab tushiga bitta yoki ikkitada siltanib o‘tish. orqaga siltanib o‘tishdan keyin, shu ondayoq, yana qo‘l bilan poyani ushlash va poyani oxiridan ushlab turib qo‘nish.

2. Tayanishda tebranishdan orqaga oyoqlarni ochib sakrab tushish. Uni bajarish uchun uncha katta bo‘lmagan oldinga siltanishni amalga oshirib va biroz bukilgan holatda oldinga siltanishni yakuniy holatiga yaqinlashib, tos va oyoqlarda orqaga keskin harakat bilan oyoqlarni ochish va ular bilan yonga siltanib o‘tishni bajarish, so‘ng kerilib oyoqlarni birlashtirish kerak. Aynan shu siltanib o‘tishni poyalar oxiridan ushlab, burchak osilishda bajarish mumkin.

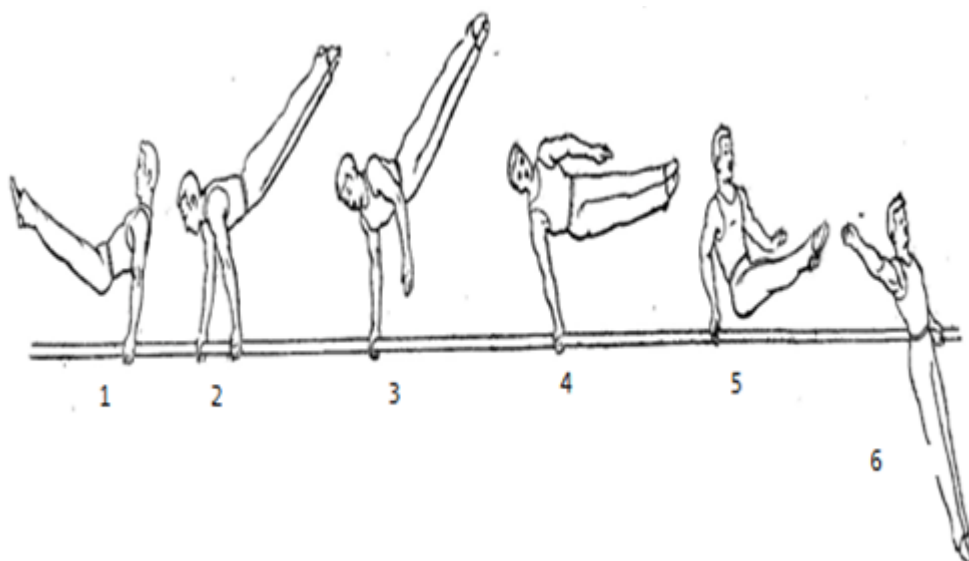
Starxovkachi orqada turadi va shug‘ullanuvchining orqasidan ushlaydi.

42. Orqaga siltanish bilan sakrab tushish. Orqaga o‘rtacha kattalikda siltanib, siltanishning oxirgi, ammo gorizontaldan past emas, holatiga yaqinlashib,

bir vaqtning o'zida, o'ng qo'lni chap poyaga o'tkazib qo'yib, chap qo'lni yonga ko'tarib, tanani chapga sakrab tushish tomonga o'tkazish. Tana pastga harakatlanishi bilan, qo'nishgacha kerilgan holatni saqlab qolib sakrab tushish. O'ng qo'lda ushlash bilan yonida qo'nish.

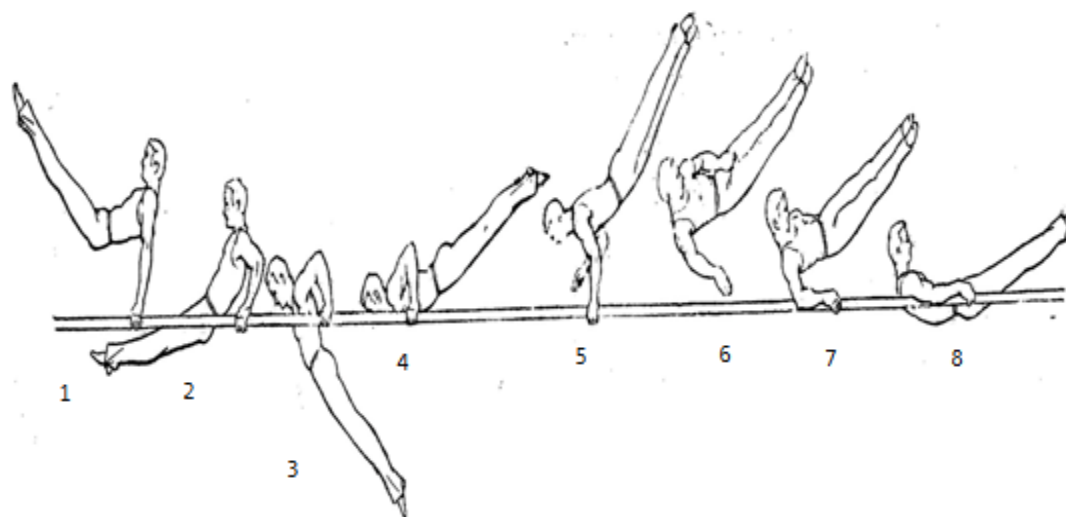


43. Ichkariga orqaga burilish bilan orqaga siltanib sakrab tushish. Orqaga kuchli va erkin siltanish bilan, tayanishda vertikal holatdan o'tib, tana og'irligini sakrab tushish tomonga – chapga o'tkazishni boshlash va orqaga siltanish yakunida, o'ng qo'lni tezda chap poyaga o'tkazib qo'yish. Buning ortidan, biroz bukilib, elkalarda orqaga yuqoriga uncha katta bo'lmagan sapchish bilan tezda chapga orqaga burilish. Burilishni orqaga siltanish yakunlanguncha boshlash kerak. Parvozda chap qo'l bilan poyani ushlab, oyoqlarni pastga tushirish va poyani ushlab turib kerilib qo'nish.



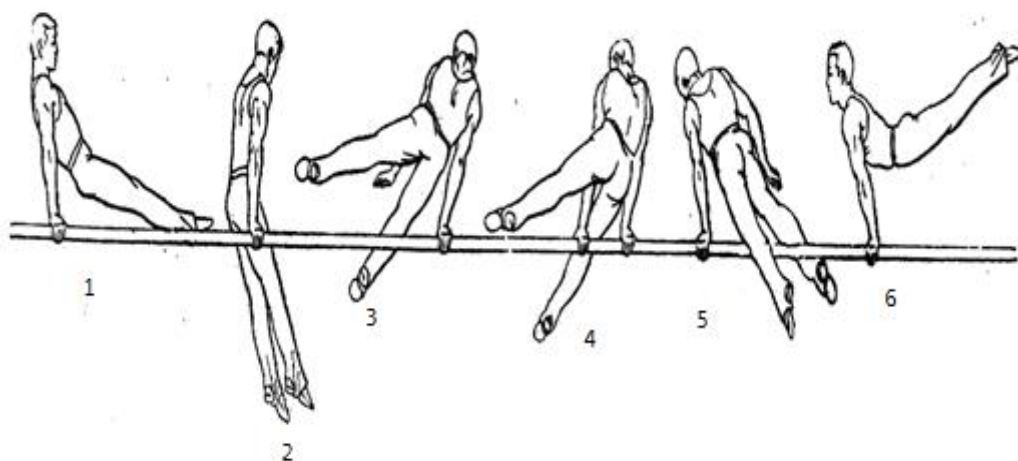
Starxovkachi burilish paytida bajaruvchini orqasidan ushlab qolishga tayyor bo‘lib, uning orqasida bo‘lish uchun chap qo‘l tayangan joy yonboshida turadi.

44. Orqaga siltanib, qo‘llarni bukib va yozib – orqaga burilib qo‘llarda tayanish. Bu elementni bajarish uchun orqaga kuchli siltanish talab qilinadi, shuning uchun oldinga siltanishda gavdani gorizontaldan past bo‘lmagan holatga ko‘tarish lozim. Orqaga siltanish bilan qo‘llarni bukib va vertikal holatga yaqinlashib, oyoqlarni orqaga ko‘tarib va orqaga siltanish kuchaytirib faol kerilish. Oyoqlar bilan boshdan baland, ammo erta emas, ko‘tarilib qo‘llarni tezda to‘g‘rilab, elkalarda sapchish bilan orqaga burilish. Burilishni engillashtirish uchun tos-son bo‘g‘imlarida biroz bukilish. Poyalar ustida burilishni shunday hisob bilan yakunlash kerakki, bunda oyoqlar bilan poyalar yuzasidan o‘tguncha qo‘llarda tayanishda panjalar bilan maxkamlanishga ulgurish lozim. Bunday ijro bu elementni boshqa orqaga siltanish bilan bajariladigan element bilan oson qo‘shish imkoniyatini beradi. Agar burilish oxirida oyoqlar pastda bo‘lsa va panjalarni poyalarga maxkamlashda kechikish sodir bo‘lsa, unda orqaga siltanishni bajarish qiyin bo‘ladi.

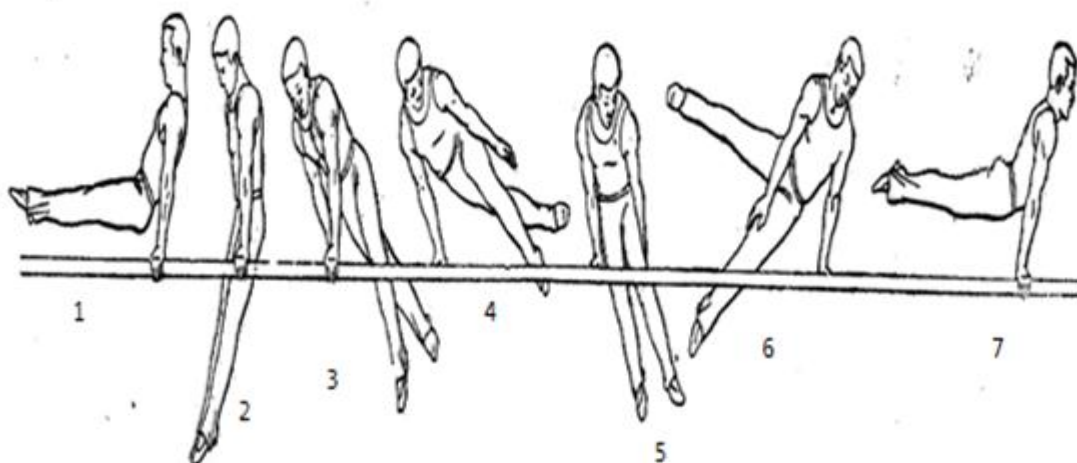


45. Orqaga siltanib orqaga burilish bilan o‘ng poya ustida chap oyoqda aylana. Bu mashqni bajarish uchun kuchli siltanish shart emas. Vertikal holatdan o‘tib, tana og‘irligini o‘ng qo‘lga o‘tkazib, tosni biroz orqaga chiqarib siltanib o‘tish bilan burilishni bajarish. Siltanib o‘tish bilan bir vaqtda tezda chap qo‘l bilan poyani ushlab. Oyoqlar vertikal holatdan o‘tguncha qo‘llarni mustaxkam

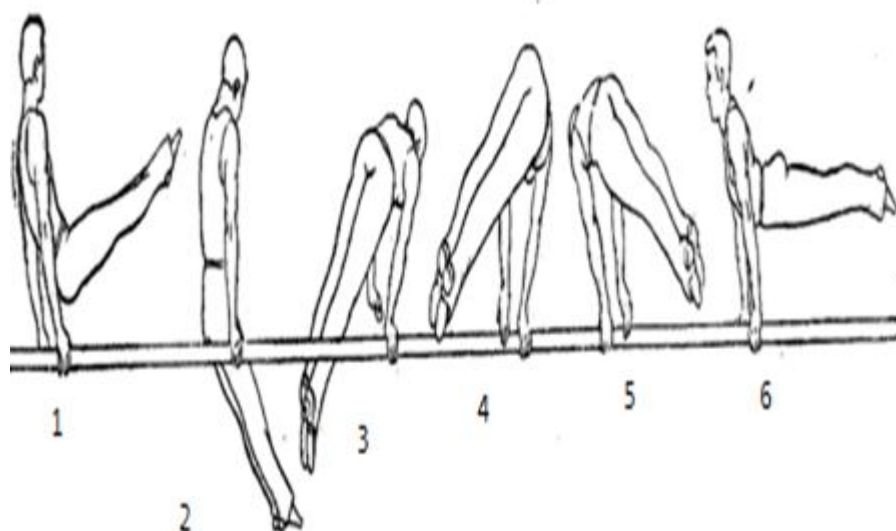
maxkamlash uchun burilishdan ortda qolmasdan ularni tezda o'tkazib qo'yish. So'ng harakatni to'xtatmasdan va ushlab qolmasdan, o'ngga erkin siltanish bilan, oyoqlarni orqaga ko'tarilishi hisobiga kerilib, burilishning ikkinchi yarimini bajarish. Mashq bajarilayotganda qo'llar bukilmaydi. Siltanib o'tishda kuchli bukilish mumkin emas, chunki bu erkin siltanishga halal beradi.



46. Orqaga burilish bilan o'ng poya ustida o'ngda aylana. Orqaga katta bo'lmagan siltanish bilan vertikal holatdan o'tib, chapga burilishni bir vaqtning o'zida, tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib va tosni orqaga biroz ko'tarish bilan boshlash kerak. O'ng oyoqda siltanib o'tish, biroz bukilgan holatda, chap qo'lni o'ng poyaga tezda o'tkazib qo'yish bilan bajariladi. Oyoqlar vertikal holatdan o'tgunicha qo'lni mustaxkam maxkamlash va unga tana og'irligini o'tkazib, oyoqlar bilan erkin siltanishni bajarish; bir vaqtning o'zida kerilib, burilishni ikkinchi yarimini yakunlash.

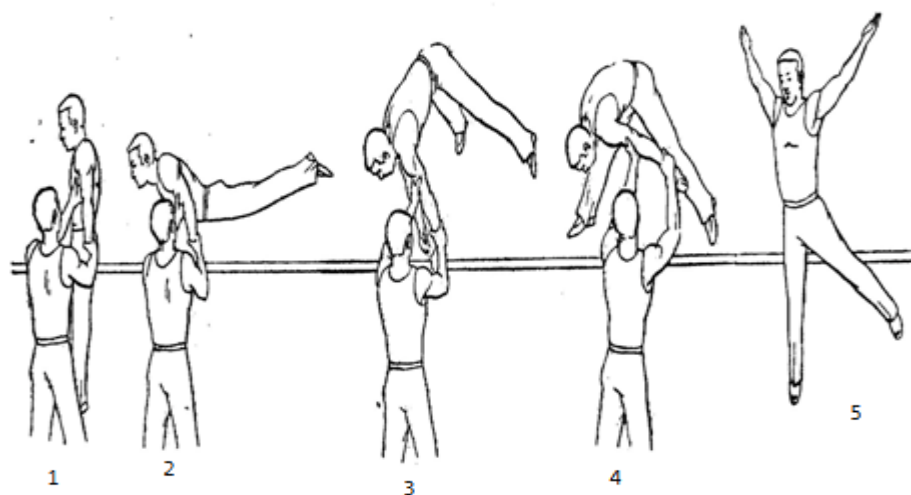


47. Orqaga burilish bilan bukilib aylana. Tayanishda tebranishdan oldinga kuchli sitnaish bajarilmaydi va uning oxirida to'liq yozilish shart emas. Orqaga siltani, gavdani biroz bukilgan holatini saqlab qolib, aylanma harakatga yordam berib oyoqlarni biroz chapga chap poya ostiga yo'naltirish. Gavda bilan vertikal holatdan o'tib, tosni faol ko'tarib va tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib burilishni boshlash. Burilish boshlanishi bilan bir vaqtda, chap qo'lda tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazishga yordam berib, engil itarilish bilan uni chap poyadan olib, iloji boricha yaqinroq o'ngga o'tkazib qo'yish. So'ng tosni ko'tarishni davom ettirib (taxminan bosh darajasigacha), bukilishni ko'paytirish, bu bilan aylanishni tezlashtirib, tana og'irligini chap qo'lga o'tkazish.



Burilishni birinchi yarimini yakunlab, oyoqlarda poya ustida siltanib o'tish bilan elkalarni biroz oldinga chiqarish. Tosni tushirib va yozilib, o'ng qo'lni tezda o'ng poyaga o'tkazib qo'yish. Burilish kerilgan holatda (poyalardan pastda emas) yakunlanishi kerak.

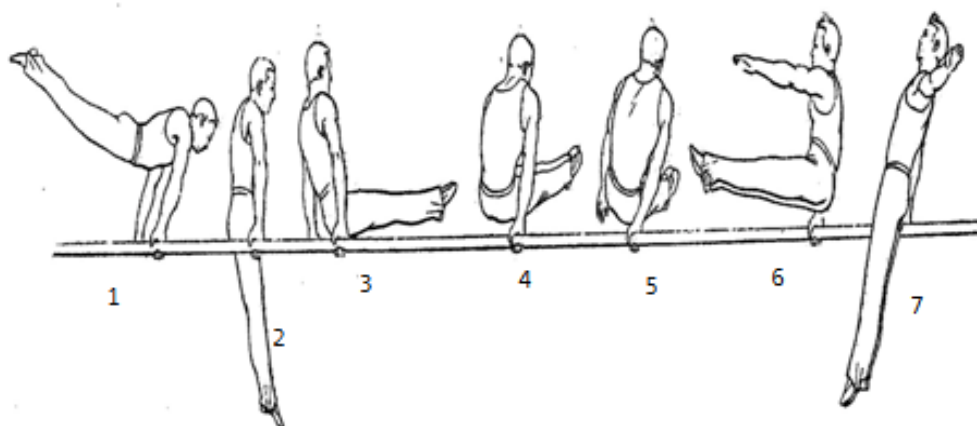
48. Orqaga siltanib – burilish bilan oyoqlarni ochib sakrab tushish. Orqaga o'rtacha vattalikda siltanish bilan, gorizontaol holatga yaqinlashib tosni yuqoriga ko'tarib, bir vaqtning o'zida burilib va qo'llardachapga oldinga itarilib, keskin harakat bilan bukilish. Bukilish bilan birga oyoqlarni poyalar orqali sakrab tushish tomonga faol yo'naltirib, ularni yon tomonga ochish. Poya ustidan o'tib, elkalarni ko'tarib va oyoqlarni biroz orqaga olib, kerilish.



Straxovkachi yonboshda turadi va qo'llarda itarlishdan keyin zaruriyat tug'lsa bajaruvchini sakrab tushish tomonga yo'naltiradi.

Burilish bajarilayotgan paytda qo'llarni tayanchda doim to'g'ri ushlash lozim. aylanma harakat birinchi yarimida uncha katta bo'lmagan tezlanish bilan uyg'un bajarilishi lozim.

49. Orqaga burchak sakrab tushish. Orqaga katta bo'lmagan siltanib qayta ushlashda o'ngni o'tib ushlash. Oldinga siltanib, tosni biroz oldinga chiqarib, oyoqlarni burchak holatigacha olib kelish. Oldinga siltanish oxirida tosni keskin harakat bilan orqga harakatlantirib, tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazish va chap qo'lda itarilib, orqaga burilish bilan oyoqlarda chapga siltanib o'tishni bajarish. Burilishni yakunlab, kerilib sakrab tushish. Burilish vaqtida o'ng qo'lni elka bo'g'imidan "qulamasli" kerak. O'ng qo'lning harakat yo'li – erkin.

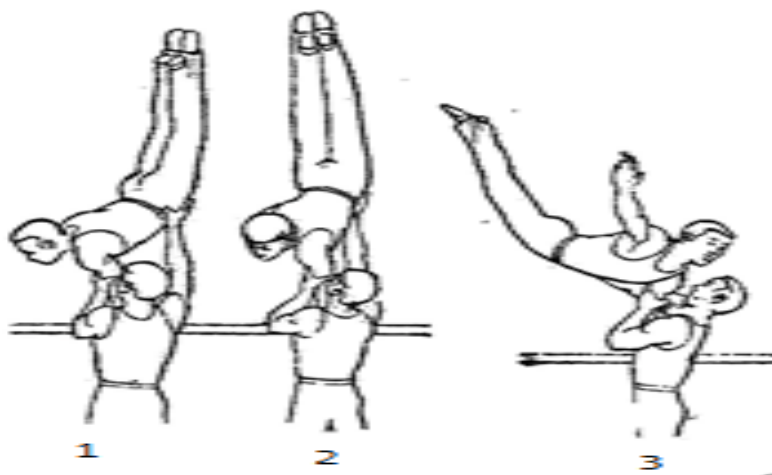


Straxovkachi burilish bajariladigan qo'l tomonida yonboshda turadi.

50. Orqaga siltanib ikkala poyalar orqali kerilib sakrab tushish. Bu sakrab tushishni past qo'shpoyada o'rganishni boshlash maqsadga muvofiq, chunki ularda straxovka qilish ancha qulay.

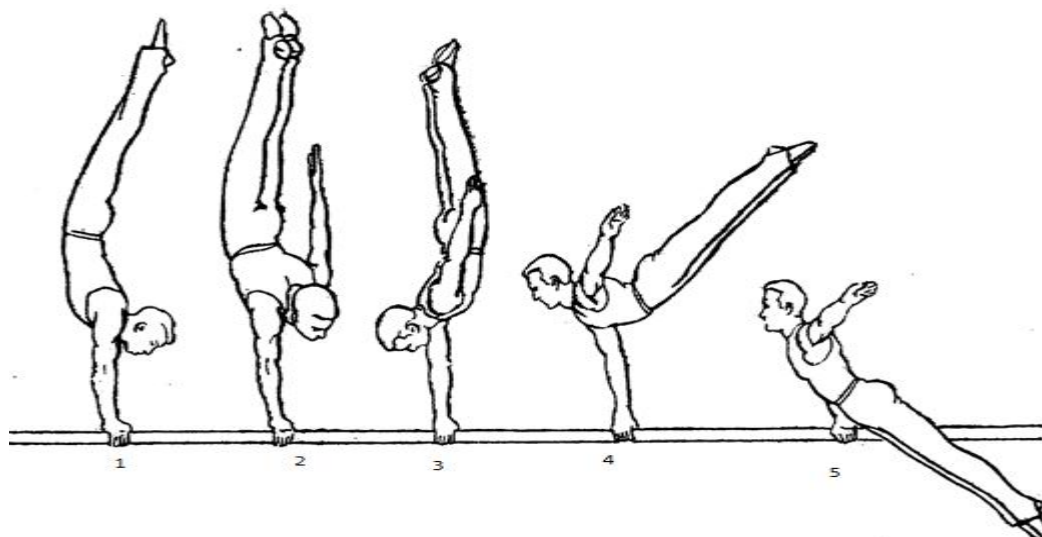
Uni ikki usulda bajarish mumkin: a) orqaga siltanib panjalarda tik turish orqali o'tib; b) orqaga siltanib 45° dan baland ko'tarilmasdan sakrab tushishga o'tish.

Birinchi kabi, ikkinchi usulda ham orqaga katta siltanishni bajarish lozim. Burilishni qo'shpoya yuzasidan chiqib, bir vaqtning o'zida, tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib, shu lahzada bajarish kerak. Kerilgan holatni qo'nguncha saqlab qolish. Burilish bajariladigan qo'lni doim to'g'ri ushlash.



Straxovkachi rasmda ko'rsatilgandek yonboshda turadi.

51. Qo'llarda tik turishdan orqaga burilish bilan kerilib sakrab tushish. Orqaga siltanish bilan, panjalarda tik turishga yaqinlashib, tana og'irligini o'ng qo'lga ztkazib, o'ng qo'lda tezda burilish. Burilish paytida tayanch qo'lni bukmasdan, tana og'irligini sakrab tuo'io' tomonga biroz o'tkazib va kerilgan holatni saqlab qolib, sakrab tushish. Oyoqlarni pastga tushirish vaqtida o'ng (tayanch) qo'lni taxminani tana gorizontal holatdan o'tguncha to'g'ri ushlash, so'ng engil itarilish bilan sakrab tushish. Qo'shpoyaga o'ng yonbosh bilan qo'nish.

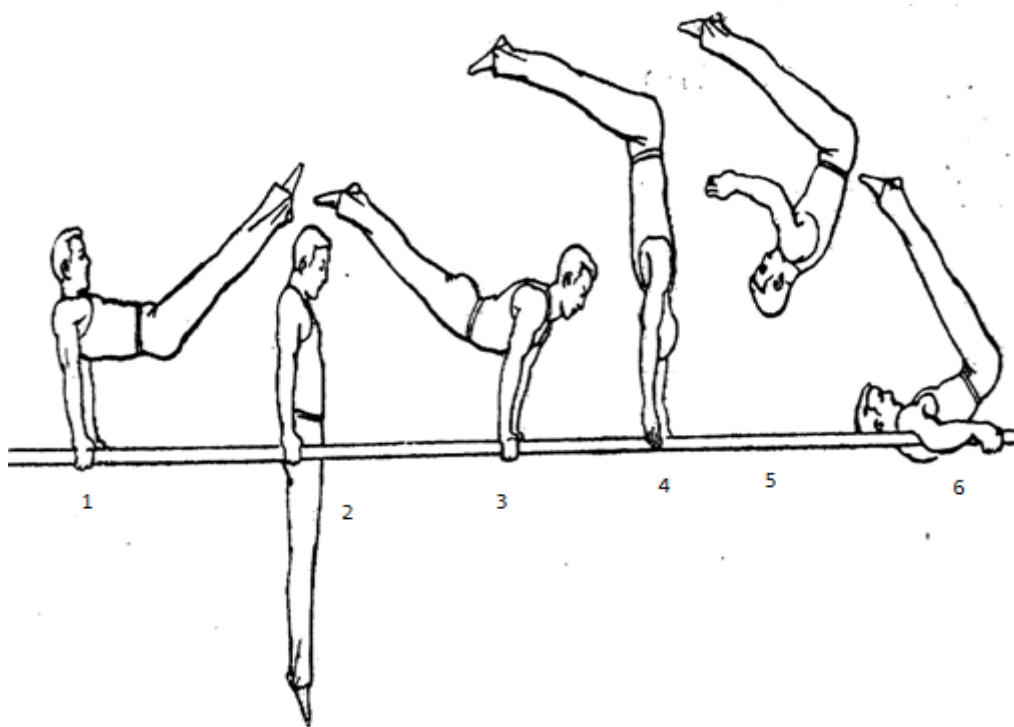


Starxovkachi yonboshda turadi va chap qo‘lda bajaruvchining panjasi yonida bilagidan, o‘ng qo‘lda esa elkasidan ushlaydi.

52. Oldinga salto. Oldinga salto harakat koordinatsiyasi bo‘yicha qiyin elementlar qaroriga kirmaydi va bajarishda jaroxat olish havfi bilan bog‘liq emas, chunki uning sraxovkasi juda oddiy, biroq har qanday salto bajaruvchidan qat‘iyatlilik va jasurlikni talab qiladi. Oldinga soltoni bajarish uchun orqaga kuchli siltanish kerak. Oldinga siltanishning oxirgi holatidan qo‘llarni bukmasdan, to‘g‘rilanib faol harakat bilan gavgdani orqaga yo‘naltirish.

Elkalarni oldinga kuchli chiqarmasdan, biroz kerilgan gavda bilan gorizontal holatdan o‘tib keskin bukilish, bir vaqtning o‘zida boshni oldinga egib va tosni yuqoriga uloqtirish va qo‘llarni poyalardan qo‘yib yuborib, havoda bukilgan holatda to‘ntarilish.

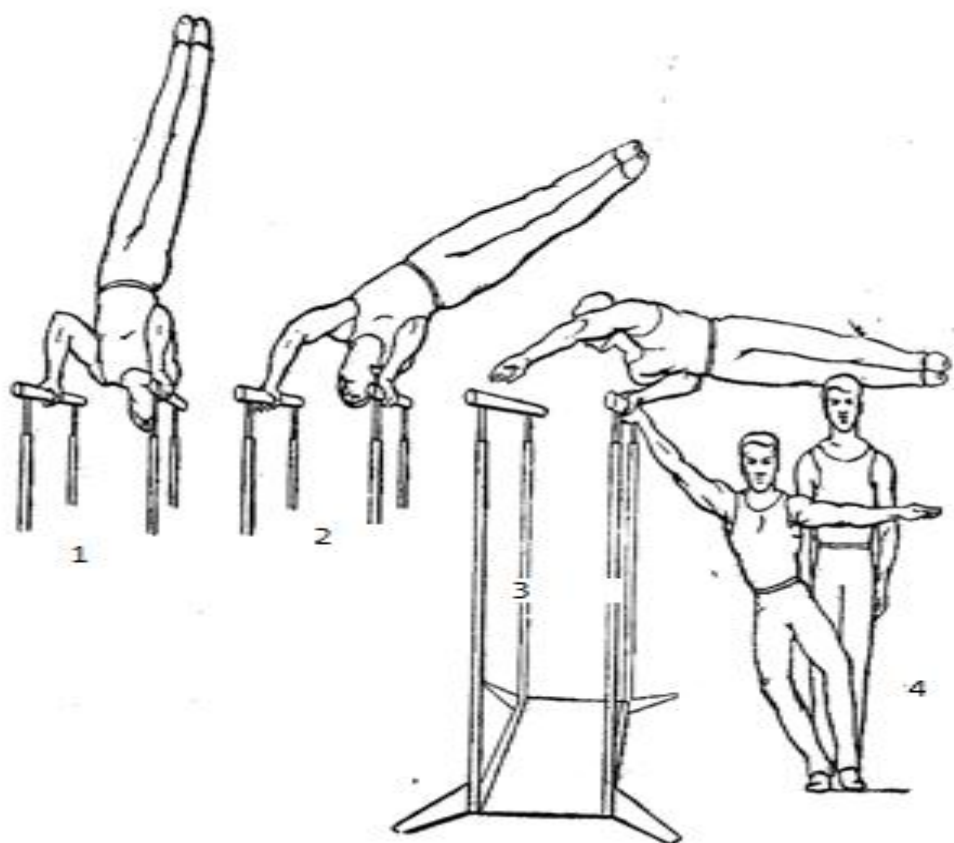
Tosni poyalardan biroz yuqori ko‘tarib, vaqtzni yo‘qotmasdan qo‘llarda tez va mustaxkam maxkamlanib poyalarga qo‘llarda tayanishga harakat qilish lozim; bu saltoni biron-bir boshqa element bilan erkin bog‘lashga imkoniyat yaratadi.



Straxovkachi yonboshda turadi va bir qoʻlida bajaruvchi vaqtidan oldin oyoqlari va toʻsni pastga tushirib yuborishiga yoki poyalar orasiga qulab tushishiga yoʻl qoʻymasdan uning orqasidan pastdan ushlab turadi.

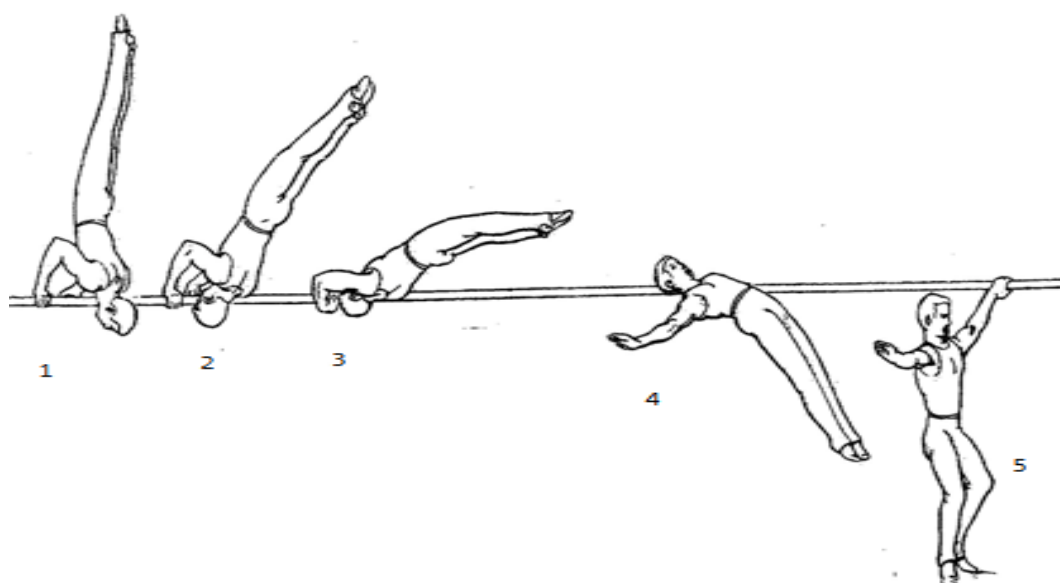
6.5.Toʻntarilib sakrab tushish

53. Elkalarda tik turishdan yonga toʻntarilishni tik turishda ishonchli toʻxtashdan keyin bajariladi. Tanani yonga ohista qulashi bilan boshlash kera. Gorizontol holatga yaqinlashib toʻntarilishga qarama-qarshi qoʻlni boʻshatish. Qoʻshpoyaga yonbosh bilan qoʻnish. Toʻntarilish bajarilayotgan paytda tana toʻgʻrilangan yoki ahamiyatsiz kerilgan boʻlishi kerak. Katta kerilish bajarishga halal beradi.



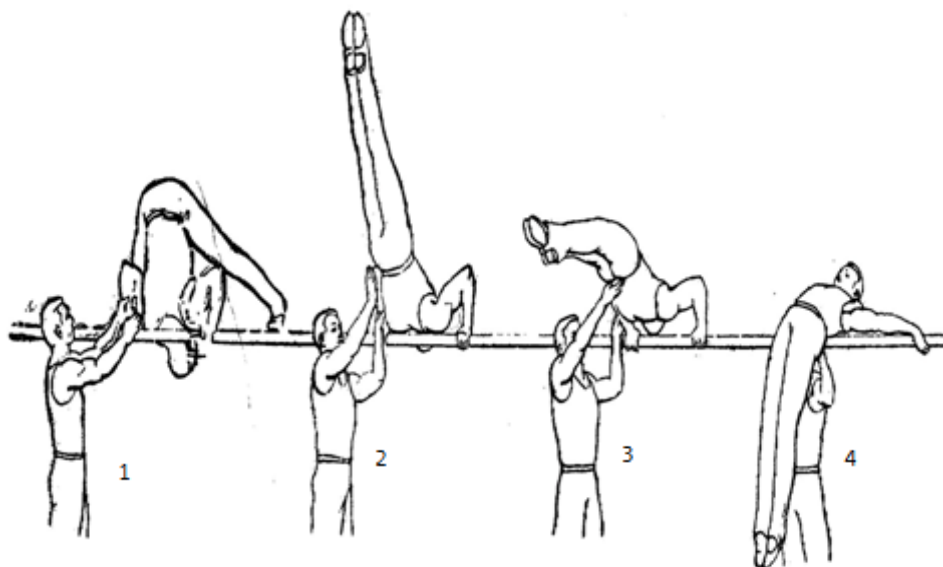
Straxovkachi qo'shpoya yonboshida bajaruvchining orqa tomonida turadi.

54. O'ng poyada chap elkada tik turishdan oldinga to'ntarilish. Elkada tik turishdan, gavdani kerilgan holatini saqlab qolib va qo'llarni qo'yib yubormasdan, erkin orqaga yiqilish. Gorizontal holatga yaqinlashib, chap qo'lda o'ng poyani ushlab, poyalarni qo'yib yuborish. Qo'shpoyaga nisbatan chap yonbosh bilan qo'nish.



Starxovkachi bajariuvchidan yonboshda turadi va bajaruvchining orqasidan va elkasidan ushlaydi.

55. Uzunasi bukilib tayanib turishdan – oldinga umbaloqoshib sakrab tushish. Oyoqlarni ochib (oyoqlar bitta poyada, qo'llar – boshqasida) uzunasi tayanib turishdan, oldinga egilib va qo'llarni bukib, elkalarda poyaga tayanish. Oldinga umbaloqoshishni davom ettirib, oyoqlarni birlashtirish va bir vaqtning o'zida, oyoqlarni oldinga yuqoriga yo'naltirib va qo'llarda poyadan itarilib, faol yozilish. Uchish kerilish. Kerilgan holatni qo'nishgacha saqlab qolish.



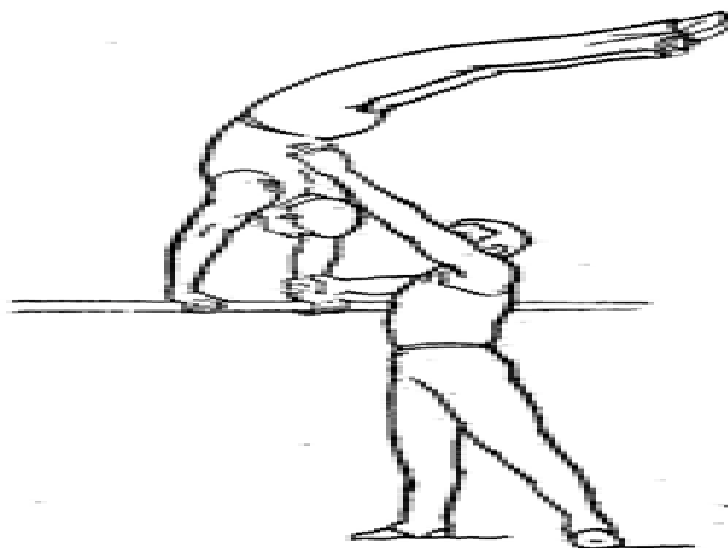
Starxovkachi yonboshda turadi va bir qo'lda shug'ullanuvchining barmoqlar yonida bilagidan ushlaydi, boshqasida orqadan ushlab qolishga tayyorlanib turadi.

56. Bukilgan qo'llar orqali qo'shpoya oxirida oldinga to'ntarilish. Tayanishda tebranishdan, orqaga siltanib, oyoqlar bilan poyalar yuzasidan o'tib, go'yo elkalarda tik turishni bajarishga uringan kabi qo'llarni bukish. Bukilgan qo'llarda tik turishda to'xtab qolmasdan, to'ntarilishga harakatni davom ettirish va tana bilan gorizontal holatga yaqinlashib, ohista qo'llarni to'g'rilab, qo'shpoyadan biroz itarilish. Uchishda qo'nishgacha boshni biroz orqaga olish bilan kerilgan holatni saqlab qolish. Bosh va qo'llarni vaqtdan avval o'tkazish beqaror qo'nishni yaratadi va bajaruvchini oldinga tortib keradi.



Straxovkachi yonboshda turadi va bir qoʻlida bajaruvchining panjasi yonida bilagidan, boshqasida qoʻnishgacha uga shu holatda hamroh boʻlib orqasidan ushlaydi.

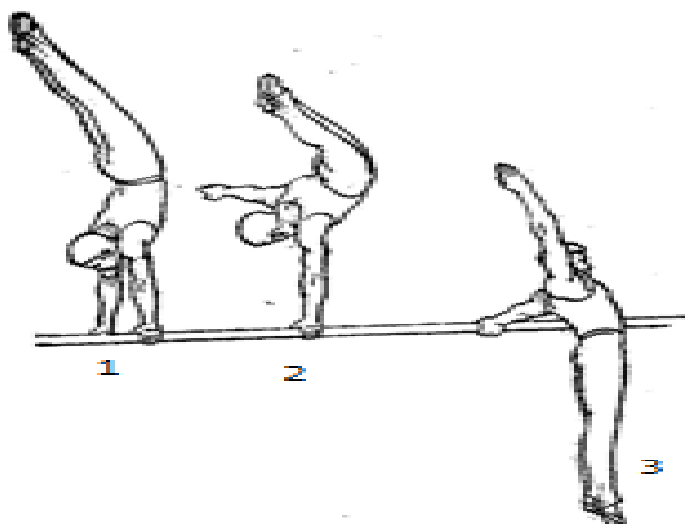
57. Uzunasi tik turishdan oldinga toʻntarilish. Toʻgʻri qoʻllarda panjalarda tik turishda gavgdani kerilgan holatini saqlab qolib, va muvozanatni yoʻqotib, orqaga erkin yiqilish. Tana bilan gorizontal holatga yaqinlashib, qoʻllarda itarilish (itarilishni toʻgʻri qoʻllarda elka boʻgʻimlarida bajarish). Uchishda qoʻnishgacha boshni ahamiyatsiz orqaga olish bilan kerilgan holatni saqlab qolish. Boshni va qoʻllarni oldinga oʻtkazish mumkin emas, aks holda bajaruvchini oldinga tortib keradi. Qoʻnish paytida qoʻllar yuqorida yoki yon tomonga oʻtkazilgan boʻlishi kerak.



Straxovkachi yonboshda turadi va bir qo'lda bajaruvchini bilagidan, boshqasida orqasidan ushlaydi. Harakatni shu holatda qo'nishgacha olib borish. To'ntarilish omadsiz bajarilganda o'z-o'zini straxovka qilish sifatida bir qo'lni bo'shati va keskin burilish polga sakrab tushishni bajarish lozim.

Odatda shug'ullanuvchi ko'rsatilgan o'z-o'zini straxovka qilishni bir tomnga bajarishga o'rganib qoladi, shuning uchun straxovkachi harakatga halal bermaslik uchun, uning straxovka vaqtida qo'yib yuborilmaydigan qo'lni ushlashi kerak. Ishochli straxovka, o'z-o'zini straxovka qilishga hojat qoldirmaydi.

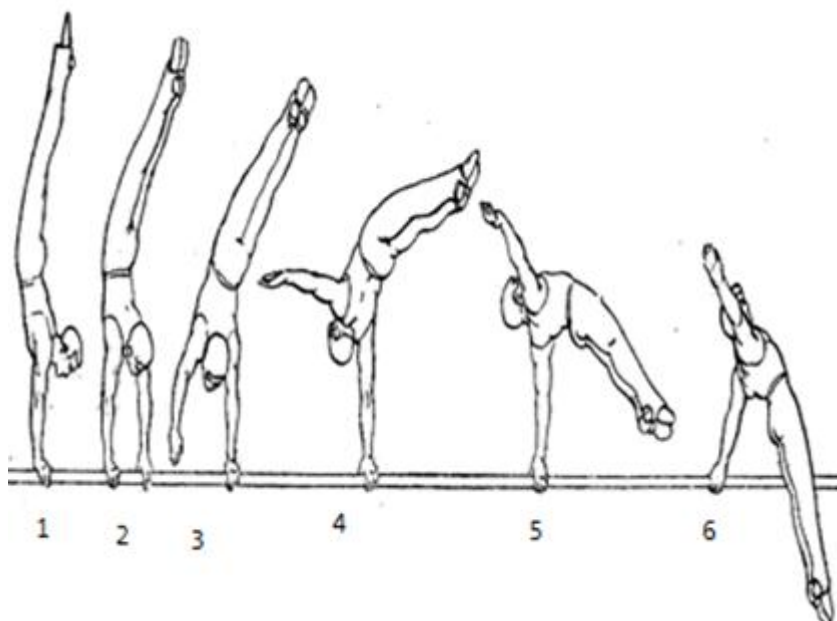
58. Qo'llarda tik turishdan – yonga to'ntarilish. Kerilgan holatni saqlab qolib yoki to'g'rilanib, tana og'irligini bir qo'lga uzatib va bu bilan yon tomonga harakatni yaratib, ikkala qo'lda katta bo'lmagan itarilish bilan poyalarni qo'yib yuborish (58-rasm,b), so'ng dastlabki holatni qat'iy qayd etib, yonga to'ntarilishni bajarish.



Straxovkachi orqa tomondan yonboshda turadi va bir qo'lda shug'ullanuvchining bilagidan, boshqasida zaruriyat tug'ilganda orqasidan ushlaydi.

59. Qo'llarda tik turishdan – burilish bilan to'ntarilish. Tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib, chap qo'lni elka kengligida qo'yib, o'ngga burilish. Bitta poyada

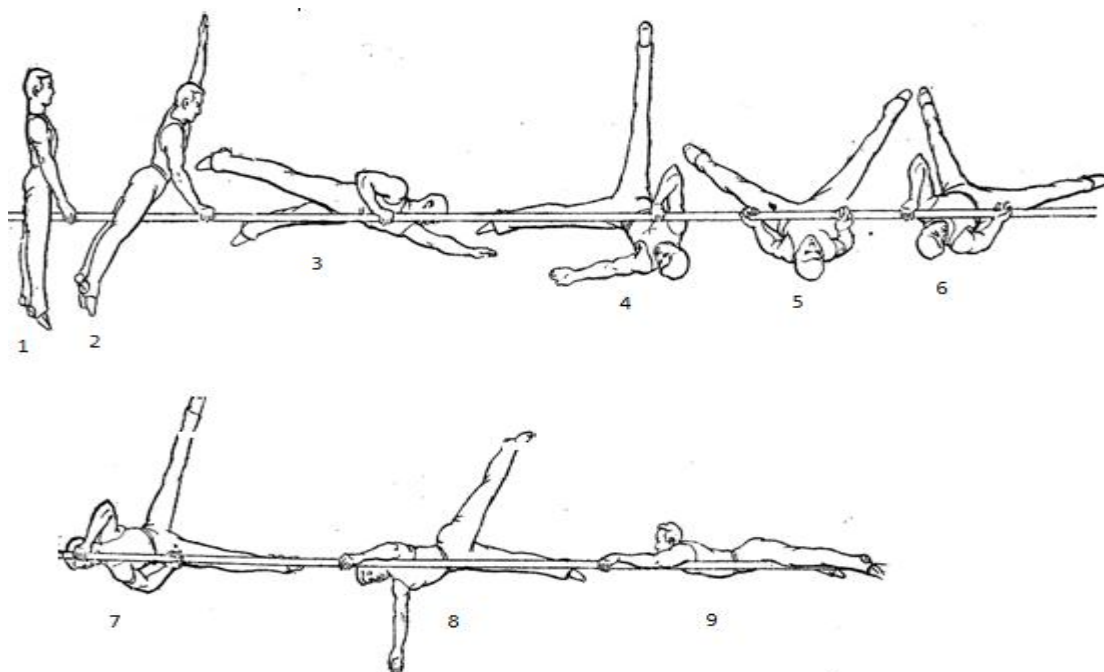
tik turishda ushlanib qolmasdan, oldinga to‘ntarilish harakatini saqlab qolib, tana og‘irligini chap qo‘lga o‘tkazib va unda 90° ga burilib, to‘ntarilishni yakunlash. Qo‘shpoyaga nisbatan chap yonboshda qo‘nish. To‘ntarilishni qo‘nishgacha kerilgan holatni saqlab qolib, bir tempda bajarish. Boshni doim biroz orqaga egib ushlash.



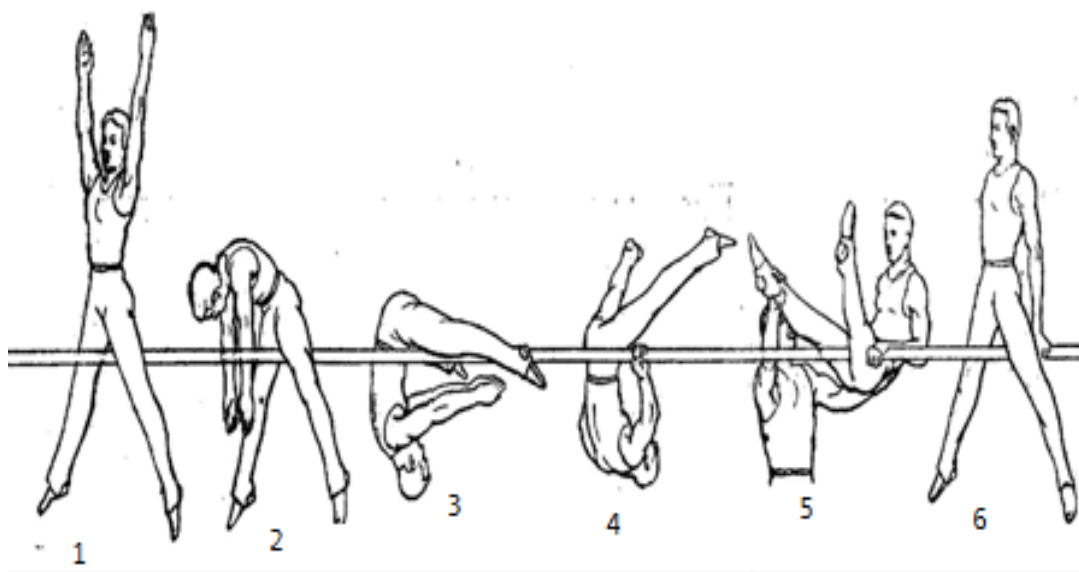
Straxovkachi o‘ng qo‘l tayanish joyida o‘ngda yonboshda, keyin agar to‘ntarilish bir poyaga to‘g‘ri bajarilgan bo‘lsa, chap qo‘lga o‘tib turadi va chap qo‘lda bajaruvchining bilagidan, o‘ngda esa - pastdan orqasidan ushlaydi.

6.6.Aylanish bilan bajariladigan mashqlar

60. Orqaga burilish bilan sonlarda oldinga aylanish. Ustida tayanishdan bir vaqtning o‘zida chap qo‘lni yuqoriga ko‘tarib, o‘ng qo‘lni biroz oldinga o‘tkazib qo‘yish va bukilmasdan oldinga umbaloqoshishni boshlash. Oyoqlarni birlashtirmasdan, sonlarda dumalab, chap qo‘lda poyani ushlash. Aylanishni davom ettirib, chap qo‘lni tirsak yuqoriga tayanishda qo‘yish va unga tayanib, o‘ng qo‘lda poyani qo‘yib yuborib, oyoqlar ochiq tayanib yotishga ko‘tarilish. Mashqni bir tempda uzulishlarsiz bajarish lozim.



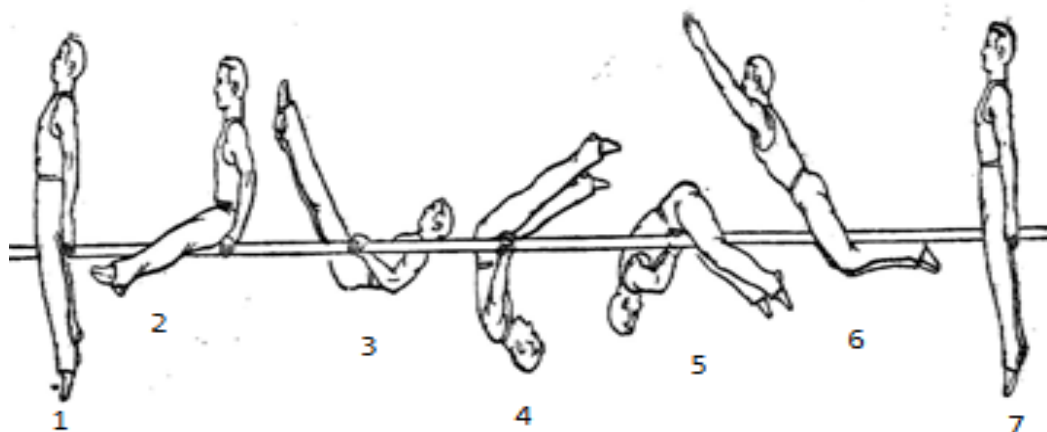
61. Sonlarda oldinga aylanish. Oyoqlarni ochib tayanib o'tirishdan to'g'rilanish va qo'llarni yuqoriga ko'tarish. Oyoqlar yonga mustaxkam o'rnashib, qo'llarda oldinga siltanib, muvozanatni yo'qotib oldinga egilish. Yaratilgan aylanishdan foydalanib, qo'llar bilan poyani sonlar oldida ushlab va tiralib, tayanishga ko'tarilish. Aylanish ko'rsatilgan usulda ishonchli bajarilgandan so'ng, uni birinchi yarmida bukilmasdan bajarishga harakat qilib, aylanishni to'g'ri gavda bilan va faqat bosh pastda vertikal holatdan o'tib, bukilib, poyalarni ushlab boshlash lozim.



Straxovkachi yonboshda turadi va bir qoʻlda bajaruvchining oyogʻidan ushlaydi, boshqasida orqasidan koʻtaradi.

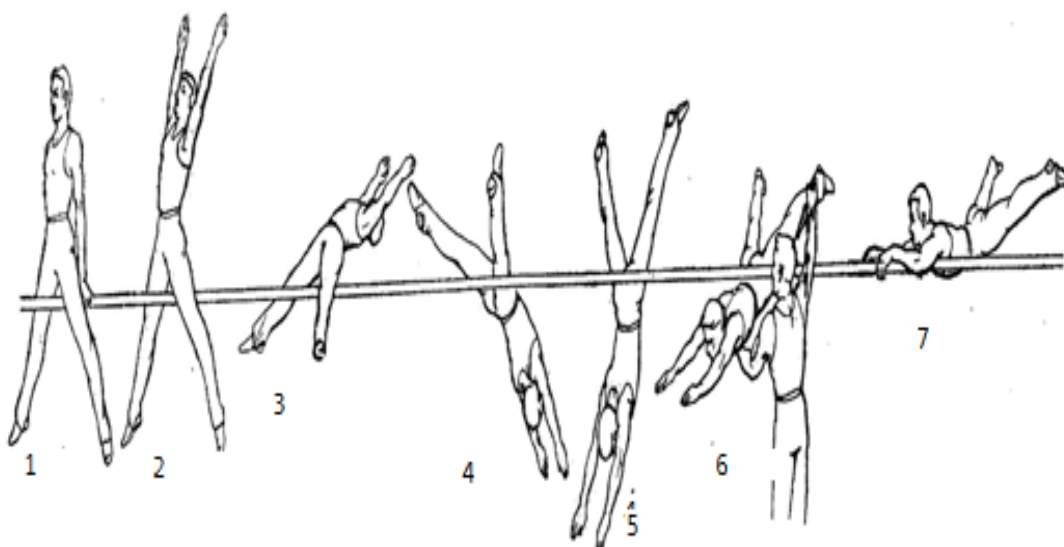
Bu elementni oyoqlarni ochib tayanib yotishdan bajarish mumkin.

62. Oyoqlarni ochib orqaga aylanish tovonlarda osilish. Oyoqlarni ochib tayanib yotishdan orqaga qulashni bajarish va bukilib, oyoqlar bilan poyalar tashqarisidan ilinish. Qoʻllar oldinga yoysimon holatni qayd qilmasdan, siltanish bilan yuqoriga koʻtarish va kerilib, oyoqlarni ochib tayanishga oʻtish.



Mashqni bir tempda muttasil bajarish.

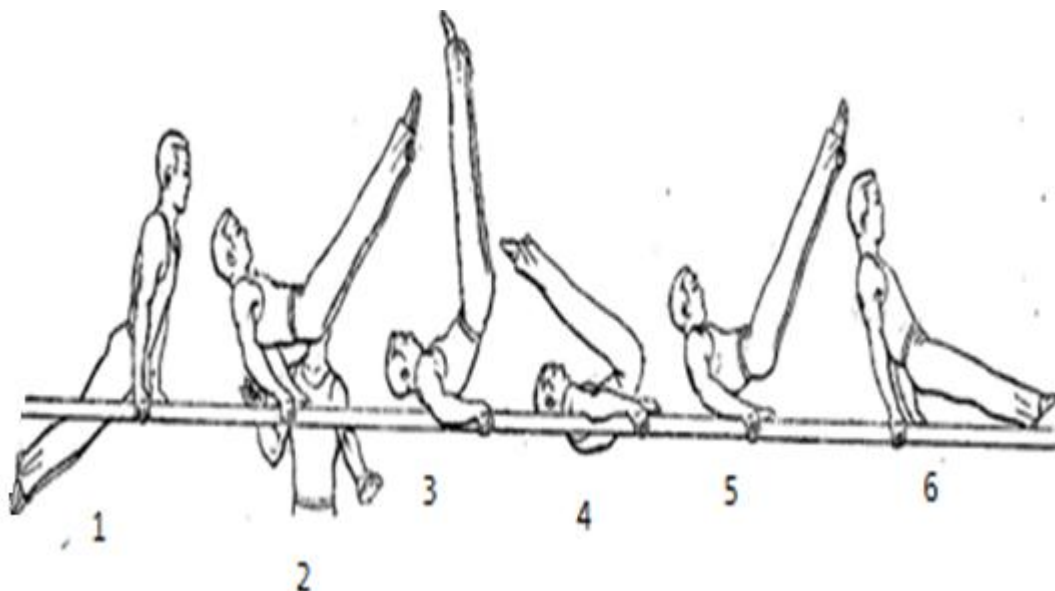
63. Sonlarda orqaga aylanish. Oyoqlarni ochib tayanishdan qoʻllarni yuqoriga koʻtarib va muvozanatni yoʻqotib, oyoqlarni ochib mustaxkam maxkamlab, orqaga erkin qulashni boshlash. Bosh pastda vertikal holatdan oʻtib, boshni orqaga olib, faol kerilish va oldinga siltanish bilan tayanib yotishga oʻtish.



Straxovkachi yonboshda turadi. Bir qo'lda shug'ullanuvchining oyog'idan, boshqasida pastdan ushlaydi.

6.7.Kerilib, yoysimon, to'ntarilib ko'tarilish mashqlari

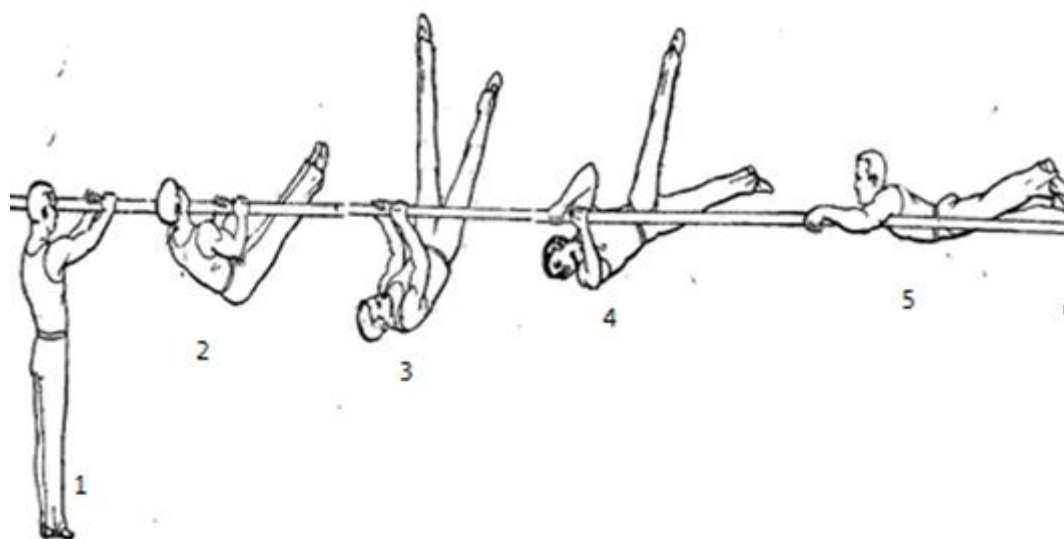
64. Orqaga qulab qo'llarda tayanish va yozilib ko'tarilish. Oldinga siltanib, biroz bukilib bir vaqtning o'zida orqaga erkin qulab va oyoqlar va tosni ko'tarib, biroz bukilgan qo'llarga tayanish. Qo'llarda tayanishni qayd qilmasdan bukilib, prujinasimon bukilishni davom ettirish va tosni poyalardan pastga tushirib, oyoqlar va tosni yuqoriga oldinga yo'naltirib, shiddat bilan yozilish. YOzilish bilan bir vaqtda qo'llar bilan poyalarni kuchli bosib, tayanishga ko'tarilish.



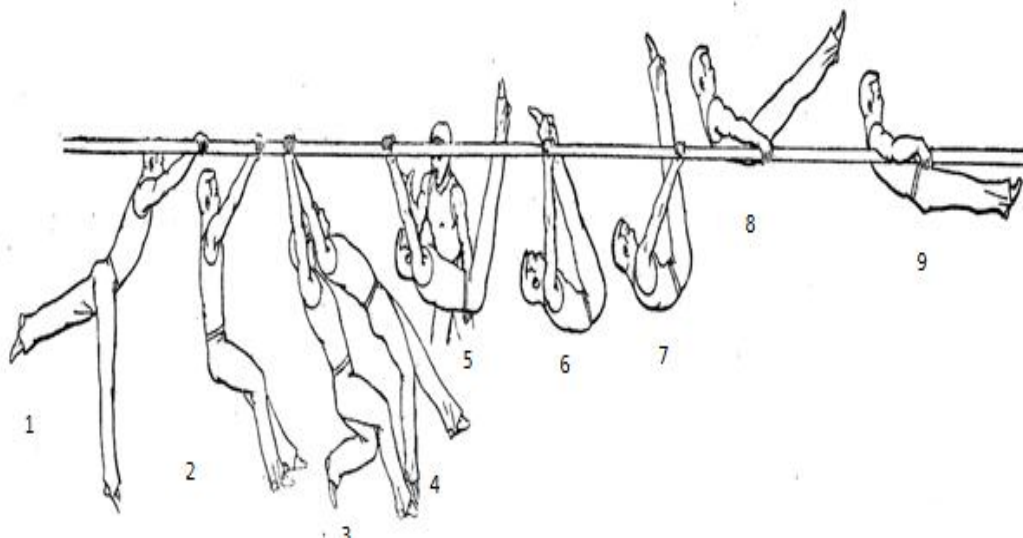
Straxovkachi yonboshda turadi va qulash va yozilish paytida shug'ullanuvchini ushlab qolishga va uni orqasidan yuqoriga turtib yuborishga tayyor bo'lishi kerak.

65. Tashqarida uzunasi osilib turishdan, chap pastdan ushlagan, burilish bilan to'ntarilib ko'tarilib, oyoqlar ochilgan qo'llarda tayanib yotish. YUqoriga orqaga sakrab, qo'llarda osiliboyoqlarni oldinga yuqoriga o'ngga yo'naltirish. Gavdani oldinga siltanishidan foydalanib, qo'llarda tortilib, qarama-qarshi poyaga o'ng son bilan tiralib va chap qo'lni tirsak yuqorida tayanishga qo'yib o'ngga

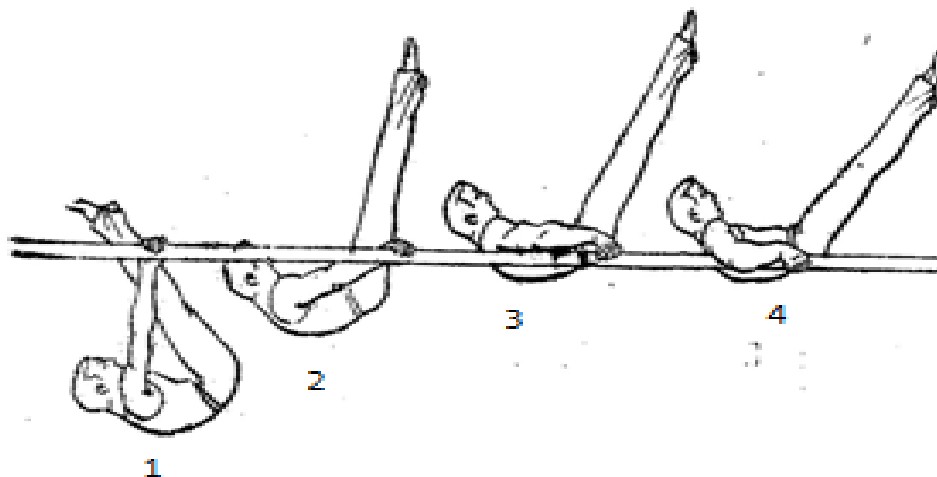
burilish. Burilishni davom ettirib, o'ng qo'lni o'ng poyaga o'tkazib qo'yib, oyoqlarni ochib yotish.



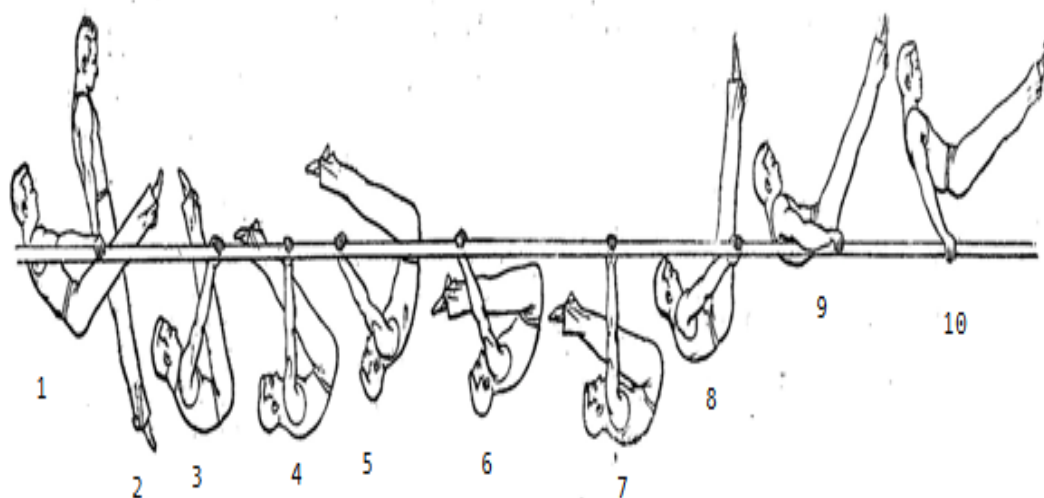
66. Yugurib osilib turishdan, qo'llarda tayanishga yozilib ko'tarilish. Bir oyoqda orqaga siltanib, yuqoriga katta bo'lmagan sakrash bilan, ikkala oyoqni oldinga yo'naltirib, to'g'ri qo'llarda osilishga o'tish. Osilishda bir oyoqni oldinga qo'yib va boshqasida qadam bosib, oldinga harakatni tezlashtirish. Oldinga harakat oxirida, kerilib, bittada depsinib va boshqasida siltanib tosni tushirib yubormasdan keskin bukilish. Orqaga qayta harakat bilan faol bukilishni davom ettirish va elkarni yuqoriga shiddatli, biroq keskin emas, harakati bilan oyoqlar va tosni yuqoriga panjalarga yo'naltirib, yozilish. Elkalar bilan poyalardan baland ko'tarilib, bir vaqtning o'zida, qo'llarda tayanishga yotib va to'liq to'g'rilanib, tirsaklarni yon tomonga yozish.



67. Keyingi ko'tarilish uchun orqaga siltanib yozilish bilan ko'tarilib qo'llarda tayanishni shunday bajarish kerakki, bunda ko'tarilish oxirida tos va oyoqlar qo'shpoya ustida ko'tarilgan holatda qoladi. Qo'llarda tayanishga tushish bilan bir vaqtda, orqaga siltanib ko'tarilish uchun siltanishni to'plab, elkarni panjalarga tortish.

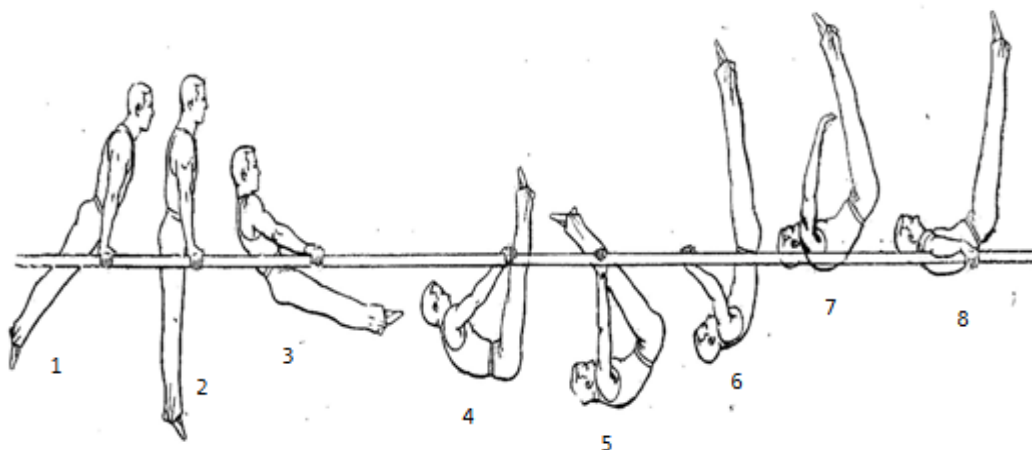


68. Bukilib osilishga orqaga qulash va yozilib ko'tarilish. Oldinga katta bo'lmagan siltanish bilan, ohista bukilib va tizzalarni taxminan panjalar darajasida ushlab qolib, elkalar bilan orqaga erkin qulashni boshlash. Bukilib osilishga o'tib, tosni bosh darajasidan tushirmasdan va oldinga harakatlanib, siltanishning oxirgi holatiga yaqinlashib, oyoqlarni panjalardan uzoqlashtirib, biroz yozilish. Orqaga qayta harakat bilan, tosni bosh darajasidan pastga tushirib yubormasdan, tezda bukilish va osilishning oxirgi pastki darajasidan o'tib, bir vaqtning o'zida oyoqlar va tosni yuqoriga yo'naltirib va to'g'ri qo'llar bilan poyalarni bosib shiddat bilan yozilish. Ko'tarilish paytida tos panjalar ustidan o'tishi kerak. Orqaga erkin siltanishni olish uchun yozilishni yakunlash va oyoqlar poyalar yuzasidan o'tishi bilan kerilishni boshlash kerak.



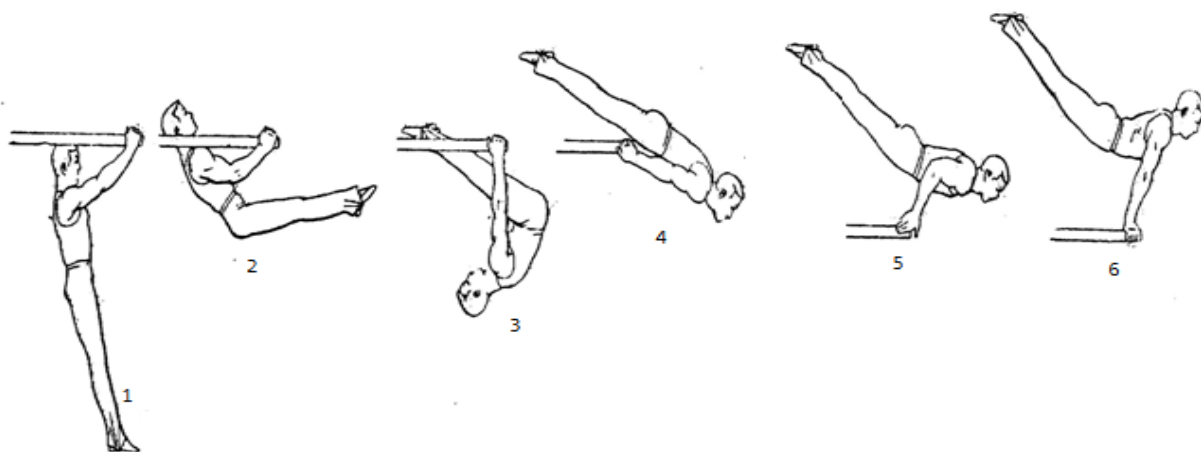
Straxovkachi yonboshda turadi va orqaga qulash vaqtidagi kabi, tayanishga ko'tarilishda ham shug'ullanuvchining orqasidan ushlaydi.

69. Bukilib osilishga orqaga qulash va qo'llarda tayanishga yoysimon ko'tarilish. Yoysimon ko'tarilish usun orqaga qulashni yozilib ko'tarilish uchun qulashga nisbatan biroz boshqacha bajarish lozim. O'z tavsifi bo'yicha u turnikda panjalarda tik turishga aylanish uchun orqaga qulashni eslatishi kerak hamda dastlab tosni qo'llar yuzasidan chiqarib keyin elkalar bilan orqaga qulash lozim. Osilishga o'tib, tizzalarni panjalar darajasida ushlab qolib, ohista bukilish. Osilishda oxirgi pastki holatdan o'tib, gavgdani yuqoriga harakatlantirish bilan, oyoqlarni yuqoriga yo'naltirib, keskin yozilish va yozilish yakunida, go'yo oyoqlarni ko'krakka tortgandek, qo'llarda yuqoriga sapchish bilan, elkalar bilan qo'shpoya ustiga ko'tarilish. Ko'tarilish ortidan bir vaqtning o'zida panjalar bilan tezda maxkamlanib va qo'llarda tayanishga o'tib, qo'llarni tezda yon tomonga yozish. Qo'llarni poyalarga mustaxkam maxkamlash tosni poyalar ustiga ko'tarilishi bilan tugashi kerak.



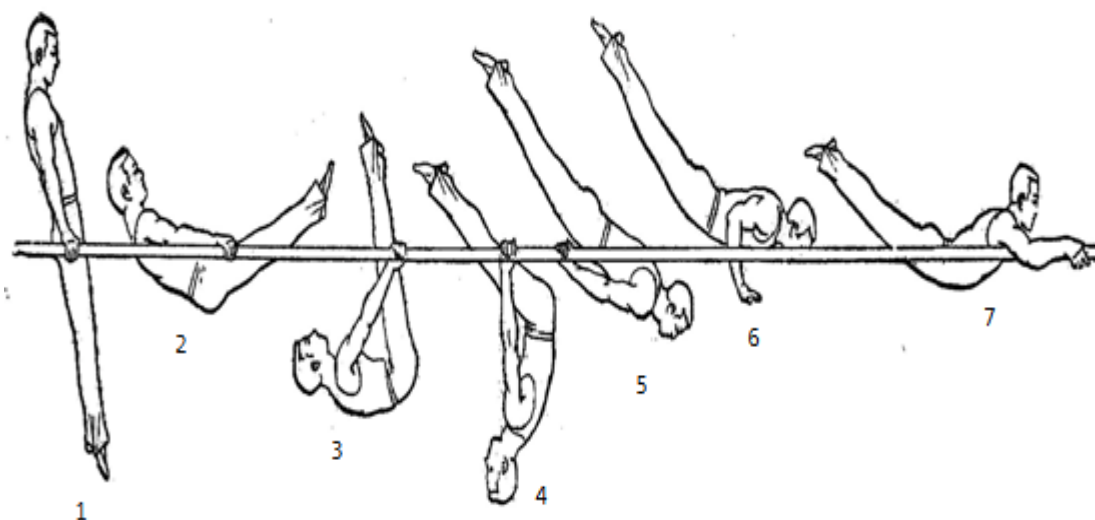
Straxovkachi yon boshda turadi va qulash vaqtida shugʻullanuvchini orqasidan ushlaydi va harakatni kuzatib, tayanishga koʻtarilishga yordam beradi.

70. Toʻntarilib koʻtarilish. Poyalar oxirida tashqaridan ushlab (yoki ichkaridan) osilib turishdan yuqoriga orqaga sakrash bilan, oyoqlarni oldinga yuqoriga yoʻnaltirish. Bukilib osilishdan oʻtib, tanani yuqoriga uloqtirib keskin yozilish. Yozilish vaqtida poyalarni mustaxkam ushlab, oyoqlarni taxminan bukilib osilishdagi kabi burchak ostida ushlab qolib, gavgdani faol orqaga olish. Yozilish ortidan panjalarni tezda osilishdan tayanishga oʻtkazib ushlash. Tana orqaga qayta harakatlanishni boshlaguncha qoʻllarda toʻgʻrilanish yakunlanishi kerak. Poyalarni iloji boricha kechroq qoʻyib yuborish va shunday yozilish kerakki, tananing yozilgandan keyingi harakati oldinga emas, balki yuqoriga yoʻnalgan boʻlishi lozim.



Straxovkachi yonboshda turadi va panjalarni o'tkazib ushlash paytida shug'ullanuvchini qornidan ushlaydi.

71. Tayanishdan orqaga aylanib qo'llarda tayanish. Orqaga qulashni yozilib ko'tarilish uchun kabi bajarish. Tosni pastga tushirmasdan, osilishda oxirgi holatdan o'tib, gavdani orqaga olib va oyoqlarni taxminan 45° burchak ostida, biroq undan katta emas, ushlab keskin yozilish. Yozilish paytida tana yuqoriga uloqtirilishi kerak. Yozilish oxirida qo'llarni tezda osilishdan tayanishga o'tkazib qo'yib, panjalarni mustaxkam maxkamlab, yumshoq qo'llarda tayanishga tushish. Poyalarni iloji boricha kechroq qo'yib yuborish kerak. Poyalar erta qo'yib yuborilganda, yuqoriga uchish etarlicha chiqmaydi va butun harakat oldinga yo'nalgan bo'ladi, bu esa o'z navbatida, qo'llarda tayanishga ohista o'tishga halal beradi. Yozilish vaqtida oyoqlarni pastga tushirish mumkin emas.



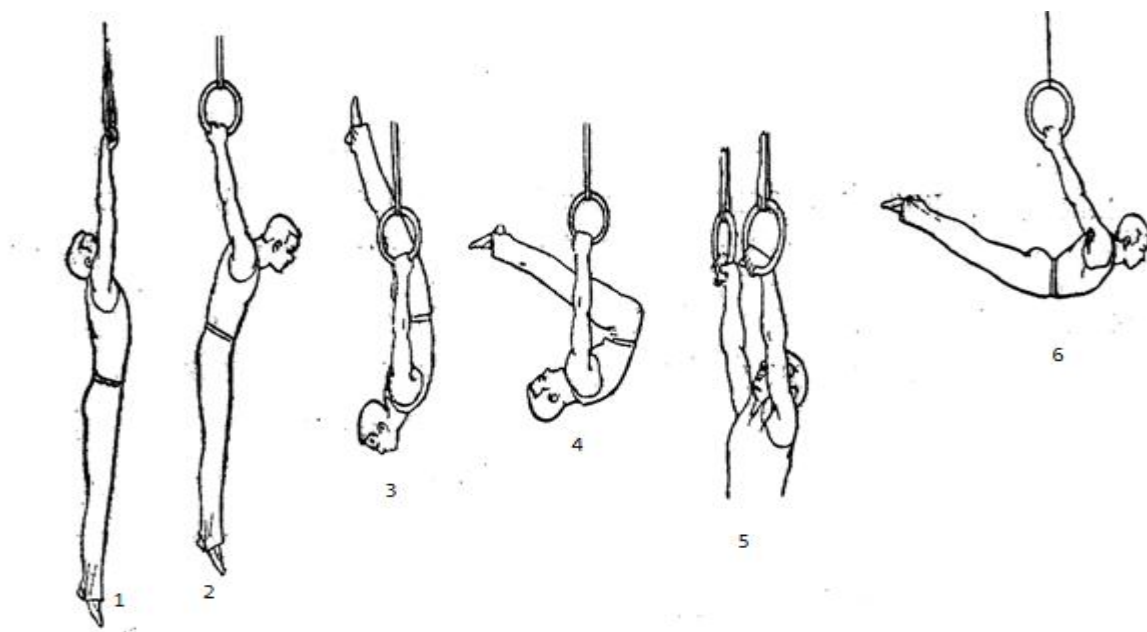
Straxovkachi yonboshda turadi va asosiy e'tiborni yozilish paytiga qaratadi. O'rganishlarning boshlang'ich bosqichlarida vaqtidan avval yozilish va poyalarni qo'yib yuborish holatlari paydo bo'ladi, natijada oldinga tizzalarga yoki tayanib yotishga yiqilish sodir bo'ladi, shuning uchun yozilish va qo'llarni qo'yib yuborish ortidan tezda shug'ullanuvchining qornidan ushlab qolish lozim.

Nazorat savollari

1. Qo'shpoya balandligiga ko'ra qanday bo'ladi?
2. Yelkalarda tik turishda qanday yordamchi masqlardan foydalaniladi?
3. Qo'shpotada qo'llarda tik turishni bajarish uchun qanday yordamchi mashqlar qo'lanilabdi?
4. Yelkalarida tik turishda qanday yordam ko'rsatiladi?

VII BOB. XALQALARDA BAJARILADIGAN MASHQLAR

ASOSIY HOLATLAR



Osilish (1). Orqada osilish (2). Kerilib osilish (3). Bukilib osilish (4). Chuqur ushlash (5). Orqada gorizontaal osilish (6).

7.1.Xalqada joyida bajariladigan mashqlar

Osilishda mashqlar

Osilishda tebranish. Osilishda bukilib, bir vaqtning o'zida tosni biroz ko'tarib, to'g'ri oyoqlarni gorizontaal holatdan biroz yuqori, oldinga yuqoriga ko'tarish, bu holatni qayd qilmasdan, tana qo'shimcha kuch ishlatmasdan og'irlik kuchi ta'siri ostida harakatlanishi uchun oyoqlarni pastga erkin "uloqtirish". Vertikal holatdan o'tib, tana to'g'rılanadi va inersiyaga ko'ra oyoqlarda orqaga sodir bo'ldai. Undan foydalanib, uncha katta bo'lmagan kuch bilan oyoqlarni orqaga olib kerilish. Oldinga siltanish bilan bajariladigan mashqlar uchun tebranish shu harakat bilan tugashi kerak. Agar bu siltanish etrali bo'lmasa, unda orqaga siltanishning oxirgi holatini qayd qilmasdan, harakatni takrorlash lozim. Oxirgi pastki holatda sodir bo'ladigan to'g'rılanish yakunida, oyoqlar va tosni oldinga ko'tarib, oyoqlarni oldinga harakatini kuch bilan ushlab olish, so'ng oyoqlar harakatini yuqorida aytilgan kabi, biroq ancha faol, takrorlash.

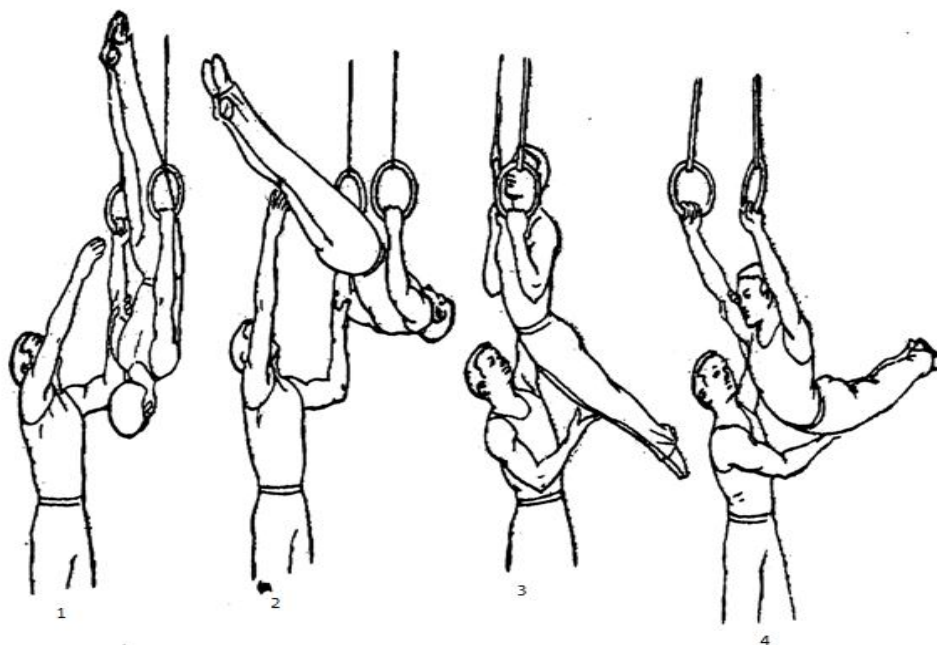
Orqaga siltanish ortiqcha tebranishlarsiz bajariladi. Osilishdan siltanishni talab qilingan kattalikda to‘plab, mashqni birinchi siltanishdanoq bajarishga harakat qilish lozim. Bitta dastlabki tebranishga yo‘l qo‘yish mumkin.

Oldinga siltanib – bukilgan qo‘llarda osilish. Oldinga kuchli siltanish bilan, vertikal holatdan o‘tib, biroz bukilib oyoqlarni yuqoriga yo‘naltirish. Ortidan tezda qo‘llarga tortilish. Tana orqaga qayta harakatni boshlagunicha tortilishni yakunlash.

Oldinga siltanish oxirida, bukilgan qo‘llarda osilishda mustaxkam maxkamlanib va yozilib, qo‘llarni to‘g‘rilamasdan orqaga siltanishni bajarish.

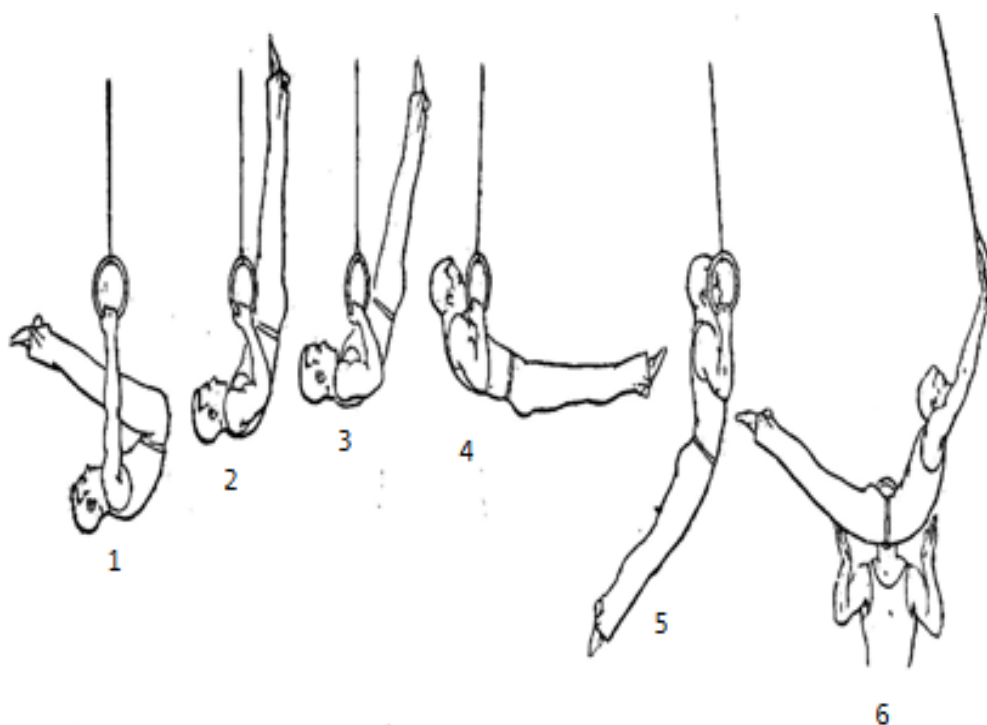
1. Kerilib osilishdan oldinga bukilgan qo‘llarda osilishga tushish. Kerilgan gavda bilan yoki biroz to‘g‘rilanib, bir vaqtning o‘zida, tana tirsak bo‘g‘imlari atrofida aylanishi uchun qo‘llarni bukib, orqaga erkin qulashni boshlash. Vertikal holatdan o‘tganda qo‘llarda to‘liq bukilishni yakunlash. Keyin oyoqlarni orqaga olib, kerilish va qo‘llarni to‘g‘rilashni boshlash.

Orqaga siltanishda yozilishni butun siltanish davomida bajarish. YOzilish vaqtida panjalarni barmoqlari bilan oldinga burish. Qo‘llarni shunday to‘g‘rilash kerakki, bunda orqaga erkin siltanish saqlanib qolsin. Orqaga siltanish yakunlangunga qadar, yozilishni tugatish.



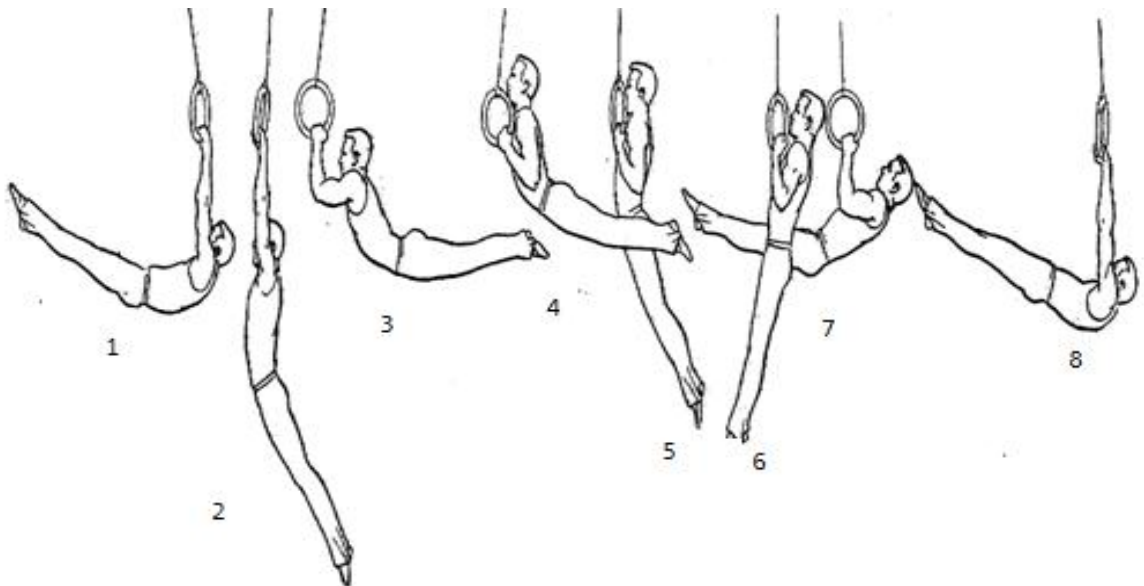
Straxovkachi yonboshda turadi va o'rganish boshida ko'rsatilagi kabi shug'ullanuvchini ushlaydi.

2. Bukilib osilishdan, yozilib, bukilgan qo'llarda osilish. Bukilib osilishda, birmuncha bukilishni ko'paytirib, shu ondayoq oyoqlarni yuqoriga oldinga yo'naltirib prujinasimon yozilish. Yozilish ortidan tanani yuqoriga harakatlanishidan foydalanib, tezda qo'llarda tortilish. Tana gorizontal holatdan o'tguncha tortilishni yakunlash.



3. Orqaga siltanib qo'llarni bukish, oldinga siltanib – osilish. Orqaga kuchli siltanishni bajarib, halqalar ostida osilishdan o'tib, oyoqlarni orqaga olib shiddat bilan kerilish va shu ondayoq, tanani yuqoriga ko'tarilishidan foydalanib, oyoqlar orqaga qayta harakatlanishni boshlagunga qadar tezda qo'llarda tortilish.

Bukilgan qo'llarda osilishni qayd qilib, tanani vertikal holatidan o'tib, oyoqlarni oldinga yo'naltirib biroz bukilish. Oldinga siltanish bilan oyoqlar orqaga harakatlanishni boshlagunga qadar qo'llarni to'g'rilash.

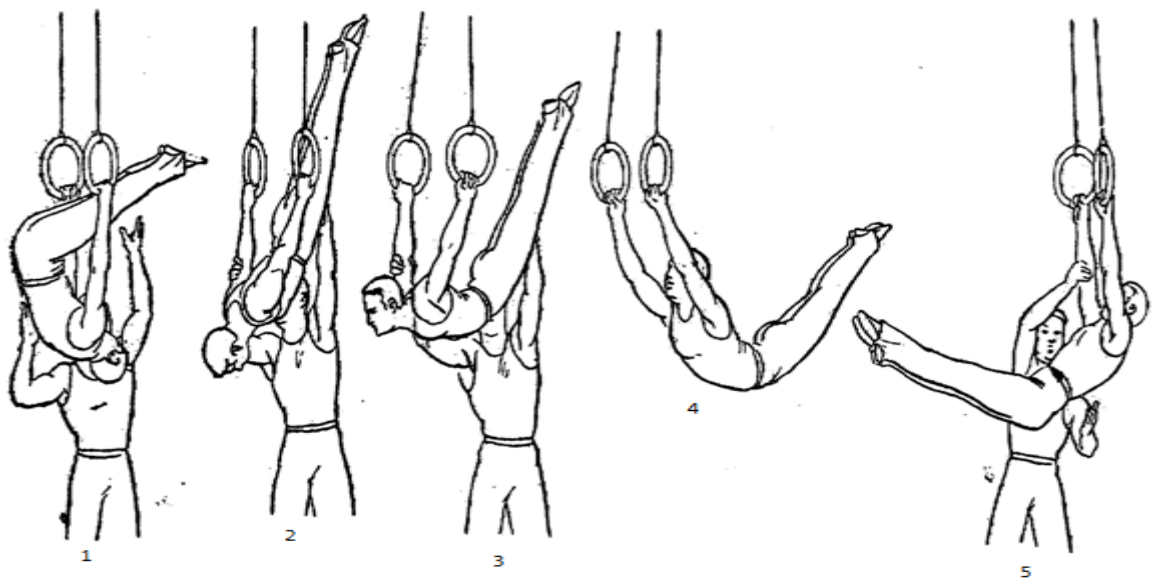


Straxovkachi yonboshda turadi va qo'llarni to'g'rilash vaqtida shug'ullanuvchini tos ostidan ushlaydi.

4. Orqaga buralish. Orqaga buralishni, ishonchli straxovkani ta'minlab, bukilib osilishdan o'rganishni boshlash va uni osilishga o'tmasdan bajarish kerak.

Bukilib osilishdan boshni orqaga egib, oyoqlarni yuqoriga orqaga yo'naltirib faol yozilish bir vaqtning o'zida panjalarni barmoqlar bilan tashqariga burib va qo'llarni yonga yozib, qo'llarni oldinga o'tkazib buralishni bajarish.

Buralishni shunday hisob-kitob bilan tez bajarish kerakki, u hali kerilgan tana gorizontal holatdan tushib ketmasidan yakunlanishi kerak. Buralish paytida qo'llarni doim to'g'ri ushlash lozim.

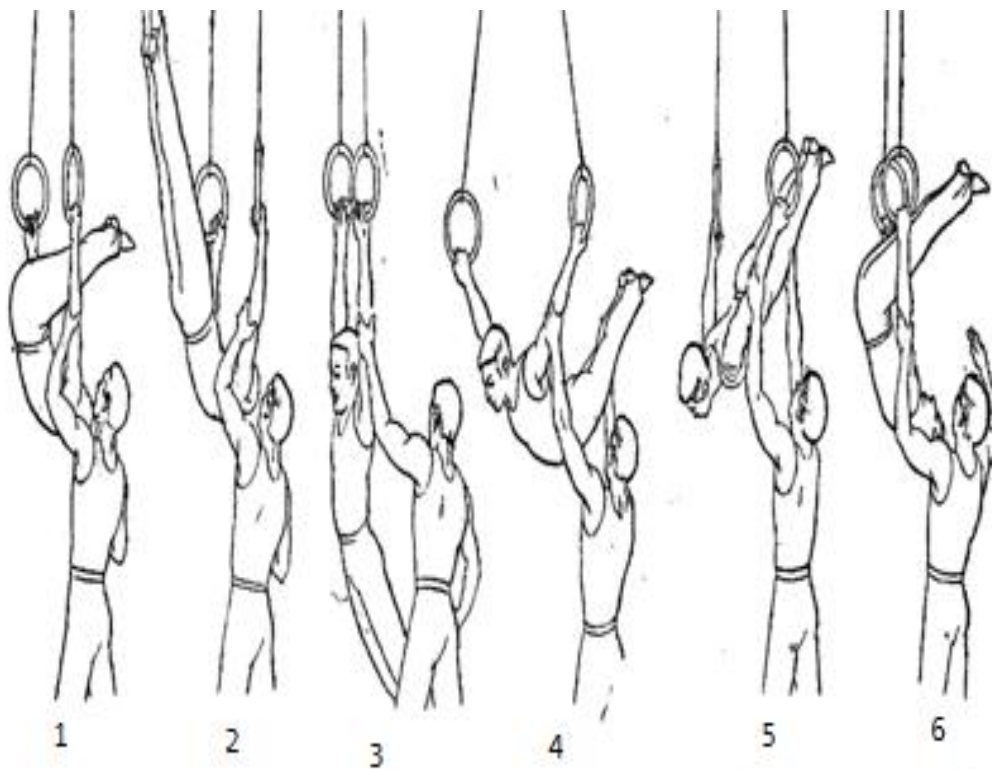


Straxovkachi yonboshda turadi va buralishni o'rganishning boshlang'ich bosqichida shug'ullanuvchini pastdan oyoqlaridan ushlab, bu bilan elkalarga tushayotgan yuklamani kamaytirib uni osilishga yumshoq tushishiga yordam beradi.

Tebranishdan orqaga buralishni bajarishda ijrochi bukilib osilishdan o'tadi.

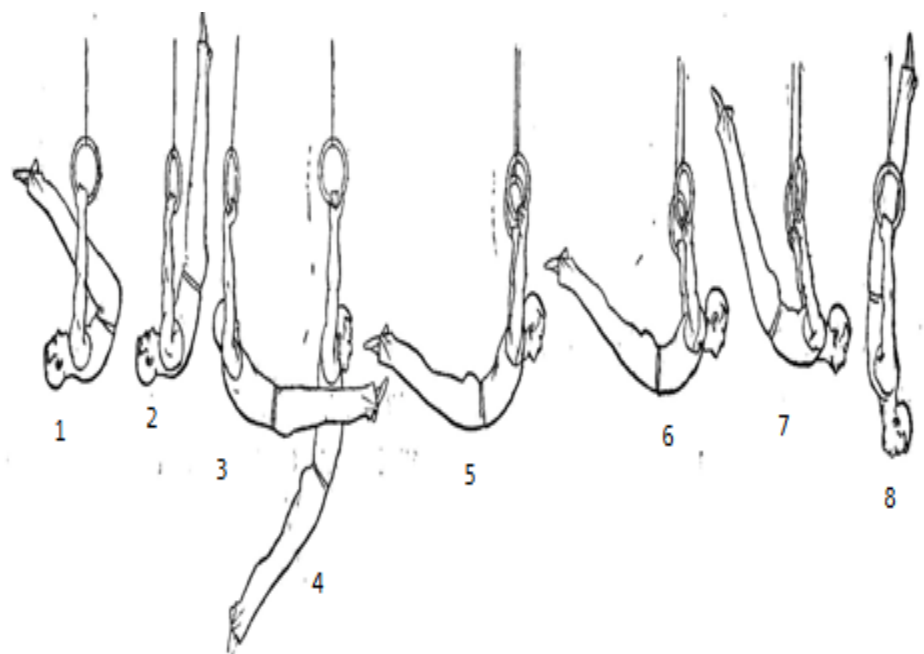
5 va 6. Oldinga buralish. Oldinga buralishni avval straxovka va yordam bilan bajarishni o'rganish kerak. Oldinga buralishni bajarish uchun kuchli siltanish kerak bo'ladi. Chunki o'rganish boshidanoq shug'ullanuvchi uni bajara olmaydi va talab qilingan siltanish kattaligidan to'g'ri foydalanishga qodir emas, demak oldinga buralishni bukilib bajarish maqsadga muvofiq.

Orqaga kuchli siltanishni bajarib halqalar ostida vertikal holatdan o'tib, oyoqlarni orqaga olib, faol kerilish. Gavdani yuqoriga harakatidan foydalanib, panjalarni tezda barmoqlar bilan tashqariga burib, qo'llarni yonga yozib buralishni bajarish. Buralish oxirida gorizontol holatdan o'tib, tsoni ko'tarib keskin bukilish. Bu harakatni tezlashtiradi va buralishni bajarishni engillashtiradi.



Straxovkachi yonboshda turadi va shug‘ullanuvchining sonlari ostidan yuqoriga turtadi. Buralish to‘liq bo‘lmagan vaziyatlarda, elka bo‘g‘imlarida og‘riq hissi paydo bo‘lishidan qochish maqsadida, straxovkachi bajaruvchining oyoq harakatlari pastga tushib ketishiga yo‘l qo‘ymasdan uni oyoqlarini biroz ko‘tarib buralishni yakunlashiga yordam berishi kerak.

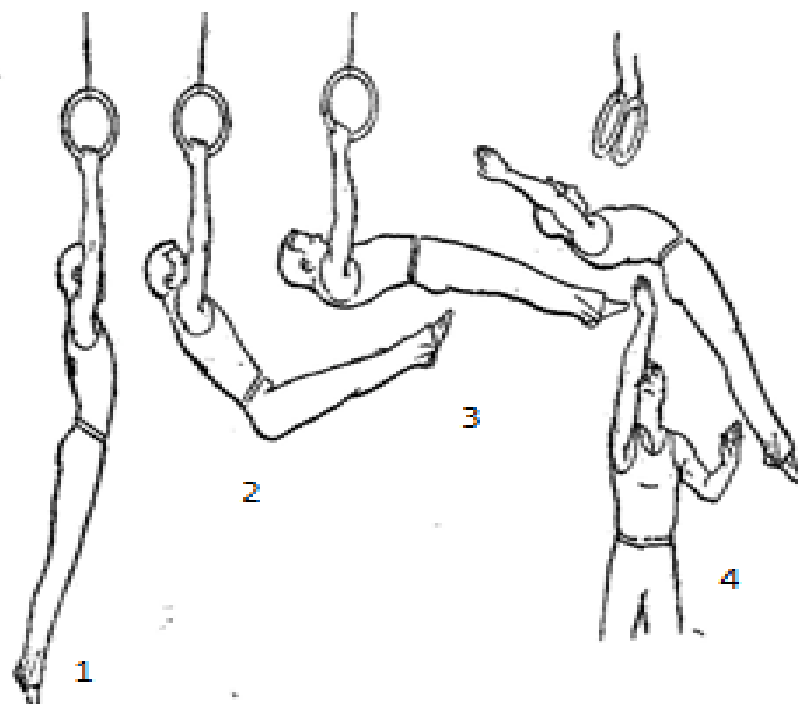
Kerilib oldinga buralishni bajarish texnikasi bukilib buralishga o‘xshaydi, biroq orqaga ancha kuchli siltanish va bel mushaklarini ancha fal ishga jalb qilish kerak bo‘ladi. Birgina siltanishga ishonib qolish kerak emas, uni oyoqlarni orqaga yuqoriga ko‘tarish bilan kuchaytirish va orqada osilishga qo‘llarni orqaga faol etkazish talab qilinadi.



Buralish ko‘rsatilgan holatlar orasida hamda tanani gorizontal holati va yuqoriga 45° burchak osida holati orasida yakunlanishi lozim.

7.2. Osilishdan sakrab tushish

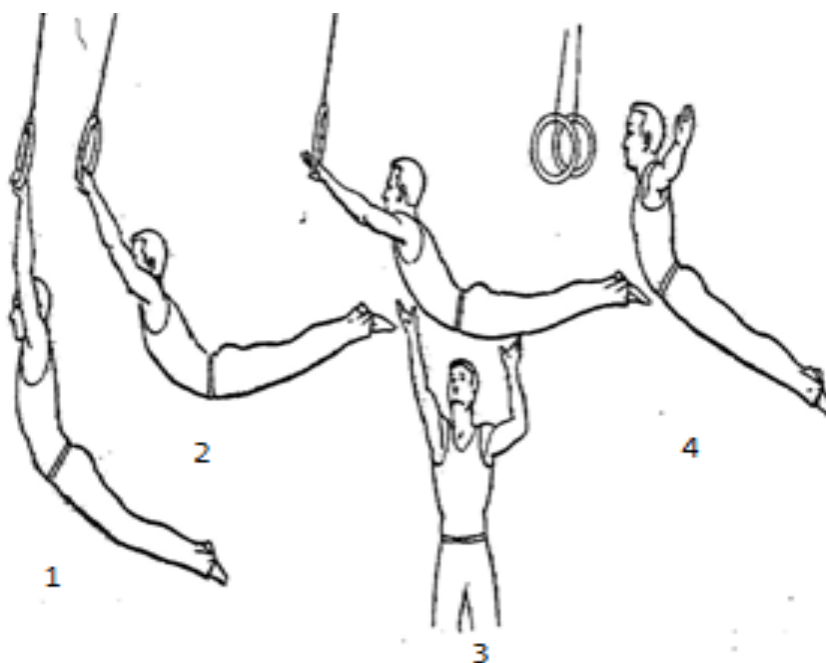
7. Oldinga siltanib sakrab tushish. Oldinga siltanishda vertikal holatdan o‘tib, biroz bukilib, oyoqlarni qao‘l oldinga yo‘naltirish va bu holatni qayd qilmasdan, bir vaqtning o‘zida qorinda katta bo‘lmagan oldinga keskin harakatlantirib va qo‘llarda tortilish bilan, halqalarni qo‘yib yuborib sakrab tushish.



Straxovkachi yonboshda turadi.

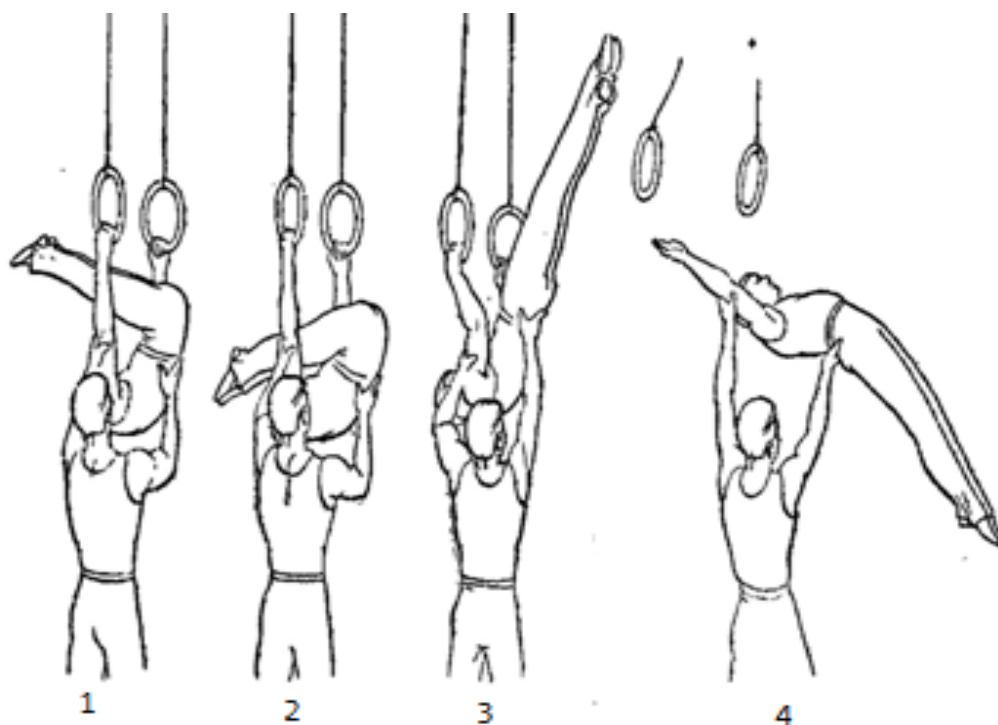
8. Orqaga siltanib sakrab tushish. Orqaga siltanishda, vertikal holatdan o'tib, oyoqlarni orqaga olib faol kerilish va ortidan to'sni ko'tarib to'g'ri qo'llarda halqalardan keskin itarilib, sakrab tushish.

Kerilgan holatni parvozda qo'nishgacha saqlab qolish.



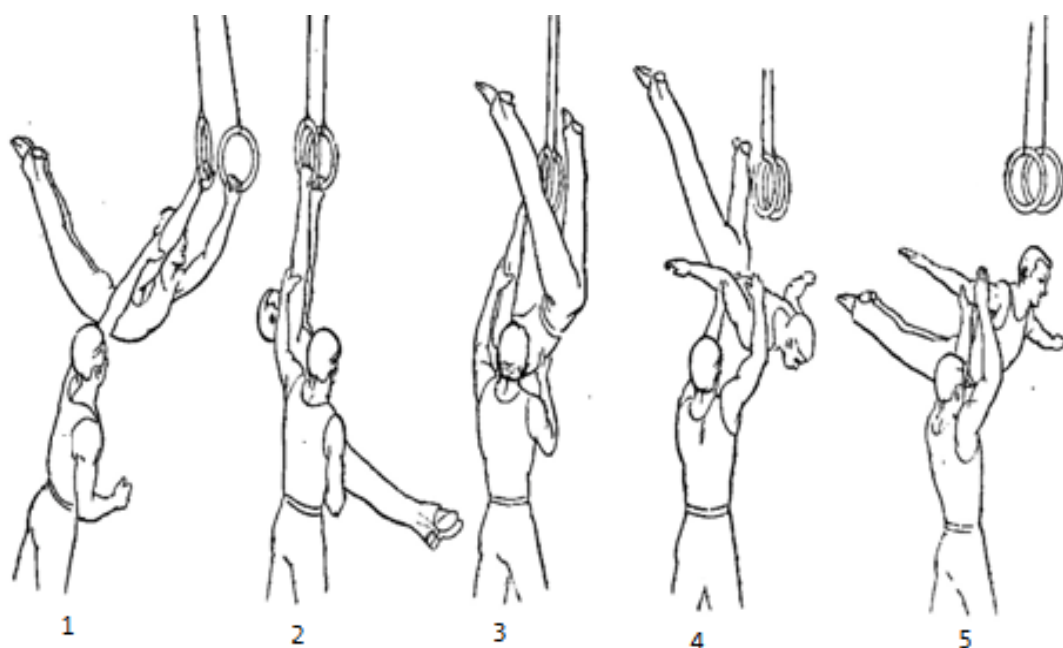
Straxovkachi yonboshda turadi va shug'ullanuvchini pastdan ushlaydi.

9. Bukilib osilishdan yoysimon sakrab tushish. Bukilib osilishdan prujinasimon bukilish va oyoqlarni yuqoriga oldinga yo‘naltirib, keskin yozilish. Yozilish bilan bir vaqtda elkalarda yuqoriga harakatlanishni yaratish uchun qo‘llarda sapchish bilan ko‘tarilish. Qo‘llarda keskin harakatlanish ortidan halqalarni qo‘yib yuborib va gavdani kerilgan holatini qayd qilib, yumshoq qo‘nish. Boshni to‘g‘ri ushlash yoki biroz orqaga egish kerak. Qo‘nishda qo‘llarni oldinga o‘tkazish va egilish mumkin emas.



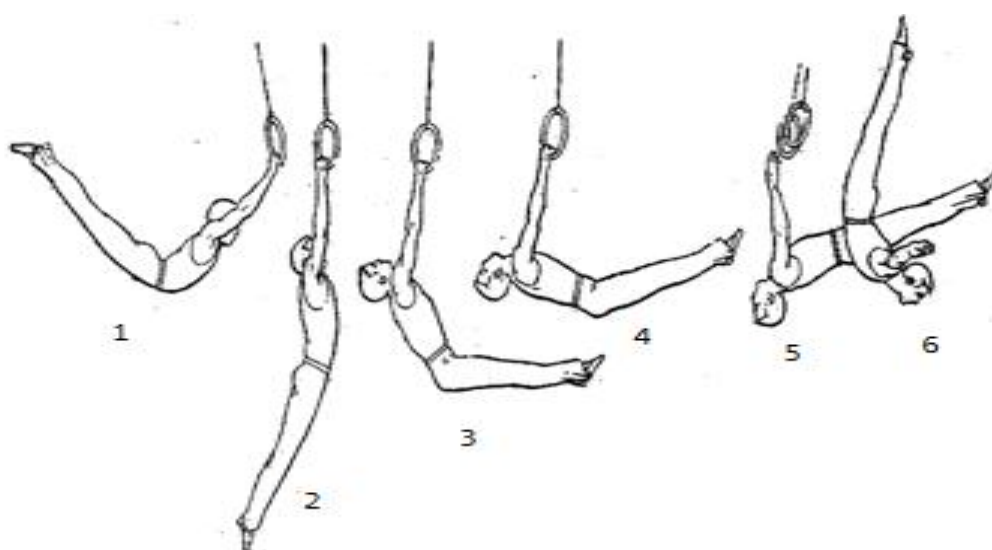
Straxovkachi yonboshda turadi ko‘rastilgani kabi shug‘ullanuvchi harakatini kuzatadi. Sakrab tushish o‘zlashtirilganidan keyin, faqat orqasidan ushlab straxovka qilinadi.

10. Oyoqlarni ochib to‘ntarilish bilan sakrab tushish. Bu sakrab tushishni kuchli siltanish bilan bajarish kerak. Halqalar ostidan vertikal holatdan o‘tib, biroz bukilib, oyoqlarni faol yuqoriga yo‘naltirish va ularni yon tomonga ochib, troslarga yaqinlashib gavdani ko‘tarish hisobiga keskin kerilish, so‘ng halqalarni qo‘yib yuborish. Kerilgan holatni saqlab qolib va oyoqlarni birlashtirib qo‘nish.



Straxovkachi yonboshda turadi va o'rganish boshida shug'ullanuvchini 10-rasmda ko'rastilgani kabi ushlaydi.

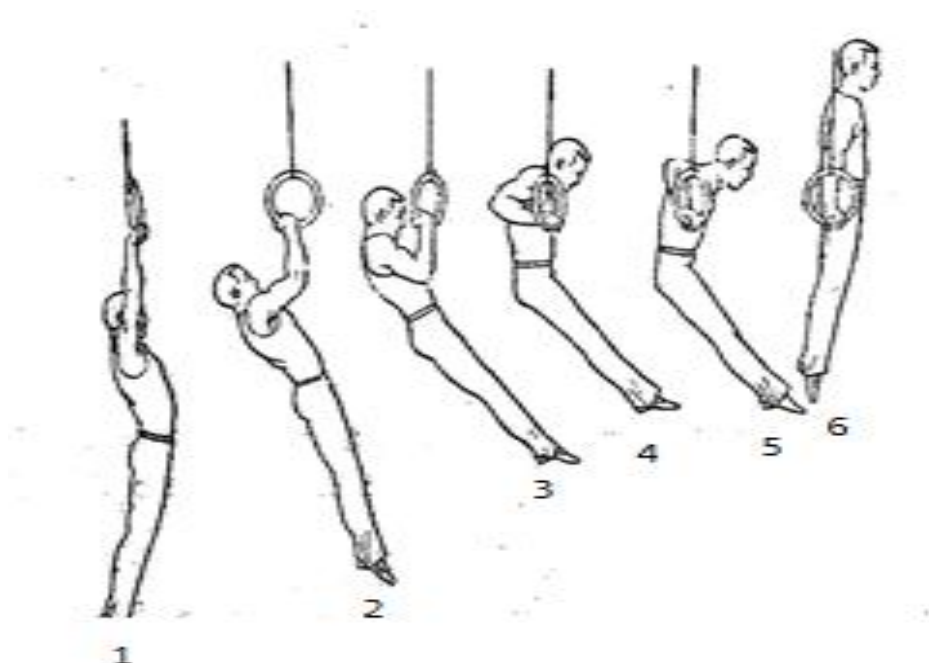
11. Oldinga siltanib – orqaga salto. Bu sakrab tushishni kuchli siltanishda bajarish kerak. Halqalar ostida vetikal holatdan o'tib, biroz bukilib, oyoqlarni yuqoriga yo'naltirish va shu ondayoq qorinni yuqoriga uloqtirib, faol kerilish; bir vaqtning o'zida qo'llar bilan halqalarga tayanib, ko'krakda oldinga sapchish. Ko'krakda keskin harakatlanish ortidan halqalarni qo'yib yuborish va kerilgan holatni saqlab qolib qo'nish. Halqalar gavda gorizontol holatdan o'tganida qo'yib yuborilishi kerak.



Straxovkachi yonboshda turadi va oyoqlarni ochib to‘ntarilishdagi kabi shug‘ullanuvchini qo‘lidan ushlaydi.

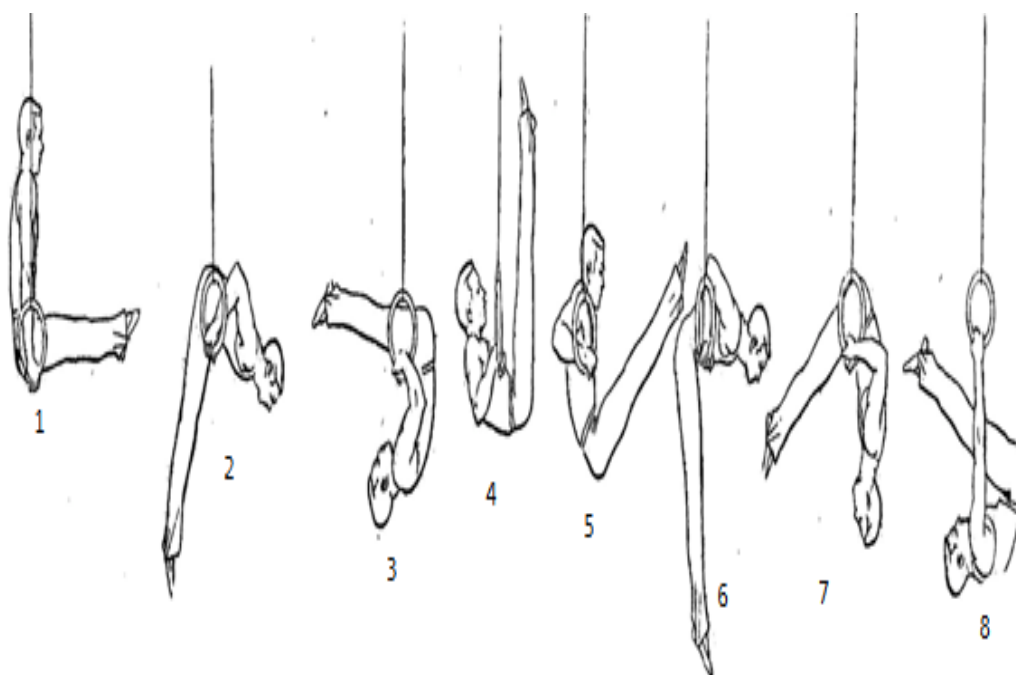
7.3.Ko‘tarilishlar, tushishlar va aylanishlar

12. Kuch bilan ko‘tarilish. Chuqur ushlash bilan osilishda biroz kerilib, qo‘llarda tortilish va bukilgan qo‘llarda osilishning oxirgi holatiga yaqinlashib, biroz bukilib va panjalarni barmoqlari bilan tashqariga burib, tayanishga ko‘tarilish. Bukilgan qo‘llarda tayanishda to‘xtab qolmasdan, ularni to‘g‘rilash va kerilish.



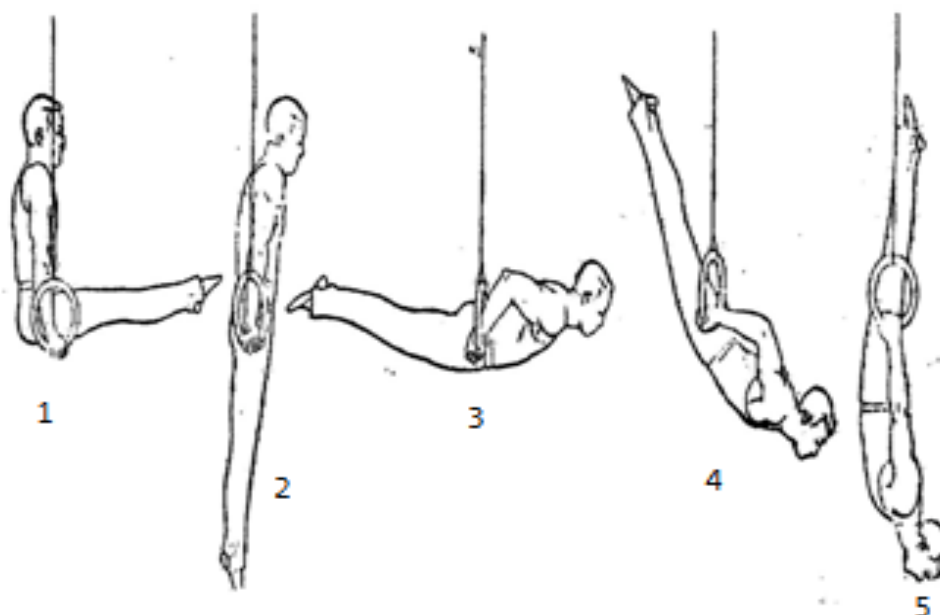
Orqaga osilishga tushishni aksincha tartibda bajarish. Bu kuch bilan ko‘tarilishni oddiy ushlashda ham bajarish mumkin. Agar bajaruvchi mustaqil ko‘tarila olmasa, straxovkachi osilishdan tayanishga o‘tish paytida pastdan ko‘tarib unga yordam berishi kerak.

13. Oldinga ohista aylanish va oldinga tushish. Tayanishda burchakni qayd qilib, qo‘llarni bukib va tosni baland ko‘tarmasdan oldinga egilib ohista bukilgan qo‘llarda osilishga tushish va harakatni to‘xtatmasdan, yana tayanishga ko‘tarilish. Tayanishda qo‘llarni to‘g‘rilamasdan va tosni halqalardan baland ko‘tarmasdan, ohista oldinga egilib bukilib osilishga tushish.



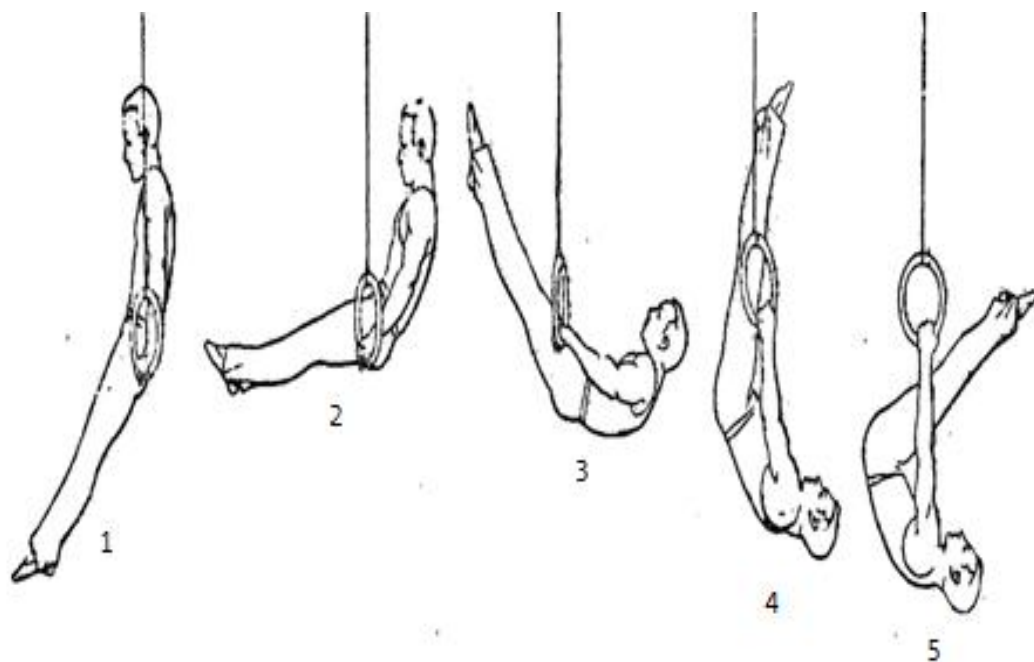
Mashqni sekin, bir tempda bajarish lozim.

14. Kerilib oldinga tushish. Burchak tayanishdan, oyoqlarni tushirib, to'g'rilanish. Qo'llarni biroz bukib, kerilgan gavda bilan, tosni panjalar yonida ushlash va bosh bilan pastga to'ntarilib qo'llarni ohista to'g'rilab, sekin kerilib osilishga tushish.



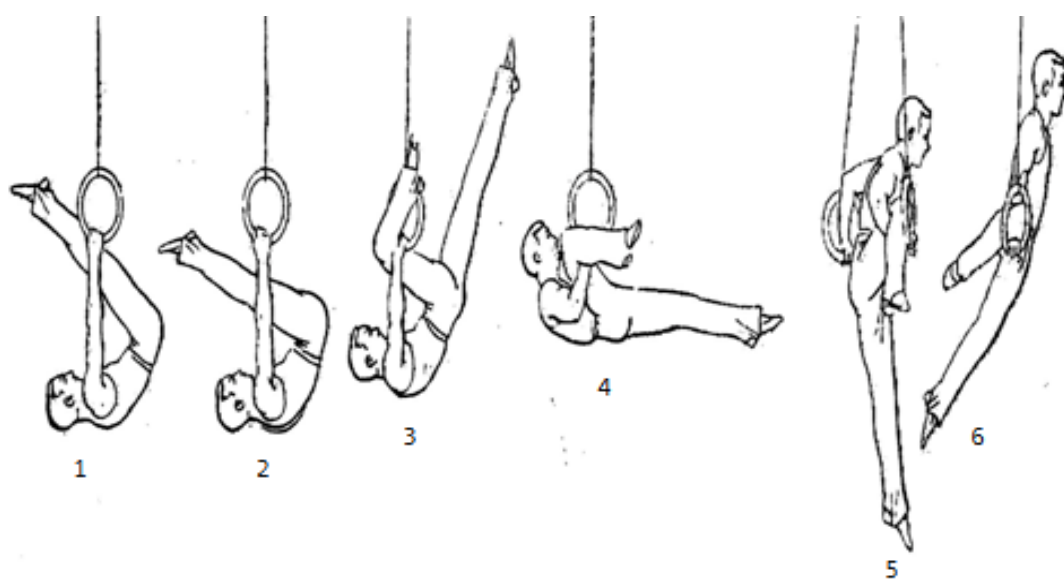
15. Tayanishdan orqaga qulash. Oyoqlarda oldinga uncha katta bo'lmagan siltanish bilan, biroz bukilib, elkalarni orqaga olib, tosni panjalar yonida ushlab

qolib orqaga erkin qulash. Bukilib osilishga o'tish yumshoq hech qanday keskin harakatlarsiz badarilishi kerak.



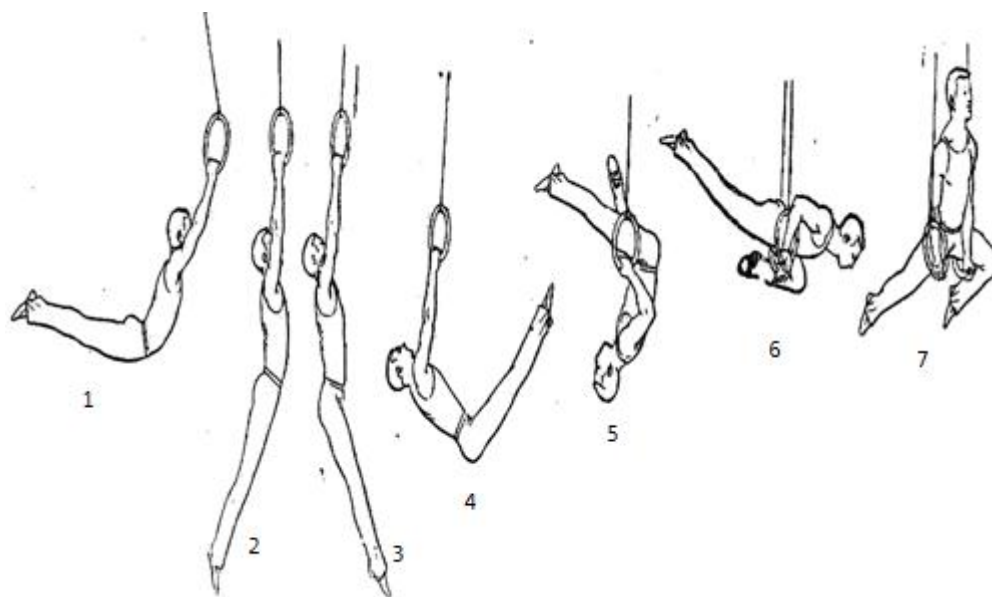
Straxovkachi yonboshda turadi va osilishga o'tish paytida shug'ullanuvchini orqasidan ushlaydi.

16. O'ngda tizzani bukib osilishda ko'tarilish. Bukilib osilishdan, tozni tushirmasdan, prujinasimon bukilish va shu ondayoqchap oyoqni va tozni yuqoriga yo'naltirib, yozilish, bir vaqtning o'zida o'ng oyoqni tizzadan bukib, o'ng qo'l panjasi yonidan bilaklarga ilinish.



Chap oyoqda kuchli siltanib, qo'llar bilan halqalarni bosib, tezda tayanishga ko'tarilish.

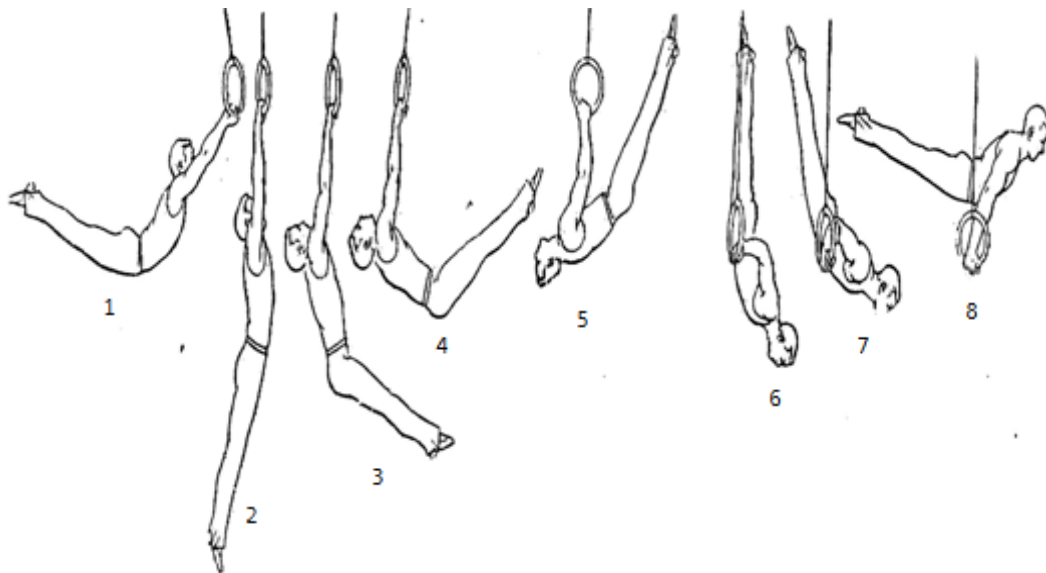
17. Chapda tizzani bukib osilishda ko'tarilish. Oldinga kuchli siltanib halqalar ostida vertikal holatdan o'tib, bukilib, oyoqlarni yuqoriga faol yo'naltirish. Tana bilan gorizontal holatdan o'tib, qo'llarda toritilib, chap oyoqni yon tomonga chiqarish. U bilan chap qo'lga tirmashib va tana aylanishini saqlab qolib, gavgdani yuqoriga ko'tarib keskin yozilish. Qo'llarni tezda to'g'rilab, tizzani bukib tayanishga o'tish.



Mashqni to'xtashlarsiz, bitta harakatda bajarish lozim.

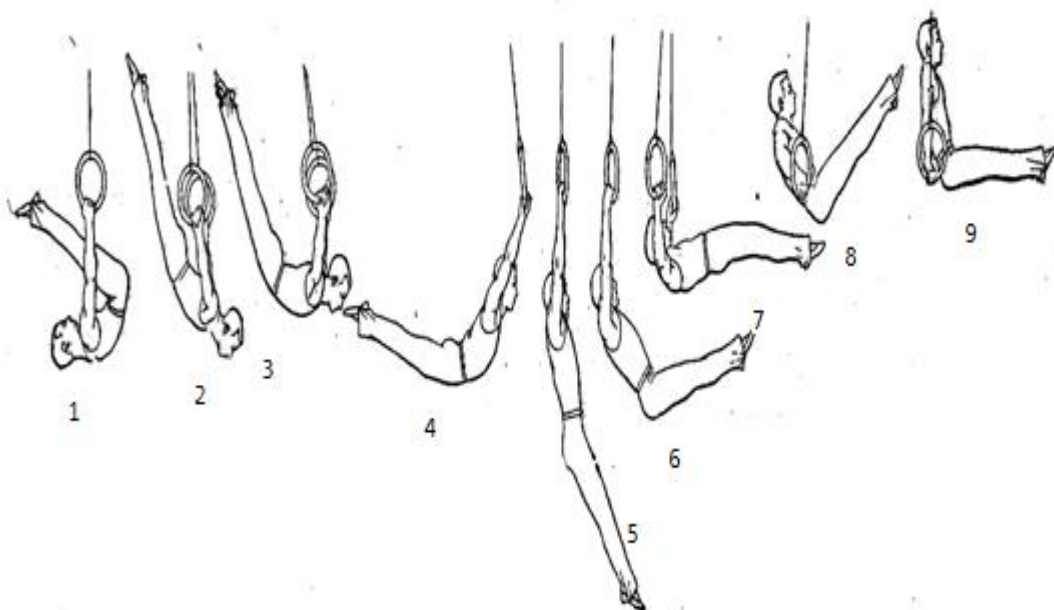
18. To'ntarilib ko'tarilish. Oldinga kuchli siltanib, vertikal holatdan o'tib, biroz bukilib, oyoqlar va tosni yuqoriga shiddat bilan yo'naltirish. Tana bilan gorizontal holatdan o'tib, oyoqlarni yuqoriga harakatini saqlab qolib, qorin bilan yuqoriga faol kerilish. Yozilish bilan bir vaqtda ko'krakda oldinga sapchish bilan, qo'llarda toritilib, tayanishga ko'tarilish.

Qo'llarni gorizontal holatdan tayanishga o'tganda tezda to'g'rilash.



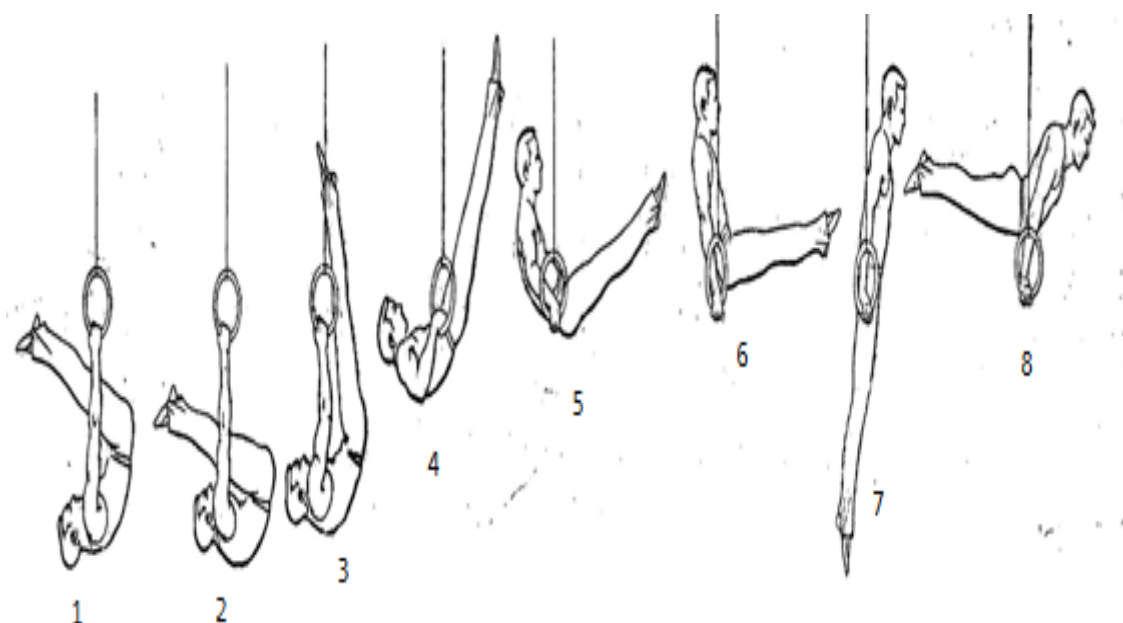
Mashqni birgina uzluksiz harakat bilan tez bajarish.

19. Oldinga siltanib ko'trilish. Oldinga kusli siltanishni bajarish. Osilishda vertikal holatdan o'tib, biroz bukilib, oyoqlarni faol oldinga yo'naltirish va gorzizontal holatga yaqinlashib, gavgdani yuqoriga keskin harakatlantirish bilan – kerilish, bir vaqtning o'zida qo'llarda tortilib, panjalarni barmoqlari bilan tashqariga burish. Tortilishda davom etib, tosni panjalarga yaqinlashtirib, qo'llarni tezda to'g'rilab va oyoqlarni yuqoriga harakatini ushlab qolib, tayanishga o'tish. Oyoqlarda yuqoriga harakat to'xtamaguncha ko'tarilishni tezda bajarish lozim. Ko'rib chiqilayotgan kinogrammada orqaga buralishdan keyin oldinga siltanib ko'tarilishni bajarilishi ko'rsatilgan.



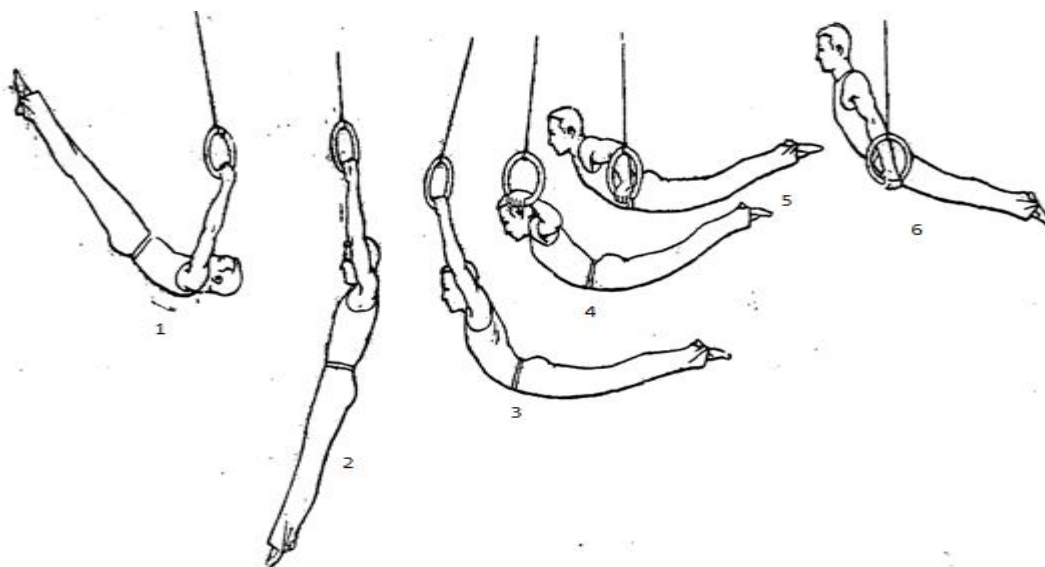
Tayanishga o'tish vaqtida kuchli bukilishga yo'l qo'ymaslik va shu bilan oyoqlar harakatini ushlab qolish kerak.

20. Yozilib ko'tarilish. Bukilib osilishdan, tosni pastga tushirmasdan, prujinasimon bukilish va shu ondayoq, oyoqlar va tosni yuqoriga yo'naltirib, keskin yozilish. Yozilish ortidan, tosni panjalarga tortib biroz qo'llarda tortilish. Tortilishda panjalarni barmoqlari bilan oldinga burish. Qo'llarda halqalarni bosishni davom ettirib, panjalarni barmaqlari bilan tashqariga burib, tayanishga ko'tarilish. Ko'tarilishda iloji boricha qo'llarni bukmaslikka harakat qilish va ularni oyoqlar halqalar darajasidan tushgunicha to'liq to'g'rilash.



21. Orqaga siltanib ko'tarilish. Orqaga kuchli siltanishni bajarib, halqalar ostida vertikal holatdan o'tib, oyoqlarni orqaga ko'tarib, bu bilan orqaga siltanishni kuchaytirib kerilish. bu siltanishdan foydalanib, panjalarni barmoqlari bilan tashqariga burib, tezda qo'llarda tortilish. Ko'tarilish bilan bir vaqtda tosni qo'llarga tortish.

Ko'tarilishdan keyin orqaga erkin siltanishni bajarish uchun ko'tarilishni yakunlash bilan, oyoqlarni pastga tushirib, tosni biroz oldinga chiqarish. Vertikal holatdan o'tguncha gavdani to'g'rilash. So'ng elkalarga oldinga chiqarib, orqaga siltanishni kuchaytirish.



Straxovkachi yonboshda turadi va ko‘ratilish vaqtida shug‘ullanuvchiga ko‘tarilishga yordam berib, uni pastdan tos ostidan turtib yuboradi.

Qo‘llarni tezda to‘g‘rilash lozim. To‘g‘rilanish oyoqlar orqaga qayta harakatlanishni boshlagunicha yakunlanishi kerak.

Straxovkachi yonboshda turadi va orqaga siltanish oxiridan shug‘ullanuvchiga tayanishga ko‘tarilishga yordam berib, uni soni ostidan turtib yuboradi.

7.4.Halqada tebranish mashqlari

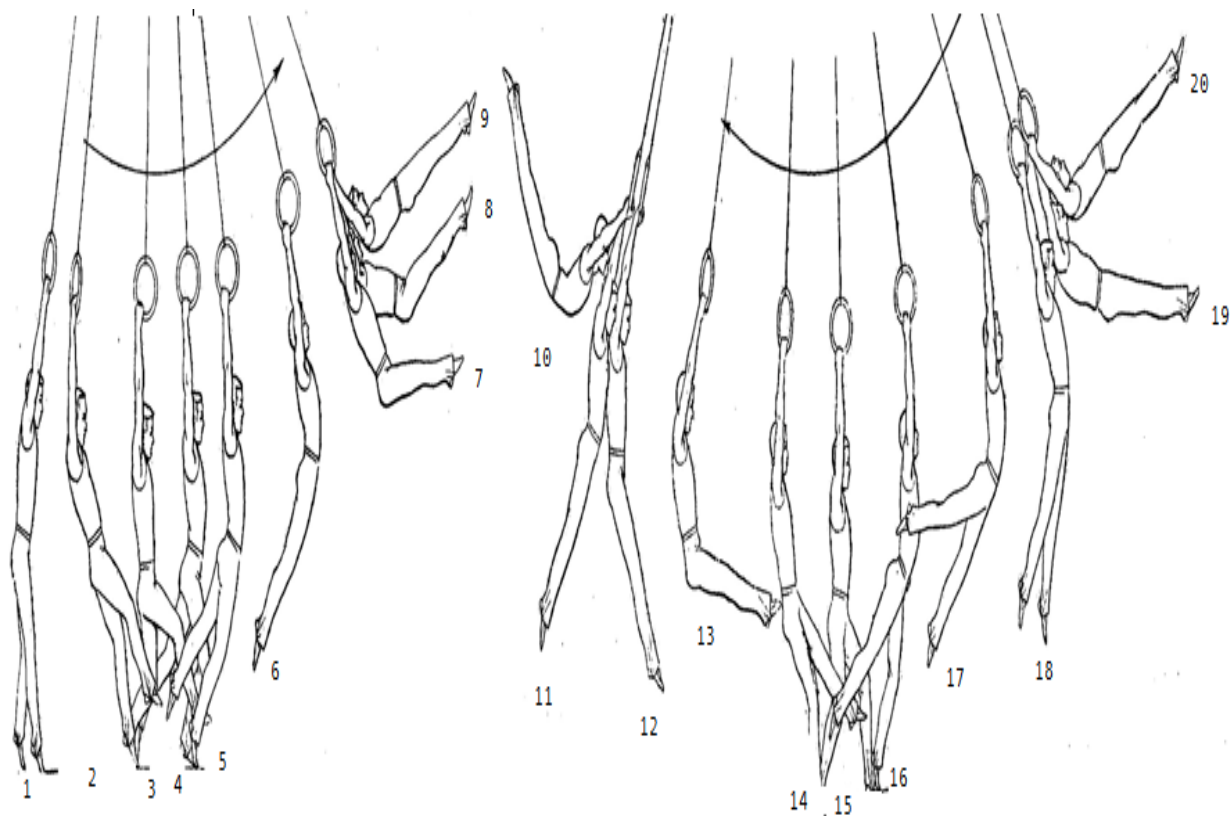
22, 23. Oyoqlarda navbatma-navbat depsinish bilan chayqalish. Halqalar balandligida oyoqlarda navbatma-navbat depsinib chayqalish uchun halqalar ostida to‘liq oyoq panjalarida turib, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib, halqalarni biroz bukilgan qo‘llar bilan ushlab bajarish eng qulay usul hisoblanadi.

Aynan shu holatdan, tezda iloji boricha orqaga ikki yoki uch qadam bosib elkalarda biroz orqaga og‘ish bilan, trosni to‘g‘ri qo‘llarda tortish va halqalarni oldinga harakatlanitirish bilan osilib, oyoqlarni oldinga yo‘naltirib, halqalar maxkamlangan joygacha yarim qadam etib bormasdan bir oyoqda qadam bosish. Boshqa oyoqda qadam bosibgavdani oldinga chiqarish va kerilib, depsinish va

oyoqlarni birlashtirish. So‘ng biroz faol bukilib, ikkala oyoqni yuqoriga oldinga yo‘naltirish. Oldinga siltanish oxirida ohista to‘g‘rilanish yoki biroz kerilish.

Orqaga qayta harakat bilan (orqaga chayqalishda) bu holatni qayd qilib, gavgdani orqaga pastga faol yo‘naltirish va oyoqlarda orqaga siltanish kerilish.

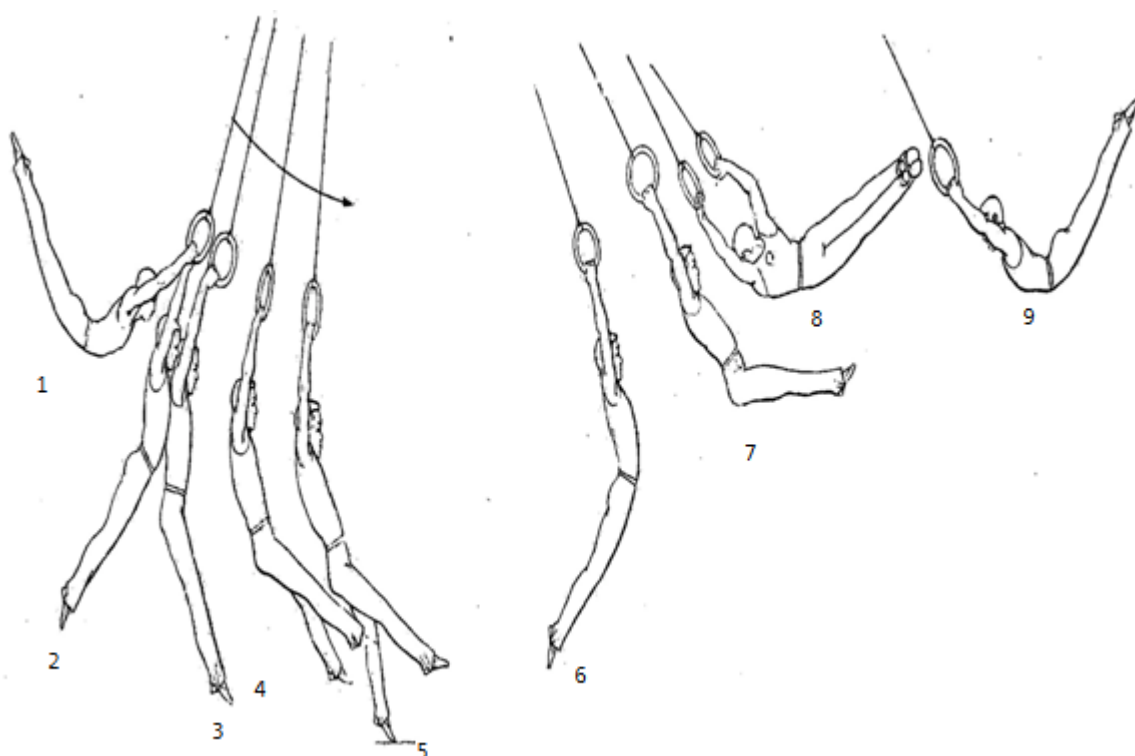
Bir oyoqqa turib boshqasida orqaga qadam qo‘yib, to‘g‘ri qo‘llarga osilishda gavgdani orqaga faol harakati bilan depsinish va depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa birlashtirish. Orqaga shiddatli siltanish bilan orqaga chayqalish oxirida kerilish.



Kerilgan holatni qayd qilmasdan, tanani faol oldinga yo‘naltirish va bir vaqtning o‘zida biroz bukilib va to‘zni ko‘tarib oldinga qadam bilan ko‘rastilgani kabi oyoqlarda ikkita ketma-ket depsinishni bajarish. Keyin harakat takrorlanadi. Kam sonlai chayqalish bilan istalgan tebranish kattaligiga erishishga harakat qilish lozim. Tebranish qanchalik ko‘p bo‘lsa, harakat shunchalik tekis bo‘lishi kerak.

7.5.Oldinga tebranish mashqlar

24. Oldinga siltanib burilish. Oldinga tebranishda, chayqalishdagi kabi oyoqlarda depsinishdan keyin, biroz bukilib, oyoqlarni oldinga yo'naltirish. Oldinga chayqalishning oxirgi holatiga yaqinlashib, yozilib va kerilib, elkarni faol harakati bilan orqaga burilish. Baland halqalarda oldinga chayqalishda burilishni bajarishda (yordam bilan chayqalish) oldinga siltanish bilan ko'tarilishdagi kabi harakatni bajarib, oldinga chayqalishda oldinga siltanishni yaratish. Qolgan harakatlar yuqorida bayon etilganga o'xshash.

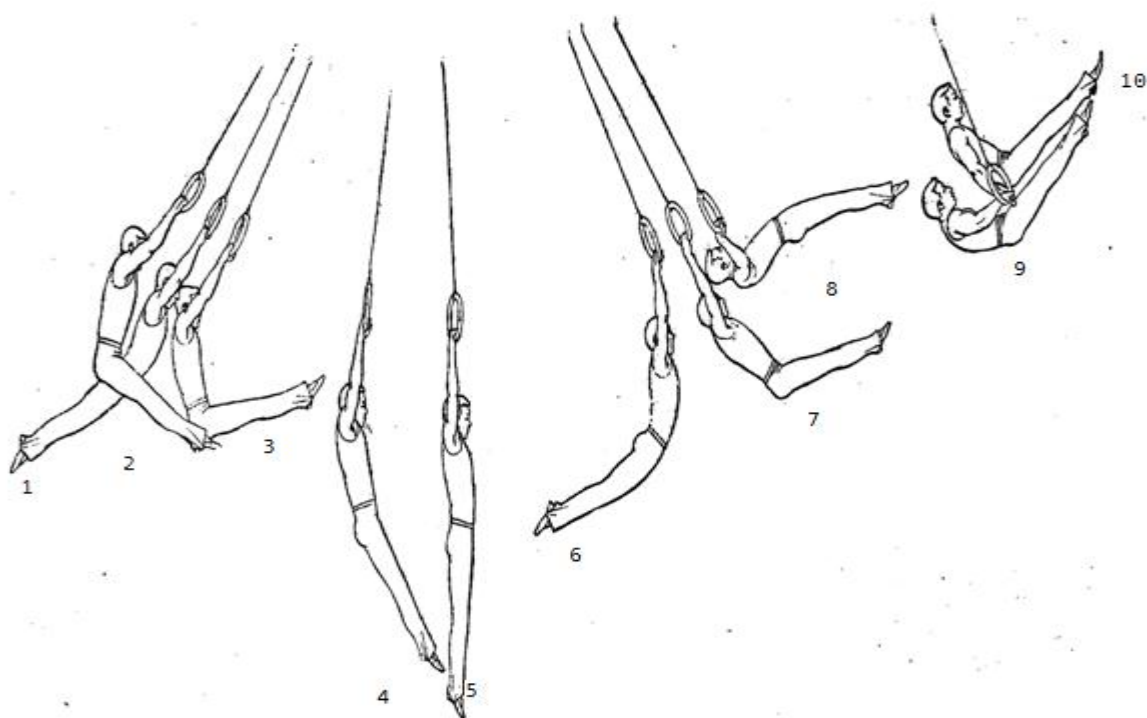


360° ga burilishni bajarish uchun, oldinda chayqalishda oldingan siltanishni olish uchun barcha dastlabki harakatlarni yuqorida bayon etilgan kabi bajarish kerak, biroq 180° ga burilishni tezroq bajarish lozim va oxirgi holatda ushlanib qolmasdan, tos-son bo'g'imlarida biroz bukilib burilishni davom ettirish.

25. Oldinga siltanib ko'tarilish. Oldinga chayqalishda, oldinga siltanib bajariladigan barcha mashqlar uchun oldinda chayqalishda oldinga siltanish, orqaga chayqalishning oxirgi holati bilan bir hil bajariladi.

Osilishda orqaga chayqalishning oxirgi holatiga yaqinlashib, oyoqlarni ko'tarib biroz bukilish. Oldinga chayqalish boshlanishi bilan tosni biroz oldiga chiqarib, bukilishni davom ettirish va bu holatni qayd qilmasdan, yozilib, oyoqlarni orqaga ko'tarib, ularni erkin pastga "uloqtirish". Tanani to'liq to'g'rilanishi, halqalar osilgan joy ostida yoki biroz ertaroq sodir bo'lishiga harakat qilish kerak. Agar troslar vertikal holatdan o'tgandan keyin yozilish bajarilsa, unda harakat kechikib sodir bo'ladi va ko'tarilishni bajarish ancha qiyinchilik tug'diradi.

Agar yozilish vertikal holatdan ancha erta, ya'ni vaqtdan oldin bajarilsa ham ko'tarilishni ijro etish ancha qiyin bo'ladi.



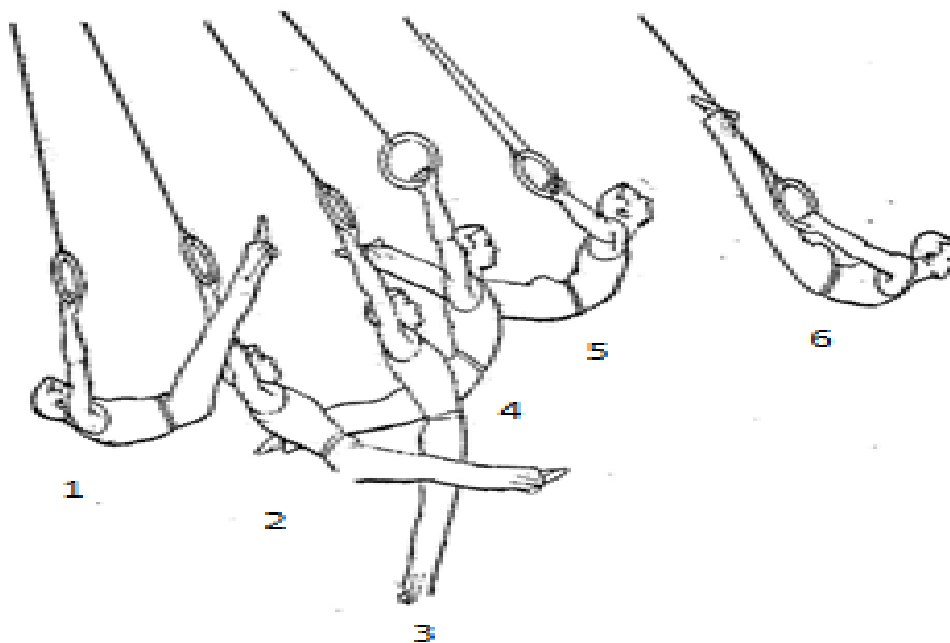
Vertikal holatdan o'tib, oyoqlarda orqaga erkin siltanishni davom ettirib, kerilish. Kerilish oldinga chayqalishning oxirgi holatiga yaqinlashganda to'liq yakunlanishi kerak. Kerilgan holatni qayd qilmasdan, oldinga chayqalish oxirida oldinga siltanib, biroz bukilib, oyoqlarni oldinga yuqoriga faol yo'naltirish. Tana bilan gorizontal holatga yaqinlashib, qoninni yuqoriga keskin chiqarish bilan panjalarni barmoqlari bilan tashqariga burib, tosni panjalarga tortib, tezda qo'llarda tortilish. Qo'llarda to'g'rilanish orqaga chayqalish boshlangunicha

yakunlanishi kerak. Tebranish amplitudasi ortishi bilan ko'tarilishni bajarilish keskinligi kamayishi lozim.

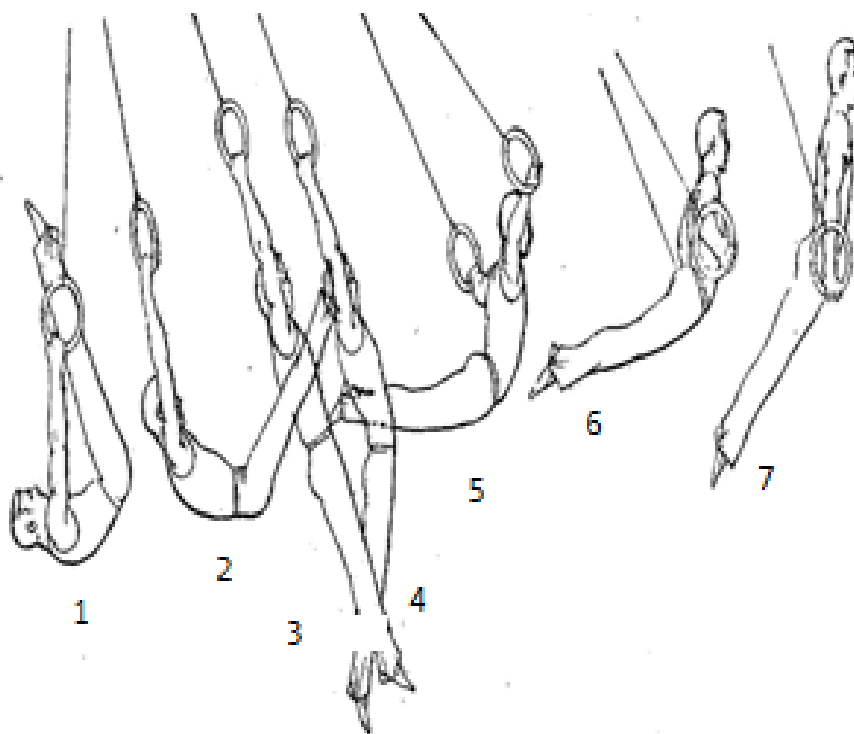
To'ntarilish bilan ko'tarilish. To'ntarilib ko'tarilishni bajarish uchun oldinga siltanib ko'tarilish kabi dastlabki harakatlarni bajarish lozim. Oldinga chayqalishda tanani oldinga harakatlanishi bilan, chayqalishning oxirgi holatiga yaqinlashib, joyda bajariladigan kabi, to'ntarilib ko'tarilishni bajarish.

Yozilish bilan ko'tarilish. Bukilib osilishda, oldinga chayqalishning ohirgi holatiga yaqinlashib, shiddat bilan, biroq keskin emas, yozilib oyoqlarni yuqoriga oldinga yo'naltirish va joyda bajarilgani kabi, tayanishga ko'tarilish.

26.Oldinga chayqalishda orqaga siltanib oldinga buralish. Orqaga chayqalishning ohirgi holatida, faol kerilish va oldinga chayqalish boshlanishi bilan oyoqlarni pastga harakatini biroz ushlab qolish va oyoqlarni va tosni ko'tarib, ularni faol oldinga yo'naltirish. Oyoqlar va tosni ko'tarishni halqalar maxkamlangan joy ostidan o'tish bilan yakunlash, so'ng tosni tushirib va yozilib, oyoqlarni faol pastga "uloqtirish". To'liq kerilishni oldinga chayqalishning oxirgi nuqtasiga yaqinlashib yakunlash. Tananing vujudga kelgan orqaga harakatidan foydalanib, qo'llarni tezda yon tomonga yozib, panjalarni barmoqlari bilan tashqariga burib buralishni bajarish. Buralishni orqaga chayqalish boshlanguncha yakunlash.

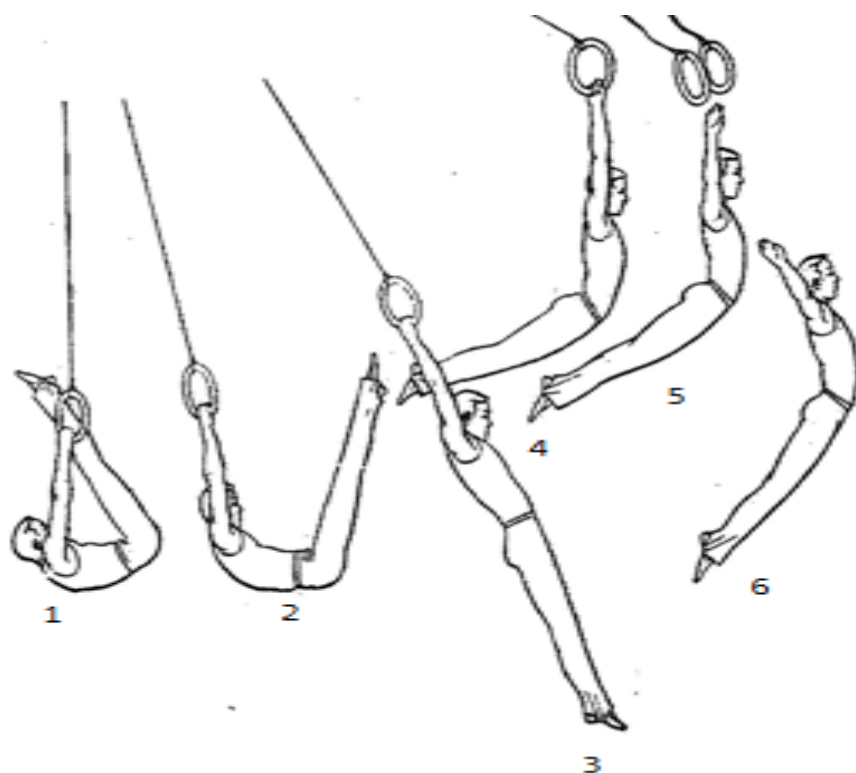


27. Oldinga chayqalishda orqaga siltanib ko‘tarilish. Bukilib osilishdan oldinga chayqalishda halqalar maxkamlangan joy ostidan o‘tib tosni tushirib va yozilib, oyoqlarni pastga orqaga “uloqtirish”. Oldinga chayqalishning oxirgi holatiga yaqinlashib, to‘liq kerilishni yakunlash. Vujudga kelgan tananing yuqoriga harakatidan foydalanib, panjalarni barmoqlari bilan tashqariga burib, tezda tayanishga ko‘tarilish. Orqaga chayqalish boshlangunicha ko‘tarilishni yakunlash.



Straxovkachi shug‘ullanuvchidan taxminan bajariladigan joy ostida biroz orqada va yonboshda turadi.

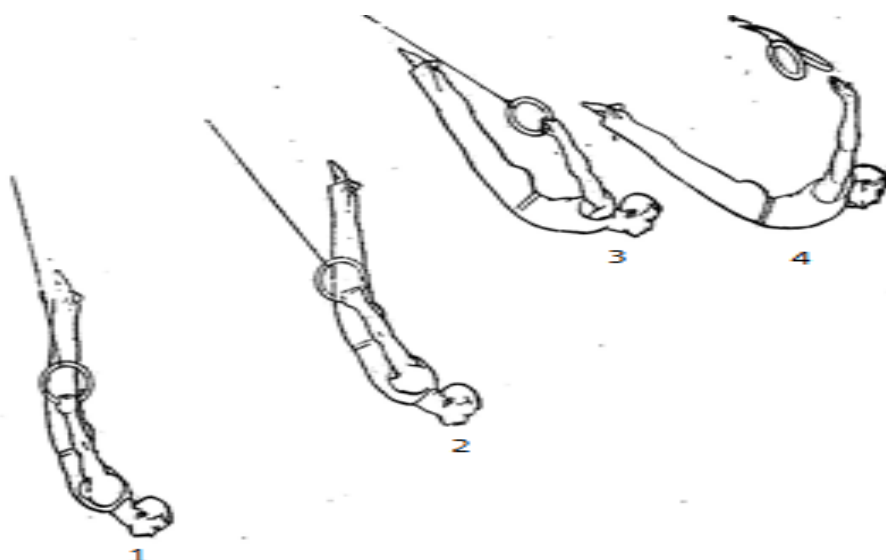
28. Orqaga siltanib sakrab tushish. Oldinga chayqalishda, halqalar maxkamlangan joy ositad bukilgan holatdan o‘tib, tosni tushirishni boshlash, so‘ng yozilib, oyoqlarni erkin pastga “uloqtirish”. Yozilishni faol bajarish va oldinga chayqalishning oxirgi holatida yakunlash. Buning natijasida tana yuqoriga uloqtiriladi. Bu harakatdan foydalanib, go‘yo tayanishga urinish kabi, qo‘llar bilan halqalarni bosib, gavgani kerilgan holatini qayd qilish va halqalarni qo‘yib yuborib sakrab tushish. Kerilgan holatni iloji boricha uzoq saqlash.



Straxovkachi halqalarni qo'yib yuborish vaqtiga diqqatni jamlab, sakrab tushish bajariladigan joy yonboshida turadi.

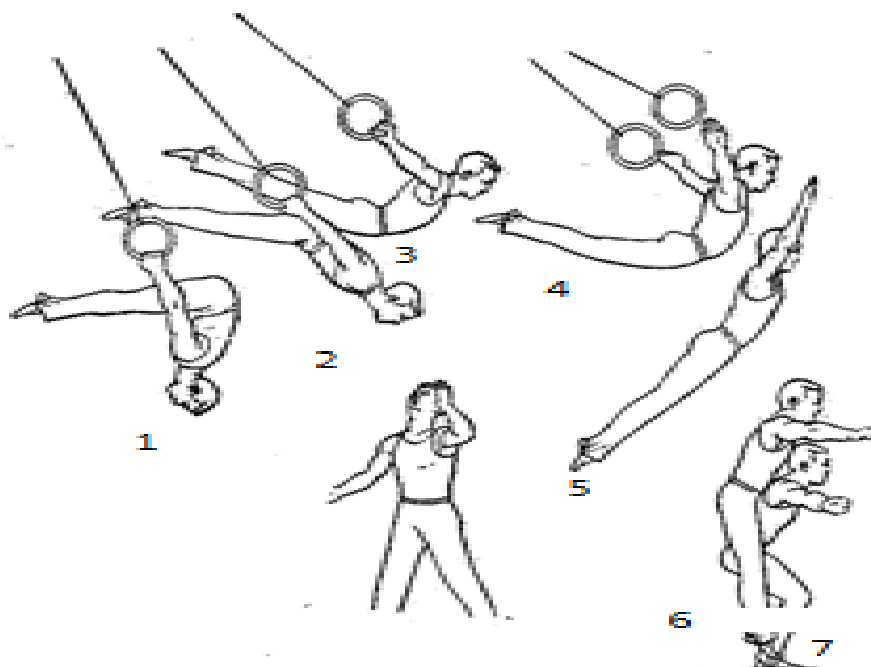
Agar bajaruvchi oyoqlarda orqaga siltanishni erta bajarsa, unda straxovkachi uni sakrab tushishigacha yo'l qo'ymasdan qo'llari bilan harakatni to'xtatishi, bajaruvchi esa – halqalarini qo'yib yubormasligi kerak. Agarda halqalar baribir qo'yib yuborilgan bo'lsa, unda straxovkachi shug'ullanuvchini oldinga uchishini to'xtatib, shu ondayoq qo'llari bilan uni ushlab olishi kerak.

29. Kerilib osilishdan sakrab tushish. Oldinda chayqalishdan chayqalishning oxirgi holatiga yaqinlashib va kerilgan holatni ko'paytirib, tanani tros yuzasidan chiqarish va halqalarni qo'yib yuborish. Halqalarni oldinga chayqalishning oxirgi holatigacha etmasdan qo'yib yuborish. Uchish kerilgan holatni iloji boricha uzoqroq qayd qilish.



Straxovkachi sakrab tushish bajariladigan joy yonida turadi.

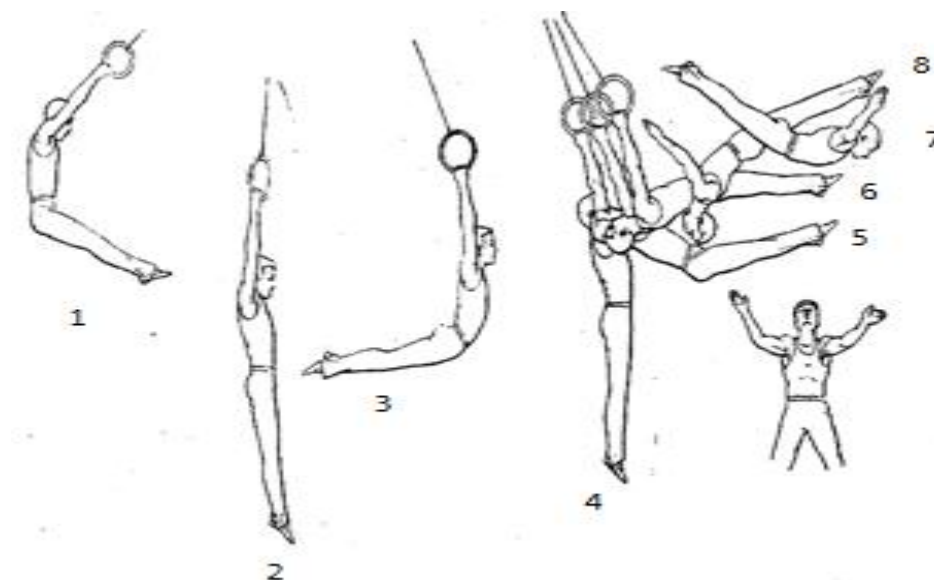
30. Bukilib osilishdan sakrab tushish. Bukilib osilishda oldinga chayqalishning oxirgi holatiga yaqinlashib, oyoqlarni yuqoriga orqaga yo'naltirib, ohista yozilish. Bir vaqtning o'zida qo'llarni yon tomonga yozib va go'yo orqaga buralishni bajarishga uringan kabi panjalarni barmoqlari bilan tashqariga burib biroq buralishni yakunlamasdan, kerilishni davm ettirib, halqalarni qo'yib yuborish. Uchishda kerilgan holatni iloji boricha uzoqroq saqlash.



Starxovkachi yonboshda va qo'nish joyidan biroz orqada turadi.

31. Orqaga salto. Kerilib orqaga saltoni bajarish uchun oldinga siltanib ko'tarilish uchun kabi oldinga chayqalish bajariladi.

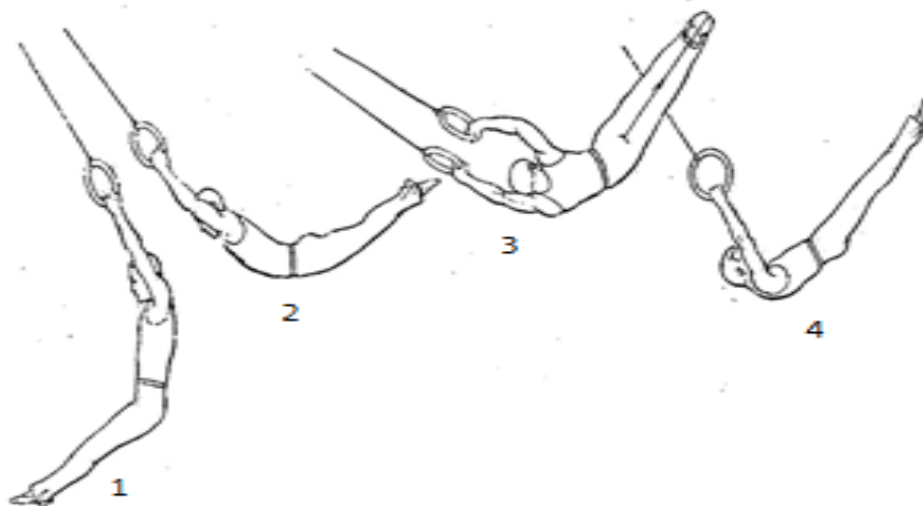
Oldinga chayqalishning oxirgi holatiga yaqinlashib, oyoqlar va tosni oldingayuqoriga faol yo'naltirish va gorizontal holatdan o'tib, ko'krakda oldinga katta sapchish va boshni orqaga egib, shiddat bilan kerilish. Jadal harakatdan keyin qo'llarni halqalardan olish. Kerilgan holatni parvozda iloji boricha uzoq ushlash.



Straxovkachi qo'nish joyi yonboshida turadi.

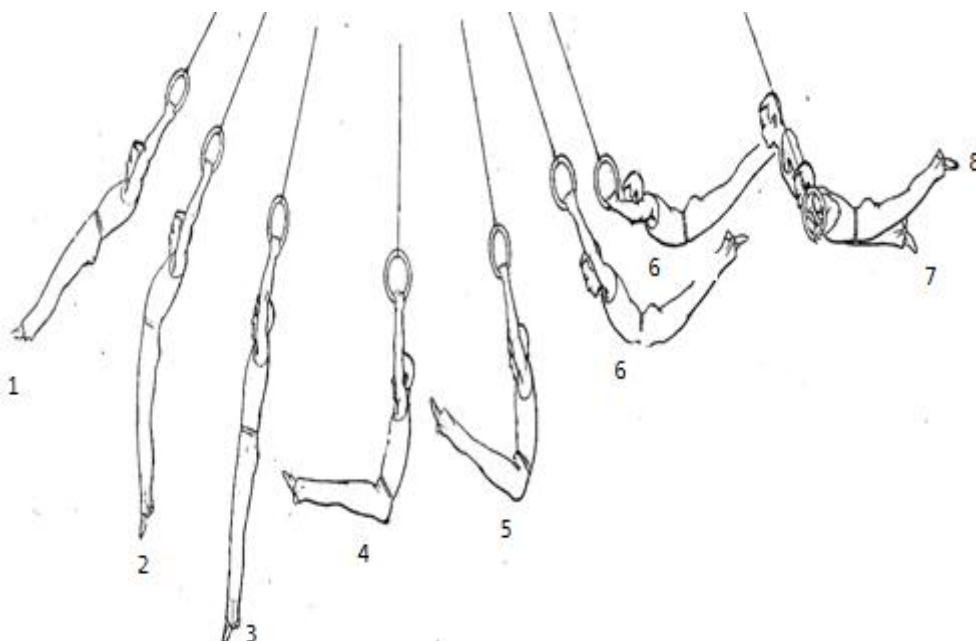
7.6.Orqaga tebranish mashqlar

32. Orqaga siltanib orqaga burilish. Orqaga siltanishni bajarish uchun oldinga chayqalishni bajarish kerak. CHayqalishning oxirgi holatiga yaqinlashib, to'g'rilanish va orqaga chayqalish boshlanishi bilan, oyoqlarni orqaga olib, faol kerilish. Kerilgan holatni qayd qilmasdan, oyoqlarda oldinga siltanib to'g'rilanish va biroz bukilish. Orqaga chayqalishning oxirgi holatiga yaqinlashib, oyoqlarni orqaga olib, shaddat bilan kerilish va elkalarining faol harakati va tos-son bo'g'imidan biroz bukilish bilan burilishni boshlash.



33. Orqaga siltanib ko'tarilish. Orqaga siltanishni oldinga chayqalishni bajarishdan boshlash kerak, chayqalishning ohirgi holatiga yaqinlashib, to'g'rilanish va orqaga chayqalish boshlanishi bilan, oyoqlarni orqaga olib, faol kerilish. Bu holatni qayd qilmasdan, to'g'rilanish va bukilish chayqalishning oxirgi holatiga yaqinlashib, oyoqlarda orqaga siltanib, kerilib tezda qo'llarda tortilish. Panjalarni barmoqlari bilan tashqariga burib, tayanishga o'tish.

Ko'tarilishni oldinga chayqalish boshlangunga qadar yakunlash.

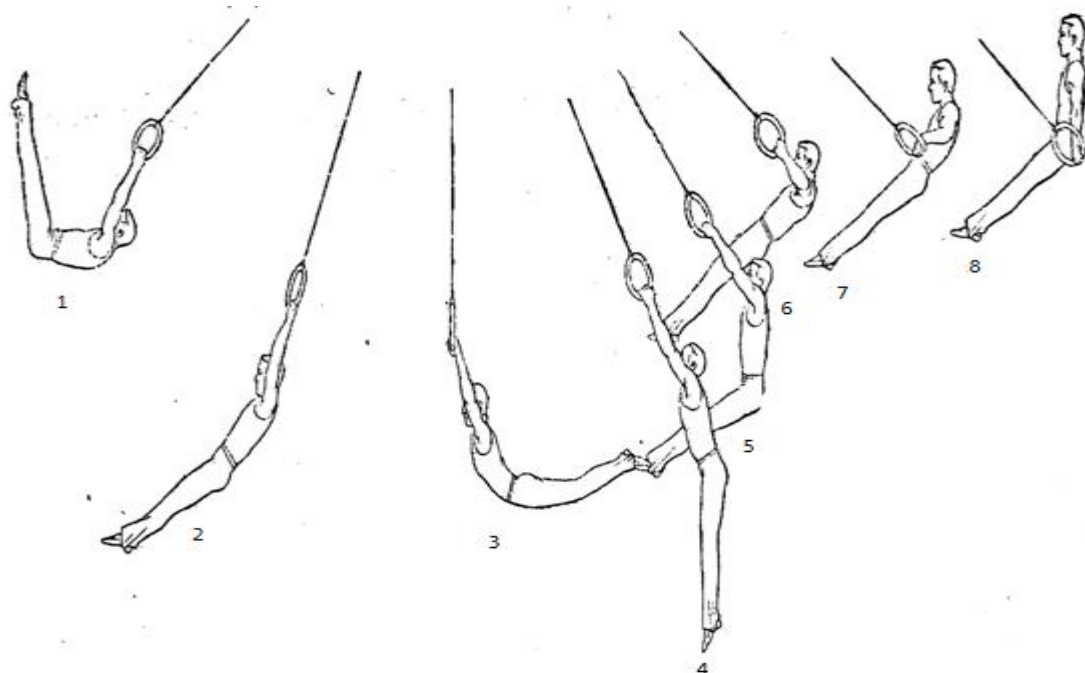


Straxovkachi ko'tarilish bajariladigan joy ostida turadi va omadsiz ko'tarilish holatida, shug'ullanuvchi halqalar maxkamlangan joy ostidan o'tayotganda uni nazorat qilib ushlab qoladi.

Omadsiz ko'tarilish vaziyatlarida o'z-o'zini straxovka qilish uchun bukilgan qo'llarda osilishga yoki orqaga qayta harakat boshlangan paytda orqaga chayqalishning oxirgi holatida sakrab tushishni bajarish maqsadga muvofiq.

34. Orqada chayqalishda oldinga siltanib ko'tarilish. Oldinga chayqalishda, chayqalishning oxirgi holatiga yaqinlashib, tosni oldinga ko'tarib biroz bukilish va orqaga chayqalish boshlanishi bilan, tosni pastga tushirib va yozilib, oyoqlarni orqaga "uloqtirish" bilan faol kerilish. Halqalar trosi taxminan vetrikal holatga kelgan paytda oyoqlarda orqaga siltanish (masimal kerilish) yakunlanishi kerak. Kerilgan holatni qayd qilmasdan, to'g'rilanib oyoqlarni faol oldinga yo'naltirish va gavgani yuqoriga sapchishi bilan kerilib, tayanishga ko'tarilish.

Oldinga chayqalish boshlangunicha qo'llarda to'g'ilanishni yakunlash.

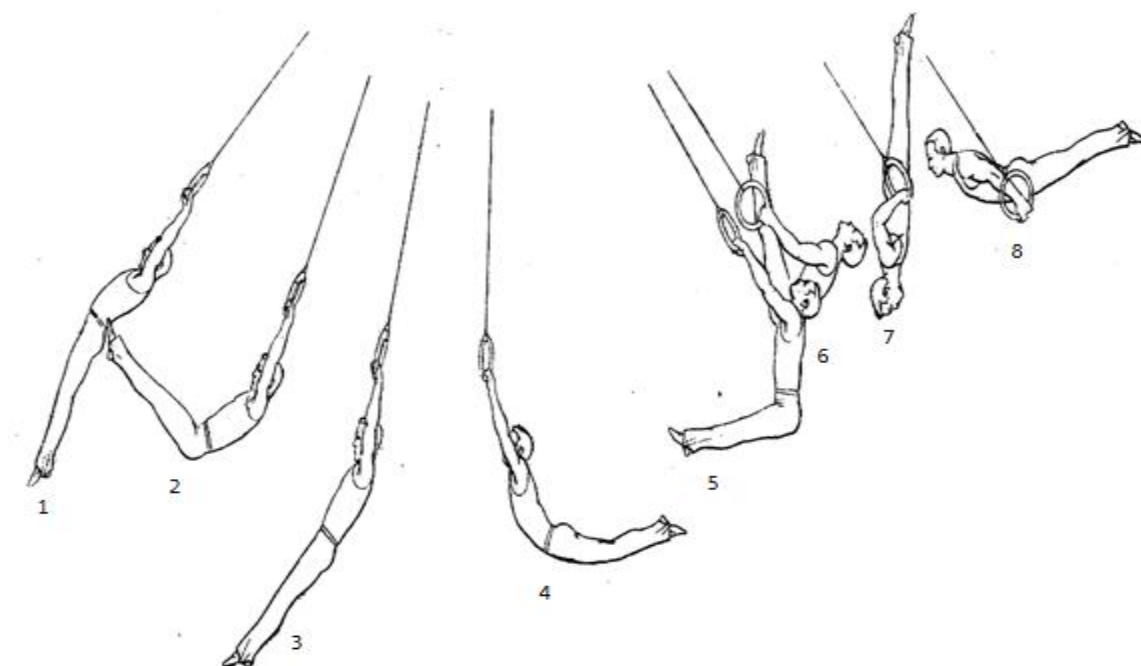


Straxovkachi halqalar maxkamlangan joy ostida turadi va omadsiz ko'tarilish holatida bajaruvchi oyoqlari bilan halqalar maxkamlangan joy ostidan o'tgunga qadar uni oyoqlaridan ushlaydi.

35. To'ntarilish bilan ko'tarilish. Orqaga chayqalishda tana bilan tebranishni, orqada chayqalishda oldinga siltanib ko'tarilishdagi kabi bajarish kerak.

To‘ntarilish joyda bajarilgani kabi oldinga siltanish bilan bajariladi.

Oldinga chayqalish boshlanguncha ko‘tarilishni yakunlashga ulgurish uchun bajarilish tezligiga asosiy e‘tiborni qaratish maqsadga muvofiq.

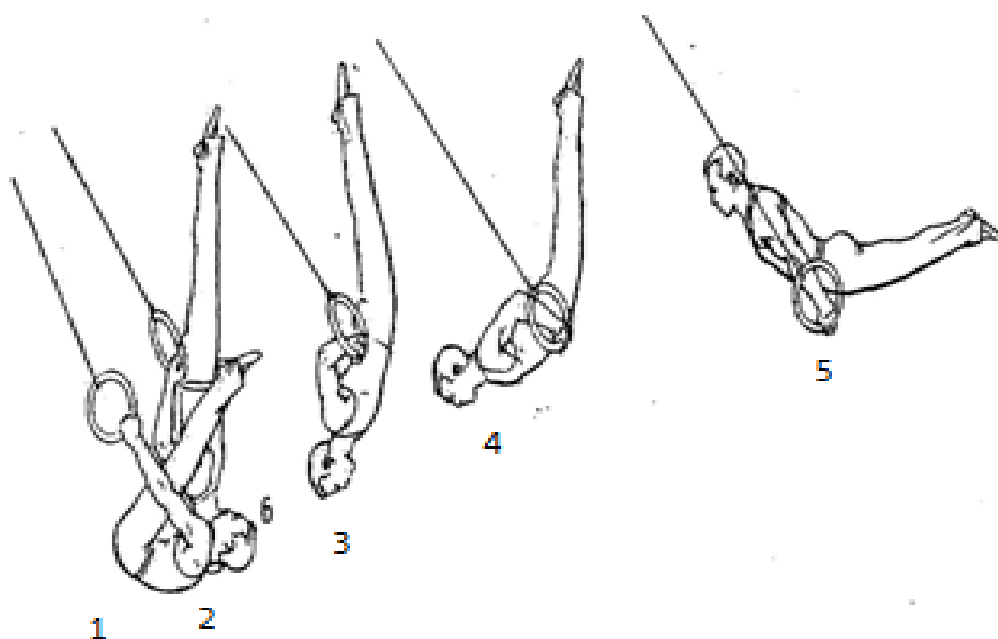


Strazovkachi halqalar maxkamlangan joy ostida, yonboshda turadi.

36. Orqaga ko‘tarilish. Orqaga ko‘tarilish bukilib osilishdan bajariladi. Uni oldinga chayqalishda bajarish texnikasi, orqada chayqalishdagi kabi amalga oshiriladi.

Chayqalishning oxirgi holatiga yaqinlashib bir vaqtning o‘zida boshni va elkalarni ko‘tarib, oyoqlarni yuqoriga orqaga yo‘naltirib, keskin harakat bilan yozilish va keskin harakatlanish ortidan, panjalarini barmoqlari bilan tashqariga burib, tezda qo‘llarda tortilish. YOzilish va kerilish paytida panjalarni tosdan uzoqlashtirmaslik kerak. Qo‘llarni boshqa tomonga chayqalish boshlangunicha tezda to‘g‘rilash.

Tayanishga ko‘tarilib, odatda vujudga keladigan oyoqlarda oldinga siltanishni ushlab qolish. CHayqalish amplitudasi ortishi bilan ko‘tarilish vaqtidagi yozilish keskinligi kamayishi kerak.



Straxovkachi halqalar maxkamlangan joy ostida turadi.

Yozilib ko'tarilish. Yozilib ko'tarilish bukilib osilishdan bajariladi va uni chayqalishda bajarilish texnikasi joyda yozilib ko'tarilish texnikasiga o'xshaydi.

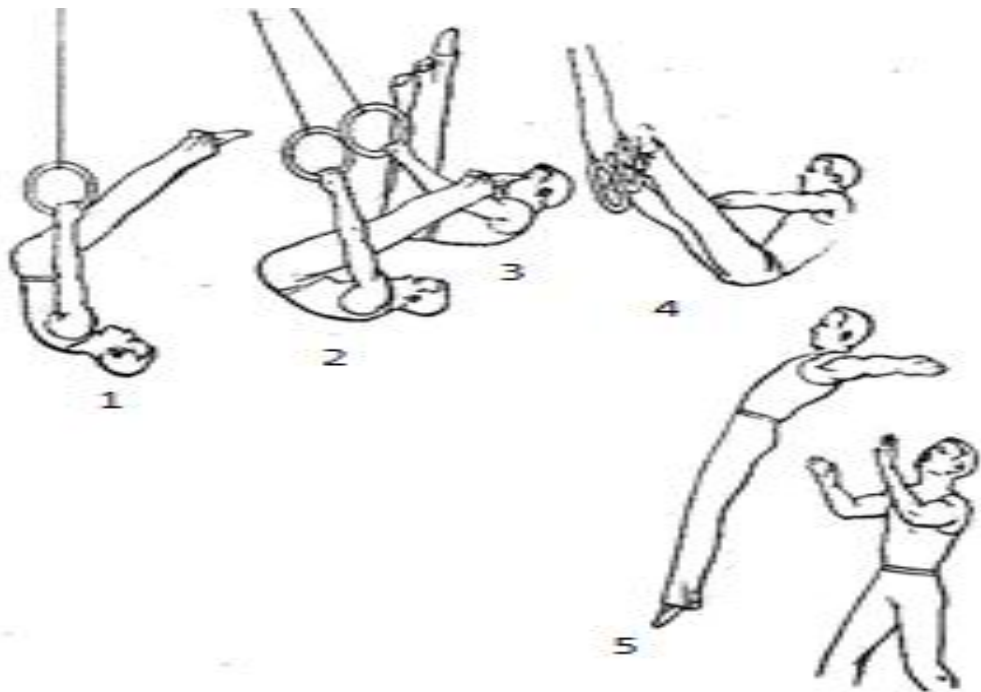
Orqaga chayqalishda chayqalishning oxirgi holatiga yaqinlashib, oyoqlar va tosni oldinga yuqoriga yo'naltirib, keskin yozilish. Ko'tarilish va qo'llarni to'g'rilashni orqaga qayta chayqalish boshlanguncha yakunlash.

Chayqalish ortishi bilan yozilish keskinligi kamayadi.

Straxovkachi halqalar maxkamlangan joy ostida, yonboshda turadi.

37. Orqaga oyoqlarni ochib sakrab tushish. Orqaga chayqalishda bukilib osilishda, chayqalishning oxirgi holatiga yaqinlashib, oyoqlarni oldinga yuqoriga yo'naltirib va ularni yon tomonga ochib, prujinasimon bukilish va yozilish.

Uncha katta bo'lmagan sapchish bilan yozilish va ortidan halqalarni qo'yib yuborish. Uchishda oyoqlarni birlashtirib va kerilib qo'nish.



Straxovkachi taxminiy qo‘nish joyi ortida turadi.

Nazorat savollari

1. Xalqada bajariladigan mashqlar qaysi mashqlar guruhiga kiradi?
2. Xalqada tebranish mashqlarini bajarishda straxovkachi qanday yordam beradi?
3. Xalqada kuch bilan chiqishda qanday yordam ko‘rsatiladi?
4. Xalqada qanday tebranish mashqlar bajariladi?

VIII BOB. SAKRASHLAR

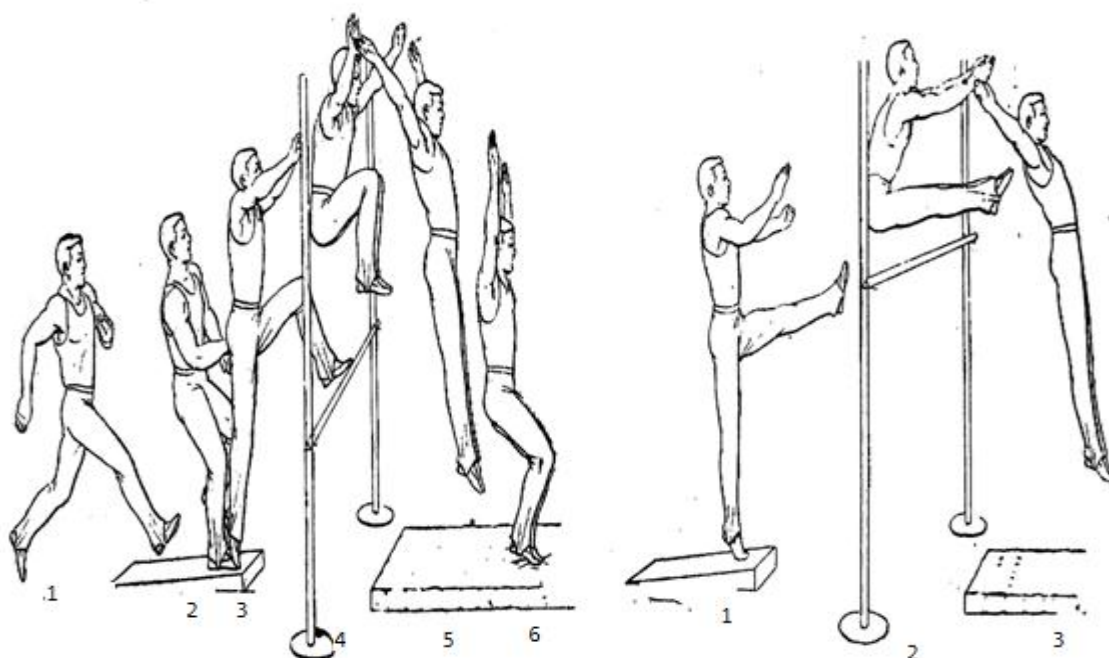
8.1. Balandlikka sakrash

1-2. Yugurishdan balandlikka sakrash. Sakrashni bajarish oldidan ko‘prikdan plankagacha bo‘lgan masofani tekshirib ko‘rish lozim. Buning uchun to‘g‘ri oyoqlarda oldinga siltanishda oyoq uchlari plankaga ilinmasdan, undan uzoq bo‘lmagan masofada o‘ta olishi uchun ko‘prikning baland qismida turish kerak.

YUgurish asta-sekin tezlanish bilan 10-15 metr masofadan amalga oshiriladi. YUgurish tezligidan kelib qiqib, ko‘prikning past qismidan 1-1,5 metr masofadan keng qadamlar bilan gavdani biroz orqaga og‘dirish bilan ko‘prikka sakrash.

Ko‘prikka siltanuvchi oyoqda, uning oldingi qismiga yaqin joyga qo‘nish. Qo‘nish paytida oyoqlarni kuchli bukish mumkin emas, chunki bu depsinishni qiyinlashtiradi. Qo‘llarda va boshqa oyoqda oldinga yuqoriga kuchli siltanib – yuqoriga sakrash.

Faqat ikki usulda planka orqali o‘tishga ruxsat beriladi: a) bukilgan oyoqlar bilan va b) to‘g‘ri oyoqlar bilan. Ikkala holatda ham oyoqlar birga bo‘lishi kerak.



Bukilgan oyoqlar bilan sakrashni bajarishda oldinga siltanishni bukilgan oyoqda bajarish mumkin to‘g‘ri oyoqlar (burchak bilan) bilan bajarishda esa siltanish to‘g‘ri oyoqlarda bajariladi. Siltanish ortidan boshqa oyoqda depsinib, tezda uni

siltaniuvchi oyoqqa juftlash. Plankadan o'tib va oyoqlarni pastga tushirib, kerilish. Qo'nib, yumshoq o'tirib va muvozanatni yo'qotmasdan, rostlanib turish.

8.2.Uzunlikka sakrashlar

Tayanib sakrashlar xari orqali, ot orqali va stol orqali – balandligi 10sm oddiy qattiq ko'prikdan va prujinali tramplindan (yog'ochli – uloqtiruvchi taxta (doska) yoki metall prujinalar bilan) uzunasiga va eniga (ko'ndalang) bajariladi.

Qattiq ko'prik bilan xari orqali va ot orqali sakrashda, uni snaryaddan 1-1,5 metr masofada o'rnatish kerak.

Yugurishga nisbatan eng yaqin qismiga tayanish bilan uzunasi ot orqali yoki stol orqali sakrashda ham ko'prik xuddi shunday masofada qo'yiladi.

Uzoq qismiga tayanish bilan sakrashlarda, ko'prik odatda snaryaddan 0,6m.dan 1,0m.gacha masofada, trampin esa 0,9m – 1,0m chegarasida qo'yiladi.

Sakrash yugurishdan oldin "rostlan" dastlabki holatdan boshlanadi va qo'nishda "rostlan" oxirgi holat bilan yakunlanadi. Uning qismlari (fazalari): yugurish, ko'priikka sakrash, ko'prikdan snaryadga sakrash, qo'llarda itarilish va qo'nish o'zaro uzviy bog'liq, ya'ni bitta qismini bajarish, bevosita avvalgisini bajarilishiga bog'liq. SHuning uchun mashg'ulotlarda sakrashni qo'shib, uni qismlarga ajratmasdan bajarish maqsadga muvofiq. O'rganishni katta bo'lmagan balandlikda engil sakrashlardan va ancha murakkablariga yordamchi hisoblangan sakrashlarni tanlash bilan boshlash kerak.

Har bir tayanib sakrash snaryad ustidan o'tishda tana holati bilan aniqlanuvchi o'z nomiga ega. Bir nomga ega bo'lgan sakrashlar snaryaddan qat'iy nazar bir hil bajarilishi kerak.

Prujinali tramplindan sakrashlar qattiq ko'priikka nisbatan ancha ravon bajarilishi kerak.

Ushbu bobda ham snaryadning o'zidan hamda yugurish yo'nalishiga nisbatan uning holatidan kelib chiqadigan, ayrim turlari bilan asosiy tayanib sakrashlarning bajarilish texnikasi ko'rsatilgan.

Yugurish asta-sekin tezlanish bilan 15-20 metr masofadan amalga oshiriladi. U hech qanday sakrashlarsiz, tekis va oyoqlar almashinuvi shunday aniq hisob bilan amalga oshirilishi kerakki, bunda ko‘prik yoki tramplinga kelish uning oldingi qismiga (baland) to‘g‘ri kelishi lozim.

Oxirgi qadam bilan, gavgani biroz orqaga og‘dirib va ikkala qo‘lni orqaga ko‘tarib, ikki oyoqda ko‘prikka sakrash.

Tana orqaga katta egilish bilan qo‘na olishi uchun, parvozda oyoqlar tana harakatidan o‘zib ketishi kerak. Snaryadga sakrashda oyoqlarda to‘g‘ri depsinishga ulgurish uchun bu juda muhim. Qo‘nishda egilish kattaligi va oyoqlarni bukilishi yugurish tezligiga bog‘li, biroq ular katta bo‘lmasligi lozim. Albatta qat’iy snaryad yo‘nalishi bo‘yicha, yon tomonga og‘ishlarsiz yugurish shart. Yugurish avvalida oldinga ko‘prikka qarash va yugurish o‘rtasida nigohni snaryadga qaratish.

Snaryadga chiqish. Ko‘prikdan qo‘llar bilan tayanish joyigacha bo‘lgan uchish tarektoriyasi hilma-hil va ko‘prikdan, snaryaddan ko‘tarilishga bog‘liq.

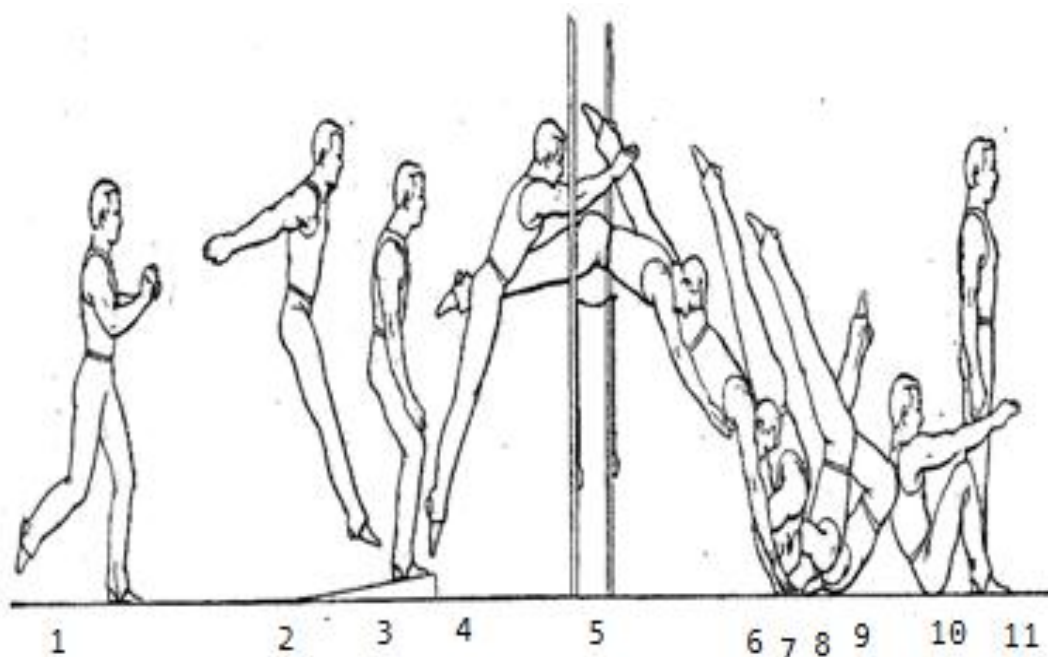
Yaqin turgan ko‘prikdan sakrashlarda uchish fazasi uncha katta emas va baland traektoriya talab qilinmaydi.

Uzoq o‘rnatilgan ko‘prikdan sakrashlarda yoki uzunasi ot orqali, uning uzoq qismiga tayanish bilan sakrashlarda uchish tarektoriyasi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shuning uchun ta’limning boshlang‘ich bosqichidayoq snaryadga sakrashga katta e’tibor qaratish maqsadga muvofiq. Uchish tarektoriyasi baland bo‘lgan sakrashlar uchun ko‘prikka aniq tushish bilan katta va intiluvchan yugurish kerak bo‘ladi. Tana istalgan traektoriya bo‘yicha yuqoriga oldinga yo‘nalgan bo‘lishi uchun yugurish inersiyasini oyoqlarda depsinish bilan uyg‘unlashtirish lozim.

3 va 4 mashqlar, snaryadga sakrashda baland traektoriyali uchishni o‘rganish uchun qo‘llaniladigan tayyorgarlik mashqlari qatoriga kiradi.

3. Bosh oldinga yugurish bilan arqon orqali sakrash. Bu mashqni bajarishdan oldin, arqonsiz joydan va yugurishdan sakrab oldinga umbaloqoshishni o‘rganish lozim.

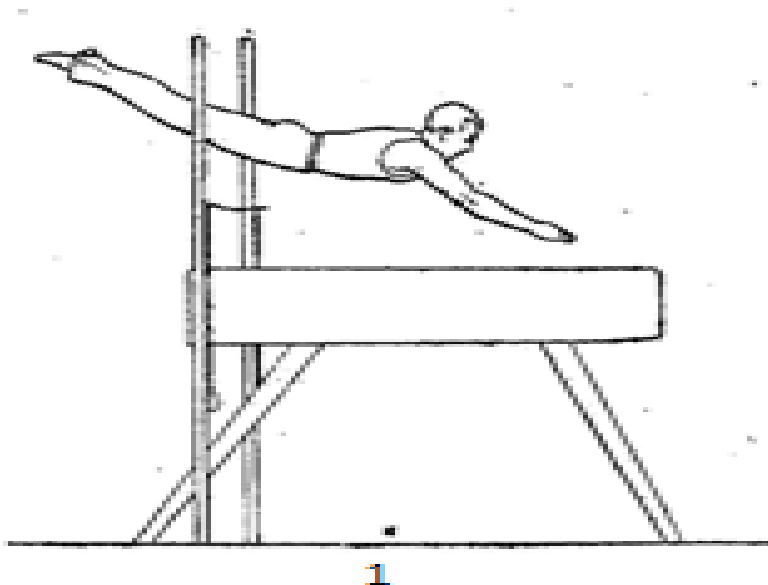
Arqon orqali sakrashlarda o'rgatishning boshlang'ich bosqichida bukilgan holatda arqon orqali o'tishga ruxsat beriladi. Keyin sakrashni kerilib bajarishga urinib, bukilish kattaligini asta-sekin kamaytirish.



Yugurish va sakrashni shunday hisob qitob bilan amalga oshirish kerakki, qo'llarga qo'nish paytida tana to'g'rilangan va taxminan 35° - 45° burchak ostida o'tishi lozim. Juda past yoki ancha baland qo'nish burchagi umbaloqbajarishni qiyinlashtiradi va snaryadga sakrashlarda ma'qullanmaydi.

Arqondan depsinish joyigacha bo'lgan masofa va uning balandligini shug'ullanuvchining tayyorgarligidan kelib chiqib o'zgartirish lozim.

4. Xari (ko'nladang yoki uzunasi) va ko'prik hamda snaryad orasida osilgan arqon orqali sakrash. Arqon balandligi va uni snaryaddan uzoqlashtirishni shug'ullanuvchining tayyorgarligiga muvofiq o'zgartirish kerak. Uni snaryadga nisbatan eng qulay masofasi 0,6m – 1,0m. Boshlang'ich balandlik – snaryad darajasida. Keyin balandlikni asta-sekin ko'paytirish lozim.



Uzunasi ot orqali sakrashlarda arqonni uning yaqin qismi ustiga o'rnatish kerak. Arqon shunday osilib turishi kerakki, unga tegib ketgan vaziyatlarda sakrashga to'sqinlik qilmasdan erkin pastga tushib kerishi lozim.

Snaryadga sakrash ikki usulda bajariladi: a) oyoqlarda orqaga siltanmasdan va b) oyoqlarda orqaga siltanib.

Parvozda oyoqlarni orqaga siltamasdan sakrashni bajarishda, oyoqlarda depsinishdan keyin, tanani to'g'rilangan yoki biroz bukilgan holati saqlanib qoladi.

Orqaga siltanish bilan snaryadga sakrashni bajarishda depsinishni shunday bajarish kerakki, depsinishdan keyin, yuqoriga ko'tarilib, oyoqlar tana harakatidan o'zib ketishi va elkalardan tezroq yuqoriga ko'tarilishi lozim. Bu harakatga yordam berish uchun oyoqlarni orqaga ko'tarib, biroz kerilish kerak. Gorizontal holatdan o'tib, gavda kerilgan yoki to'g'rilangan bo'lishi lozim.

“Oyoqlarni bukib”, “oyoqlarni orqaga bukib”, “bukilib” va hokazo sakrashlarda, qo'llar snaryadga tayanish paytida tana snaryadga nisbatan 35° - 45° burchak ostida bo'lishi kerak.

Tayanich va qo'llarda depsinish. Tayanish qisqa va o'z ortidan depsinishni olib kelishi kerak. Depsinish qo'llarda tayanch sezilishi uchun yuqoriga yo'nalgan bo'lishi kerak.

Vaqtidan oldin erta tayanch olding harakatlanishni to'xtatadi, kechikkan tayanch – depsinishdan keyin tana yuqoriga ko'tarilishi uchun imkoniyat bermaydi.

Qo'llarga tayanish paytida tanani ko'krak qismida kerilish bo'lmasligi kerak. Belda katta bo'lmagan bukchayishni yaratib, elkalarda oldinga tortilish kerak.

Depsinish, qo'llarni snaryadda ushlab qolmasdan, bir vaqtning o'zida boshni orqaga egib, bel va elkalarda yuqoriga keskin harakatlanish bilan to'g'ri qo'llarda amalga oshiriladi.

Qo'nishni muvozanatni saqlab qolish uchun tana bilan hech qanday tebranishlarsiz yoki qadamlarsiz (sakrashlarsiz) aniq to'xtash bilan bajarish kerak. SHuning uchun sakrashni bajarishda yugurishdan boshlab, barcha harakatlar, snaryadga sakrash va qo'llarda depsinish o'zaro muvofiq bo'lishi kerak. Snaryadga omadsiz sakrash holatlari vujudga kelganda, xatoni qo'llarda depsinish vaqtida to'ldirishga urinib ko'rish lozim.

Sakrash bajarilgandan keyin (kerilib bajariladigan sakrashlardan tashqari) qo'nish oldidan kerilish va biroz bukilib, oyoqlarni oldinga yo'naltirish. Qo'nish burchagi va oyoqlarni bukilish darajasi harakat tezligiga bog'liq, biroq barcha holatlarda chuqur o'tirish va gavdani oldinga egilishi bo'lmasligi kerak.

O'tirishda ushlanib qolmasdan, tezda turish va asosiy turishga to'g'rilanish.

“Rostlan” tik turishda bir-ikki sanoqda turish, so'ng mastda burilmasdan eng qisqa yo'l bilan undan tushish.

8.3. Tayanib sakrash

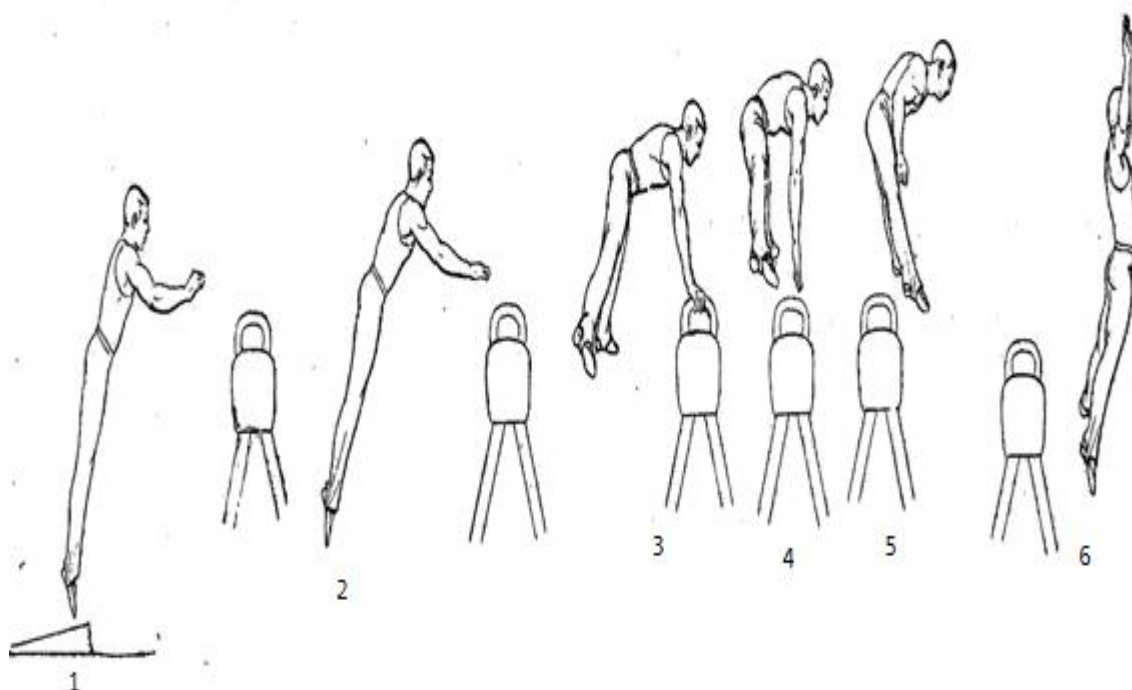
5. Dastakli ot orqali oyoqlarni ochib sakrash oyoqlarda orqaga siltanish yoki usiz bajarilishi mumkin. Keltirilgan tasvirlarda oyoqlarda orqaga siltanishlarsiz sakrash ko'rsatilgan.

Yugurish 10 – 15 metr masofadan amalga oshiriladi. Oyoqlarni faqat snaryadga tayanish paytidagina yon tomonga yozish. Qo'llarni dastaklarda ushlab qolmasdan, bir vaqtning o'zida oyoqlarni oldinga yon tomonga yo'naltirib, tosni

yuqoriga katta bo'lmagan sapshishi bilan yuqoriga kuchli depsinish. Oyoqlar ot ustidan o'tgunicha qo'llarni qo'yib yuborish kerak.

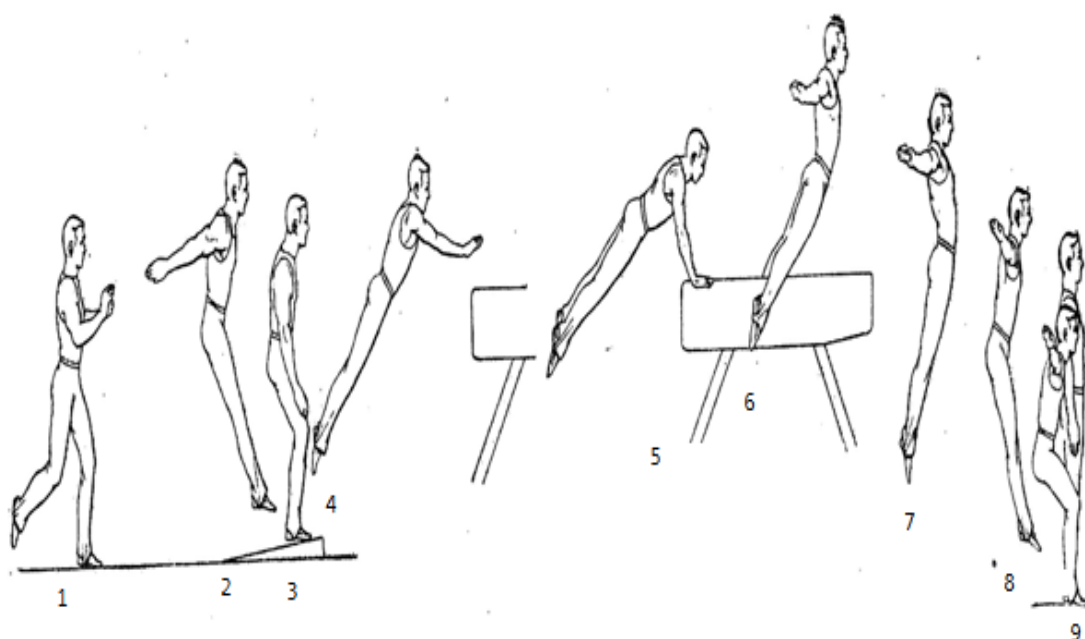
Ot uchtidan uchib o'tib, oyoqlarni birlashtirib kerilish.

O'rgatish boshlanishida straxovkachi snaryad yonboshida turadi va qo'llarga tayanish paytida bir qo'lida shug'ullanuvchining panjalari yonida bilagidan ushlaydi va bir qagtning o'zida qo'lidan ushlab va qo'nishga halal bermaslik uchun orqaga o'tib uning harakatlarini oxirigacha kuzatadi.



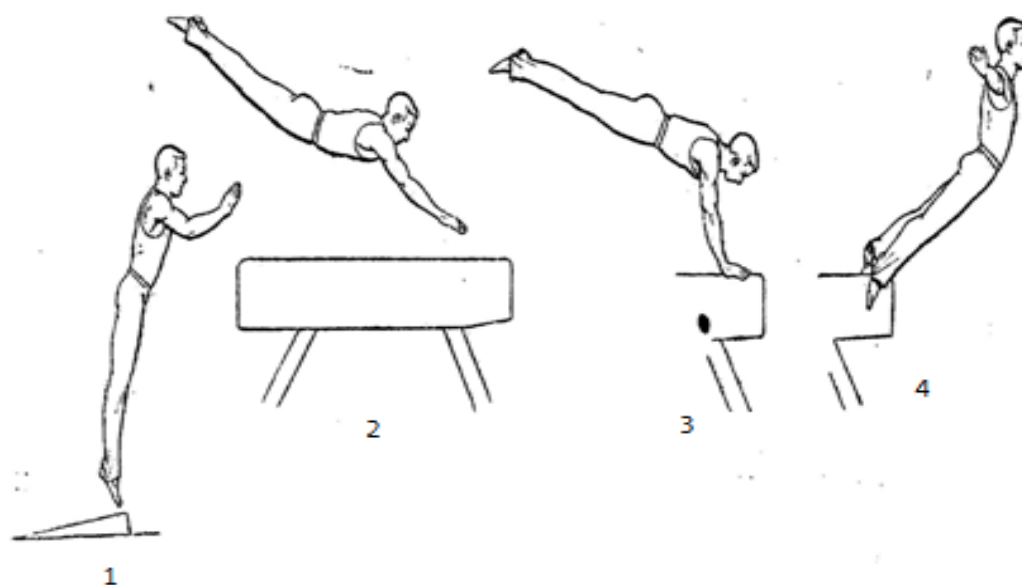
Keyinchalik yugurishga qarshi otdan bir qadam oldinda turadi va to'g'ri harakatlanishda orqaga o'tadi. Omadsiz sakrash holatida oldinda ushlab qoladi.

6. Otni yaqin qismida depsinish bilan uzunasi ot orqali oyoqlarni ochib sakrash. 18-20 metr masofadan katta va intiluvchan yugurishni bajarish kerak. Snaryadga baland sakrab bo'lmaydi. Qo'llarda kuchli depsinish bilan gavgani ko'tarish va parvozda kerilgan holatni qayd qilib, deyarli vertikal holatda ot ustidan o'tish.



Starxovkachi oldinda otdan bir-ikki qadam masofada turadi.

7. Otni oldingi qismida depsinib oyoqlarda orqaga siltanish bilan uzunasi ot orqali oyoqlarni ochib sakrash. YUgurish – katta va intiluvchan. Ko‘prikdan otga sakrashni, bir vaqtning o‘zida otga ustidan kelish uchun oyoqlarni orqaga ko‘tarish bilan baland traektoriya bo‘yicha amalga oshirish lozim. Qo‘llarga tayanish vaqtida biroz to‘g‘rilanish va elkalarda kuchli harakatlanib va qo‘llarda yuqoriga depsinib, oyoqlarni yon tomonga yozib, gavnani ko‘tarish. Qo‘llar bilan iloji boricha otning yaqin qismiga tayanishga urinish kerak.



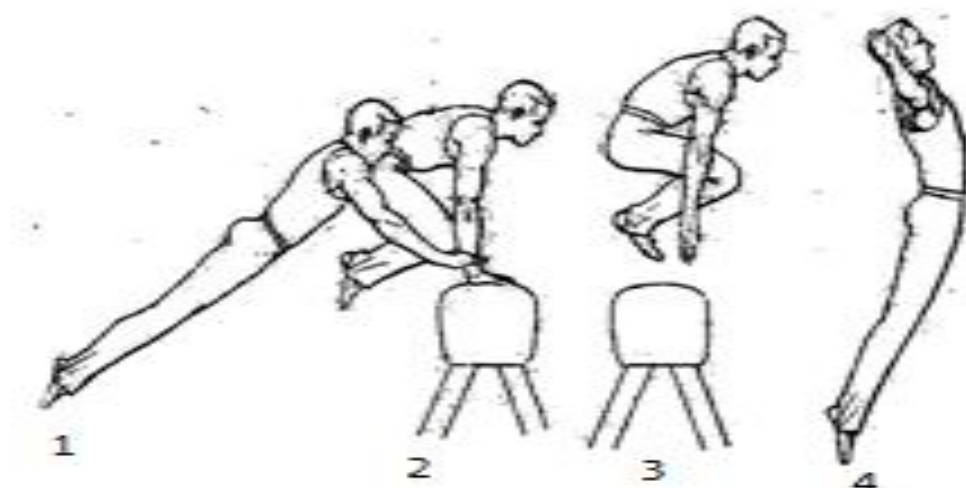
Starxovkachi oldinda otdan bir-ikki qadam masofada turadi.

8. Oyoqlarni bukib sakrash oyoqlarda orqaga siltanish bilan va siltanishsiz bajariladi. Rasmda oyoqlarda orqaga siltanishsiz sakrash ko'rsatilgan.

Qo'llarga tayanishdan keyin tos bilan yuqoriga keskin harakatlanib va qo'llarda kuchli depsinib, oyoqlarni oldinga yo'naltirib va sonlarni ko'krakka yaqinlashtirib tezda g'ujanaklanish. Snaryad ustidan o'tib, oyoqlarni pastga orqaga yo'naltirib faol kerilish. Oyoqlar snaryad ustidan o'tgunicha qo'llar undan ajralishi kerak.

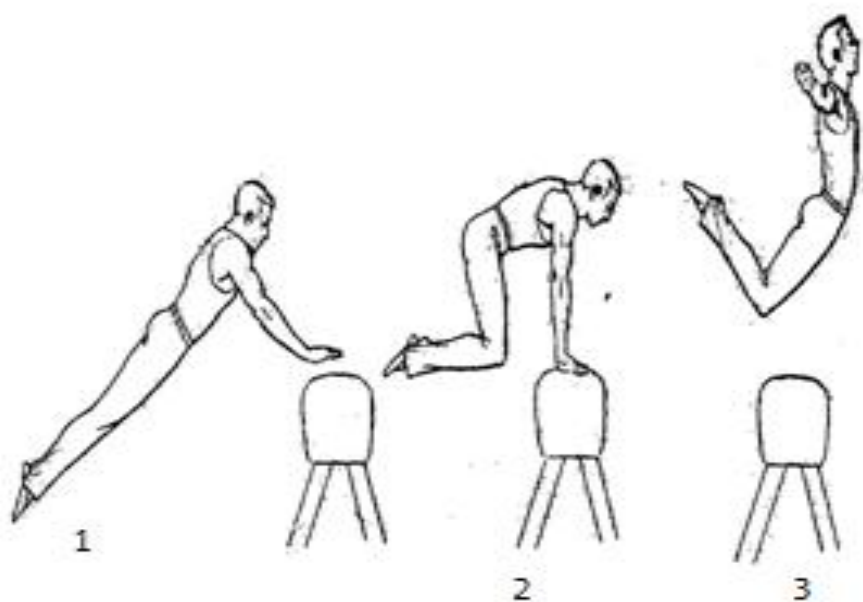
Orqaga qo'shimcha siltanish bilan sakrashlarda, tosni yuqoriga jadal harakati va qo'llarda depsinish ancha keskin bo'lishi kerak.

Otni yaqin qismida depsinish bilan uzunasi ot orqali sakrashlarni bajarishda, otning to'liq tanasi ustidan g'ujanaklangan holatda o'tib, so'ng oyoqlarni to'g'rilab, kerilish kerak. Qo'llarga tayanishgacha oyoqlar bukilmaydi.



Straxovkachi snaryad oldida turadi va omadli uchishda yon tomonga yoki orqaga o'tadi.

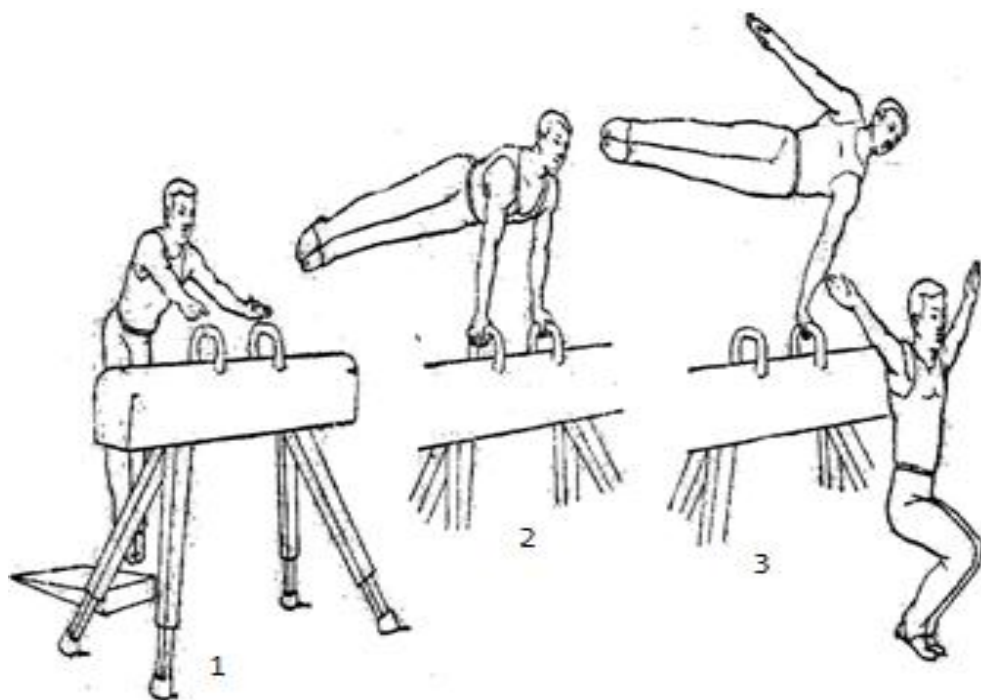
9. Oyoqlarni orqaga bukib sakrash. Qo'llarga tayanish paytida, bukilib va oyoqlarni bukib, oyoqlarni bukib sakrashni bajarishdagi kabi ularni oldinga yo'naltirish biroq oyoqlarni qo'l yuzasigacha olib kelmasdan, qo'llarda keskin depsinish bilan oyoqlarni orqaga bukib, shiddat bilan kerilish.



Uchish kerilgan holatni iloji boricha uzoq qayd qilish. Gavda vertikaldan to 45° ga teng burchak ostida oldinga egilgan holatgacha bo'lishi kerak.

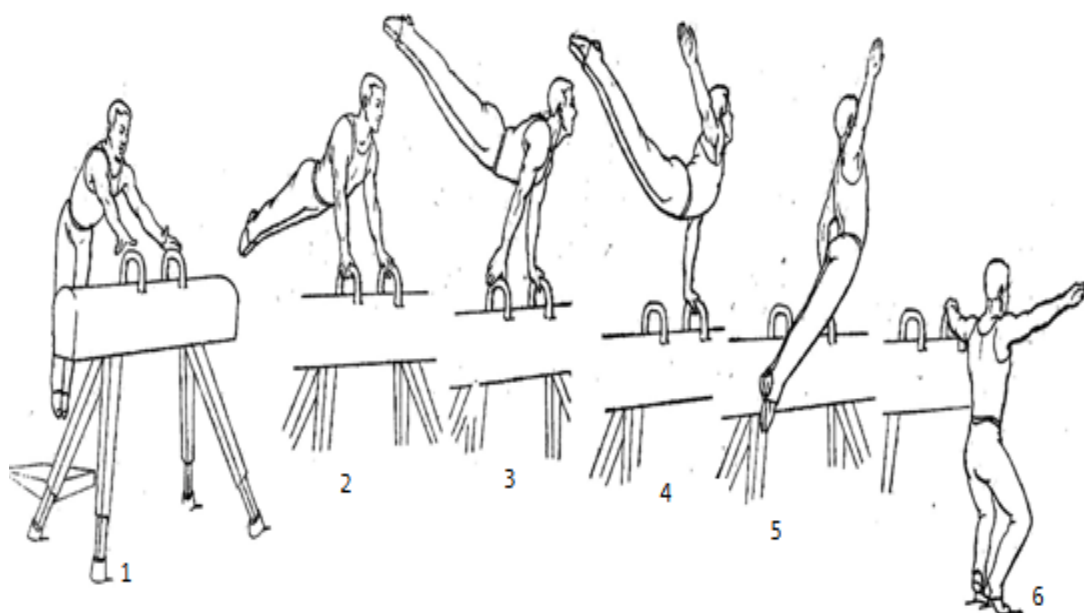
10. O'ng tomonga sakrash. Ko'prik odatda snaryaddan 0,6 – 1,0 metr masofada o'rnatiladi. Yugurish 6 – 8 metr masofadan unchalik intiluvchan emas.

Snaryadga sakrash ortidan oyoqlar va tosni faol yon tomonga yuqoriga yo'naltirish va tana og'irligini sakrashga qarama-qarshi tomonga (chap qo'lga) o'tkazib, kerilish. Snaryad ustidan gorizontal holatda kerilgan tana bilan yonboshda o'tish.



Bir vaqtning o'zida tanani oyoqlar bilan pastga taxminan 45° gacha tushirish bilan, ammo undan past emas, snaryaddan o'tib, bir qo'lda depsinish. Snaryadga orqalab qo'nish.

11. O'ngga kerilib sakrash. Yugurish va ko'prikdan snaryadgacha bo'lgan masofa taxminan yonbosh sakrashdagi kabi. Snaryadga sakrash ortidan, tana og'irligini sakrashga qarama-qarshi tomonga (chap qo'lga) o'tkazib, shiddat bilan kerilib va burilib, oyoqlar va tosni yonga yuqoriga yo'naltirish. Kerilishni oyoqlarni orqaga yuqoriga tez olish hisobiga bajarish. Snaryad ustidan unga yuzlanib kerilgan holatda, tovonlarni boshdan past tushirmasdan o'tish.



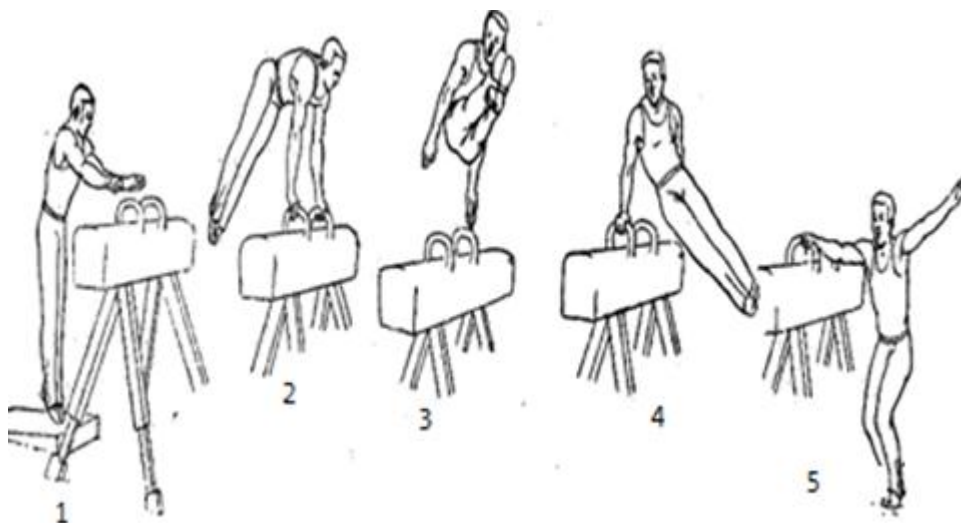
Kerilgan holatni iloji boricha uzoq saqlab qolib qo'llarni qo'yib yubormasdan snaryadga yonbosh qo'nish.

Qo'llarni pastga utshirib, "rostlanib" turish.

12. Dastakli ot orqali chapga burchak sakrash. Ko'prik odatda 0,6-1,0 metr masofada o'rnatiladi. Yugurish 6-8 metr masofadan o'ta intiluvchan bo'lishi kerak emas.

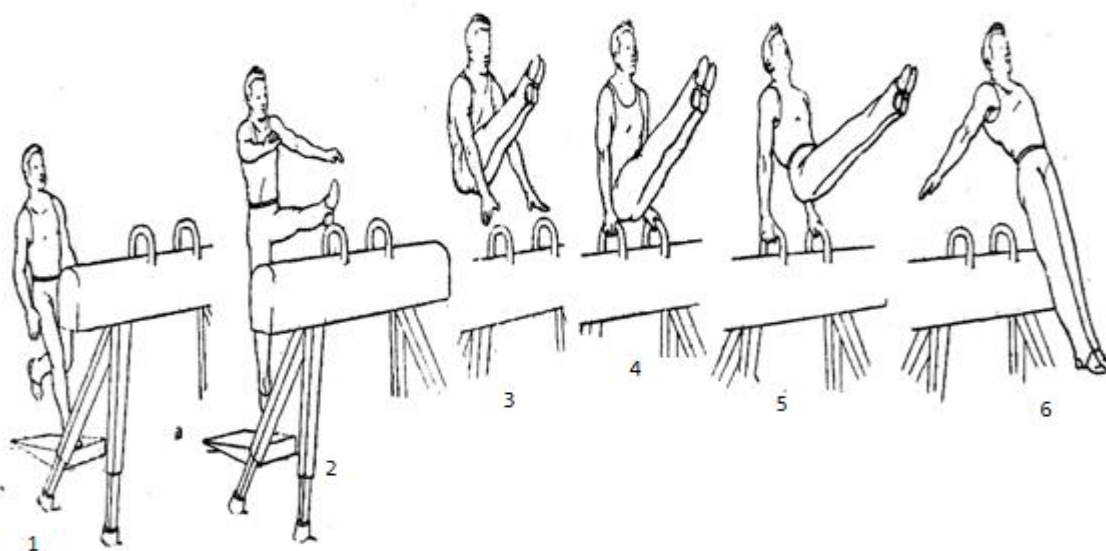
Ko'prikdan snaryadga sakrash bilan bir vaqtda oyoqlarni oldinga yo'naltirish. Dastaklarni ushlab, oyoqlarni yonga harakatini tezlashtirish va tezda

o'ngga burilib, o'ngda, so'ng esa dastaklar ustidan harakat yo'nalishiga nisbatan chap yonbosh bilan burchak holatda o'tish uchun chapda depsinish .

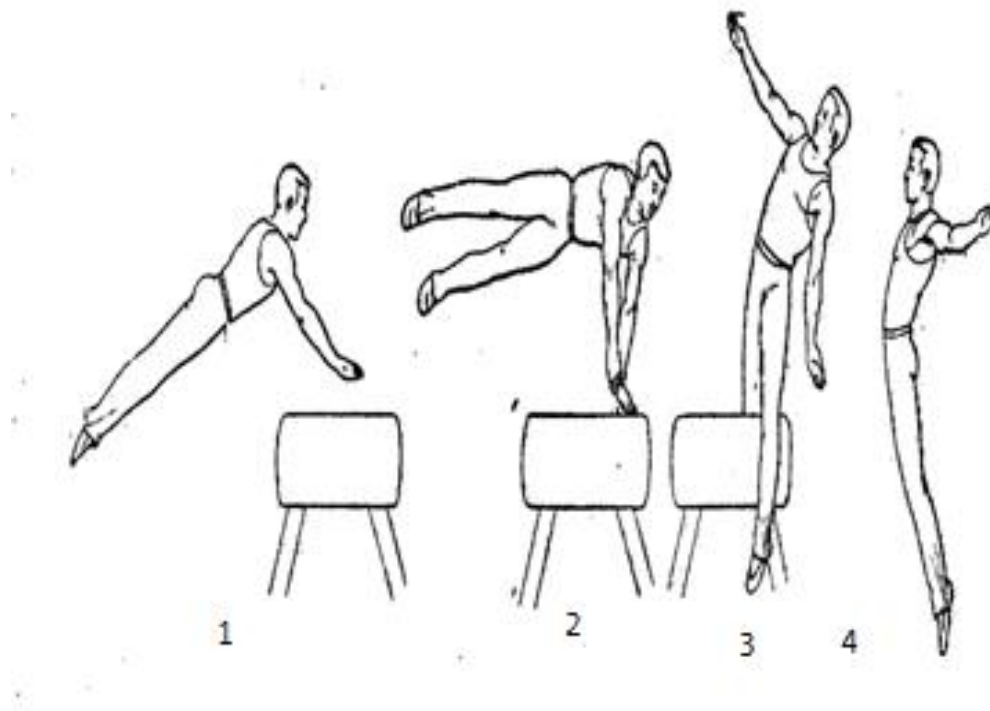


Yozilib, oyoqlarni pastga tushirib, yana o'ng qo'lda dastakka tayanish. Snaryadga o'ng yonbosh bilan dastakni ushlab qo'nish. Qo'llarni pastga tushirib "rostlanib" turish.

13. Oldinga burchak sakrash. Yugurish 10-15 metr masofadan amalga oshiriladi va balandlikka sakrashdagi kabi bajariladi. Yugurishning oxirgi qadamida bir oyoqda ko'priikka sakrash va boshqa oyoqda va qo'llarda oldinga yuqoriga siltanib yuqoriga sakrash. Depsinuvchi oyoqni siltaniuvchiga birlashtirib tezda qo'llar bilan dastaklarni ushlash. So'ng oyoqlar va tosni oldinga yuqoriga harakatlantirib, ot ustidan tana bilan o'tib va kerilib, depsinish. Kerilgan holatni qo'nishgacha saqlab qolish.



14. Orqaga oyoqlarni ochib sakrash. Yugurish va snaryadga sakrash, oyoqlarni ochib sakrashdagi kabi bajariladi. Qo'llarda tayanish paytida, oyoqlarni ochib, qo'llarda kuchli siltanish va orqaga burilish.



Uchishda oyoqlarni orqaga olib ko'rilish.

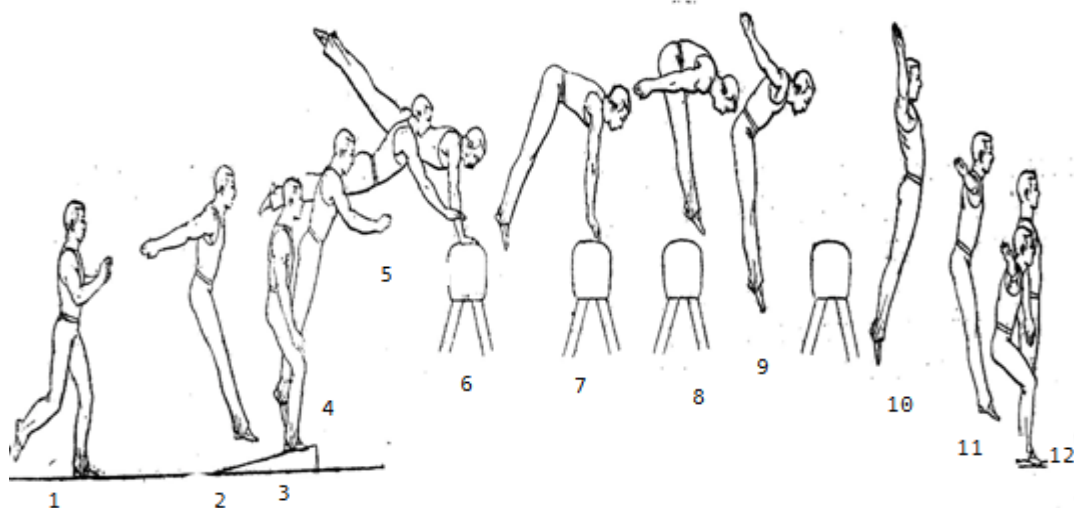
15. Oyoqlarda orqaga siltanish bilan bukilib sakrash. Ko'ndalang ot yoki xari orqli sarkashda ko'prikn snaryadga yaqin qo'yish kerak emas. Uni taxminan 0,6-1,2 metr masofada qo'yish lozim.

Yugurish 15-20 metr masofadan intiluvchan bo'lishi kerak.

Snaryadga ko'prikdan sakrash bilan bir vaqtda qo'llarga tayanish paytigacha tana biroz kerilgan holatda taxminan 30° - 45° burchak ostida ko'tarilishi uchun oyoqlarni shu ondayoq orqaga yuqoriga qo'yish.

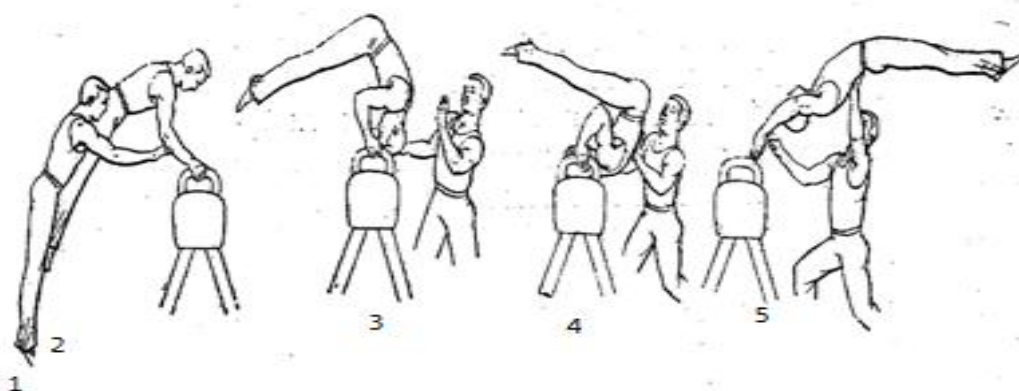
Qo'llarda kuchli depsinish va elkalar va tos bilan yuqoriga keskin harakatlanib, oyoqlarni oldinga yo'naltirib, gavgani va boshni ko'tarib, bukilish. Snaryaddan o'tib, oyoqlarni orqaga olib, kerilish. Qo'llarda depsinish va qo'llarni snaryaddan ajralishi oyoqlar snaryad ustidan o'tgunicha amalga oshirilishi kerak.

O'rganishni boshlanishida oyoqlarni orqaga siltanishni snaryad orqali sakramasdan alohida bajarishga urinib ko'rish maqsadga muvofiq. Uni yugurishdan, faqat snaryadga sakrash bilan lozim.



Starxovkachi yugurish tomonda yonboshda turadi va bir qo'lida shug'ullanuvchining qo'lidan, boshqasida talab qilingan harakat yo'nalishini yaratib, tanani yuqoriga uloqtirishga yordam beradi. Orqaga siltanishni alohida o'rganishga urinish mumkin emas. Bir nechta urinishlardan so'ng uni sakrash bilan bog'lash.

16. Boshga tayanish bilan oldinga to'ntarilish uncha katta bo'lmagan yugurishdan bajariladi. Snaryadga sakraboq, tosni ko'tarib va tayanishda qo'llarni bukib, ensani yoki kuraklarni otga qo'yib, bukilgan holatda oldinga umbaloqoshish. Ot ustidan tos bilan o'tib keskin yozilish; oyoqlarni yuqoriga oldinga yo'naltirib va kerilib, snaryaddan depsinib sakrab tushish.



Starxovkachi ot oldida yonboshda turadi va bir qo‘lda shug‘ullanuvchining panjalari yonida bilagidan va yugurish etarli bo‘lmagan vaziyatlarda, ya’ni ot orqali o‘tishning ilojisi bo‘lmasa, u orqaga yiqilib ketmasligi uchun ushlab qoladi. Harakat to‘g‘ri bajarilganda boshqa qo‘l bilan belidan ushlaydi.

Tayanib sakrashni bajarilish texnikasi yuqorida bayon etilgan kabi Farqi trampinga sakrash va undan sakrab tushishdan iborat.

Prujinali ko‘prikdan tayanib sakrashlarni snaryadsiz tarmplindan, balandlikka va uzunlikka sakrashlarni o‘zlashtirishdan boshlash va joydan sakrashdan boshlash lozim.

Oyoq uchlari trampilin qirralari darajasida unga turib, oyoqlar birga, yuqoriga sakrash va trampindagi o‘sha joyga qaytish. Tizzalarda biroz bukilishga yo‘l qo‘yib tarang oyoqlarga qo‘nish. Trampin og‘irlik ta’siri ostida bukiladi va shug‘ullanuvchini tepaga uloqtirib shu ondayoq yoziladi. Agar oyoqlar bo‘shashgan yoki kuchsiz taranglashgan bo‘lsa, unda ular trampinni prujinali harakatiga qarshilik qila olmaydi, natijada uning yozilishi bukiladi va shug‘ullanuvchi yuqoriga uloqtirilmaydi.

Trampinning prujinali harakatini maksimal darajada qo‘llashga urinish kerak. Buning uchun trampinga iloji boricha baland qismiga yaqin ikki oyoqda (tarang) sakrash va undan shoshilmasdan oyoqlarni to‘g‘rilanishi trampin yozilgan paytda amalga oshirib, oyoqlarda depsinishni esa uning to‘liq to‘g‘rilanishi bilan moslab sakrab tushish kerak.

Trampinni joyda prujinali harakatini o‘zlashtirib olingandan keyingina, yugurishdan sakrashlarga o‘tish mumkin. Avval 2-3 qadamdan, so‘ng asta-sekin masofa uzaytiriladi.

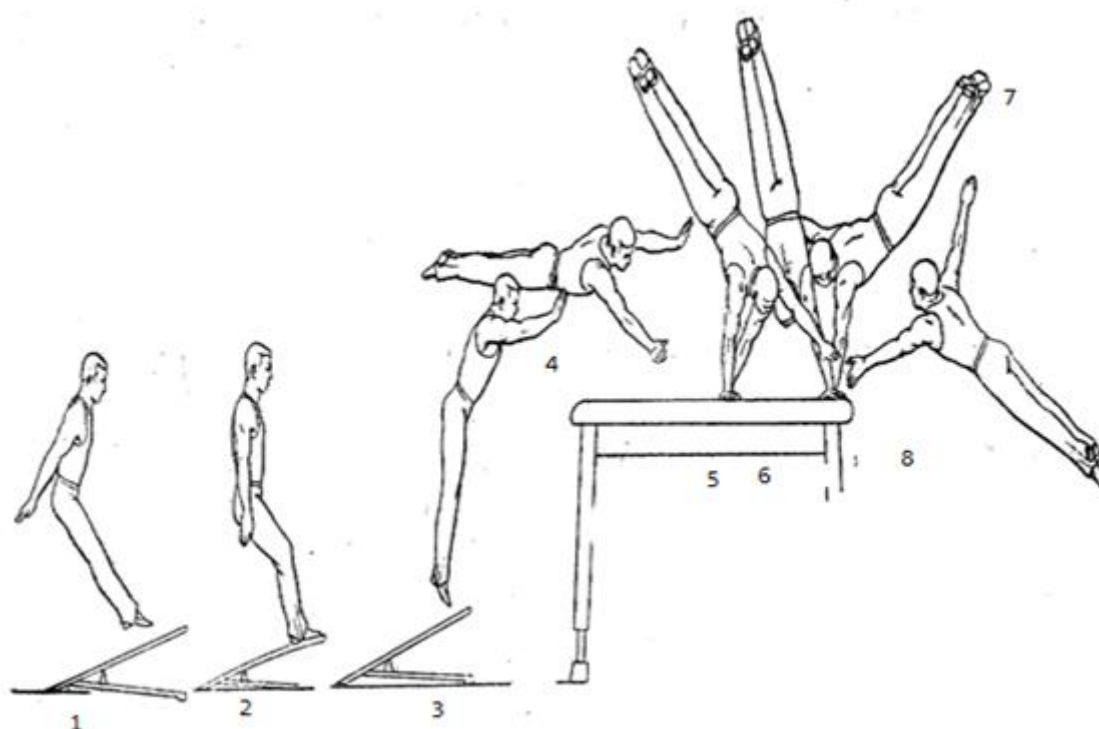
Balandlikka sakrashlarda va baland snaryadlar orqali trampinga sakrashlarda, oddiy ko‘prikka sakrashga nisbatan ancha katta traektoriya bo‘yicha yuqoridan sakrash kerak. Bunday sakrash trampinni og‘irlik kuchi ta’sirida ko‘proq bukilishga, demak kuchliroq yuqoriga uloqtirishga majbur qiladi.

YUgurish oddiy ko‘prikdan sakrash kabi bajariladi. Trampinga sakrashda oyoqlarni oldinga harakati (ular bilan gavda harakatidan o‘zib) oddiy ko‘rikka

sakrashga nisbatan ancha faol bo'lishi kerak. Gavdani orqag egilishi (to'xtatuvchi harakat) ko'proq bo'lishi lozim, chunki sakrab tushish uchun oddiy ko'prikdagiga nisbatan, unda ko'proq vaqt talab qilinadi.

Sakrashning barcha qolgan qismlari yuqorida bayon etilgan kabi qoladi. Biroq qo'nishda snaryadning katta balandlikka ega ekanligini hisobga olish shart.

17. Yonboshda to'ntarilish. Intiluvchan yugurishni amalga oshirib, trampkindan sakrash ortidan, kerilib, elkalar bilan burilishni boshlash. YUqoriga sakrash va oyoqlarda orqaga siltanish shunday kuch bilan bajarilishi kerakki, tana taxminan 35° - 40° ko'tarilgandan keyingina qo'l bilan stolga tayanish mumkin bo'lsin. Qo'lda stol o'rtasiga tayanish lozim.



Panjalarda tik turishdan o'tib, boshqa qo'lni harakat yuzasiga qo'yish va unga tana og'irligini o'tkazib, tanani biroz kerilgan holatini saqdab qolib, depsinish bilan sakrab tushish. To'ntarilishni panjalarda tik turishda to'xtab qolmasdan tez bajarish.

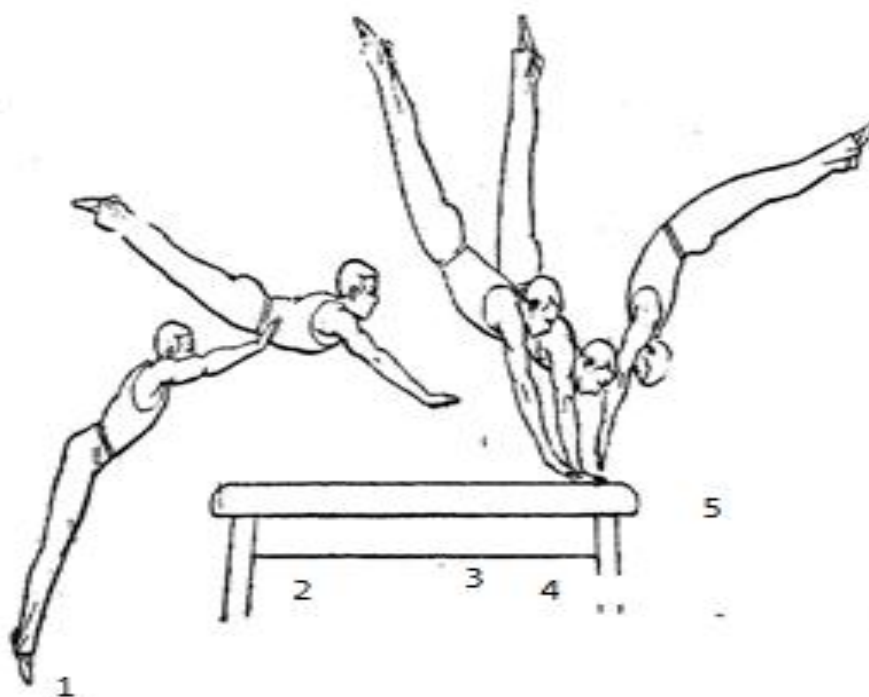
Straxovkachi bajaruvchining orqa tomonidan stol oldida yonboshda turadi.

18. Oldinga to'ntarilish. Intiluvchan yugurish va trampkindan sakrash ortidan, oyoqlar tez elkalar harakatidan o'zib ketishi uchun ularni orqaga yuqoriga faol yo'naltirish. Qo'llar bilan oldinga yuqoriga cho'zilish. Tanani to'liq to'g'rilanishi

yoki kerilishni boshlanishi parvozda sodir bo'lishi kerak, ya'ni qachonki u gorizontal holatdan o'tgandan keyin. Qo'llar bilan tayanishga shoshilish kerak emas.

Oyoqlarni yuqlriga intiluvchan harakatini saqlab qolib, tana 35° - 45° burchak ostida ko'tarilgan paytda qo'llarni stolga qo'yishga harakat qilish lozim. Panjalarda tik turishda ushlanib qolmasdan, undan tezda o'tib, tanani yuqoriga – oldinga parvozini hosil qilib, keskin depsinish.

Kerilgan holatni qo'nishgacha saqlab qolish. Boshni biroz orqaga egilgan, qo'llarni yuqorida ushlash. Qo'llarni vaqtidan oldin, ya'ni erta oldinga o'tkazilishi depsinishga hala berishi mumkin, biroq qo'nishda muvozanat yo'qolmaydi.



Straxovkachi stol oldida yonboshda turadi va shug'ullanuvchining belidan ushlaydi.

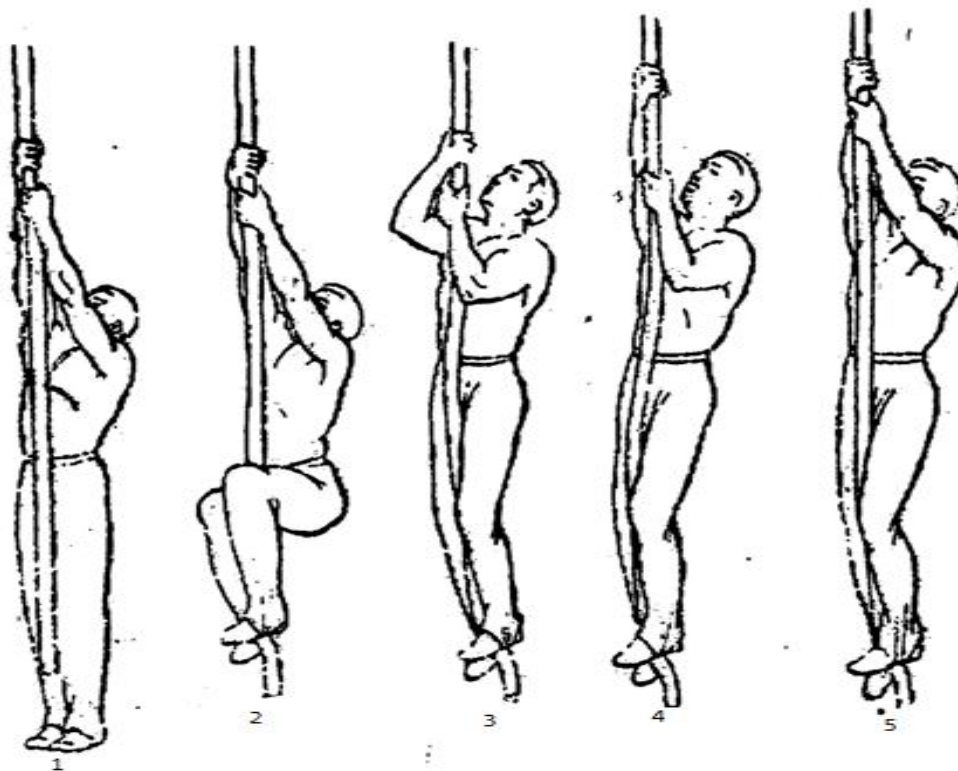
Asosiy diqqatni, intiluvchan yugurishni yuqoriga sakrab panjalarda tik turish bilan o'zaro uyg'unlikda bajarilishiga qaratish kerak. Panjalarda tik turishga o'tishda harakatda kuchli sekinlashuvga yo'l qo'ymaslik lozim. Qo'llarda tayanish qisqa va depsinishni nazarda tutishi kerak.

Nazorat savollari

1. Qanday sakrash turlari bor?
2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash qaysi sakrash turiga kiradi?
3. Tayanib sakrashda nechta faza bo'ladi?
4. Tayanib sakrashda qanday o'rgatish usullaridan foydalaniladi?
5. Tayanib sakrashda yugurish masofasi necha metir bo'ladi?

IX BOB. ARQONDA TIRMASHIB CHIQISH

1. Uch usulda tirmashib chiqish. Dastlabki holat – to‘g‘ri qo‘llarda osilish.



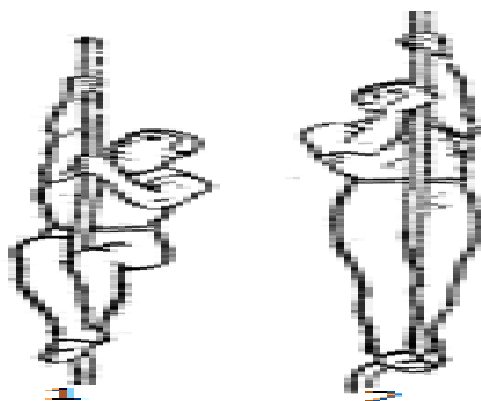
1-usul: Bukilgan oyoqlarni taxminin to‘g‘ri burchakacha (arqon oyoqlar orasida) ko‘tarish. Bir vaqtning o‘zida, arqonni tizzalar orasida mustaxkam siqish bilan, bir oyoqni ko‘tarilgan qismi va boshqasini tovonni orasida uni siqish.

2-usul: Oyoqlar bilan tiralib, qo‘llarni bukib, ularni to‘g‘rilash.

3-usul: Qo‘llarni navbatma-navbat yuqoriga o‘tkazib ushlash. Keyin to‘g‘ri qo‘llarda osilib, 1-usulni takrorlash.

SHu kabi, aksincha tartibda tushish.

2. Ikki usulda tirmashib chiqish. Dastlabki holat - osilish, bir qo‘l to‘g‘ri, boshqasi bukilgan, panjalar iyak darajasida joylashgan. Arqon oyoq panjalari bilan uch usulda tirmashib chiqishdagi kabi o‘rab olingan.

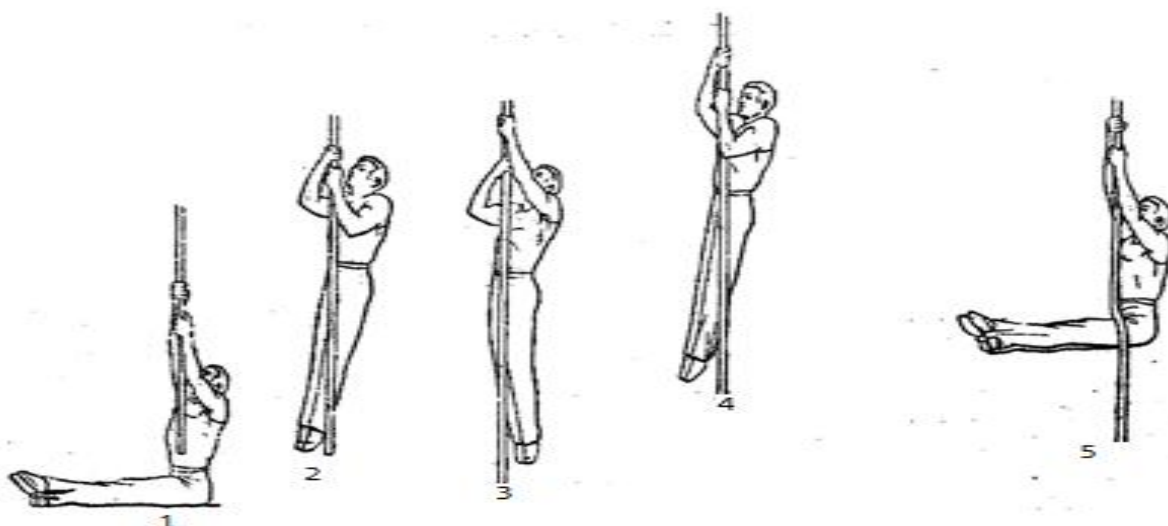


1-usul – arqon oyoqlar orasida bukilgan oyoqlarni taxminan to‘g‘ri burchakkacha ko‘tarish. Arqonni bir oyoq panjasini ko‘tarilgan qismi va boshqasini tovonni orasida o‘rab olib va shu vaqtning o‘zida uni izzalar orasida mustaxkam siqish.

2-usul – oyoqlarni yozib, chapni yuqoridan o‘tib ushlab, o‘ng qo‘lda tortilish. Keyin harakat takrorlanadi.

Shu kabi, aksincha tartibda tushish.

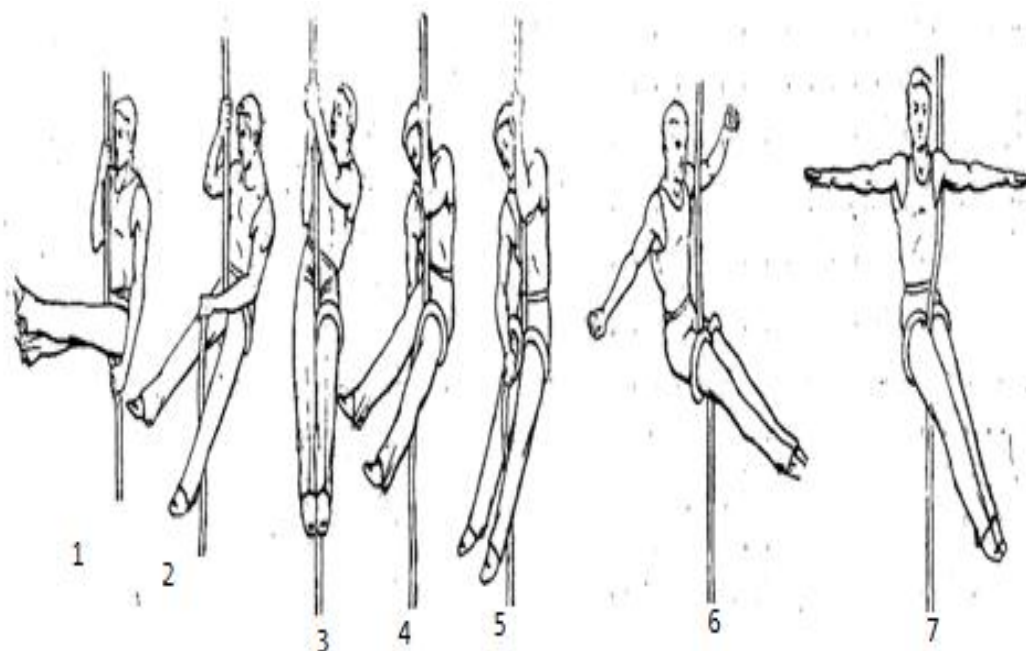
3. Faqat qo‘llarda tirmashib chiqish. Dastlabki holat – polga o‘tirish. Faqat qo‘llarda tortilib, pastda joylashgan qo‘lni to‘liq to‘g‘ilamasdan, uni tezda yuqoriga o‘tkazib ushlab. Tortilishda davom etib shu tarzda boshqa qo‘lni yuqoriga o‘tkazib ushlab va hokazo.



Murakkablantirish sifatida oyoqlarni gavdaga nisbatan to‘g‘ri burchak ostida ushlab.

Shu kabi, aksinchi tartibda tushish.

4. Sakkizsimon bog‘lanish. To‘g‘ri yoki bukilgan qo‘llarda osilib, arqanni oyoqlar orasiga olib, to‘g‘ri oyoqlarni to‘g‘ri burchakkacha ko‘tarish.



Bitta qo‘lni bo‘shatib, u bilan arqonni pastdan ushlash va oyoqlar orasidan arqonni o‘tkazib, uni son orqali irg‘itib o‘tkazish va yana arqonni ushlash. SHuning o‘zini boshqa son orqali irg‘itib o‘tkazib boshqa qo‘lda davom ettirish. Keyin bir qo‘lda arqonni bosib yoki uni qo‘l orqasiga o‘tkazib qo‘llarni bo‘shatish.

5. Tik turib bog‘lanish. Dastlabki holat – arqon o‘ngda (chapda), to‘g‘ri qo‘llarda osilish. To‘g‘ri oyoqda aylanma harakat bilan arqonni uning atrofiga o‘rash. O‘ng oyoqni biroz bukib, bir vaqtning o‘zida oyoqlarni birlashtirib, chap oyoq panjasini ko‘tarilgan qismi bilan arqonni pastdan siqish. Keyin arqonni chap qo‘l ortiga, iloji boricha tanaga yaqin o‘tkazish va qo‘llarni yon tomonga yozish.

Nazorat savollari

1. Arqonga tirmashib chiqishni qanday usullari bor?
2. Uch usulda tirmashib chiqish qanday?
3. Ikki usulda tirmashib chiqish qanday?
4. Bir usulda tirmashib chiqish qaysi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. - Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. - М.: Советский спорт, 2008. - С. 912.
3. Колтановский А.П. учебное пособие по спортивной гимнастике 1953. 247с.
4. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. — 3-е изд., пераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. - 336 с.
5. Гимнастика: учебник для вузов /Под. ред. М.Л.Журавина. - М.: Академия, 2008. - С. 448.
6. Гимнастика: учебник /В.М.Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов. - Ростов н/Д: Феникс, (Высшее образование), 2009. - С. 314, (1) с ил.
7. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nasariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O`DJTI nashriyot-matbaa bo`limi. T.: 2009. – 113 b.
8. Краткий курс гимнастики (Текст): Учеб. пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры /В.В.Воропаев, С.А.Пушкин, П.А.Хомяк: Под. общ. ред. В.В.Воропаева. - М.: Советский спорт, 2008. - С. 72.
9. Петров П.К. Методика преподавая гимнастики в школе: Учеб. для студ. Высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. Изд.кентр ВЛАДАС, 2003. -448 с.
10. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учеб. для ин -тов физ.культ.– Киев: – 1999. – 462 с.
11. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. Т.: 2009. -124 с.

12. Umarov M.N., Ishtayev D.R. Kasbiy-pedagogik bilim va ko`nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish (o`quv-uslubiy qo`llanma). O`zDJTI nashriyot-matbaa bo`limi, T.: 2010 -107 b.

13. Юный гимнаст / Под ред. А.М. Шлемина. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 276 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт. 1998. -375 с.

2. Биндусов, Е.Е. Гимнастика и здоровье: уч. пособие /Е.Е. Биндусов., В.И.Жолдак., Ю.В.Менхин. - М.: МГАФК, 1998.-177 с.

3. Гимнастическое многоборье: Мужские виды. Изд. перераб. /Под. ред. Гавердовского Ю.К. – М.: Физкультура и спорт, 1987. -336 с., ил.

4. Гимнастическое многоборье: Женские виды. /Под. ред. Гавердовского Ю.К. – М.: Физкультура и спорт, 1987. -480 с., ил.

5. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. — М.: Советский спорт, 1991.-(Серия «Спорт, здоровье, настроение».) -96 с.

6. Ефименко А.И. Умумривожлатирувчи машклар ва уларга оид атамалар. Т., ЎзДЖТИ босмахонаси. 1992 й.

7. Ефименко А.И. Индивидуализация тренировочного процесса высококвалифицированных гимнастов на основе самоконтроля. Дисс. ...канд. пед. наук. Т.: 1993. – 167 с.

8. Ефименко А.И., Йўлдошев К.К., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самарадорлигини ошириш усуллари (методик қўлланма). Т. ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995 й. – 176 б.

9. Жужиков В.Г. 650 гимнастических упражнений. — М.: Физкультура и спорт, 1970. -127 с.

10. Йўлдошев К.К. Умумтаълим мактабларида гимнастика машқларини ўргатиш услубияти. Т. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1998 й. -67 б.
11. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 11. – С. 39 -40.
12. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике –М: ФиС 1989. – 224 с.
13. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. –М. : Sportакадем Пресс, 2003. – 322с.
14. Musaev B.B, Ehsayev A.K, Umarov M.N. Gimnastika bo'yicha sport-pedagogik mahoratni oshirish kursining dasturiy talablari (uslubiy tavsiyanoma). Т. : 2009. -91 б.
15. Система подготовки юных гимнастов: Методическое пособие /Сост. А. М. Шлемин, П. К. Петров. - М., 1997. - С. 178.
16. Солодяников В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов /Программа общеобразовательной школы/: Учебное пособие / В.А.Солодяников. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. -212 с.

MUNDARIJA

Kirish	3
I BOB. DARSLIKDAN FOYDALANISH BO‘YICHA KO‘RSATMA	5
1.1. Umumiy uslubiy ko‘rsatmalar	5
1.2.O‘qituvchi va murabbiyning majburiyatlari	9
II BOB ERKIN MASHQLAR	24
2.1 Erkin mashqlarning tasnifi	24
2.2.Asosiy holatlar	25
2.3. Qo‘l va yelka bo‘g‘imi uchun mashqlar	30
2.4. Oyoq mushaklari uchun mashqlar	51
2.5. Gavda uchun mashqlar	66
2.6. Juftlik mashqlari	82
2.7. Muvozanat, Shpagatlar, Tik turishlar	90
2.8. Sakrashlar	93
2.9. Umbaloq oshishlar, To‘ntarilishlar, Sal’to	98
III BOB GIMNASTIKA SNARYADLARIDA MASHQLAR	123
3.1. Snaryadlarning tasnifi	123
3.2.Gimnastikachilar havfsizligini ta’minlash	135
IV BOB TURNIKDA BAJARILADIGAN MASHQLAR	141
4.1.Osilishlar	142
4.2.Tayanishlar	144
4.3.Tebranish mashqlari	148
4.4. Turnikda tizzani bukib osilishda ko‘tarilish mashqlari	160
4.5.Kerishib ko‘tarilish va tayanishdan sakrab tushish mashqlari	165
4.6.Orqaga siltanib ko‘tarilish mashqlari	170
4.7. Oldinga ko‘tarilish va sakrab tushish mashqlar	172
4.8. Orqaga ko‘tarilish mashqlari	174

4.9. Aylanishlar	176
4.10.Orqaga aylanish bilan bajariladigan mashqlar	177
V BOB. DASTAKLI OTDA BAJARILADIGAN MASHQLAR	195
5.1. Tebranish mashqlari	197
5.2. Burilib tebranib o‘tishlar	203
5.3.Aylanma harakatlar	209
VI BOB. QO‘SHPOYADA BAJARILADUGAN MASHQLAR	222
6.1. Yelkalarda tik turish	225
6.2. Qo‘llarda tik turish	228
6.3. Oldinga tebranish mashqlari	232
6.4.Orqaga tebranish mashqlari	248
6.5.To‘ntarilib sakrab tushish	263
6.6.Aylanish bilan bajariladigan mashqlar	268
6.7.Kerishib, yoysimon, to‘ntarilib ko‘tarilish mashqlari	271
VII BOB. HALQALARDA BAJARILADIGAN MASHQLAR ASOSIY HOLATLAR	278
7.1.Halqada joyida bajariladigan mashqlar	278
7.2. Osilishdan sakrab tushish	283
7.3.Ko‘tarilishlar, tushishlar va aylanishlar	287
7.4.Halqada tebranish mashqlari	293
7.5.Oldinga tebranish mashqlar	295
7.6.Orqaga tebranish mashqlar	301
VIII BOB. SAKRASHLAR	307
8.1.Balandlikka sakrash	307
8.2.Uzunlikka sakrashlar	308
8.3. Tayanib sakrash	312
IX BOB. ARQONDA TIRMASHIB CHIQISH	325

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1 Глава. Указания по использованию учебник	5
1.1. Общие методический указания	5
1.2. Обязанности преподавателя и тренера	9
2 Глава. Вольные упражнения	24
2.1. Классификация вольные упражнения	24
2.2. Основные положения	25
2.3. Упражнения для рук и плечевого пояса	30
2.4. Упражнения для ног	51
2.5. Упражнения для туловища	66
2.6. Упражнения вдвоём	82
2.7. Равновесия, шпагаты, стойки	90
2.8. Прыжки	93
2.9. Кувырки, перевороты, сальто	98
3 Глава. Упражнения на гимнастических снарядах	123
3.1. Классификация снарядов	123
3.2. Страховка и помощь	135
4 Глава. Упражнения на перекладине	141
4.1. Висы	142
4.2. Упоры	144
4.3. Маховые упражнения	148
4.4. Вис согнутой на перекладине	160
4.5. Подъём прогнувшись и соскок без упора	165
4.6. Подъёмы махом назад	170
4.7. Подъёмы вперёд и однотипные упражнения в соединении с соскоками	172
4.8. Подъём назад и однотипные упражнения	174
4.9. Обороти	176

4.10.	177
5 Глава Упражнения на коне с ручками	195
5.1.Маховые движения	197
5.2.Перемахи с поворотом	203
5.3.Куруговые движения	209
6 Глава Упражнения на брусках	222
6.1.Стойка на плечах	225
6.2.Стойка на кистях	228
6.3.Упражнения махом вперёд	232
6.4.Упражнения махом назад	248
6.5.Соскоки переворотом	263
6.6.Упражнения, выполняемые оборотом	268
6.7.Подъёмы разгибом, дугой, переворотом и однотипные упражнения	271
7 Глава Упражнения на кольцах	278
7.1.Кольца на места	278
7.2.Соскоки из виса	283
7.3.Подъёмы, спады и обороты	287
7.4.Кольца в каче	293
7.5.Упражнения на каче вперёд	295
7.6.Упражнения на каче назад	301
8 Глава Прыжки	307
8.1.Прыжки висоту	307
8.2.Прыжки в длину	308
8.3.Опорные прыжки	312
9 Глава Лазание по вертикальному канату	325

Content

Introduction	3
1.Chapter. Instructions for using the manual	5
1.1. General guidelines	5
1.2. Obligated trainer and coach	9
2. Chapter. Freestyle exercises	24
2.1. Classification of freestyle exercises	24
2.2.Founded provisions	25
2.3.Exercises for hands and the shoulder girdle	30
2.4. Exercises for the feet	51
2.5. Exercises for the trunks	66
2.6. Exercises together	82
2.7. Relaxations,twine, stance	90
2.8.Jumps	93
2.9. Flip flops, coups, flips	98
3. Chapter. Exercises on gymnastic shells	123
3.1.Classification of shells	123
3.2.Insurance and assistance	135
4. Chapter. Exercises the crossbar	141
4.1. Vissi	142
4.2. Supports	144
4.3. Swinging exercises	148

4.4.Vis bends on the crossbar	160
4.5.Connecting the crotch and cuff of the stop cuff	165
4.6.Captures swinging backwards	170
4.7.Captures forward and the same type of exercises in conjunction with the jumps	172
4.8. Back up and exercise of the same type	174
4.9. Turn around	176
4.10.Rewinding exercises.	177
5. Chapter. Exercises on a horse with handles	195
5.1. Flight movements	197
5.2.Switching turns	203
5.3. Circle of motion	209
6. Chapter. Exercises on the uneven bars	222
6.1.Standing on the shoulders	225
6.2.Standing on the hands	228
6.3. Exercises forwards ahead	232
6.4. Exercise swing backwards	248
6.5. Jump-offs with a coup	263
6.6. Exercises performed by turnover	268
6.7. Rises in a bend, arc, coup and same type of exercise	271
7. Chapter. Exercises on rings	278
7.1. Rings in place	278

7.2. Slips from the vis	283
7.3. Hoisting, Declines an Turnovers	287
7.4.Rings in swing	293
7.5. Exercises in swing	295
7.6.Backward exercises in swing	301
8. The chapter. Jumping	307
8.1.Height jumping	307
8..2. Long jump	308
8.3. Support jumps	312
9. Chapter. Vertical rope climbing	325