



Karimov Xojiakbar Axtamkulovich

TANLANGAN SPORT TURI BO'YICHA MUTAXASSISLIKKA KIRISH (GIMNASTIKA)



796.44/085.8/
K-22

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR
SPORT VAZIRLIGI**

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

Karimov Xojiakbar Axtamkulovich

**TANLANGAN SPORT TURI BO'YICHA
MUTAXASSISLIKKA KIRISH (GIMNASTIKA)**

darslik

61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

TOSHKENT

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU - 2024

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

811.2957/5

UO'K: 796.41.015.1(075.8)

KBK: 75.6ya73

Muallif:

X.A. Karimov - O'zDJTSU "Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrası dotsenti v.b., pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

Taqrizchilar:

A.K. Eshtayev - O'zDJTSU "Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrası professori, pedagogika fanlari nomzodi.

M.S. Olimov - O'zDJTSU "Yengil atletika, biatlon nazariyasi va uslubiyati" kafedrası professori, pedagogika fanlari doktori (DSc).

X.A. Karimov. Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (gimnastika) / o'quv qo'llanma. T: - **"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI"** NMIU 2024 - 400 bet

Mazkur darslik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 61010300 "Sport faoliyati" (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi talabalari hamda barcha oliy ta'lim muassasalarining sport faoliyati va jismoniy tarbiya yo'nalishi bo'yicha ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan. respublikamizning. O'quv qo'llanma talabalarda ixtisoslikka kirish, gimnastika tarixi, gimnastikaning rivojlanish tendentsiyalari, gimnastikaning moddiy-texnik bazasi, mashq va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish usullari, amaliy gimnastika bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish imkonini beradi.

Данный учебник предназначен для студентов направления образования 61010300 «Спортивная деятельность» (по видам деятельности) Узбекского государственного университета физической культуры и спорта и студентов и студентов направления образования спортивная деятельность и физическая культура во всех высших учебных заведениях нашей республики. Учебник позволит студентам сформировать знания, умения и навыки по введению в специальность, истории гимнастики, тенденции развития гимнастики, материально-техническому обеспечению гимнастики, методике проведения строевых и общеразвивающих упражнений, прикладной гимнастике.

This textbook is intended for students in the field of education 61010300 "Sports Activities" (by type of activity) of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports and students in the field of education in sports activities and physical culture in all higher educational institutions of our republic. The textbook will allow students to develop knowledge, skills and abilities on introduction to the specialty, the history of gymnastics, trends in the development of gymnastics, logistics of gymnastics, methods of conducting drill and general developmental exercises, applied gymnastics.

ISBN: 978-9910-8852-3-5

© X.A. Karimov, 2024

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2024

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2022-yil 23-dekabr PQ-449-son Qarorida "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida aholi o'rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida sportchilarning mahoratini va malakasini muntazam oshirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratish, gimnastikaning barcha turlarini aholining keng qatlami, ayniqsa, yoshlar va qizlar o'rtasida faol targ'ib qilish va ommalashtirish borasida bir qator vazifalar belgilab berilgan. Bugungi kunda mamlakatimiz sportchilari turli xalqaro musobaqalarda qatnashib yurtimiz sharafigini himoya qilib kelayotganligi muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Tanlangan sport turib bo'yicha mutaxassislikka kirish (gimnastika) darsligi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida gimnastika ixtisosligi bo'yicha tahsil olayorgan talabalar hamda Respublikamizning boshqa oliy ta'lim muassasalari sport faoliyati va jismoniy madaniyat yo'lishish bo'yicha tahsil olayotgan talabalar uchun gimnastika kelajakda yetuk murabbiylik faoliyatlari bilasn shug'ullanishlarida foydalanadilar.

Hozirgi kunda sport gimnastika yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda murabbiylardan juda kata mehnatni talab qiladi. Sportchilarni turli xil sharoitlarda mashqlarni samarali bajarishlari uchun ulardagi bilim, ko'nikma va malakalrni

shakllantirish kerak. Bu esa o'z navbatida gimnastikachilardan turli murakkablikdagi elementlarni o'zlashtirishni talab etadi.

Gimnastika ko'pkurashing har bir turida murakkab elementlarni bajarish samaradorligini oshirish uchun bajariladigan elementlar texnikasini to'g'ri bajarishni talab etadi.

Shu bilan birga yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida sportchilarni jismoniy, psixologik va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda beriladigan yuklamani meyorlashni zarurligini ko'rsatadi.

Bir qator mualliflar sport mashg'ulotlarini optimallashtirishni eng samarali yo'li bu o'quv-mashg'ulotlar jarayonini sifatini oshirish jumladan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida elementlarni samarali o'rgatish bajariladigan mashqlar texnikasini muvofaqiyatli o'zlashtirishga imkon beradi deb hisoblaydilar.

Bu borada sport qobiliyatlarini takomillashtirishga e'tibor qaratilishi va bajariladigan har bir elementlarning texnik tayyorgarligini samaradorligini yanada oshirish zarurligi masalasini ko'taradi. Ushbu darslik gimnastika sport turida sportchilarni tayyorlash bo'yicha va sportchilarni keyinchalik yuqori sport mahoratlariga erishishlariga yordam beradi.

Ushbu darslikda hozirgi zamon fan va amaliyot yutuqlariga tayanadigan zamonaviy bilimlar umumlashtirilgan. Darslikni yaratishda eng so'nggi ilmiy tadqiqotlar natijasida to'plangan ma'lumotlardan foydalanildi. Ilg'or sport amaliyoti tajribalari yaratilgan bo'lib, ularning umumlashmasi mazkur darslikning mazmumini ochib berishga imkon beradi.

I BOB. MUTAXASSISLIKKA KIRISH

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini oshirish jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash mutaxassislik tayyorlayotgan oliy ta'lim muassasalari oldida bir qancha vazifalarni qo'yadi. Kelajakda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha ishlarni to'g'ri tashkil etish va o'tkazish bu bo'lajak mutaxasaslardan yuqori darajadagi bilim, ko'nikma va malakaga ega bo'lishlarini talab qiladi.

Gimnastikaning ommaviy shakllari sohasidagi mutaxassisning modeli o'z faoliyatida muayyan sharoitlardan kelib chiqqan holda, murabbiy turli usullardan foydalangan holda individual va guruh mashg'ulotlarini o'tkazishi, turli jins va yoshdagi odamlarga mashqlar majmualarini tavsiya qilishi musobaqalar tashkil etish, gimnastika bayramini o'tkazish kerakligini nazarda tutadi.

Talabalar ushbu yo'nalish bo'yicha bilimlarni nazariy ma'ruzalarda, seminar va amaliy mashg'ulotlarda hamda ushbu darslikda tavsiya etilgan ma'lumotlarni mustaqil ravishda o'rganib oladilar.

Nazariy va amaliy bilimlarni o'zlashtirib, talabalar gimnastikaning katta imkoniyatlari, gimnastika usullarini egallash ularning kasbiy tayyorgarligi tizimida asos ekanligi haqida tasavvurga ega bo'ladilar.

Gimnastika aholini jismoniy tarbiyalash, ularni mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlashning samarali vositasidir.

"Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislika kirish (gimnastika)" fani jismoniy tarbiya va sport bo'yicha

mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligini oshiruvchi fanlardan biridir.

“Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislika kirish (gimnastika)” fanini o'zlashtirish mutaxassislarga turli yosh, jins va tayyorgarlik darajasidagi shug'ullanuvchilar bilan gimnastikaning ommaviy turlari bo'yicha mashg'ulotlarni yuqori darajada o'tkazish imkonini beradi.

Talabalar umumta'lim maktablarida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish, kasb-hunar maktablari (kasb-hunar maktablari), oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida, korxonalarning jismoniy tarbiya guruhlarida, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish klublarida, tibbiyot muassasalarida, respublikada aholiga jismoniy tarbiya oid barcha tashkilot va muassasalarda gimnastika mashqlarini o'rgatishadi.

Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida umumiy va kasbiy amaliy jismoniy tarbiyaning jiddiy vazifalari hal etiladi. Kattalar o'rtasida dam olish gimnastikasi (razminka, ayollar, ritmik, atletik) uchun katta ishtiyoq mavjud. Turli yoshdagi, turli ehtiyoj va qobiliyatlarga ega bo'lgan o'quvchilar massasi bilan shug'ullanadigan murabbiyga nafaqat bolalar bilan, balki turli kasb egalari bilan ham ta'lim va tarbiya ishlarini muvaffaqiyatli olib borishga imkon beradigan keng qamrovli bilim kerak.

“Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislika kirish (gimnastika)” fani universitet o'quv rejasida nazarda tutilgan boshqa fanlar bilan birgalikda o'zlashtirish juda muhim vazifa bo'lib, bu gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishda talabalarning bilimlarini oshiradi.

Gimnastika turlarini ommalashtirish va aholining kundalik hayotiga joriy etish vazifalarini amalga oshirishda talabalar quyidagilarni o'zlashtirishlari kerak:

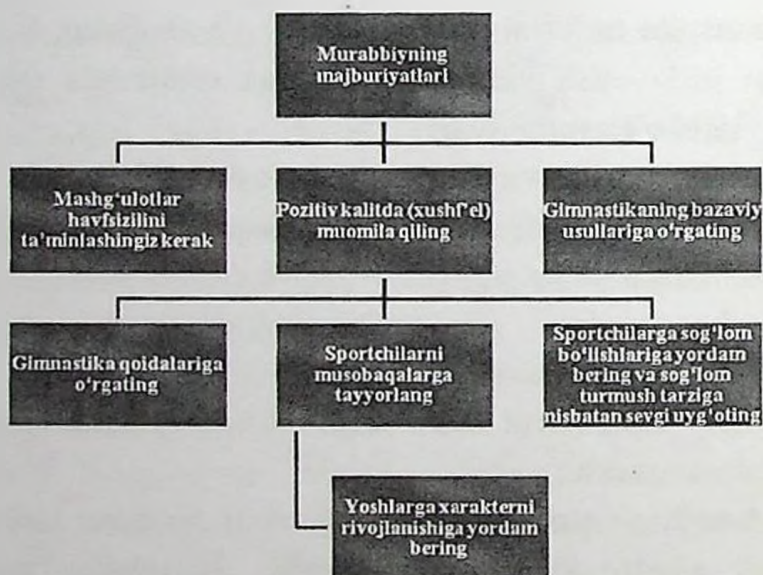
- yuqori darajadagi mashg'ulotlar o'tkaza olish;
- aniq ritmik tuzilishga ega, musiqa jo'rligida uzluksiz mashqlarni bajarish ko'nikmalariga ega bo'lish;
- barcha turdagi gimnastika anjomlari, inventar va snaryadlaridan foydalanish;
- amaliy mashqlarni ularni bajarishning aylanma usulidan foydalanib o'rgatish.

Gimnastikaga qiziqishni oshirish uchun bu zarur mahoratli o'yin va ularni amalga oshirishning musobaqa usullari, gimnastika mashqlarini boshqa sport turlaridan mashqlar bilan uyg'unlashtira olish.

Gimnastika bo'yicha mutaxassis tayyorlashda tashkilotchi, jamoa sardori sifatlarini shakllantirishga alohida e'tibor beriladi. Bunga gimnastikaning o'ziga xos xususiyatlari va uning uslubiy xususiyatlari katta yordam beradi.

1.1. Murabbiy faoliyatining majburiyatlari.

Har qanday darajada shug'ullantirish – misol uchun snaryadlarda biror harakatni bajarishda yoki orqaga sal'to ijro etishda sportchiga yordam berishni (straxovka) qilish o'rgatishga nisbatan ancha katta ish. Shug'ullantirish – sizga juda katta javobgarlikni qabul qilishni anglatadi. Gimnastika mashqlarini bajartirishda siz quyidagilarni bajarishingiz kerak:



1-rasm. Mashg'ulotlar jarayonida murabbiylarning majburiyatlari

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 otionalari bilan, balki hamkasb-murabbiylar, xakamlar, mansabdor shaxslar va boshqalar bilan ko'p muloqotda bo'lishingizga to'g'ri

keladi. Sportchilar manfaatlariga ko'ra harakat qilayotganigizni ko'rsatish uchun pozitiv kalitda (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 xakamlik, 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.

1.2. 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 kuzating;
- Televideniya orqali musobaqalarni ko'ring.

Imkoniyatlarni qo'yib chiqing

Barcha murabbiylar musobaqaga diqqatlarini qaratgan bo'lishligiga qaramay – siz ijobiy (pozitiv) musobaqalarga e'tibor qarating. Birinchidan, sportchilar man'faatlariga 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 xursanchilik muhim. Agar b) variant ustun bo'lsa, unda sizni murabbiylik ishlarida faqat asosiy ko'nikmalarga o'rgatish qiziqtiradi. Agarda v) variantni tanlagan bo'lsangiz, sizning imkoniyatlaringiz ro'yxatida birinchi o'rinda g'alaba turadi. Agar imkoniyatlar joyida bo'lsa, jamoa muvoffaqiyatiga nisbatan atletlarning muvoffaqiyatlari katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Siz nafaqat gimnastikaga o'rgatishingiz, balki sportchilar uchun jaroxat xavfini kamaytirish uchun mashg'ulotlarni to'g'ri uslubiyatlari va texnika havfsizligini tadbiq etishingiz kerak. Biroq har qanday vaziyatda jaroxat olish mumkin. Demak siz o'quvchingizni jaroxatlanganligi to'g'risida birinchi bo'lib xabar topasiz, shuning uchun 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 qobiliyatlaringiz imkoniyatlari sinovdan o'tishi mumkin bo'lgan vaziyatlarga tayyor turing;
- O'zingiz va o'quvchilaringiz oldiga imkoniyatlarga mos keluvchi maqsadlar qo'ying;
- Siz va sportchilaringiz shu maqsadga erishishdagi eng qulay yo'llarni o'ylab ko'ring;
- To'g'ri yo'ldaligingizga ishonch hosil qilish uchun, qo'yilgan maqsadlarni tez-tez eslang.

Mexribonlik

Sizning zahirangizda bo'lishi kerak bo'lgan Yana bir hayotiy muhim qurol – siz shug'ullantirayotgan yoshlar haqida qayg'urish. U bolalarni sevishni, xursandchiliklarni ular bilan

bo'lishish istagi va ularga gimnastika haqida bilimlarni berish hamda sizning o'quvchilaringizga sport tufayli o'sish imkoniyatlarini beruvchi sabr-toqat va tushunishni talab qiladi. Mexribonlik va sabr-toqatni bippgina 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 so'zlarni gapirishning o'zi qamlik qiladi. Sizning so'zlaringiz qilayotgan ishingizga to'g'ri kelishi kerak. Murabbiy lug'atida "aytganimdek bajar, qilganimni takrorlama" kabi gap bo'lmasligi kerak. Har bir o'quvchingizni sinang, qo'llab quvvatlang va maqtang – shunda ular tezroq xatto

xursandchilik bilan bir-biriga o'xshamasliklarini qabul qiladilar. Barcha mashg'ulot va musobaqalarga va undan keyin ham vaziyatni nazorat qiling. Agar siz haq bo'lmasangiz, buni tan olishga qo'rqmang. Hech kim mutloq takomillashgan emas!

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

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

Yumor

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

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

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

1.3. Murabbiyning muloqat qilish mahorati

To'g'ri muloqat sirlari - Yuqorida siz murabbiy faoliyati uchun zarur usul va ish qurollar haqida bilib oldingiz: kompetetlik, dunyoqarash, mexribonlik, xarakter va yumor. Bu muvoffaqiyatli murabbiylik asosi, ularsiz xatto ishni boshlash ham qiyin bo'lar edi. Biroq siz ulardan sportchilarga nisbatan foydalanishni bilmasligingiz mumkin, bu esa moxirona muloqotni talab qiladi, qurollardan bittasi ham ishlata olmaysiz. Maruzamuzni ushbu bo'limida muloqot nima va samarali muloqotga qanday o'rganish mumkinligi haqida fikr yuritildi.

Murabbiylar ko'pincha muloqot sportchilarga biron bir vazifani bajarish uchun buyruq beriganda sodir bo'ladi kabi xato fikrleydilar, biroq nutq jo'natmalari – kommunikatsiya jarayonlarining faqat bir qismi halos. Odamlar orasidagi o'zaro muloqotlarning yarimidan ko'pi og'zaki emas. Shuning uchun shug'ullantirayotganingizda yodda tuting, harakatlar so'zdan ko'ra ko'proq ahamiyat kasb etadi.

Muloqotning eng soddasi gapirayotgan va tinglayotgan ikki ishtirokchini nazarda tutadi. Gapirayotgan xabarlarini og'zaki hamda mimikalar va tana tili yordamida uzatadi. Oqchoni u yuborilsa, tinglovchi uni olishi va tushunishi kerak. E'tiborlik

(diqqat) etishmaydigan tinglovchi, xabarni yoki uning qismini o'tkazib yuboradi.

Muloqatga mufaffaqiyatli kirishish - Yosh sportchilar gimnastika qoidalari va elementlari haqida kuchsiz tasavvurga egalar, ularni bajarishga qodirliklariga ishonch undan ham kuchsiz. Shuning uchun ularga aniq, tushunarli va xayrli xabarlar shaklida yordam berish kerak. Mana sizning og'zaki va noog'zaki xabarlaringiz nima uchun shunchalik muhim.

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

Siz hulq-atvor, xatti-harakat haqida tambeh berasizmi; orqaga flyakni qanday bajarishni ko'rsatib berasizmi, yoki biron-bir o'quvchini yaxshi ishi uchun maqtaysizmi?

Pozitiv bo'ling

Doimiy koyish kabi hech narsa odamlar nafratini uyg'otmaydi, ayniqsa bolalar ko'pincha o'zlarining sport qobiliyatlariga shubhalanganliklari tufayli maqtovlarga muxtojdirlar. 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 maqtoiv iborasi xatoni tuzatmaydi. Chiqishlardagi xatoliklarni to'g'rlashning 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 gapirish

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 tartiblash-tiring;
- So'zlashish predmetini iloji boricha to'liq biling;
- To'liq tushuntiring, biroq atletlarni ko'p so'zli monologlar bilan charchatmang;
- Ularga tushunarli va terminolagiyaga mos keladigan tildan foydalaning.

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

Yuz ifodasi

Insonning yuz ifodasi – uning fikrlariga eng yaxshi kalit. Gimnastikachilar buni biladilar va ularga 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 qanday 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'ullana-yotganingizdan 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: xabarlarni olish. Xabarlarni juda yaxshi jo'natuvchilar ko'pincha

ularni juda yomon qabul qiladilar. Biroq siz sportchilarni murabbiyi sifatida ikkala rolni ham samarali bajarishingiz kerak.

Xabarlarni olish juda oddiy, biroq ularni tinglash, kam roxat bag'ishlaydi, shuning uchun kam gapirish ko'proq rivojlangan. Odamlar boshqalarni gapidan ko'ra o'zlarining shaxsiy yutuqlarini eshitishni yaxshi ko'radilar. Agar siz xabarlarni 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.«Murabbiy» so'zi qanday ma'noni anglatadi?
- 2.Murabbiyning asosiy vazifalari?
- 3.Muvoffaqiyatli murabbiy faoliyatining beshta quroli?
- 4.Murabbiyning muloqat qilish mahorati (so'zlash, nutq, tushuntirish, suhbat
- 5.Mashqlar bajarish texnikasi qanday o'rgatiladi?
- 6.Harakatga o'rgatish deganda nimani tushunasiz?
- 7.Sport gimnastika bilan shug'ullanish sportchilardan nimani talab qiladi?
- 8.Erkaklar gimnastika ko'pkurash turida nechta snaryatda mashqlar bajaradilar?
- 9.Ayollar gimnastika ko'pkurash turida nechta snaryatda mashq bajaradilar?
10. Mashg'ulotlar xafsizligi deganda nimani tushunasiz?
11. Murabbiyning majburiyatlariga nimalar kiradi?

II BOB. GIMNASTIKANING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISHI TARIXI

Gimnastika mashqlari qadimgi dunyoda rivojlangan. Miloddan avvalgi 4000 yil davomida ko'plab xalqlar, xususan, Xitoy va Hindiston ularni dorivor maqsadlarda ishlatgan. Shunday qilib, o'sha davrdagi xitoy kitoblarida Xitoyda gimnastika bo'lganligi ko'rsatilgan, u ertalab va kechqurun uyda mashq qilingan. Hind tarixiy manbalarida (yodgorliklar, freskalar, chizmalar) tasvirlangan gimnastika mashqlari tizimi hozirda keng tarqalgan. Gimnastika mashqlaridan barcha qadimgi xalqlar: misrliklar, forslar, ossuriyaliklar, Zakavkaz xalqlari, rimliklar va boshqalar foydalanganligi haqida ko'plab ma'lumotlar mavjud. "Otda" ular ot minishni o'zlashtirishga yordam berish uchun gimnastika mashqlarini bajarishdi. Qadim zamonlarda gimnastika Hindiston va Xitoyda dorivor maqsadlarda ham qo'llanilgan, ammo u erda ular ruhiy amaliyotlarga, o'ziga xos butparast dinlarga (masalan, yoga) aylandi va shuning uchun Gretsiya va Rimda bo'lgani kabi ommaviy mashhurlikka ega emas edi. gimnastika shunchaki askarlarni tayyorlash yo'nalishlaridan biri edi.

"Gimnastika" atamasi birinchi marta eramizdan avvalgi VIII-asrda qadimgi yunon madaniyatining gullagan davrida qadimgi yunonlar orasida paydo bo'lgan. Gimnastika mashqlari qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimining bir qismi bo'lib, yoshlarni Olimpiya o'yinlarida qatnashishga tayyorlash vositasi bo'lib xizmat qilgan. Olimpiya o'yinlari 1168 yil (miloddan avvalgi 776 - miloddan avvalgi 392 yillar) davomida o'tkazilgan bo'lib, ular kurash, nayza uloqtirish, disk uloqtirish, uzunlikka sakrash, yugurish, mushtlashish, aravada poygadan iborat edi. Bu o'yinlardan ko'zlangan asosiy maqsad yigitlarni harbiy

tayyorgarlikdan iborat edi. Ular qalqon bilan yugurishgan, gantel bilan sakrashgan, kurash boksga aylangan, qo'llarga qattiq charm (yumshatmaydigan) bog'ichlar yordamida mushtlashish jangi bo'lgan. 393 yilda gimnastika taqiqlangan, chunki u butparastlik asosiga ega bo'lib, yoshlarning axloqiy tarbiyasiga yomon ta'sir ko'rsatdi.

Odatda gimnastikaning kelib chiqishi qadimgi Yunoniston ekanligiga aytiladi. Biroq, bu yerda biz qadimgi yunonlar tomonidan shakllantirilgan jismoniy tarbiya tushunchasi haqida ko'proq gaplashamiz. Mustaqil gimnastika elementlari va majmualari bizning eramizdan ancha oldin paydo bo'lgan. Misol uchun, Xitoyda uzoq vaqt davomida muvozanat, cho'zish va kuchni rivojlantirishga katta e'tibor berilgan. Qadimgi Yunonistonda gimnastika umuman jismoniy madaniyatga berilgan nom edi. U kurash, yengil atletika, ot minish, og'ir atletika, yugurish, suzish va boshqalarni o'z ichiga olgan. Ular falsafiy masalalarda raqib bo'lishsa ham, Gomer va Platon muntazam jismoniy mashqlar va jismoniy mashqlar ham jismoniy, ham ruhiy salomatlikka hissa qo'shadi deb ta'kidlashgan.

Gimnastika har doim ham, hamma madaniyatlarda ham yaxshi narsa hisoblanmagan. Birinchi nasroniylar gimnastika mashqlarini shaytoniy faoliyat deb atashgan. Ular bu holatda odam tanaga sig'inishni yaratadi va ruhiy jihatdan rivojlanmaydi, deb ishonishgan. 4-asrda xristianlikda gimnastika elementlari bilan jismoniy tarbiya qat'iyan man etilgan.

Gimnastikaning qadimgi Rim tarixida zamonaviy sport jihozlarining prototiplari haqida ma'lumotlar mavjud. Rimliklar ot minish mahoratini o'rgatish uchun gimnastika otiga o'xshash narsadan foydalanganlar.

Uyg'onish davrida Evropada gimnastikaga qiziqishning yangi bosqichi va e'tiborning ortishi boshlandi. O'sha davrning ko'zga ko'ringan namoyandalari gimnastikani inson salomatligi, ma'naviyati va barkamol rivojlanishining ajoyib vositasi deb atashgan.

2.1. Gimnastika tizimlarini vujudga kelish tarixi

Gimnastika tizimlarini yaratish XIX asrning boshlariga to'g'ri keladi. Bu jamoatchilik talablari bilan bog'liq edi. Urush olib borish usullari bir vaqtning o'zida harakatlarni, buyruqlarni aniq bajarishni, jang maydonida qayta tiklashni va boshqalarni talab qildi. O'sha paytdagi o'qituvchilar va shifokorlar uchun gimnastika yoshlar uchun yagona to'g'ri jismoniy tarbiya usuli edi.

XIX asrning birinchi yarmida gimnastikani rivojlantirishning uchta yo'nalishi mavjud edi:

gigiyena (gimnastika inson salomatligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirish vositasi sifatida qaraldi);

yengil atletika (gimnastika vositalari, shu jumladan, murakkab mashqlar yordamida odamning harakat qobiliyatini rivojlantirish vositasi sifatida qaraldi);

amaliy (gimnastika vosita sifatida ishlatilgan urushda duch keladigan turli xil to'siqlarni yengib o'tishga askarlarni tayyorlash).

Nemis gimnastika tizimi Prussiyani Napoleon qo'shinlari tomonidan bosib olinishi paytida shakllandi. Ushbu tizimning asoschisi F. Yan (1778-1852) edi. U mamlakatni ishg'oldan ozod qilish uchun yoshlarni harbiy mashg'ulotlarda gimnastikadan foydalanishga intildi. Tizimning asosini snaryadlar va urush o'yinlari mashqlari tashkil etdi, chunki Yangning so'zlariga ko'ra,

ular jismoniy kuchni yaxshiroq rivojlantirdilar va insonning irodasini mustahkamladilar. U o'zining gimnastikasini "turnkunst" (topqirlik san'ati), o'quvchilarini esa "turniklar" deb atagan. Keyinchalik nemis gimnastikasi "tur-nen" deb nomlana boshladi.

Frizen va Eyzelen bilan birgalikda Yan gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini ishlab chiqdi. "Nemis gimnastikasi" darsligi nashr etildi, unda o'sha paytda ma'lum bo'lgan chig'anoqlardagi barcha mashqlar tasvirlangan. Mashqlarni bajarishda o'quvchilardan boshning to'g'ri holati, chizilgan paypoq, harbiy podshipnik, harakatlardagi to'g'ri chiziqlar talab qilingan. Sinflarda musobaqa usuli qo'llanilib, o'quvchilarning qiziqishi ancha oshdi, ular bir xil mashqni iloji boricha ko'p marta takrorlashga harakat qilishdi. Keyinchalik turli xil harakatlarning kombinatsiyalari ishlatilmadi.

A.Shpiss (1810-1858) nemis turinini maktabda o'qitish uchun moslashtirdi va dars rejasini tuzdi. 1840-yilda u "Turlar san'atini o'qitish" asarini nashr etdi. Shpissning gimnastika mashg'ulotlarida odatiy mashqlar (yurish mashqlari va qayta saflanish), so'ngra erkin mashqlar (Pestalossi artikulyar gimnastikasi va Fitning gimnastikasidan harakatlar) bo'lib, apparatda mashqlarga tayyorgarlik ko'rildi. Shpiss snaryadlarni joriy etdi: uzun shpal va to'sinlar, zinapoyalar qatorlari, ustunlar va boshqalar. Darsning so'nggi qismida o'yinlar va ommaviy mashqlar o'tkazildi. Germaniya turninining asosiy tamoyillariga rioya qilgan holda Shpiss nemis tizimini yaratishni yakunladi. Gimnastika Shpiss yaxshi buyruqlarni bajaradigan va harbiy xizmat uchun yetarli jismoniy tayyorgarlikka ega intizomli bolalar tarbiyasiga hissa qo'shdi. Biroq, bu tashabbusni bostirgan, ularning individual qobiliyatlarini rivojlanishiga hissa qo'shmagan va eng muhimi, o'sha paytdagi tabiiy va pedagogik

fanlarning ko'plab qoidalariga zid bo'lgan. Ushbu kamchiliklar ko'plab e'tirozlarni keltirib chiqardi, ulardan eng oqilona bo'lganlari P.F Lesgaftning e'tirozlari edi.

Shvetsiya gimnastika tizimi nemis gimnastikasidan so'ng paydo bo'ldi. Unda gigiyenik yo'nalish muvaffaqiyatli ishlab chiqilgan. P. Ling (1776-1839) XIX-asrning birinchi yarmida Daniyada gimnastika bilan shug'ullanishni boshladi. O'shanda Daniya G'arbiy Yevropaning gimnastikani yoyish bo'yicha yetakchi davlatlaridan biri edi. 1813-yilda P. Lingning tashabbusi bilan Stokgolmda maxsus institut ochildi. U yerda P. Ling o'zining jismoniy tarbiya usullari va vositalarini qo'llagan. U bunday mashqlardan foydalanish kerak deb hisoblagan. Inson tanasini mustahkamlaydigan va rivojlantiradigan tendensiyalar, u gimnastikaning pedagogik ahamiyatini inobatga olmagan.

Uning o'g'li Ya Ling (1820-1886) otasi boshlagan ishni davom ettirib, dars tuzilishini ishlab chiqdi, mashqlarni tizimlashtirdi, maxsus jihozlarni kiritdi va bir qator uslubiy qoidalarni ilgari surdi. Mashqlar anatomik xarakterga ko'ra tasniflangan. Ular simmetriya, to'g'ri va keskinlikka asoslangan edi. Tana qismlarining aniq holatiga katta ahamiyat berildi.

Shved gimnastikasi darsi 16 qismdan iborat sxema bo'yicha qurilgan bo'lib, qat'iy tartibda birma-bir bajarilgan. Bu o'qituvchining tashabbusini bir-biriga bog'lab qo'ydi, garchi u ko'pchilik uchun ilmiy asoslangan bo'lsa-da, bu shved gimnastikasining juda mashhurligi va ko'plab mamlakatlarda tarqalishiga sabab bo'ldi.

Fransuz gimnastika tizimi asosan harbiy-amaliy yo'nalishga ega bo'lgan shved tizimi bilan deyarli bir vaqtda shakllandi. Fransiyadagi gimnastika tizimining yaratuvchisi Amoros (1770-1848) edi. U A.V.Suvorovning harbiy-jismoniy tayyorgarlik tizimi bilan tanishgan va uni o'z tizimini yaratishda

ishlatgan. U hayot va harbiy sharoitlarda zarur bo'lgan ko'nikmalarni egallashga yordam beradigan eng yaxshi mashqlarni ko'rib chiqdi: to'siqlar bilan yurish va yurish, jihozlarda sakrashning barcha turlari, yuk yoki "yarador"ni ko'tarish, suzish va sho'ng'ish, kurash, uloqtirish, otish, qilichbozlik va sakrash. Eng katta tezlik va tejamkorlik bilan (zinapoyalar, arqonlar, ustunlar, to'siqlar) yengib o'tish kerak bo'lgan snaryadlar ishlatilgan.

Amoros dars berishda ma'lum bir tizimga rioya qilmagan. U faqat umumiy tamoyillarni o'rnatdi: mashqlar o'quvchilar uchun tushunarli va iloji boricha sodda bo'lishi kerak; ular ketma-ket, osondan qiyinga, oddiydan murakkabga qarab amalga oshirilishi kerak. Sinf xonasida o'quvchilarning individual xususiyatlari hisobga olindi. Xuddi shu mashqning samarasini harakatlarning tezligini, yo'nalishini va amplitudasini o'zgartirish orqali oshirish yoki kamaytirish mumkinligi to'g'risida ko'rsatmalar mavjud edi. Ba'zida mashqlar urush qo'shiqlari ostida ijro etilib, ular nafas olishning rivojlanishiga yordam berdi va vatanparvarlik tuyg'ularini uyg'otdi. Bu sinfda musiqiy akkompanimentni joriy etish uchun birinchi urinish edi.

Sokol gimnastika tizimi XIX-asrning o'rtalarida paydo bo'ldi. Avstriya-Vengriya tarkibiga kirgan slavyan xalqlarining milliy ozodlik kurashi bilan bog'liq holda Chexiyada "So-Kola harakati" paydo bo'ldi va Sokol gimnastika tizimi yaratila boshladi. Uning asoschisi Praga Universitetining estetika va san'at tarixi professori M. Tirsh (1832–1884) – vatanini avstriya zulmidan ozod qilishga intilgan vatanparvar liberal burjua vakili. Tirsh XIX asrning birinchi yarmidagi barcha gimnastika tizimlari bilan tanish edi, ammo u ulardan hech birini tashkilot uchun mos deb hisoblamadi.

Sokol tizimi o'z tarkibida nemislarnikiga yaqin, ammo o'ziga xos xususiyatlarga ega edi. Tirsh barcha pozitsiyalar va harakatlarga hissiyotlarni ko'taradigan, ijrochilar va tomoshabinlarda quvonch va estetik zavq tuyg'usini uyg'otadigan shakl berishga intildi. Ushbu tizimning asosini gimnastik snaryadlaridagi mashqlar, buyumlar bilan va buyumsiz mashq qilish, piramidalar, qilichbozlik, boks, kurash (jang) elementlari bilan mashqlar tashkil etdi.

Xuddi shu mashqni chig'anoqlarda takroriy takrorlash o'rniga "lochinlar" turli xil harakatlarning kombinatsiyalarini joriy qildilar va 1862 - yildan boshlab ular maxsus ishlab chiqilgan qoidalar bo'yicha gimnastika musobaqalarini o'tkazishni boshladilar. Har xil mashqlari va snaryadlarda bajariladigan kombinatsiyalariga alohida e'tibor bir elementdan ikkinchisiga o'tishning izchilligiga qaratildi. "Sokol" mashqlar tashqi ko'rinishiga qarab tasniflashdi va gimnastik mashqlar uchun atamashunoslikni ishlab chiqdilar, unda deyarli har bir mashq qulay bo'lishi uchun bir yoki ikkita so'z bilan nomlandi.

Sokol gimnastika darsi uch qismdan iborat edi.

Birinchi (tayyorgarlik) qismda saf mashqlari, erkin mashqlari yoki buyumlar (tayoq, gantel va boshqalar) bilan mashqlar;

Ikkinchi (asosiy) qismda mashqlar snaryadlar, sakrashlar, har xil jangovar mashqlar va hokazo;

Uchinchi (yakuniy) qismida odatda yurish, o'rtacha yugurish va o'yinlardan foydalanilgan.

Bir xil kiyimlarda mashg'ulotlar musiqa jo'rligi bilan birga, mashqlarni bajarishda aniqlik, musobaqalar va ommaviy chiqishlarni tashkil qilish ko'plab mamlakatlarda Sokol gimnastikasining muvaffaqiyatini ta'minladi. U zamonaviy sport gimnastikasining asosi edi.

XIX asrning oxirida. birinchi ilmiy asoslangan tizimlar paydo bo'ldi: Rossiyada – P.F. Lesgaft (1837–1909), Fransiyada – J.Demeni (1850 –1917, fiziolog va o'qituvchi). Birinchi jahon urushi yillarida J.Demeni jismoniy tarbiya bo'yicha asarini nashr etdi. U mashqlar harakatsiz, to'liq amplitudada bajarilgan, shakli yumaloq, burchakli emas, dinamik bo'lishi kerak, deb hisoblagan. Ishda qatnashmaydigan mushaklar bo'shashishi kerak. Bu gimnastikani rivojlantirishda yangi qadam bo'ldi. U taklif qilgan mashqlar gimnastikani ancha boyitdi. Demeni jismoniy tarbiya vazifalarini ko'rib chiqdi: sog'lig'ini mustahkamlash, shakllar va tana harakatlarining go'zalligiga erishish, odamning epchilligi va irodaviy fazilatlarini rivojlantirish. Uning o'quvchilaridan biri J.Eber fizikaning "tabiiy usuli"ni taklif qildi ta'lim, bu asosan amaliy harbiy gimnastikani yanada rivojlantirish edi.

Avstriyada maktab gimnastikasining eng yaxshi tizimlaridan biri ishlab chiqilgan. Uning yaratuvchilari Gaulgofer va Shtrayxer biologik fanlar va pedagogika ma'lumotlari asosida bolalarning yoshi va jins xususiyatlarini hisobga olgan holda tavsiyalar tuzdilar.

Asosiy gimnastika tizimi daniyalik N.Buk tomonidan taklif qilingan. U shved gimnastika tizimini modernizatsiya qildi, mashqlarni bajarishning oqim uslubini joriy etdi, bu esa darsdagi yuklama shiddatini oshirdi.

Ayollar uchun gigiyenik gimnastika tizimlari orasida E.Berksten tizimi juda mashhur bo'lib, unda mashqlarning fiziologik va estetik mohiyati ta'kidlangan.

2.2. Xalqaro gimnastika federatsiyasining vujudga kelishi (FIG)

Evropada gimnastikaga qiziqish mashqlar tizimi sifatida uyg'onish davrida paydo bo'ldi.

Vaqt o'tishi bilan rimliklar gimnastika nazariyasini ishlab chiqdilar va Evropa jismoniy tarbiyasining asoslarini tasvirlab berdilar. Evropada gimnastikaning dastlabki elementlari shakllangan vaqtni XVI-XVII-asrlar deb hisoblash mumkin. Aynan o'sha paytda "to'ntarish" bilan shug'ullanish juda moda edi. Bular akrobatik mashqlar, murakkab sakrashlar, arqon bilan ko'tarilish, muvofiqlashtirish elementlari va boshqalar.

Yevropada gimnastikaning rivojlanish tarixi

Germaniya zamonaviy gimnastikaning vatani bo'ldi. Nemis o'qituvchisi Fridrix Lyudvig Yan 18-asr oxiri — 19-asr boshlarida jismoniy milliy rivojlanish tizimini ishlab chiqdi va Yevropada birinchi sport gimnastikasi jamiyatiga asos soldi. 1800-yillarning boshlarida u birinchi gimnastika maktabiga asos solgan va shogirdi Ernst Eiselen bilan hamkorlikda kitob yozgan. U ushbu kitobida jismoniy mashqlarni umumiy ta'lim jarayoni va shaxsni rivojlantirishning ajralmas qismi deb ataydi va ko'plab gimnastika mashqlarini bajarishga misollar va qoidalarni keltiradi. Taxminan bir vaqtning o'zida gimnastika bo'yicha birinchi musobaqalar o'tkazila boshlandi.

Germaniya misolida Yevropaning boshqa davlatlari nafaqat umumiy ta'lim, balki jismoniy tarbiyaning milliy tizimlarini ishlab chiqishga kirishdilar. Gimnastika mashqlarining umumiy majmuasiga sakrash va snaryadlar yordamida elementlar kiradi. O'sha kunlarda erkin chiqishlar gimnastika sifatida tan olinmagan. Ular gimnastika tizimiga ancha keyin kirishgan.

Germaniyaning birinchi izdoshlari Shvetsiya, Frantsiya va Chexiya edi. Asta-sekin boshqa davlatlar ham shunga ergashdilar.

Shvetsiyaning zamonaviy gimnastikasida birinchi navbatda pol mashqlari va musobaqalariga e'tibor berildi. 19-asrdagi gimnastika tarixi nemis va shved maktablari o'rtasidagi aniq qarama-qarshilik bilan ajralib turdi. Nemislar gimnastika

snaryadlarida kuch elementlarini afzal ko'rishdi, shvedlar erkin uslubda chiqishlarni targ'ib qilishdi. Bu vaqtda gimnastika elementlari to'plamiga qo'yiladigan talablar va ularni amalga oshirish qoidalari doimiy ravishda o'zgarib turardi.

19-asr o'rtalarida birinchi yopiq sport zallari paydo bo'ldi va birinchi rasmiy musobaqalar o'tkazila boshlandi. Gimnastika umume'tirof etilgan sport turiga aylanib bordi. 19-asrning o'rtalaridan boshlab nafaqat Evropada, balki Amerikada ham aql bovar qilmaydigan "gimnastika" paydo bo'lgan edi.

1881 yilda Belgiyaning Lyej shahrida gimnastikachilarni rivojlantirishga bag'ishlangan kongress bo'lib o'tdi. Belgiyalik N.Kuperus Belgiya va uning qo'shnilarini birlashtirish uchun mo'ljallangan Evropa gimnastika assotsiatsiyasini yaratishni taklif qildi. Assotsiatsiya musobaqa talablari va qoidalarini, ball to'plash tamoyillarini va boshqalarni ishlab chiqdi. Vaqt o'tishi bilan Evropaning ko'plab mamlakatlari, 1921 yilda esa dunyoning qolgan mamlakatlari uyushmaga qo'shildi. O'shanda u o'z nomini o'zgartirdi va Xalqaro gimnastika federatsiyasi sifatida tanildi.

Xalqaro federatsiyadan tashqari Yevropa gimnastika ittifoqi (UEG) ham mavjud. U 1982 yilda tashkil etilgan. Ittifoq mustaqil Evropa chempionatlarini o'tkazadi.

46 davlatni birlashtirgan Ittifoqning bosh qarorgohi Lozannada joylashgan. UEG Yevropa chempionatlari, festivallar va boshqa tadbirlarni tashkil qiladi.

2.3. XVIII asr oxiri XIX asrning boshida sovet ittifoqida gimnastikaning rivojlanishi

Ikkinchi Jahon Urushidan oldingi davrda eng muvaffaqiyatli sportchilar Germaniya, Shvetsiya, AQSh va Chexoslovakiyani

himoya qilishgan. Umuman sport, xususan, gimnastika davri urush bilan uzildi.

XX-asrning 50-yillarida yapon gimnastikachilari va Sovet Ittifoqi vakillari musobaqalarda ajoyib chiqishlari bilan ajralib turishdi. Ushbu mamlakatlarning sportchilari gimnastika elitasiga tezda kirib, unda sezilarli iz qoldirdi. Polina Astaxova ketma-ket uchta Olimpiya o'yinlarida 5 ta oltin medalni qo'lga kiritdi. SSSR parchalanganidan keyin kuchli maktablar Ukraina, Belorussiya va Rossiyada saqlanib qoldi.

Hech bir yozgi Olimpiya o'yinlari gimnastika chiqishlarisiz tugamaydi. zamonaviy gimnastika haqli ravishda eng ajoyib va hayajonli sport turlaridan biri deb ataladi.

XVIII-asr oxiridan XIX-asrning boshlariga qadar G'arbiy Evropa va Rossiya jismoniy tarbiya tizimlarida gimnastika snaryadlarida va jihozlarida mashqlar bajarilgan. XIX-asrning 2-yarmida G'arbiy Yevropaning bir qator davlatlarida gimnastika mashqlarining ayrim turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazila boshlandi.

Gimnastika bo'yicha ilk marotaba jahon chempionati — 1903 yilda Belgiyaning Antwerp shaxrida o'tkazilgan ushandan beri har ikki yilda bir o'tkazilib kelinadi.

Rossiyadagi birinchi musobaqalar 1885 yilda Moskvada bo'lib o'tgan.

Sovet Ittifoqida 1930-yillarda gimnastikaning rivojlanishi Vsevobuchni amalga oshirish bilan bog'liq edi. Ko'pkurash bo'yicha 1-SSSR chempionati 1928 yilda Moskvadagi Butunittifoq Spartakiadasi doirasida bo'lib o'tdi; 2-o'rin (ayollar ishtirokida) - 1932 yil. O'shandan beri chempionatlar muntazam ravishda, 1939 yildan beri va ko'pkurashning ayrim turlari bo'yicha, 1936 yildan - maktab o'quvchilari uchun umumittifoq

musobaqalari, 1955 yildan - ko'pkurash bo'yicha SSSR kubogi uchun o'tkazib kelinmoqda.

Sovet Ittifoqida gimnastikaning shakllanishi va rivojlanishiga V.V.Sokolovskiy, G.S.Egnatoshvili, B.N.Astafiev, A.S.Bakradze, L.P.Orlov, N.N.Mironov va boshqalar, sportchilar M.V.Tishmidenko, E. A. Bokovoy, G. N. Urbanovich, G. V. Rtsxiladze, M. D. Dmitrieva, A. M. Ibadulaeva, N. P. Seryogo, M. D. Kasyanika, A. I. Joradze, E. I. Gavrilova, A. P. Koltanovskiy kabi o'qituvchi va murabbiylarnin hissasi katta bo'lgan.

1937 yilda sovet gimnastikachilari birinchi marta xalqaro musobaqalarda - Antverpendagi 3-Jahon ishchilar olimpiadasida qatnashdilar va u yerda erkaklar va ayollar o'rtasidagi jamoaviy chempionatlarda g'olib bo'lishdi. 1949-yilda SSSR gimnastika federatsiyasi (1930-yillar boshida butunittifoq seksiyasi sifatida tashkil etilgan) xalqaro federatsiyaga a'zo bo'ldi; 1952 yildan sovet gimnastikachilari Olimpiya o'yinlarida, 1954 yildan jahon chempionatida va 1955 yildan Yevropa chempionatida 1957 yildan boshlab ayollar o'rtasida Yevropa chempionatida qatnashib kelishmoqda.

2.4. Turkiston o'lkasida gimnastikaning kirib kelishi va rivojlanishi

1880 yilda maxsus hayot Turkiston o'lkasida Cherkov qoshidagi to'rt yillik bilim yurtlari uchun dastur ishlab chiqdi. Bu dasturga muvofiq rus tili, arifmetika, geografiya, chevarlikni o'rganish darslari va gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish nazarda tutilgan edi. Biroq bu dastur ham bir necha yildan so'ng uch yillik o'quv jarayoniga mo'ljallangan dastur bilan almashtirildi.Yangi dasturdan gimnastika darslari olib tashlandi.

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

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

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

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

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

«Gimnastika va jismoniy mashqlar shinavandalari jamiyati»ning Nizomida (1904 yilda Toshkentda tuzilgan) qayd etilishiga o'quv uassasalarining talabalari jamiyatga a'zo bo'lishlari mumkin bo'lmagan.

O'sha davrda yagona pedagogika bilim yurti bo'lib Turkiston o'qituvchilar seminariyasi (1978 yilda Toshkentda ochilgan) xisoblangan. Seminariya Turkiston o'lkasida rus va rus-tuzem maktablari uchun o'qituvchilarni etkazib berardi. Bu o'qituvchilar jismoniy tarbiya to'g'risida eng sodda tasavvurlarga ega edilar. Gimnastika bo'yicha o'quv rejasidako'rsatilgandek, «Tarbiyalanuvchilarning gimnastik mashqlari - saf mashqlari, erkin xarakatlar, gimnastika o'yinlari va gimnastik jihozlar bilan bajariladigan mashqlardan iborat edi».

Ba'zida Toshkentda shved va fransuz gimnastikasi o'qituvchilarini tayyorlash bo'yicha qisqa muddatli o'quv kurslari tashkil etilar edi. Ularda o'qish haqi juda ham yuqori bo'lgan. SHuning uchun kurs tinglovchilari soni 10-15 kishidan iborat bo'lardi.

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

Maktablardagi jismoniy tarbiya muammolari Toshkentda 1910 yil 26- dekabrda 1911yil 2-yanvargacha o'tkazilgan o'rta bilim yurtlari o'qituvchilarining birinchi Turkiston qurultoyida ko'rib chiqildi. Jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus seksiya tashkil etilib, keng doiradagi muammolar: dastur mundarijalari, sotalar soni, o'qitish uslubiyati bo'yicha tavsiyanomalar ishlab chiqildi. Qurultoy qarorlarida gimnastikadan dars berish ham erkaklar, ham ayollar o'quv muassasalaridagi tarbiya tizimi uchun zaruriy ekanligi ta'kidlab o'tilgan.

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

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

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

1915 yilda Toshkentda ayollar gimnastikasi bo'yicha dastlabki o'quv kurslari ochildi. Shu kurslarni bitirgan Polina Vladimirovna Garfung O'zbekistonda gimnastikani rivojlanishiga ulkan hissa qo'shdi. Oktyabr inqilobidan keyingina, gimnastika ommaviy tarzda rivojlandi. Aholini jismoniy va sport orqali sog'lomlashtirish davlat ishiga aylandi. Shu tariqa O'zbekiston mehnatkashlarini jismoniy tarbiyalash umumiy tizimida

gimnastika muhim o'rin egalladi. Chor Rossiyasi davridan qolgan shved va boshqa gimnastika tizimiga almashdi. Gimnastika Buxoro, Kattaqo'rg'on, Namangan, Urganchda ham tarqala boshladi. Bu davrda harbiy qismlar va harbiy bilim yurtlarida gimnastika faol rivojlanadi.

2.5. 1918 – 1948 yillarda O'zbekistonda gimnastikaning ravnaq topishi.

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

1920 yil 10-oktyabrda 1- O'rta Osiyo olimpiadasi ochildi. Bu anjuman jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchilar uchun katta hodisa bo'ldi va ularning yutuqlarini namoyish etish imkonini berdi. 1921 yilda Turkfront vseobuch boshqarmasi qoshida jismoniy madaniyat Markaziy Soveti tashkil etiladi. Uning maqsadi – turli jismoniy madaniyat tashkilotlarini birlashtirish va Turkiston mehnatkashlarini jismoniy tarbiyalash ishlarini rejaga muvofiq boshqarishdan iborat edi.

1921 yilda II-O'rta Osiyo Olimpiadasi ochildi. Uning dasturi I olimpiada dasturiga nisbatan ancha kengaytirilgandi.

1919 – 1921 yillarda Farg'ona maktabida jismoniy madaniyat bo'yicha dars bergan G.M.Bernatskiyning hikoya qilishicha, gimnastika darslari majburiy bo'lgan va talabalar tomonidan sevilib o'rganilgan.

1920 yilda Farg'ona viloyati harbiy komiteti qoshidagi Vseobuch bo'limi «Besh yillik maktablarning 1 va 2 sinflarida jismoniy tarbiyadan ta'lim berish bo'yicha qisqa dastur»ni ishlab

chiqdi. Dasturda gimnastika, yugurish, sakrash o'yinlari bilan shug'ullanish nazarda tutilgan. Mazkur dastur mundarijasida quyidagilar bayon etilgan. «Gimnastika maqsadi-to'g'ri jismoniy rivojlanishga erishish, organizm faoliyatidagi kamchiliklarni tuzatish, harakatlarni koordinatsiyalash qobiliyatini yuzaga keltirish, tartib-intizomni rivojlantirish va asab sistemasini mustahkamlash.

Yugurish: yurak, o'pka, ovqat xazm qilish a'zolarining faoliyatini faollashtirish, ichki a'zolar mushak tolalarini rivojlantirish, iroda va shijoatni kamol toptirish.

Sakrash: yuqorida ko'rsatilgan xislatlar hamda epchillikni rivojlantirib, mushaklarni tez qisqartirishiga yordam beradi.

O'yinlar: umumiy jismoniy rivojlantiruvchi ta'sir ko'rsatib, asab tizimini mustahkamlaydi, ruhiy hislatlarni rivojlantirib, umuman va pedagogik tarbiya vositalaridan biri hisoblanadi».

Mashg'ulotlarni toza havoda yoki shamollatilgan xonalarda o'tkazilishi kerak. Jismoniy madaniyat Soveti qoshidagi ilmiy seksiya tomonidan jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchilarni tekshirish bo'yicha antropometrik laboratoriya tashkil etildi. Butunrossiya markaziy ijroqo'mi Prezidiumining 1923 yil 27 iyuldagi qaroriga muvofiq Turkiston ijroqo'mi qoshida jismoniy madaniyat bo'yicha o'lka soveti ta'sis etilgan bo'lib, u respublikada jismoniy madaniyat va sportni ravnaq topshirishni boshqarish va nazorat qilish organi hisoblangan. 1924 yilda butunturkiston Spartakiadasi o'tkazildi. SHu sport anjumanlari respublikada gimnastikani rivojlantirishga salmoqli hissa qo'shdi. 1924yilda milliy davlat chegaralanishi natijasida O'zSSRning tashkil etilishi o'lkamizda jismoniy madaniyat, jumladan, gimnastikani rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratdi. Bu sport to'g'ri mahalliy yoshlar orasida o'z muxlislarini topdi.

Masalan, 1926yilda Toshkentda tashkil etilgan 3ta to'garak a'zolaridan 160tasi o'zbeklar edi. SHunga qaramay malakali mutaxassislarning etishmasligi gimnastikani rivojlanishiga xalaqit berardi.

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

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

1929 yilda Toshkentda birinchi marta jismoniy madaniyat to'garaklari orasida sport gimnastikasi bo'yicha jamoa musobaqalari o'tkazildi. Bu davrda gimnastikada to'rtkurash mavjud edi: turnik, halqalar, «eshak» (kozyol) va erkin mashqlar. 1931-34 yillarda butunittifoq jismoniy madaniyat majmuasini (GTO) tashkil etilishi respublikaning sport hayotida muhim xodisa bo'ldi. Buning natijasida gimnastikani yanada rivojlanishi uchun imkoniyat yaratildi. Gimnastikachilar mahorati oshib bordi. 1933 yilda Toshkentda bo'lib o'tgan gimnastika bo'yicha birinchi rasmiy birinchilikda, so'ngra esa kelgusi yillarda E.Dxin, B.YAstrebov, E.Eletskeya, B.Bogatova, V.Nazarova, N.Kotin, A.Petuxov va boshqa gimnastikachilar katta yutuqlarga erishdilar. 1933 yilda butun O'zbekiston spartakiadasi bo'lib o'tdi. Shu yili «Dinamo» jamoalarining butunittifoq musobaqalarida O'zbekistonlik gimnastikachi Rubovskiy katta yutuqlarga erishdi va 2o'rinni egalladi.

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

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

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

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

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

erishadilar. Boshqa shaharlardan ham moxir gimnastikachilar etishib chiqadi. Masalan, Chervichenko – respublikaning eng kuchli gimnastikachilaridan biri hisoblangan.

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

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

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

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

Urushdan oldingi yillarda mahalliy millatga mansub gimnastikachilar bilan ishlash yaxshi yo'lga qo'yilgan edi. 1940 yilda respublika terma jamoasi tarkibida 4 ta o'zbek yigiti Jo'raev, Jabborov, Toxirov, Ergashevlar bo'lgan. O'zbek qizlari orasidan Maqsudova, Ishoqova, Rozdanova kabi gimnastikachilar etishib chiqdi. O'zbek gimnastikachilarini tarbiyalashda Toshkent

shahridagi 90 sonli maktab o'qituvchilarining, jumladan, L.Vapoevning xizmatlari beqiyosdir. Bu inson ko'plab yurtdoshlarimiz kabi Ulug' Vatan urushida halok bo'lgan. Urushdan oldingi davr vazifalariga mos ravishda ishni katta qurilishi jismoniy tarbiya tizimining mushtarak uslubiy asosi sifatida MMT (GTO) majmuasini tashkil etilishi shu yillarda gimnastikani rivojlanishining asosiy omili hisoblanadi.

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

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

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

1943 yil sentyabr oyida maktabdan tashqari muassasalarni tiklash to'g'risida maxsus qaror qabul qilindi. 1944 yilda 118ta maktabdan tashqari muassasa, shu jumladan, 16ta pionerlar uyi, 11ta bolalar sport maktablari (BSM), 7ta bolalar o'yingohlari va bog'lari, markaziy turist - ekskursilon stansiya mablag' bilan

ta'minlangan. BSM da 1944yilda 2000dan ortiq o'quvchi shug'ullangan. Toshkent shahar shalq ta'limi bo'limining etakchi BSMida gimnastika, qilichbozlik, kurash, engil atletika, suzish, boks seksiyalari faoliyat ko'rsatgan.

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

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

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

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

Texnikum tarbiyalanuvchilari: Muxammadali Tojiev – dotsent, 1966-1971 yillarda gimnastika kafedrasining mudiri; Georgiy Davidovich Jorjoladze – gimnastika kafedراسi mudiri; so'ngra qishki sport turlari bo'yicha bolalar sport maktabi direktori, jismoniy madaniyat institutida 1955 yildan 1973

yilgacha faoliyat ko'rsatgan; Karim Jo'raev – taniqli gimnastikachi, birinchiliklar sovrindori, uzzoq yillar davomida TKXIMI jismoniy tarbiya kafedrası mudiri; Rixsi Olimova Qozieva, dotsent, JMI kafedra mudiri; Yuriy Al'bertovich Isxoqov 1946-1949 yillarda respublika terma jamoasi tarkibida suvga balandlikdan sakrash bo'yicha sovrindor bo'lgan, dotsent, ToshDU da jismoniy tarbiya kafedrası mudiri, O'zbekiston gimnastika federatsiyasi Prezidenti bo'lgan.

2.6. Gimnastika bo'yicha o'tkazilgan Jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlarining natijalari.

Gimnastika bo'yicha jahon chempionati jamoaviy musobaqalar erkaklar o'rtasidagi jamoaviy musobaqa gimnastika bo'yicha jahon chempionati ilk marotaba 1903 yilda bo'lgan. Gimnastika bo'yicha 1992, 1993, 1996, 2002, 2005, 2009, 2013, 2017 va 2021-yillarda jahon chempionatlari o'tkazilmagan. 1994-yildan boshlab yakka tartibdagi chempionatlardan tashqari, alohida jamoaviy chempionatlar o'tkazila boshlangan.

Jahon chempionatida uchta o'rin bo'ladi va uchta o'ringa medallar beriladi: birinchi o'rin uchun oltin, ikkinchi o'rin uchun kumush va uchinchi o'rin uchun bronza. Ikki gimnastikachi o'rtasida teng bo'lgan taqdirda, ikkalaga ham medallar beriladi (1-jadval).

1903-2023 yillarda o'tkazilgan Jahon chempionatlari natijalari go'lib va sovrindor sportchilar (erkaklar jamoasi)

Yillar	Musobaqa o'tkazilgan joy	Oltin	Kumush	Bronza
1903	 Antwerp	 Fransiya Allègre Joseph Bollet Georges Charmoille Daube Georges Dejagere Jules Lecoutre Joseph Lux Joseph Martinez Pierre Payssé	 Belgiya Jan Calson Eugène Dua Charles Lannier Paul Mangin Auguste van Ackere Albert van de Roye Charles van Hulle	 Luxembourg André Bordang Antoine Bordang Paul Fournelle François Hentges Albert Kayser Theodore Kimmes Nicolas Kummert Jean Lacaff Martin Müller
1905	 Bordo	 Fransiya Georges Dejagere Lucien Démanet Marcel Lalu Daniel Lavielle Joseph Martinez Pierre Payssé	 Netherlands F.J.W. Lambert J.H. Reeder J.H.A.G. Schmitt	 Belgiya Jean de Hoc Paul Mangin Auguste van Ackere Albert van de Roye Leon van de Roye Vital Verdickt
1907	 Praga	 Bogemiya Josef Čada František Erben Bohumil Honzátko Karel Sal Josef Seidl Karel Stary	 Fransiya Joseph Castiglioni Georges Charmoille Joseph Lux Jules Rolland Louis Ségura François Vidal	 Belgiya Herman Carsau Louis de Winter Paul Giesenfeld Karel Lannier Paul Mangin Leo Pouwels
1909	 Luxembourg	 Fransiya Joseph Castiglioni Auguste Castille Armand Coidelle Joseph Martinez Louis Ségura Marco Torrès	 Bogemiya Josef Čada František Erben František Machovský František Mráček Karel Stary Ferdinand Steiner	 Italiya Pietro Borghi Alberto Braglia Otello Capitani Angelo Mazzoncini Guido Romano Giorgio Zampori
1911	 Turin	 Bogemiya Josef Čada František Erben Karel Pitl Karel Stary Ferdinand Steiner Svatopluk Svoboda	 Fransiya Antoine Costa Dominique Follacci Jules Labéou Jules Lecoutre M. Maucurier Marco Torrès	 Italiya Pietro Bianchi Fransiyasco Loi Osvaldo Palazzi Guido Romano Paolo Salvi Giorgio Zampori
1913	 Parij	 Bogemiya Josef Čada Václav Donda Robert Prazák Karel Stary	 Fransiya N. Aubry Ben Sadoun Laurent Grech Marquelet	 Italiya Pietro Bianchi Guido Boni Osvaldo Palazzi Guido Romano

		Ferdinand Steiner Josef Sykora	Louis Ségura Marco Torrès	Paolo Salvi Giorgio Zampori
1915- 1917	Birinchi jahon urushi tufayli o'tkazilmagan			
1922	 Ljubljana	 Chexoslovakiya Stanislav Indruch Miroslav Karásek Miroslav Klinger Josef Malý František Pecháček František Vaněček	 Yugoslavia Stane Derganc Slavko Hlastan Vladimir Simončič Leon Štukelj Peter Šumi Stane Vidmar	 Fransiya Jean Gounot Louis-Charles Marty Robert Morin Jacques Moser Alexandre Pannetier Marco Torrès
1926	 Lyon	 Chexoslovakiya Josef Effenberger Jan Gajdoš Jan Karafiát František Pecháček Ladislav Riessner Bedřich Šupčák Ladislav Vácha Václav Veselý	 Yugoslavia Stane Derganc Mihael Oswald Josip Primožič Srečko Sršen Leon Štukelj Peter Šumi Stane Vidmar Oton Zupan	 Fransiya François Gangloff Marcel Gorisse Jean Gounot Ernest Heeb Alfred Krauss Amand Solbach
1930	 Luxembourg	 Chexoslovakiya Josef Effenberger Jan Gajdoš Emanuel Löffler Julius Rybak Bedřich Šupčák Ladislav Tikal Jindřich Tintěra Ladislav Vácha	 Fransiya Louis Castelli Jean Chanteur Jean Gounot Marcel Itten Alfred Krauss Georges Leroux Maurice Rousseau Amand Solbach	 Yugoslavia Rafael Ban Boris Gregorka Anton Malej Josip Primožič Leon Štukelj Peter Šumi Stane Žilič Neli Zupančič
1934	 Budapest	 Shvetsariya Walter Bach Hans Grieder Hermann Hanggi Eugen Mack Georges Miez Eduard Steinemann Josef Walter Melchior Wezel	 Chexoslovakiya Jaroslav Baroch Jan Gajdoš Alois Hudec Jaroslav Kollinger Emanuel Löffler Jan Sládek Ladislav Tikal Jindřich Tintěra	 Germany Franz Beckert Konrad Frey Kurt Krötzsch Fritz Limburg Herbert Lorenz Heinz Sandrock Walter Steffens Ernst Winter
1938	 Praga	 Chexoslovakiya Jan Gajdoš Gustav Hrubý Alois Hudec Emanuel Löffler Josef Novotný Vratislav Petráček Jan Sládek Jindřich Tintěra	 Shvetsariya Albert Bachmann Siegbert Bader Walter Beck Eugen Mack Hans Nägelin Michael Reusch Guglielmo Schmid Leo Schürmann	 Yugoslavia Stjepan Boltizar Miroslav Forte Boris Gregorka Josip Kujundžić Josip Primožič Janez Pristov Miloš Škrbinšek Josip Vadnav
1942	Ikkinchi jahon urushi tufayli o'tkazilmagan			

1950	 Basel	 Shvetsariya Marcel Adatte Hans Eugster Ernst Gebendinger Jack Günthard Walter Lehmann Josef Stalder Melchior Thalman Jean Tschabold	 Finland Paavo Aaltonen Veikko Huhtanen Kalevi Laitinen Kaino Lempinen Olavi Rove Heikki Savolainen Esa Seeste Kalevi Viskari	 Fransiya Alphonse Anger Raymond Badin Marcel de Wolf Raymond Dot Lucien Masset Michel Mathiot Roger Pruvost André Weingand
1954	 Rome	 Soviet Union Albert Azaryan Viktor Chukarin Sergei Dzhayani Yevgeny Korolkov Valentin Muratov Hrant Shahinyan Boris Shakhlin Ivan Vostrikov	 Japan Akitomo Kaneko Akira Kono Masami Kubota Tetsumi Nabeya Takashi Ono Yoshiyuki Oshima Masao Takemoto	 Shvetsariya Hans Bründler Oswald Bühler Hans Eugster Jack Günthard Hans Schwarzentruber Josef Stalder Melchior Thalman Jean Tschabold
1958	 Moscow	 Soviet Union Albert Azaryan Valentin Lipatov Valentin Muratov Boris Shakhlin Pavel Stolbov Yuri Titov	 Japan Nobuyuki Aihara Akira Kono Takashi Ono Masao Takemoto Katsumi Terai Shinsaku Tsukawaki	 Chexoslovakiya Jaroslav Bím Ferdinand Daniš Pavel Gajdoš Karel Klečka Jindřich Mikulec Josef Škvor
1962	 Praga	 Japan Nobuyuki Aihara Yukio Endō Takashi Mitsukuri Takashi Ono Shuji Tsurumi Haruhiro Yamashita	 Soviet Union Valery Kerdemelidi Viktor Leontyev Viktor Lisitsky Boris Shakhlin Pavel Stolbov Yuri Titov	 Chexoslovakiya Pavel Gajdoš Karel Klečka Přemysl Krbec Václav Kubička Ladislav Pazdera Jaroslav Šťastný
1966	 Dortmund	 Japan Yukio Endō Takeshi Katō Haruhiro Matsuda Takashi Mitsukuri Akinori Nakayama Shuji Tsurumi	 Soviet Union Sergey Diomidov Valery Karasyov Valery Kerdemelidi Boris Shakhlin Yuri Titov Mikhail Voronin	 East Germany Matthias Brehme Gerhard Dietrich Werner Dölling Siegfried Fülle Erwin Koppe Peter Weber
1970	 Ljubljana	 Japan Takuji Hayata Fumio Honma Takeshi Katō Eizō Kenmotsu Akinori Nakayama Mitsuo Tsukahara	 Soviet Union Georgy Bogdanov Sergey Diomidov Valery Karasyov Viktor Klimenko Viktor Lisitsky Mikhail Voronin	 East Germany Matthias Brehme Gerhard Dietrich Klaus Köste Peter Kunze Bernd Schiller Wolfgang Thüne
1974	 Varna	 Japan Fumio Honma Hiroshi Kajiyama Shigeru Kasamatsu	 Soviet Union Nikolai Andrianov Viktor Klimenko Vladimir	 East Germany Olaf Grosse Rainer Hanschke Bernd Jäger

		Sawao Katō Eizō Kenmotsu Mitsuo Tsukahara	Marchenko Edvard Mikaelian Vladimir Safronov Paata Shamugiya	Wolfgang Klotz Lutz Mack Wolfgang Thüne
1978	 Strasbourg	● Japan Hiroshi Kajiyama Shigeru Kasamatsu Eizō Kenmotsu Junichi Shimizu Shinzo Shiraishi Mitsuo Tsukahara	 Soviet Union Nikolai Andrianov Eduard Azaryan Alexander Dityatin Gennady Krysin Vladimir Markelov Aleksandr Tkachyov	 East Germany Ralph Barthel Roland Brückner Ralf-Peter Hemmann Lutz Mack Michael Nikolay Reinhard Rückriem
1979	 Fort Worth	 Soviet Union Artur Akopyan Nikolai Andrianov Alexander Dityatin Bohdan Makuts Vladimir Markelov Aleksandr Tkachyov	● Japan Kōji Gushiken Nobuyuki Kajitani Hiroshi Kajiyama Shigeru Kasamatsu Eizō Kenmotsu Toshiomi Nishikii	 United States Bart Conner Larry Gerard Jim Hartung Tim LaFleur Kurt Thomas Peter Vidmar
1981	 Moscow	 Soviet Union Artur Akopyan Alexander Dityatin Yuri Korolyov Bohdan Makuts Pavel Sut Aleksandr Tkachyov	● Japan Kiyoshi Goto Kōji Gushiken Nobuyuki Kajitani Toshiro Kanai Kōji Sotomura Kyoji Yamawaki	 China Huang Yubin Li Ning Li Xiaoping Li Yuejiu Peng Yaping Tong Fei
1983	 Budapest	 China Li Ning Li Xiaoping Li Yuejiu Lou Yun Tong Fei Xu Zhiqiang	 Soviet Union Artur Akopyan Vladimir Artemov Dmitry Bilozherchev Yuri Korolyov Bohdan Makuts Alexander Pogorelov	● Japan Kōji Gushiken Noritoshi Iirata Nobuyuki Kajitani Shinji Morisue Kōji Sotomura Mitsuaki Watanabe
1985	 Montreal	 Soviet Union Vladimir Artemov Yury Balabanov Yuri Korolyov Valentin Mogilny Aleksai Tikhonkikh Aleksandr Tumilovich	 China Li Ning Lou Yun Tong Fei Xu Zhiqiang Yang Yueshan Zou Limin	 East Germany Holger Behrendt Jörg Hasse Ulf Hoffmann Sylvio Kroll Sven Tippelt Holger Zeig
1987	 Rotterdam	 Soviet Union Vladimir Artemov Dmitry Bilozherchev Yuri Korolyov Valeri Liukin Vladimir Novikov Aleksai Tikhonkikh	 China Guo Linxiang Li Chunyang Li Ning Lou Yun Wang Chongsheng Xu Zhiqiang	 East Germany Holger Behrendt Maik Belle Ulf Hoffmann Sylvio Kroll Mario Reichert Sven Tippelt
1989	 Stuttgart	 Soviet Union Vladimir Artemov Valery Belenky	 East Germany Enrico Ambros Jörg Behrend	 China Guo Linxiang Li Chunyang

		Ihor Korobchynskyi Vitaliya Marinich Valentin Mogilny Vladimir Novikov	Sylvio Kroll Jens Milbradt Sven Tippelt Andreas Wecker	Li Ge Li Jing Ma Zheng Wang Chongsheng
1991	 Indianapolis	 Soviet Union Valery Belenky Ihor Korobchynskyi Valeri Liukin Hrihoriy Misyutin Vitaliya Scherbo Aleksey Voropayev	 China Guo Linyao Huang Huadong Li Chunyang Li Ge Li Jing Li Xiaoshuang	 Germany Ralf Buchner Mario Franke Andre Hempel Sylvio Kroll Jan-Peter Nikiferow Andreas Wecker
1992	 Parij	Jamoaviy musobaqalar o'tkazilmagan		
1993	 Birmingham	Jamoaviy musobaqalar o'tkazilmagan		
1994 (Team)	 Dortmund	 China Fan Hongbin Guo Linyao Huang Huadong Huang Liping Li Dashuang Li Jing Li Xiaoshuang	 Russia Dimitri Karbanenko Alexei Nemov Yevgeny Shabayev Dmitri Trush Dmitri Vasilenko Aleksey Voropayev Yevgeny Zhukov	 Ukraine Ihor Korobchynskyi Vitaliya Marinich Hrihoriy Misyutin Volodymyr Shamenko Rustam Sharipov Andriy Stepanchenko Yuriy Yermakov
1995	 Sabae	 China Fan Bin Fan Hongbin Huang Huadong Huang Liping Li Xiaoshuang Shen Jian Zhang Jinjing	 Japan Yoshiaki Hatakeda Masayoshi Maeda Hiromasa Masuda Masayuki Matsunaga Daisuke Nishikawa Toshiharu Sato Hikaru Tanaka	 Romania Nicolae Bejenaru Dan Burincă Adrian Ianculescu Cristian Lerici Nistor Șandro Nicu Stroia Marius Urzică
1996	 San Juan	Jamoaviy musobaqalar o'tkazilmagan		
1997	 Lausanne	 China Huang Xu Li Xiaopeng Lu Yufu Shen Jian Xiao Junfeng Zhang Jinjing	 Belarus Ivan Ivankov Dmitry Kasperovich Ivan Pavlovsky Vitaliya Rudnitsky Aleksandr Shostak Aleksey Sinkevich	 Russia Alexei Bondarenko Nikolai Kryukov Alexei Nemov Dmitri Vasilenko Aleksey Voropayev Yevgeny Zhukov
1999	 Tianjin	 China Dong Zhen Huang Xu Li Xiaopeng Lu Yufu Xing Aowei Yang Wei	 Russia Maxim Aleshin Alexei Bondarenko Rashid Kasumov Nikolai Kryukov Alexei Nemov Yevgeni Podgorny	 Belarus Ivan Ivankov Dmitry Kasperovich Aleksandr Kruzhilov Vitaliya Rudnitsky Aleksandr Shostak Aleksey Sinkevich
2001	 Ghent	 Belarus Ivan Ivankov	 United States Raj Bhavsar	 Ukraine Oleksandr Beresch

		Dmitry Kasperovich Aleksandr Kruzhilov Denis Savenkov Aleksy Sinkevich Vitali Valinchuk	Paul Hamm Stephen McCain Brett McClure Sean Townsend Guard Young	Andriy Lipsky Ruslan Mezentsev Andriy Mykhailychenko Serhiy Vyaltsev Roman Zozulya
2002	 Debrecen	Jamoaviy musobaqalar o'tkazilmagan		
2003	 Anaheim	 China Huang Xu Li Xiaopeng Teng Haibin Xiao Qin Xing Aowei Yang Wei	 United States Raj Bhavsar Jason Gatson Morgan Hamm Paul Hamm Brett McClure Blaine Wilson	● Japan Takehiro Kashima Hiroyuki Tomita Naoya Tsukahara Tatsuya Yamada
2005	 Melbourne	Jamoaviy musobaqalar o'tkazilmagan		
2006	 Aarhus	 China Chen Yibing Feng Jing Liang Fulliang Xiao Qin Yang Wei Zou Kai	 Russia Maksim Devyatovskiy Dimitri Gogotov Sergey Khorokhordin Nikolai Kryukov Yuri Ryazanov Aleksandr Safoshkin	● Japan Hisashi Mizutori Takehito Mori Takuya Nakase Eichi Sekiguchi Hiroyuki Tomita Naoya Tsukahara
2007	 Stuttgart	 China Chen Yibing Huang Xu (4) Liang Fulliang Xiao Qin Yang Wei (4) Zou Kai	● Japan Yosuke Hoshi Shun Kuwahara Hisashi Mizutori Takuya Nakase Makoto Okiguchi Hiroyuki Tomita	 Germany Thomas Andergassen Philipp Boy Fabian Hambüchen Robert Juckel Marcel Nguyen Evgenij Spiridonov
2009	 London	Jamoaviy musobaqalar o'tkazilmagan		
2010	 Rotterdam	 China Chen Yibing Feng Zhe Lü Bo Teng Haibin Yan Mingyong Zhang Chenglong	● Japan Kenya Kobayashi Tatsuki Nakashima Kazuhito Tanaka Kōhei Uchimura Koji Uematsu Koji Yamamuro	 Germany Philipp Boy Matthias Fahrigr Fabian Hambüchen Sebastian Krimmer Evgenij Spiridonov Thomas Taranu
2011	● Tokyo	 China Chen Yibing (4) Feng Zhe Teng Haibin Yan Mingyong Zhang Chenglong Zou Kai	● Japan Kenya Kobayashi Makoto Okiguchi Kazuhito Tanaka Yusuke Tanaka Kōhei Uchimura Koji Yamamuro	 United States Jacob Dalton Jonathan Horton Steven Legendre Danell Leyva Alexander Naddour John Orozco
2013	 Antwerp	Jamoaviy musobaqalar o'tkazilmagan		

2014	 Nanning	 China Cheng Ran Deng Shudi Lin Chaopan Liu Rongbing* Liu Yang You Hao Zhang Chenglong	 Japan Kohei Kameyama Ryōhei Katō Shogo Nonomura Kenzo Shirai Kazuyuki Takeda* Yusuke Tanaka Kōhei Uchimura	 United States Jacob Dalton Danell Leyva Sam Mikulak Alexander Naddour John Orozco Paul Ruggeri* Donnell Whittenburg
2015	 Glasgow	 Japan Tomomasa Hasegawa* Naoto Hayasaka Ryōhei Katō Kazuma Kaya Kenzo Shirai Yusuke Tanaka Kōhei Uchimura	 Great Britain Brinn Bevan James Hall* Daniel Purvis Louis Smith Kristian Thomas Max Whitlock Nile Wilson	 China Deng Shudi Lin Chaopan Liu Rongbing* Liu Yang Xiao Ruoteng You Hao Zhang Chenglong
2017	 Montreal	Jamoaviy musobaqalar o'tkazilmagan		
2018	 Doha	 China Deng Shudi Lan Xingyu* Lin Chaopan Sun Wei Xiao Ruoteng Zou Jingyuan	 Russia David Belyavskiy Artur Dalaloyan Nikolai Kuksenkov Dmitriy Lankin Nikita Nagornyy Vladislav Polyashov*	 Japan Kazuma Kaya Kenzo Shirai Yusuke Tanaka Kakeru Tanigawa* Wataru Tanigawa Kōhei Uchimura
2019	 Stuttgart	 Russia Denis Ablyazin David Belyavskiy Artur Dalaloyan Nikita Nagornyy Vladislav Polyashov* Ivan Stretovich	 China Deng Shudi Lin Chaopan Sun Wei Xiao Ruoteng You Hao* Zou Jingyuan	 Japan Daiki Hashimoto Yuya Kamoto Kazuma Kaya Shogo Nonomura* Kakeru Tanigawa Wataru Tanigawa
2021	 Kitakyushu	Jamoaviy musobaqalar o'tkazilmagan		
2022	 Liverpool	 China (13) Su Weide* Sun Wei Yang Jiaxing You Hao Zhang Boheng Zou Jingyuan	 Japan Ryosuke Doi Daiki Hashimoto Yuya Kamoto Kazuma Kaya* Kakeru Tanigawa Wataru Tanigawa	 Great Britain Joe Fraser James Hall Jake Jarman Giarnni Regini-Moran Adam Tobin* Courtney Tulloch
2023	 Antwerp	 Japan Kenta Chiba Daiki Hashimoto Kazuma Kaya Kazuki Minami Teppe Miwa* Kaito Sugimoto	 China Lin Chaopan Liu Yang Shi Cong* Su Weide Sun Wei You Hao	 United States Asher Hong Paul Juda Yul Moldauer Fred Richard Colt Walker* Khoi Young

Gimnastika bo'yicha jahon chempionatidagi ayollar musobaqalari birinchi marta 1934 yilda Vengriyaning Budapesht shaxrida o'tkazilgan 10-jahon chempionatida o'tkazilgan. Faqat ko'pkurash va jamoaviy bahslar o'tkazildi. 1950 yilda 12-jahon chempionatida alohida snaryadlarda bajariladigan mashqlar qo'shilgan. 1992, 1993, 1996, 2002, 2005, 2009, 2013, 2017 va 2021-yillarda Jahon chempionatlari o'tkazilmagan. 1994-yilda yakka tartibdagi chempionatlardan tashqari, alohida jamoaviy chempionatlar o'tkaziladi.

1934-2023 yillarda o'tkazilgan Jahon chempionatlari natijalari go'lib va sovrindor sportchilar (ayollar jamoasi)

Yillar	Musobaqa o'tkazilgan joy	Oltin	Kumush	Bronza
1934	 Budapest	 Chexoslovakiya Maria Bajerová Vlasta Děkanová Vlasta Foltová Eleonora Hajková Vlasta Jarusková Zdeňka Veřmiřovská	 Hungary Lenke Balkanyi Judit Gamauf-Tóth Anna Kael Margit Kalocsai Mária Munkácsi Jenőné Varga	 Poland Helena Dylewska Irena Mikulska Zofia Pawłowska Klara Sierońska Janina Skirlińska Erna Szymowa
1938	 Praga	 Chexoslovakiya Maria Bajerová Vlasta Děkanová Božena Dobešová Vlasta Foltová Eleonora Hajková Vlasta Jarusková Matylda Pálfyová Zdeňka Veřmiřovská	 Yugoslavia Anica Haffner Elca Kovačić Marta Podpac Marta Pustišek Dušica Radivojević Lidija Rupnik Milena Sket Jelica Vazzaz	 Poland Janina Luczynska Marta Majowska Wiesława Noskiewicz Matylda Ossadnik Janina Skirlińska Urszula Stępińska Urszula Wazs Julia Wojciechowska
1942 va 1946	Ikkinchi jahon urushi tufayli o'tkazilmagan			
1950	 Basel	 Sweden Evy Berggren Vanja Blomberg Karin Lindberg Gunnel Ljungström Hjördis Nordin	 Fransiya Ginette Durand Colette Hué Madeleine Jouffroy Alexandra Lemoine	 Italiya Renata Bianchi Licia Macchini Laura Micheli Anna Monlarini Marja Nutti

		Ann-Sofi Pettersson Göta Pettersson Ingrid Sandahl	Liliane Montagne Christine Palau Irène Pittelioen Jeanette Vogelbacher	Elena Santoni Liliana Scaricabarozi Lilia Torriani
1954	■ ■ Rome	■ Soviet Union Nina Bocharova Pelageya Danilova Larisa Diriy Maria Gorokhovskaya Tamara Manina Sofia Muratova Galina Rudko Galina Sharabidze	■ Hungary Éva Banati Ilona Bánhegyi Milanovits Irén Daruházi- Karcsecs Erzsébet Gulyás- Köteles Ágnes Keleti Alice Kertész Olga Lemhényi- Tass Edit Perényi- Weckinger	■ Chexoslovakiy a Eva Bosáková Miroslava Brdíčková Alena Chadimová Věra Drazdřková Zdena Lišková Anna Marejková Alena Reichová Věra Vančurová
1958	■ Moscow	■ Soviet Union Polina Astakhova Raisa Borisova Lidiya Kalinina Larisa Latynina Tamara Manina Sofia Muratova	■ Chexoslovakiy a Eva Bosáková Věra Čáslavská Anna Marejková Matylda Matoušková Ludmila Švédová Adolfina Tkačřková	■ Romania Atanasia Ionescu Sonia Iovan Elena Leușteanu Elena Mărgărit Elena Săcălici Emilia Vătașoiu
1962	■ Praga	■ Soviet Union Polina Astakhova Lidiya Ivanova Larisa Latynina Tamara Manina Sofia Muratova Irina Pervushina	■ Chexoslovakiy a Eva Bosáková Věra Čáslavská Libuše Cmíralová Hana Růžičřková Ludmila Švédová Adolfina Tkačřková	● Japan Ginko Abukawa Keiko Ikeda Taniko Nakamura Kiyoko Ono Toshiko Shirasu Hiroko Tsuji
1966	■ Dortmund	■ Chexoslovakiy a Věra Čáslavská Jindra Košťálová Marianna Krajčřřová Jana Kubičřřová Bohumila Řimnáčřřová Jaroslava Sedláčřřková	■ Soviet Union Polina Astakhova Zinaida Druzhinina Olga Kharlova Natalia Kuchinskaya Larisa Latynina Larisa Petrik	● Japan Yasuko Furuyama Keiko Ikeda Hiroko Ikenada Mitsuko Kandori Taniko Mitsukuri Taki Shibuya
1970	■ Ljubljana	■ Soviet Union Lyubov Burda	■ East Germany Angelika Hellmann	■ Chexoslovakiy a

		Olga Karasyova Tamara Lazakovich Larisa Petrik Ludmilla Tourischeva Zinaida Voronina	Karin Janz Marianne Noack Richarda Schmeißer Christine Schmitt Erika Zuchold	Soňa Brázdová Lubica Krásna Hana Lišková Marianna Némethová- Krajčárová Bohumila Římnáčová Marcela Váchová
1974	 Varna	 Soviet Union Nina Dronova Nellie Kim Olga Korbut Elvira Saadi Rusudan Sikharulidze Ludmilla Tourischeva	 East Germany Irene Abel Heike Gerisch Angelika Hellmann Bärbel Röhrich Richarda Schmeißer Annelore Zinke	 Hungary Ágnes Bánfai Mónika Császár Márta Egervári Zsuzsa Matulai Krisztina Medveczky Zsuzsa Nagy
1978	 Strasbourg	 Soviet Union Svetlana Agapova Tatiana Arzhannikova Maria Filatova Nellie Kim Elena Mukhina Natalia Shaposhnikova	 Romania Nadia Comăneci Emilia Eberle Anca Grigoraş Marilena Neacşu Teodora Ungureanu Marilena Vlădărău	 East Germany Silvia Hindorff Steffi Kräker Heike Kunhardt Karola Sube Birgit Suß Ute Wittwer
1979	 Fort Worth	 Romania Nadia Comăneci Rodica Dunca Emilia Eberle Melita Ruhn Dumitriţa Turner Marilena Vlădărău	 Soviet Union Maria Filatova Nellie Kim Yelena Naimushina Natalia Shaposhnikova Natalia Tereschenko Stella Zakharova	 East Germany Maxi Gnauck Regina Grabolle Silvia Hindorff Steffi Kräker Katharina Rensch Karola Sube
1981	 Moscow	 Soviet Union Olga Bicheroval Yelena Davydova Maria Filatova Natalia Ilienکو Elena Poleyaya Stella Zakharova	 China Chen Yongyan Li Cuiling Ma Yanhong Wen Jia Wu Jiani Zhu Zheng	 East Germany Maxi Gnauck Kerstin Jacobs Steffi Kräker Annett Lindner Birgit Senff Franka Voigt
1983	 Budapest	 Soviet Union Olga Bicheroval Tatiana Frolova Natalia Ilienکو Olga Mostepanova	 Romania Lavinia Agache Mirela Barbălată Laura Cutina Simona Renciu	 East Germany Gabriele Fährnrich Maxi Gnauck Astrid Heese Diana Morawe Silvia Rau

		Albina Shishova Natalia Yurchenko	Ecaterina Szabo Mihaela Stănuț	Bettina Schieferdecker
1985	 Montreal	 Soviet Union Irina Baraksanova Vera Kolesnikova Olga Mostepanova Oksana Omelianchik Yelena Shushunova Natalia Yurchenko	 Romania Laura Cutina Eugenia Golea Celestina Popa Daniela Silivaș Ecaterina Szabo Camelia Voinea	 East Germany Gabriele Fährnich Jana Fuhrmann Martina Jentsch Dagmar Kersten Ulrike Klotz Jana Vogel
1987	 Rotterdam	 Romania Aurelia Dobre Eugenia Golea Celestina Popa Daniela Silivaș Ecaterina Szabo Camelia Voinea	 Soviet Union Svetlana Baitova Svetlana Boginskaya Elena Gurova Oksana Omelianchik Yelena Shushunova Tatiana Tuzhikova	 East Germany Gabriele Fährnich Astrid Heese Martina Jentsch Ulrike Klotz Klaudia Rapp Dörte Thümmeler
1989	 Stuttgart	 Soviet Union Svetlana Baitova Svetlana Boginskaya Olesya Dudnik Natalia Lashchenova Elena Sazonenkova Olga Strazheva	 Romania Cristina Bontaș Aurelia Dobre Lăcrămioara Filip Eugenia Popa Gabriela Potorac Daniela Silivaș	 China Chen Cuiting Fan Di Li Yan Ma Ying Wang Wenjing Yang Bo
1991	 Indianapolis	 Soviet Union (11) Svetlana Boginskaya Oksana Chusovitina Rozalia Galiyeva Tatiana Gutsu Natalia Kalinina Tatiana Lysenko	 United States Michelle Campi Hilary Grivich Shannon Miller Betty Okino Kerri Strug Kim Zmeskal	 Romania Cristina Bontaș Vanda Hădărean Lavinia Miloșovici Maria Neculiță Mirela Pașca Eugenia Popa
1992	 Parij	Jamoaviy musobaqalar o'tkazilmagan		
1993	 Birmingham	Jamoaviy musobaqalar o'tkazilmagan		
1994 (Team)	 Dortmund	 Romania Simona Amânar Gina Gogean Nadia Hătegan Ionela Loaieș	 United States Amanda Borden Amy Chow Dominique Dawes Larissa Fontaine	 Russia Oksana Fabrichnova Elena Grosheva Natalia Ivanova

		Daniela Măranduță Lavinia Miloșovici Claudia Presăcan	Shannon Miller Jaycie Phelps Kerri Strug	Svetlana Khorkina Dina Kochetkova Elena Lebedeva Evgenia Roschina
1995	● Sabae	🇷🇴 Romania Simona Amănar Andreea Cacovean Gina Gogean Nadia Hațegan Alexandra Marinescu Lavinia Miloșovici Claudia Presăcan	🇨🇳 China Ji Liya Liu Xuan Mao Yanling Meng Fei Mo Huilan Qiao Ya Ye Linlin	🇺🇸 United States Mary Beth Arnold Theresa Kulikowski Shannon Miller Dominique Moceanu Jaycie Phelps Kerri Strug Donielle Thompson
1996	🇪🇸 San Juan	Jamoaviy musobaqalar o'tkazilmagan		
1997	🇨🇭 Lausanne	🇷🇴 Romania Simona Amănar Gina Gogean Alexandra Marinescu Claudia Presăcan Mirela Tugurlan Corina Ungureanu	🇷🇺 Russia Svetlana Bakhtina Elena Dolgoplova Elena Grosheva Svetlana Khorkina Yevgeniya Kuznetsova Yelena Produnova	🇨🇳 China Bi Wenjing Kui Yuanyuan Liu Xuan Meng Fei Mo Huilan Zhou Duan
1999	🇨🇳 Tianjin	🇷🇴 Romania Simona Amănar Loredana Boboc Andreea Isărescu Maria Olaru Andreea Răducan Corina Ungureanu	🇷🇺 Russia Svetlana Khorkina Anna Kovaliova Yevgeniya Kuznetsova Yekaterina Lobaznyuk Yelena Produnova Elena Zamolodchikova	🇺🇦 Ukraine Nataliya Horodny Viktoria Karpenko Olha Rozshchupkina Inga Shkarupa Olha Teslenko Tetiana Yarosh
2001	🇧🇪 Ghent	🇷🇴 Romania Loredana Boboc Sabina Cojocar Carmen Ionescu Andreea Răducan Silvia Stroescu Andreea Ulmeanu	🇷🇺 Russia Ludmila Ezhova Svetlana Khorkina Elena Zamolodchikova Maria Zasyapkina Natalia Ziganshina	🇺🇸 United States Mohini Bhardwaj Katie Heenan Ashley Miles Tasha Schwikert Rachel Tidd Tabitha Yim
2002	🇭🇺 Debrecen	Jamoaviy musobaqalar o'tkazilmagan		
2003	🇺🇸 Anaheim	🇺🇸 United States Terin Humphrey Courtney Kupets Chellsie Memmel Carly Patterson	🇷🇴 Romania Oana Ban Alexandra Eremia Florica Leonida Aura Andreea Munteanu	🇦🇺 Australia Belinda Archer Jacqui Dunn Danielle Kelly Stephanie Moorhouse

		Tasha Schwikert Hollie Vise	Cătălina Ponor Monica Roșu	Monette Russo Allana Slater
2005	 Melbourne	Jamoaviy musobaqalar o'tkazilmagan		
2006	 Aarhus	 China Cheng Fei He Ning Li Ya Pang Panpan Zhang Nan Zhou Zhuoru	 United States Jana Bieger Natasha Kelley Nastia Liukin Chellsie Memmel Ashley Priess Alicia Sacramone	 Russia Anna Grudko Svetlana Klyukina Polina Miller Anna Pavlova Kristina Pravdina Elena Zamolodchikova
2007	 Stuttgart	 United States Ivana Hong Shawn Johnson Nastia Liukin Samantha Peszek Alicia Sacramone Shayla Worley	 China Cheng Fei He Ning Jiang Yuyuan Li Shanshan Xiao Sha Yang Yilin	 Romania Daniela Druncea Andreea Grigore Sandra Izbașa Steliana Nistor Cerasela Pătrașcu Cătălina Ponor
2009	 London	Jamoaviy musobaqalar o'tkazilmagan		
2010	 Rotterdam	 Russia Ksenia Afanasyeva Anna Dementyeva Ekaterina Kurbatova Aliya Mustafina Tatiana Nabieva Ksenia Semenova	 United States Rebecca Bross Mackenzie Caquatto Mattie Larson Aly Raisman Alicia Sacramone Bridget Sloan	 China Deng Linlin He Kexin Huang Qiushuang Jiang Yuyuan Sui Lu Yang Yilin
2011	● Tokyo	 United States Gabby Douglas McKayla Maroney Aly Raisman Alicia Sacramone Sabrina Vega Jordyn Wieber	 Russia Ksenia Afanasyeva Yulia Belokobylskaya Anna Dementyeva Yulia Inshina Viktoria Komova Tatiana Nabieva	 China He Kexin Huang Qiushuang Jiang Yuyuan Sui Lu Tan Sixin Yao Jinnan
2013	 Antwerp	Jamoaviy musobaqalar o'tkazilmagan		
2014	 Nanning	 United States Alyssa Baumann Simone Biles Madison Desch* Madison Kocian Ashton Locklear Kyla Ross MyKayla Skinner	 China Bai Yawen Chen Siyi Huang Huidan Shang Chunsong Tan Jiaxin Xie Yufen* Yao Jinnan	 Russia Polina Fedorova* Maria Kharenkova Ekaterina Kramarenko Aliya Mustafina Tatiana Nabieva Alla Sosnitskaya Daria Spiridonova
2015	 Glasgow	 United States Simone Biles	 China Chen Siyi	 Great Britain Becky Downie

		Gabby Douglas Brenna Dowell Madison Kocian Maggie Nichols Aly Raisman MyKayla Skinner*	Fan Yilin Mao Yi Shang Chunsong Tan Jiaxin Wang Yan Zhu Xiaofang*	Ellie Downie Charlie Fellows* Claudia Fragapane Ruby Harrold Kelly Simm Amy Tinkler
2017	🇨🇦 Montreal	Jamoaviy musobaqalar o'tkazilmagan		
2018	🇶🇦 Doha	🇺🇸 United States Simone Biles Kara Eaker Morgan Hurd Grace McCallum Riley McCusker Ragan Smith*	🇷🇺 Russia Lilia Akhaimova Irina Alexeeva Angelina Melnikova Aliya Mustafina Angelina Simakova Daria Spiridonova*	🇨🇳 China Chen Yile Du Siyu* Liu Jinru Liu Tingting Luo Huan Zhang Jin
2019	🇩🇪 Stuttgart	🇺🇸 United States Simone Biles Jade Carey Kara Eaker Sunisa Lee Grace McCallum MyKayla Skinner*	🇷🇺 Russia Anastasia Agafonova Lilia Akhaimova Angelina Melnikova Maria Paseka* Aleksandra Shchekoldina Daria Spiridonova	🇮🇹 Italiya Desiree Carofiglio Alice D'Amato Asia D'Amato Elisa Iorio Martina Maggio* Giorgia Villa
2021	🇰🇾 Kitakyushu	Jamoaviy musobaqalar o'tkazilmagan		
2022	🇬🇧 Liverpool	🇺🇸 United States Skye Blakely Jade Carey Jordan Chiles Shilese Jones Leanne Wong Lexi Zeiss*	🇬🇧 Great Britain Ondine Achampong Georgia-Mae Fenton Jennifer Gadirova Jessica Gadirova Alice Kinsella Poppy-Grace Stickler*	🇨🇦 Canada Ellie Black Laurie Denommée Shallon Olsen* Denelle Pedrick Emma Spence Sydney Turner
2023	🇧🇪 Antwerp	🇺🇸 United States Simone Biles (5) Skye Blakely Kayla DiCello* Shilese Jones Joscelyn Roberson Leanne Wong	🇧🇷 Brazil Rebeca Andrade Jade Barbosa Lorrane Oliveira Carolynne Pedro* Flávia Saraiva Júlia Soares	🇫🇷 Fransiya Marine Boyer Lorette Charpy Mélanie de Jesus dos Santos Coline Devillard Djenna Laroui* Morgane Osyssek

Yakkalik

Gimnastika bo'yicha jahon chempionatida erkaklar o'rtasidagi yakka tartibdagi musobaqaning ochilish marosimi bo'ldi. 1992, 1996 va 2002 yillarda o'tkazilmagan.

Yillar	Musobaqa o'tkazilgan joy	Oltin	Kumush	Bronza
1903	 Antwerp	 Joseph Martinez	 Joseph Lux  Georges Wierincky	—
1905	 Bordo	 Marcel Lalu	 Daniel Lavielle	 Lucien Démanet
1907	 Praga	 Josef Čada	 Jules Rolland	 František Erben
1909	 Luxembourg	 Marco Torrès	 Josef Čada	 Armand Coidelle
1911	 Turin	 Ferdinand Steiner	 Josef Čada	 Karel Stary  Svatopluk Svoboda
1913	 Parij	 Marco Torrès	 Karel Stary	 Josef Sykora
1915–1917	Birinci jahon urushi tufayli o'tkazilmagan			
1922	 Ljubljana	 František Pecháček  Peter Šumi	—	 Stane Derganc
1926	 Lyon	 Peter Šumi	 Josef Effenberger	 Ladislav Vácha
1930	 Luxembourg	 Josip Primožič	 Jan Gajdoš	 Emanuel Löffler
1934	 Budapest	 Eugen Mack	 Romeo Neri	 Emanuel Löffler
1938	 Praga	 Jan Gajdoš	 Jan Sládek	 Eugen Mack
1942	Ikkinchi jahon urushi tufayli o'tkazilmagan			
1950	 Basel	 Walther Lehmann	 Marcel Adatte	 Olavi Rove
1954	 Rome	 Viktor Chukarin  Valentin Muratov	—	 Hrant Shahinyan
1958	 Moscow	 Boris Shakhlin	● Takashi Ono	 Yuri Titov

1962	 Praga	 Yuri Titov	• Yukio Endō	 Boris Shakhlin
1966	 Dortmund	 Mikhail Voronin	• Shuji Tsurumi	• Akinori Nakayama
1970	 Ljubljana	• Eizō Kenmotsu	• Mitsuo Tsukahara	• Akinori Nakayama
1974	 Varna	• Shigeru Kasamatsu	 Nikolai Andrianov	• Eizō Kenmotsu
1978	 Strasbourg	 Nikolai Andrianov	• Eizō Kenmotsu	 Alexander Dityatin
1979	 Fort Worth	 Alexander Dityatin	 Kurt Thomas	 Aleksandr Tkachyov
1981	 Moscow	 Yuri Korolyov	 Bohdan Makuts	• Kōji Gushiken
1983	 Budapest	 Dmitry Bilozerchev	• Kōji Gushiken	 Artur Akopyan  Lou Yun
1985	 Montreal	 Yuri Korolyov	 Vladimir Artemov	 Sylvio Kroll
1987	 Rotterdam	 Dmitry Bilozerchev	 Yuri Korolyov	 Vladimir Artemov
1989	 Stuttgart	 Ihor Korobchynskyi	 Valentin Mogilny	 Li Jing
1991	 Indianapolis	 Hrihoriy Misyutin	 Vitaliya Scherbo	 Valeri Liukin
1992	 Parij	<i>Musobaqa o'tkazilmagan</i>		
1993	 Birmingham	 Vitaliya Scherbo	 Sergey Kharkov	 Andreas Wecker
1994	 Brisbane	 Ivan Ivankov	 Aleksey Voropayev	 Vitaliya Scherbo
1995	• Sabae	 Li Xiaoshuang	 Vitaliya Scherbo	 Yevgeny Shabayev
1996	 San Juan	<i>Musobaqa o'tkazilmagan</i>		
1997	 Lausanne	 Ivan Ivankov	 Alexei Bondarenko	• Naoya Tsukahara
1999	 Tianjin	 Nikolai Kryukov	• Naoya Tsukahara	 Yordan Yovchev
2001	 Ghent	 Feng Jing	 Ivan Ivankov	 Yordan Yovchev
2002	 Debrecen	<i>Musobaqa o'tkazilmagan</i>		
2003	 Anaheim	 Paul Hamm	 Yang Wei	• Hiroyuki Tomita

2005	 Melbourne	 Hiroyuki Tomita	 Hisashi Mizutori	 Denis Savenkov
2006	 Aarhus	 Yang Wei	 Hiroyuki Tomita	 Fabian Hambüchen
2007	 Stuttgart	 Yang Wei	 Fabian Hambüchen	 Hisashi Mizutori
2009	 London	 Kōhei Uchimura	 Daniel Keatings	 Yuri Ryazanov
2010	 Rotterdam	 Kōhei Uchimura	 Philipp Boy	 Jonathan Horton
2011	 Tokyo	 Kōhei Uchimura	 Philipp Boy	 Koji Yamamuro
2013	 Antwerp	 Kōhei Uchimura	 Ryōhei Katō	 Fabian Hambüchen
2014	 Nanning	 Kōhei Uchimura	 Max Whitlock	 Yusuke Tanaka
2015	 Glasgow	 Kōhei Uchimura (6)	 Manrique Larduet	 Deng Shudi
2017	 Montreal	 Xiao Ruoteng	 Lin Chaopan	 Kenzō Shirai
2018	 Doha	 Artur Dalaloyan	 Xiao Ruoteng	 Nikita Nagornyy
2019	 Stuttgart	 Nikita Nagornyy	 Artur Dalaloyan	 Oleg Verniaiev
2021	 Kitakyushu	 Zhang Boheng	 Daiki Hashimoto	 Illia Kovtun
2022	 Liverpool	 Daiki Hashimoto	 Zhang Boheng	 Wataru Tanigawa
2023	 Antwerp	 Daiki Hashimoto	 Illia Kovtun	 Fred Richard

Gimnastika bo'yicha jahon chempionatidagi ayollar musobaqalari birinchi marta 1934 yilda 10-jahon chempionatida o'tkazilgan. Faqat ko'pkurash va jamoaviy musobaqalar o'tkazildi. 1950 yilda 12-jahon chempionatida boshqa apparat tadbirlari qo'shildi. Ayollar o'rtasidagi ko'pkurash 1992, 1996 va 2002 yillarda o'tkazilmagan.

Yillar	Musobaqa o'tkazilgan joy	Oltin	Kumush	Bronza
1934	 Budapest	 Vlasta Děkanová	 Margit Kalocsai	 Janina Skirlińska
1938	 Praga	 Vlasta Děkanová	 Zdeňka Veřmiřovská	 Matylda Pálfyová
1942	Ikkinchi jahon urushi tufayli o'tkazilmagan			
1950	 Basel	 Helena Rakoczy	 Ann-Sofi Pettersson	 Gertrude Kolar
1954	 Rome	 Galina Rudko	 Eva Bosáková	 Helena Rakoczy
1958	 Moscow	 Larisa Latynina	 Eva Bosáková	 Tamara Manina
1962	 Praga	 Larisa Latynina	 Věra Čáslavská	 Irina Pervushina
1966	 Dortmund	 Věra Čáslavská	 Natalia Kuchinskaya	 Keiko Ikeda
1970	 Ljubljana	 Ludmilla Tourischeva	 Erika Zuchold	 Zinaida Voronina
1974	 Varna	 Ludmilla Tourischeva	 Olga Korbut	 Angelika Hellmann
1978	 Strasbourg	 Elena Mukhina	 Nellie Kim	 Natalia Shaposhnikova
1979	 Fort Worth	 Nellie Kim	 Maxi Gnauck	 Melita Ruhn
1981	 Moscow	 Olga Bicherova	 Maria Filatova	 Yelena Davydova
1983	 Budapest	 Natalia Yurchenko	 Olga Mostepanova	 Ecaterina Szabó
1985	 Montreal	 Oksana Omelianchik  Yelena Shushunova	—	 Dagmar Kersten
1987	 Rotterdam	 Aurelia Dobre	 Yelena Shushunova	 Daniela Silivaş
1989	 Stuttgart	 Svetlana Boginskaya	 Natalia Lashchenova	 Olga Strazheva
1991	 Indianapolis	 Kim Zmeskal	 Svetlana Boginskaya	 Cristina Bontaş
1992	 Parij	Musobaqa o'tkazilmagan		
1993	 Birmingham	 Shannon Miller	 Gina Gogean	 Tatiana Lysenko
1994	 Brisbane	 Shannon Miller	 Lavinia Milošovici	 Dina Kochetkova

1995	● Sabae	 Lilia Podkopayeva	 Svetlana Khorkina	 Lavinia Miloşovici
1996	 San Juan	<i>Musobaqa o'tkazilmagan</i>		
1997	 Lausanne	 Svetlana Khorkina	 Simona Amānar	 Yelena Produnova
1999	 Tianjin	 Maria Olaru	 Viktoria Karpenko	 Elena Zamolodchikova
2001	 Ghent	 Svetlana Khorkina	 Natalia Ziganshina	 Andreea Răducan
2002	 Debrecen	<i>Musobaqa o'tkazilmagan</i>		
2003	 Anaheim	 Svetlana Khorkina	 Carly Patterson	 Zhang Nan
2005	 Melbourne	 Chellsie Memmel	 Nastia Liukin	 Monette Russo
2006	 Aarhus	 Vanessa Ferrari	 Jana Bieger	 Sandra Izbāşa
2007	 Stuttgart	 Shawn Johnson	 Steliana Nistor	 Jade Barbosa  Vanessa Ferrari
2009	 London	 Bridget Sloan	 Rebecca Bross	● Kōko Tsurumi
2010	 Rotterdam	 Aliya Mustafina	 Jiang Yuyuan	 Rebecca Bross
2011	● Tokyo	 Jordyn Wieber	 Viktoria Komova	 Yao Jinnan
2013	 Antwerp	 Simone Biles	 Kyla Ross	 Aliya Mustafina
2014	 Nanning	 Simone Biles	 Larisa Iordache	 Kyla Ross
2015	 Glasgow	 Simone Biles	 Gabby Douglas	 Larisa Iordache
2017	 Montreal	 Morgan Hurd	 Ellie Black	 Elena Eremina
2018	 Doha	 Simone Biles	● Mai Murakami	 Morgan Hurd
2019	 Stuttgart	 Simone Biles	 Tang Xijing	 Angelina Melnikova
2021	● Kitakyushu	Angelina Melnikova	 Leanne Wong	 Kayla DiCello
2022	 Liverpool	 Rebeca Andrade	 Shilese Jones	 Jessica Gadirova
2023	 Antwerp	 Simone Biles (6)	 Rebeca Andrade	 Shilese Jones

Yozgi Olimpiya o'yinlarida erkaklar va ayollar o'rtasida gimnastika bo'yicha g'olib va sovrindor bo'lgan davlat va sportchilar ro'yxati

O'yinlar	Oltin	Kumush	Bronza
1900 Parij <i>details</i>	Gustave Sandras ■ ■ Fransiya	Noël Bas ■ ■ Fransiya	Lucien Démanet ■ ■ Fransiya
1904 St. Louis <i>details</i>	Julius Lenhart ■ United States	Wilhelm Weber ■ Germany	Adolf Spinnler ■ Shvetsariya
1908 London <i>details</i>	Alberto Braglia ■ ■ Italiya	Walter Tysall ■ Great Britain	Louis Ségura ■ ■ Fransiya
1912 Stockholm <i>details</i>	Alberto Braglia ■ ■ Italiya	Louis Ségura ■ ■ Fransiya	Adolfo Tunesi ■ ■ Italiya
1920 Antwerp <i>details</i>	Giorgio Zampori ■ ■ Italiya	Marco Torrès ■ ■ Fransiya	Jean Gounot ■ ■ Fransiya
1924 Parij <i>details</i>	Leon Štukelj ■ Yugoslavia	Robert Pražák ■ Chexoslovakiya	Bedřich Šupčík ■ Chexoslovakiya
1928 Amsterdam <i>details</i>	Georges Miez ■ Shvetsariya	Hermann Hänggi ■ Shvetsariya	Leon Stukelj ■ Yugoslavia
1932 Los Angeles <i>details</i>	Romeo Neri ■ ■ Italiya	István Pelle ■ Hungary	Heikki Savolainen ■ Finland
1936 Berlin <i>details</i>	Alfred Schwarzmann ■ Germany	Eugen Mack ■ Shvetsariya	Konrad Frey ■ Germany
1948 London <i>details</i>	Veikko Huhtanen ■ Finland	Walter Lehmann ■ Shvetsariya	Paavo Aaltonen ■ Finland
1952 Helsinki <i>details</i>	Viktor Chukarin ■ Soviet Union	Hrant Shahinyan ■ Soviet Union	Josef Stalder ■ Shvetsariya
1956 Melbourne <i>details</i>	Viktor Chukarin ■ Soviet Union	Takashi Ono ● Japan	Yuri Titov ■ Soviet Union
1960 Rome <i>details</i>	Boris Shakhlin ■ Soviet Union	Takashi Ono ● Japan	Yuri Titov ■ Soviet Union
1964 Tokyo <i>details</i>	Yukio Endo ● Japan	Viktor Lisitsky ■ Soviet Union	Hech kim taqdirlanmagan
		Boris Shakhlin ■ Soviet Union	
		Shuji Tsurumi ● Japan	
1968 Mexico City <i>details</i>	Sawao Kato ● Japan	Mikhail Voronin ■ Soviet Union	Akinori Nakayama ● Japan
1972 Munich <i>details</i>	Sawao Kato ● Japan	Eizo Kenmotsu ● Japan	Akinori Nakayama ● Japan

1976 Montreal <i>details</i>	Nikolai Andrianov 🇷🇺 Soviet Union	Sawao Kato ● Japan	Mitsuo Tsukahara ● Japan
1980 Moscow <i>details</i>	Alexander Dityatin 🇷🇺 Soviet Union	Nikolai Andrianov 🇷🇺 Soviet Union	Stoyan Deltchev 🇧🇬 Bulgaria
1984 Los Angeles <i>details</i>	Kōji Gushiken ● Japan	Peter Vidmar 🇺🇸 United States	Li Ning 🇨🇳 China
1988 Seoul <i>details</i>	Vladimir Artemov 🇷🇺 Soviet Union	Valeri Liukin 🇷🇺 Soviet Union	Dmitry Bilozerchev 🇷🇺 Soviet Union
1992 Barcelona <i>details</i>	Vitaliya Scherbo 🇺🇦 Unified Team	Grigory Misutin 🇺🇦 Unified Team	Valery Belenky 🇺🇦 Unified Team
1996 Atlanta <i>details</i>	Li Xiaoshuang 🇨🇳 China	Alexei Nemov 🇷🇺 Russia	Vitaliya Scherbo 🇧🇪 Belarus
2000 Sydney <i>details</i>	Alexei Nemov 🇷🇺 Russia	Yang Wei 🇨🇳 China	Oleksandr Beresh 🇺🇦 Ukraine
2004 Athens <i>details</i>	Paul Hamm 🇺🇸 United States	Kim Dae-eun 🇰🇷 South Korea	Yang Tae-young 🇰🇷 South Korea
2008 Beijing <i>details</i>	Yang Wei 🇨🇳 China	Kōhei Uchimura ● Japan	Benoît Caranobe 🇫🇷 Fransiya
2012 London <i>details</i>	Kōhei Uchimura ● Japan	Marcel Nguyen 🇩🇪 Germany	Danell Leyva 🇺🇸 United States
2016 Rio de Janeiro <i>details</i>	Kōhei Uchimura ● Japan	Oleg Verniaiev 🇺🇦 Ukraine	Max Whitlock 🇬🇧 Great Britain
2020 Tokyo <i>details</i>	Daiki Hashimoto ● Japan	Xiao Ruoteng 🇨🇳 China	Nikita Nagornyy 🇦🇺 ROC

Jamoaviy musobaqalar

O'yinlar	Oltin	Kumush	Bronza
1904 St. Louis <i>details</i>	🇺🇸 Mixed team (ZZX) John Grieb Anton Heida Max Hess Philip Kassel Julius Lenhart Ernst Reckeweg	🇺🇸 United States (USA) Emil Beyer John Bissinger Arthur Rosenkamps Julian Schmitz Otto Steffen Max Wolf	🇺🇸 United States (USA) John Duha Charles Krause George Mayer Robert Maysack Philip Schuster Edward Siegler
1908 London <i>details</i>	🇸🇪 Sweden (SWE) Gösta Åsbrink Carl Bertilsson Hjalmar Cedercrena Andreas Cervin Rudolf Degermark Carl Folcker Sven Forssman Erik Granfelt	🇳🇴 Norway (NOR) Arthur Amundsen Carl Albert Andersen Otto Authén Hermann Bohne Trygve Bøyesen Oskar Bye Conrad Carlsrud Sverre Grøner	🇫🇮 Finland (FIN) Eino Forsström Otto Granström Johan Kemp Iivari Kyykoski Heikki Lehmusto John Lindroth Yrjö Linko Edvard Linna

	Carl Hårleman Nils Hellsten Gunnar Höjer Arvid Holmberg Carl Holmberg Oswald Holmberg Hugo Jahnke Johan Jarlén Gustaf Johnsson Rolf Johnsson Nils von Kantzow Sven Landberg Olle Lanner Axel Ljung Oswald Moberg Carl Martin Norberg Erik Norberg Tor Norberg Axel Norling Daniel Norling Gösta Olson Leonard Peterson Sven Rosén Gustaf Rosenquist Axel Sjöblom Birger Sörvik Haakon Sörvik Karl Johan Svensson Karl-Gustaf Vingqvist Nils Widforss	Harald Halvorsen Harald Hansen Petter Hol Eugen Ingebretsen Ole Iversen Per Mathias Jespersen Sigge Johannessen Nicolai Kiær Carl Klæth Thor Larsen Rolf Lefdahl Hans Lem Anders Moen Frithjof Olsen Carl Alfred Pedersen Paul Pedersen Sigvard Sivertsen John Skrataas Harald Smedvik Andreas Strand Olaf Syvertsen Thomas Thorstensen	Matti Markkanen Kalle Mikkolainen Veli Nieminen Kalle Kustaa Paasia Arvi Pohjanpää Aarne Pohjonen Eino Railio Ale Riipinen Arno Saarinen Einar Sahlstein Aarne Salovaara Torsten Sandelin Elis Sipilä Viktor Smeds Kaarlo Soinio Kurt Stenberg Väinö Tiiri Magnus Wegelius
1912 Stockholm details	 Italiya (ITA) Pietro Bianchi Guido Boni Alberto Braglia Giuseppe Domenichelli Carlo Fregosi Alfredo Gollini Fransiyasco Loi Luigi Maiocco Giovanni Mangiante Lorenzo Mangiante Serafino Mazzarochi Guido Romano Paolo Salvi Luciano Savorini Adolfo Tunesi Giorgio Zampori Umberto Zanolini Angelo Zorzi	 Hungary (HUN) József Bittenbinder Imre Erdödy Samu Foti Imre Gellért Győző Habersfeld Ottó Hellmich István Herczeg József Keresztessy Lajos Kmetykó János Krizmanich Elemér Pásztai Árpád Pédery Jenő Rittich Ferenc Szűts Odön Téry Géza Tuli	 Great Britain (GBR) Albert Betts William Cowhig Sidney Cross Harold Dickason Herbert Drury Bernard Franklin Leonard Hanson Samuel Hodgetts Charles Luck William MacKune Ronald McLean Alfred Messenger Henry Oberholzer Edward Pepper Edward Potts Reginald Potts George Ross Charles Simmons Arthur Southern William Titt

			Charles Vigurs Samuel Walker John Whitaker
1920 Antwerp <i>details</i>	 Italiya (ITA) Arnaldo Andreoli Ettore Bellotto Pietro Bianchi Fernando Bonatti Luigi Cambiaso Luigi Contessi Carlo Costigliolo Luigi Costigliolo Giuseppe Domenichelli Roberto Ferrari Carlo Fregosi Romualdo Ghiglione Ambrogio Levati Fransiyasco Loi Vittorio Lucchetti Luigi Maiocco Ferdinando Mandrini Lorenzo Mangiante Antonio Marovelli Michele Mastromarino Giuseppe Parij Manlio Pastorini Ezio Roselli Paolo Salvi Giovanni Tubino Giorgio Zampori Angelo Zorzi	 Belgiya (BEL) Eugenius Auwerkerken Théophile Baucr François Claessens Augustus Cootmans Frans Gibens Albert Haepers Domien Jacob Félicien Kempeneers Jules Labéeu Hubert Lafortune Auguste Landrieu Charles Lannic Constant Loriot Nicolaas Moerloos Ferdinand Minnaert Louis Stoop Jean Van Guyse Alphonse Van Mele François Verboven Jean Verboven Julien Verdonck Joseph Verstraeten Georges Vivex Julianus Wagemans	 Fransiya (FRA) Georges Berger Émile Bouchès René Boulanger Alfred Buyenne Eugène Cordonnier Léon Delsarte Lucien Démanet Paul Durin Victor Duvant Fernand Fauconnier Arthur Hermann Albert Hersoy Alphonse Higelin Auguste Hoel Louis Quempe Georges Lagouge Paulin Lemaire Ernest Lespinasse Émile Boitelle Jules Pirard Eugène Pollet Georges Thurnherr Marco Torrès François Walker Julien Wartelle Paul Wartelle
1924 Parij <i>details</i>	 Italiya (ITA) Luigi Cambiaso Mario Lertora Vittorio Lucchetti Luigi Maiocco Ferdinando Mandrini Fransiyasco Martino Giuseppe Parij Giorgio Zampori	 Fransiya (FRA) Eugène Cordonnier Léon Delsarte François Gangloff Jean Gounot Arthur Hermann Alphonse Higelin Joseph Huber Albert Séguin	 Shvetsariya (SUI) Hans Grieder August Güttinger Jean Gutweninger Georges Mieze Otto Pfister Antoine Rebetez Carl Widmer Josef Wilhelm
1928 Amsterdam <i>details</i>	 Shvetsariya (SUI) Hans Grieder August Güttinger Hermann Hänggi Eugen Mack Georges Mieze Otto Pfister	 Chexoslovakiya (TCH) Josef Effenberger Jan Gajdoš Jan Koutný Emanuel Löfler Bedřich Šupčík Ladislav Tikal	 Yugoslavia (YUG) Edvard Antonijević Dragutin Cioti Stane Derganc Boris Gregorka Anton Malej Ivan Porenta

	Eduard Steinemann Melchior Wezel	Ladislav Vácha Václav Veselý	Josip Primožič Leon Štukelj
1932 Los Angeles <i>details</i>	 Italiya (ITA) Oreste Capuzzo Savino Guglielmetti Mario Lertora Romeo Neri Franco Tognini	 United States (USA) Frank Haubold Frank Cumiskey Al Jochim Fred Meyer Michael Schuler	 Finland (FIN) Mauri Nyberg-Noroma Ilmari Pakarinen Heikki Savolainen Einari Teräsvirta Martti Uosikkinen
1936 Berlin <i>details</i>	 Germany (GER) Franz Becker Konrad Frey Alfred Schwarzmann Willi Stadel Innozenz Stangl Walter Steffens Matthias Volz Ernst Winter	 Shvetsariya (SUI) Walter Bach Albert Bachmann Walter Beck Eugen Mack Georges Miež Michael Reusch Eduard Steinemann Josef Walter	 Finland (FIN) Mauri Nyberg-Noroma Veikko Pakarinen Aleksanteri Saarvala Heikki Savolainen Esa Seeste Einari Teräsvirta Eino Tukainen Martti Uosikkinen
1948 London <i>details</i>	 Finland (FIN) Paavo Aaltonen Veikko Huhtanen Kalevi Laitinen Olavi Rove Aleksanteri Saarvala Sulo Salmi Heikki Savolainen Einari Terasvirta	 Shvetsariya (SUI) Karl Frei Christian Kipfer Walter Lehmann Robert Lucy Michael Reusch Josef Stalder Emil Studer Melchior Thalmann	 Hungary (HUN) László Baranyai József Fekete Győző Mogyorosi János Mogyorósi-Klencs Ferenc Pataki Lajos Sántha Lajos Tóth Ferenc Varkői
1952 Helsinki <i>details</i>	 Soviet Union (URS) Vladimir Belyakov Iosif Berdiev Viktor Chukarin Yevgeny Korolkov Dmytro Leonkin Valentin Muratov Mikhail Perlman Hrant Shahinyan	 Shvetsariya (SUI) Hans Eugster Ernst Fivian Ernst Gebendinger Jack Günthard Hans Schwarzentruher Josef Stalder Melchior Thalmann Jean Tschabold	 Finland (FIN) Paavo Aaltonen Kalevi Laitinen Onni Lappalainen Kaino Lempinen Berndt Lindfors Olavi Rove Heikki Savolainen Kalevi Viskari
1956 Melbourne <i>details</i>	 Soviet Union (URS) Albert Azaryan Viktor Chukarin Valentin Muratov Boris Shakhlin Pavel Stolbov Yuri Titov	 Japan (JPN) Nobuyuki Aihara Akira Kono Masami Kubota Takashi Ono Masao Takemoto Shinsaku Tsukawaki	 Finland (FIN) Raimo Heinonen Olavi Laimuvirta Onni Lappalainen Berndt Lindfors Matti Mansikka Kalevi Suoniemi
1960 Rome <i>details</i>	 Japan (JPN) Nobuyuki Aihara Yukio Endo Takashi Mitsukuri Takashi Ono	 Soviet Union (URS) Albert Azaryan Valery Kerdemilidi Nikolai Miligulo Vladimir Portnoi	 Italiya (ITA) Giovanni Carminucci Pasquale Carminucci Gianfranco Marzolla Franco Menichelli

	Masao Takemoto Shuji Tsurumi	Boris Shakhlin Yuri Titov	Orlando Polmonari Angelo Vicardi
1964 Tokyo <i>details</i>	● Japan (JPN) Yukio Endo Takuji Hayata Takashi Mitsukuri Takashi Ono Shuji Tsurumi Haruhiro Yamashita	■ Soviet Union (URS) Sergey Diomidov Viktor Leontyev Viktor Lisitsky Boris Shakhlin Yuri Titov Yury Tsapenko	■ United Team of Germany (EUA) Siegfried Fülle Philipp Fürst Erwin Koppe Klaus Köste Günter Lyhs Peter Weber
1968 Mexico City <i>details</i>	● Japan (JPN) Yukio Endo Sawao Kato Takeshi Katō Eizo Kenmotsu Akinori Nakayama Mitsuo Tsukahara	■ Soviet Union (URS) Sergey Diomidov Valery Iljinykh Valery Karasev Viktor Klimenko Victor Lisitsky Mikhail Voronin	■ East Germany (GDR) Günter Beier Matthias Brehme Gerhard Dietrich Siegfried Fülle Klaus Köste Peter Weber
1972 Munich <i>details</i>	● Japan (JPN) Shigeru Kasamatsu Sawao Kato Eizo Kenmotsu Akinori Nakayama Teruichi Okamura Mitsuo Tsukahara	■ Soviet Union (URS) Nikolai Andrianov Viktor Klimenko Alexander Maleev Edvard Mikaelian Vladimir Schukin Mikhail Voronin	■ East Germany (GDR) Matthias Brelune Wolfgang Klotz Klaus Köste Jürgen Packe Reinhard Rychly Wolfgang Thüne
1976 Montreal <i>details</i>	● Japan (JPN) Shun Fujimoto Hisato Igarashi Hiroshi Kajiyama Sawao Kato Eizo Kenmotsu Mitsuo Tsukahara	■ Soviet Union (URS) Nikolai Andrianov Alexander Dityatin Gennady Krysin Vladimir Marchenko Vladimir Markelov Vladimir Tikhonov	■ East Germany (GDR) Roland Brückner Rainer Hanschke Bernd Jäger Wolfgang Klotz Lutz Mack Michael Nikolay
1980 Moscow <i>details</i>	■ Soviet Union (URS) Nikolai Andrianov Eduard Azaryan Alexander Dityatin Bohdan Makuts Vladimir Markelov Aleksandr Tkachyov	■ East Germany (GDR) Ralf-Peter Hemmann Lutz Hoffmann Lutz Mack Michael Nikolay Andreas Bronst Roland Brückner	■ Hungary (HUN) Ferenc Donath György Guczoghy Zoltan Kelemen Peter Kovacs Zoltán Magyar Istvan Vamos
1984 Los Angeles <i>details</i>	■ United States (USA) Bart Conner Tim Daggett Mitch Gaylord Jim Hartung	■ China (CHN) Li Ning Li Xiaoping Li Yuejiu Lou Yun Tong Fei Xu Zhiqiang	● Japan (JPN) Koji Gushiken Noritoshi Hirata Nobuyuki Kajitani Shinji Morisue Koji Sotomura Kyoji Yamawaki

	Scott Johnson Peter Vidmar		
1988 Seoul <i>details</i>	 Soviet Union (URS) Vladimir Artemov Dmitry Bilozerchev Vladimir Gogoladze Sergey Kharkov Valeri Liukin Vladimir Novikov	 East Germany (GDR) Holger Behrendt Ralf Buchner Ulf Hoffmann Sylvio Kroll Sven Tippelt Andreas Wecker	● Japan (JPN) Yukio Iketani Hiroyuki Konishi Koichi Mizushima Daisuke Nishikawa Toshiharu Sato Takahiro Yameda
1992 Barcelona <i>details</i>	 Unified Team (EUN) Valery Belenky Ihor Korobchynskyi Hrihoriy Misyutin Vitaliya Scherbo Rustam Sharipov Aleksy Voropayev	 China (CHN) Guo Linyao Li Chunyang Li Dahuang Li Ge Li Jing Li Xiaoshuang	● Japan (JPN) Yutaka Aihara Takashi Chinen Yoshiaki Hatakeda Yukio Iketani Masayuki Matsunaga Daisuke Nishikawa
1996 Atlanta <i>details</i>	 Russia (RUS) Sergey Kharkov Nikolai Kryukov Alexei Nemov Yevgeni Podgorny Dmitri Trush Dmitri Vasilenko Aleksy Voropayev	 China (CHN) Fan Bin Fan Hongbin Huang Huadong Huang Liping Li Xiaoshuang Shen Jian Zhang Jinjing	 Ukraine (UKR) Ihor Korobchynskyi Oleg Kosiak Hrihoriy Misyutin Vladimir Shamenko Rustam Sharipov Olexander Svitlichni Yuri Yermakov
2000 Sydney <i>details</i>	 China (CHN) Huang Xu Li Xiaopeng Xiao Junfeng Xing Aowei Yang Wei Zheng Lihui	 Ukraine (UKR) Alexander Beresch Valeriy Honcharov Ruslan Mezentsev Valeri Pereshkura Olexander Svitlichni Roman Zozulya	 Russia (RUS) Maxim Aleshin Alexei Bondarenko Dmitri Drevin Nikolai Kryukov Alexei Nemov Yevgeni Podgorny
2004 Athens <i>details</i>	● Japan (JPN) Takehiro Kashima Hisashi Mizutori Daisuke Nakano Hiroyuki Tomita Naoya Tsukahara Isao Yoneda	 United States (USA) Jason Gatson Morgan Hamm Paul Hamm Brett McClure Blaine Wilson Guard Young	 Romania (ROU) Marian Drăgulescu Ilie Daniel Popescu Dan Nicolae Potra Răzvan Dorin Șelariu Ioan Silviu Suciu Marius Urzică
2008 Beijing <i>details</i>	 China (CHN) Chen Yibing Huang Xu Li Xiaopeng Xiao Qin Yang Wei Zou Kai	● Japan (JPN) Takehiro Kashima Takuya Nakase Makoto Okiguchi Koki Sakamoto Hiroyuki Tomita Kōhei Uchimura	 United States (USA) Alexander Artemev Raj Bhavsar Joe Hagerty Jonathan Horton Justin Spring Kai Wen Tan

2012 London <i>details</i>	 China (CHN) Chen Yibing Feng Zhe Guo Weiyang Zhang Chenglong Zou Kai	● Japan (JPN) Ryohei Kato Kazuhito Tanaka Yusuke Tanaka Kōhei Uchimura Koji Yamamuro	 Great Britain (GBR) Sam Oldham Daniel Purvis Louis Smith Kristian Thomas Max Whitlock
2016 Rio de Janeiro <i>details</i>	● Japan (JPN) Kenzo Shirai Yūsuke Tanaka Koji Yamamuro Kōhei Uchimura Ryōhei Katō	 Russia (RUS) Denis Ablyazin David Belyavskiy Ivan Stretovich Nikolai Kuksenkov Nikita Nagornyy	 China (CHN) Deng Shudi Lin Chaopan Liu Yang You Hao Zhang Chenglong
2020 Tokyo <i>details</i>	● ROC (ROC) Denis Ablyazin David Belyavskiy Artur Dalaloyan Nikita Nagornyy	● Japan (JPN) Daiki Hashimoto Kazuma Kaya Takeru Kitazono Wataru Tanigawa	 China (CHN) Lin Chaopan Sun Wei Xiao Ruoteng Zou Jingyuan

Erkin mashqlar

O'yinlar	Oltin	Kumush	Bronza
1932 Los Angeles <i>details</i>	István Pelle  Hungary	Georges Miez  Shvetsariya	Mario Lertora  Italiya
1936 Berlin <i>details</i>	Georges Miez  Shvetsariya	Josef Walter  Shvetsariya	Konrad Frey  Germany Eugen Mack  Shvetsariya
1948 London <i>details</i>	Ferenc Pataki  Hungary	János Mogyorósi-Klencs  Hungary	Zdenek Ruzicka  Chexoslovakiya
1952 Helsinki <i>details</i>	William Thoreson  Sweden	Jerzy Jokiel  Poland Tadao Uesako ● Japan	Hech kim taqdirlanmagan
1956 Melbourne <i>details</i>	Valentin Muratov  Soviet Union	Nobuyuki Aihara ● Japan Viktor Chukarin  Soviet Union William Thoreson  Sweden	Hech kim taqdirlanmagan
1960 Rome <i>details</i>	Nobuyuki Aihara ● Japan	Yuri Titov  Soviet Union	Franco Menichelli  Italiya
1964 Tokyo <i>details</i>	Franco Menichelli  Italiya	Yukio Endo ● Japan Viktor Lisitsky  Soviet Union	Hech kim taqdirlanmagan

1968 Mexico City details	Sawao Kato ● Japan	Akinori Nakayama ● Japan	Takeshi Katō ● Japan
1972 Munich details	Nikolai Andrianov 🇺🇸 Soviet Union	Akinori Nakayama ● Japan	Shigeru Kasamatsu ● Japan
1976 Montreal details	Nikolai Andrianov 🇺🇸 Soviet Union	Vladimir Marchenko 🇺🇸 Soviet Union	Peter Kormann 🇺🇸 United States
1980 Moscow details	Roland Brückner 🇩🇪 East Germany	Nikolai Andrianov 🇺🇸 Soviet Union	Alexander Dityatin 🇺🇸 Soviet Union
1984 Los Angeles details	Li Ning 🇨🇳 China	Lou Yun 🇨🇳 China	Koji Sotomura ● Japan Philippe Vatuone 🇫🇷 Fransiya
1988 Seoul details	Sergei Kharkov 🇺🇸 Soviet Union	Vladimir Artemov 🇺🇸 Soviet Union	Yukio Iketani ● Japan Lou Yun 🇨🇳 China
1992 Barcelona details	Li Xiaoshuang 🇨🇳 China	Yukio Iketani ● Japan Hrihoriiy Misutyin ◦ Unified Team	Hech kim taqdirlanmagan
1996 Atlanta details	Ioannis Melissanidis 🇬🇷 Greece	Li Xiaoshuang 🇨🇳 China	Alexei Nemov 🇷🇺 Russia
2000 Sydney details	Igors Vihrovs 🇱🇻 Latvia	Alexei Nemov 🇷🇺 Russia	Yordan Yovchev 🇧🇬 Bulgaria
2004 Athens details	Kyle Shewfelt 🇨🇦 Canada	Marian Drăgulescu 🇷🇴 Romania	Yordan Yovchev 🇧🇬 Bulgaria
2008 Beijing details	Zou Kai 🇨🇳 China	Gervasio Deferr 🇪🇸 Spain	Anton Golotsutskov 🇷🇺 Russia
2012 London details	Zou Kai 🇨🇳 China	Kōhei Uchimura ● Japan	Denis Ablyazin 🇷🇺 Russia
2016 Rio de Janeiro details	Max Whitlock 🇬🇧 Great Britain	Diego Hypólito 🇧🇷 Brazil	Arthur Mariano 🇧🇷 Brazil
2020 Tokyo details	Artem Dolgopyat 🇮🇱 Israel	Rayderley Zapata 🇪🇸 Spain	Xiao Ruoteng 🇨🇳 China

Turnik

O'yinlar	Oltin	Kumush	Bronza
1896 Athens details	Hermann Weingärtner 🇩🇪 Germany	Alfred Flatow 🇩🇪 Germany	Hich kim taqdirlanmagan
1900 Parij	Olimpiada dasturiga kiritilmagan		

1904 St. Louis <i>details</i>	Anton Heida  United States	Hich kim taqdirlanmagan	George Eyser  United States
	Edward Hennig  United States		
1908–1920	Olimpiada dasturiga kiritilmaga		
1924 Parij <i>details</i>	Leon Štukelj  Yugoslavia	Jean Gutwenger  Shvetsariya	André Higelin  Fransiya
1928 Amsterdam <i>details</i>	Georges Miez  Shvetsariya	Romeo Neri  Italiya	Eugen Mack  Shvetsariya
1932 Los Angeles <i>details</i>	Dallas Bixler  United States	Heikki Savolainen  Finland	Einari Terasvirta  Finland
1936 Berlin <i>details</i>	Aleksanteri Saarvala  Finland	Konrad Frey  Germany	Alfred Schwarzmann  Germany
1948 London <i>details</i>	Josef Stalder  Shvetsariya	Walter Lehmann  Shvetsariya	Veikko Huhtanen  Finland
1952 Helsinki <i>details</i>	Jack Günthard  Shvetsariya	Alfred Schwarzmann  Germany	Hich kim taqdirlanmagan
		Josef Stalder  Shvetsariya	
1956 Melbourne <i>details</i>	Takashi Ono ● Japan	Yuri Titov  Soviet Union	Masao Takemoto ● Japan
1960 Rome <i>details</i>	Takashi Ono ● Japan	Masao Takemoto ● Japan	Boris Shakhlin  Soviet Union
1964 Tokyo <i>details</i>	Boris Shakhlin  Soviet Union	Yuri Titov  Soviet Union	Miroslav Cerar  Yugoslavia
1968 Mexico City <i>details</i>	Akinori Nakayama ● Japan	Hich kim taqdirlanmagan	Eizo Kenmotsu ● Japan
	Mikhail Voronin  Soviet Union		
1972 Munich <i>details</i>	Mitsuo Tsukahara ● Japan	Sawao Kato ● Japan	Shigeru Kasamatsu ● Japan
1976 Montreal <i>details</i>	Mitsuo Tsukahara ● Japan	Eizo Kenmotsu ● Japan	Eberhard Gienger  West Germany
1980 Moscow <i>details</i>	Stoyan Deltchev  Bulgaria	Alexander Dityatin  Soviet Union	Nikolai Andrianov  Soviet Union
1984 Los Angeles <i>details</i>	Shinji Morisue ● Japan	Tong Fei  China	Kōji Gushiken ● Japan
1988 Seoul <i>details</i>	Vladimir Artemov  Soviet Union	Hich kim taqdirlanmagan	Holger Behrendt  East Germany

	Valeri Liukin  Soviet Union		Marius Gherman  Romania
1992 Barcelona <i>details</i>	Trent Dimas  United States	Andreas Wecker  Germany Grigory Misutin  Unified Team	Hich kim taqdirlanmagan
1996 Atlanta <i>details</i>	Andreas Wecker  Germany	Krasimir Dunev  Bulgaria	Fan Bin  China Alexei Nemov  Russia Vitaliya Scherbo  Belarus
2000 Sydney <i>details</i>	Alexei Nemov  Russia	Benjamin Varonian  Fransiya	Lee Joo-Hyung  South Korea
2004 Athens <i>details</i>	Igor Cassina  Italiya	Paul Hamm  United States	Isao Yoneda ● Japan
2008 Beijing <i>details</i>	Zou Kai  China	Jonathan Horton  United States	Fabian Hambüchen  Germany
2012 London <i>details</i>	Epke Zonderland  Netherlands	Fabian Hambüchen  Germany	Zou Kai  China
2016 Rio de Janeiro <i>details</i>	Fabian Hambüchen  Germany	Danell Leyva  United States	Nile Wilson  Great Britain
2020 Tokyo <i>details</i>	Daiki Hashimoto ● Japan	Tin Srbić  Croatia	Nikita Nagornyy ● ROC

Parallel qo'shpoya

O'yinlar	Oltin	Kumush	Bronza
1896 Athens <i>details</i>	Alfred Flatow  Germany	Louis Zutter  Shvetsariya	Hich kim taqdirlanmagan
1900 Parij	Olimpiada dasturiga kiritilmagan		
1904 St. Louis <i>details</i>	George Eyser  United States	Anton Heida  United States	John Duha  United States
1908–1920	Olimpiada dasturiga kiritilmagan		
1924 Parij <i>details</i>	August Güttinger  Shvetsariya	Robert Pražák  Chexoslovakiya	Giorgio Zampori  Italiya
1928 Amsterdam <i>details</i>	Ladislav Vácha  Chexoslovakiya	Josip Primožič  Yugoslavia	Hermann Hänggi  Shvetsariya
1932 Los Angeles <i>details</i>	Romeo Neri  Italiya	István Pelle  Hungary	Heikki Savolainen + Finland

1936 Berlin <i>details</i>	Konrad Frey  Germany	Michael Reusch  Shvetsariya	Alfred Schwarzmann  Germany
1948 London <i>details</i>	Michael Reusch  Shvetsariya	Veikko Huhtanen  Finland	Christian Kipfer  Shvetsariya
			Josef Stalder  Shvetsariya
1952 Helsinki <i>details</i>	Hans Eugster  Shvetsariya	Viktor Chukarin  Soviet Union	Josef Stalder  Shvetsariya
1956 Melbourne <i>details</i>	Viktor Chukarin  Soviet Union	Masami Kubota • Japan	Takashi Ono • Japan
			Masao Takemoto • Japan
1960 Rome <i>details</i>	Boris Shakhlin  Soviet Union	Giovanni Carminucci  Italiya	Takashi Ono • Japan
1964 Tokyo <i>details</i>	Yukio Endo • Japan	Shuji Tsurumi • Japan	Franco Menichelli  Italiya
1968 Mexico City <i>details</i>	Akinori Nakayama • Japan	Mikhail Voronin  Soviet Union	Viktor Klimenko  Soviet Union
1972 Munich <i>details</i>	Sawao Kato • Japan	Shigeru Kasamatsu • Japan	Eizo Kenmotsu • Japan
1976 Montreal <i>details</i>	Sawao Kato • Japan	Nikolai Andrianov  Soviet Union	Mitsuo Tsukahara • Japan
1980 Moscow <i>details</i>	Aleksandr Tkachyov  Soviet Union	Alexander Dityatin  Soviet Union	Roland Brückner  East Germany
1984 Los Angeles <i>details</i>	Bart Conner  United States	Nobuyuki Kajitani • Japan	Mitch Gaylord  United States
1988 Seoul <i>details</i>	Vladimir Artemov  Soviet Union	Valeri Liukin  Soviet Union	Sven Tippelt  East Germany
1992 Barcelona <i>details</i>	Vitaliya Scherbo  Unified Team	Li Jing  China	Ihor Korobchynskyi  Unified Team
			Guo Linyao  China
			Masayuki Matsunaga • Japan
1996 Atlanta <i>details</i>	Rustam Sharipov  Ukraine	Jair Lynch  United States	Vitaliya Scherbo  Belarus
2000 Sydney <i>details</i>	Li Xiaopeng  China	Lee Joo-Hyung  South Korea	Alexei Nemov  Russia
2004 Athens <i>details</i>	Valeriy Honcharov  Ukraine	Hiroyuki Tomita • Japan	Li Xiaopeng  China

2008 Beijing details	Li Xiaopeng  China	Yoo Won-Chul  South Korea	Anton Fokin  Uzbekistan
2012 London details	Feng Zhe  China	Marcel Nguyen  Germany	Hamilton Sabot  Fransiya
2016 Rio de Janeiro details	Oleg Verniaiev  Ukraine	Danell Leyva  United States	David Belyavskiy  Russia
2020 Tokyo details	Zou Jingyuan  China	Lukas Dauser  Germany	Ferhat Arican  Turkey

Dastakli ot

O'yinlar	Oltin	Kumush	Bronza
1896 Athens details	Louis Zutter  Shvetsariya	Hermann Weingartner  Germany	Hech kim taqdirlanmagan
1900 Parij	Olimpiada dasturiga kiritilmagan		
1904 St. Louis details	Anton Heida  United States	George Eyser  United States	William Merz  United States
1908-1920	Olimpiada dasturiga kiritilmagan		
1924 Parij details	Josef Wilhelm  Shvetsariya	Jean Gutwenger  Shvetsariya	Antoine Rebetez  Shvetsariya
1928 Amsterdam details	Hermann Hänggi  Shvetsariya	Georges Miez  Shvetsariya	Heikki Savolainen  Finland
1932 Los Angeles details	István Pelle  Hungary	Omero Bonoli  Italiya	Frank Haubold  United States
1936 Berlin details	Konrad Frey  Germany	Eugen Mack  Shvetsariya	Albert Bachmann  Shvetsariya
1948 London details	Paavo Aaltonen  Finland Veikko Huhtanen  Finland Heikki Savolainen  Finland	Hech kim taqdirlanmagan	Hech kim taqdirlanmagan
1952 Helsinki details	Viktor Chukarin  Soviet Union	Yevgeny Korolkov  Soviet Union Hrant Shahinyan  Soviet Union	Hech kim taqdirlanmagan
1956 Melbourne details	Boris Shakhlin  Soviet Union	Takashi Ono • Japan	Viktor Chukarin  Soviet Union
1960 Rome details	Eugen Ekman  Finland Boris Shakhlin  Soviet Union	Hech kim taqdirlanmagan	Shuji Tsurumi • Japan

1964 Tokyo <i>details</i>	Miroslav Cerar  Yugoslavia	Shuji Tsurumi ● Japan	Yury Tsapenko  Soviet Union
1968 Mexico City <i>details</i>	Miroslav Cerar  Yugoslavia	Olli Laiho ✚ Finland	Mikhail Voronin  Soviet Union
1972 Munich <i>details</i>	Viktor Klimenko  Soviet Union	Sawao Kato ● Japan	Eizo Kenmotsu ● Japan
1976 Montreal <i>details</i>	Zoltán Magyar  Hungary	Eizo Kenmotsu ● Japan	Nikolai Andrianov  Soviet Union
			Michael Nikolay  East Germany
1980 Moscow <i>details</i>	Zoltán Magyar  Hungary	Alexander Dityatin  Soviet Union	Michael Nikolay  East Germany
1984 Los Angeles <i>details</i>	Li Ning  China	Hech kim <i>taqdirlanmagan</i>	Timothy Daggett  United States
	Peter Vidmar  United States		
1988 Seoul <i>details</i>	Dmitry Bilozerchev  Soviet Union	Hech kim <i>taqdirlanmagan</i>	Hech kim <i>taqdirlanmagan</i>
	Zsolt Borkai  Hungary		
	Lubomir Geraskov  Bulgaria		
1992 Barcelona <i>details</i>	Pae Gil-su  North Korea	Hech kim <i>taqdirlanmagan</i>	Andreas Wecker  Germany
	Vitaliya Scherbo  Unified Team		
1996 Atlanta <i>details</i>	Donghua Li  Shvetsariya	Marius Urzică  Romania	Alexei Nemov  Russia
2000 Sydney <i>details</i>	Marius Urzică  Romania	Eric Poujade  Fransiya	Alexei Nemov  Russia
2004 Athens <i>details</i>	Teng Haibin  China	Marius Urzică  Romania	Takehiro Kashima ● Japan
2008 Beijing <i>details</i>	Xiao Qin  China	Filip Ude  Croatia	Louis Smith  Great Britain
2012 London <i>details</i>	Krisztián Berki  Hungary	Louis Smith  Great Britain	Max Whitlock  Great Britain
2016 Rio de Janeiro <i>details</i>	Max Whitlock  Great Britain	Louis Smith  Great Britain	Alexander Naddour  United States
2020 Tokyo <i>details</i>	Max Whitlock  Great Britain	Lee Chih-kai 🇨🇹 Chinese Taipei	Kazuma Kaya ● Japan

2024 Parij details			
-----------------------	--	--	--

Xalqa

O'yinlar	Oltin	Kumush	Bronza
1896 Athens details	Ioannis Mitropoulos  Greece	Hermann Weingärtner  Germany	Petros Persakis  Greece
1900 Parij	Olimpiada dasturiga kiritilmagan		
1904 St. Louis details	Herman Glass  United States	William Merz  United States	Emil Voigt  United States
1908-1920	Olimpiada dasturiga kiritilmagan		
1924 Parij details	Fransiyasco Martino  Italiya	Robert Pražák  Chexoslovakiya	Ladislav Vácha  Chexoslovakiya
1928 Amsterdam details	Leon Štukelj  Yugoslavia	Ladislav Vácha  Chexoslovakiya	Emanuel Löffler  Chexoslovakiya
1932 Los Angeles details	George Gulack  United States	Bill Denton  United States	Giovanni Lattuada  Italiya
1936 Berlin details	Alois Hudec  Chexoslovakiya	Leon Štukelj  Yugoslavia	Matthias Volz  Germany
1948 London details	Karl Frei  Shvetsariya	Michael Reusch  Shvetsariya	Zdenek Ruzicka  Chexoslovakiya
1952 Helsinki details	Hrant Shahinyan  Soviet Union	Viktor Chukarin  Soviet Union	Hans Eugster  Shvetsariya
			Dmitri Leonkin  Soviet Union
1956 Melbourne details	Albert Azaryan  Soviet Union	Valentin Muratov  Soviet Union	Masao Takemoto • Japan
			Masami Kubota • Japan
1960 Rome details	Albert Azaryan  Soviet Union	Boris Shakhlin  Soviet Union	Velik Kapsazov  Bulgaria
			Takashi Ono • Japan
1964 Tokyo details	Takuji Hayata • Japan	Franco Menichelli  Italiya	Boris Shakhlin  Soviet Union
1968 Mexico City details	Akinori Nakayama • Japan	Mikhail Voronin  Soviet Union	Sawao Kato • Japan
1972 Munich details	Akinori Nakayama • Japan	Mikhail Voronin  Soviet Union	Mitsuo Tsukahara • Japan

1976 Montreal <i>details</i>	Nikolai Andrianov 🇺🇸 Soviet Union	Alexander Dityatin 🇺🇸 Soviet Union	Danuș Grecu 🇷🇴 Romania
1980 Moscow <i>details</i>	Alexander Dityatin 🇺🇸 Soviet Union	Aleksandr Tkachyov 🇺🇸 Soviet Union	Jiri Tabak 🇨🇪 Chexoslovakiya
1984 Los Angeles <i>details</i>	Kōji Gushiken ● Japan	<i>Hech kim taqdirlanmagan</i>	Mitch Gaylord 🇺🇸 United States
	Li Ning 🇨🇳 China		
1988 Seoul <i>details</i>	Holger Behrendt 🇩🇪 East Germany	<i>Hech kim taqdirlanmagan</i>	Sven Tippelt 🇩🇪 East Germany
	Dmitry Bilozerchev 🇺🇸 Soviet Union		
1992 Barcelona <i>details</i>	Vitaliya Scherbo 🇨🇦 Unified Team	Li Jing 🇨🇳 China	Andreas Wecker 🇩🇪 Germany Li Xiaoshuang 🇨🇳 China
1996 Atlanta <i>details</i>	Jury Chechi 🇮🇹 Italiya	Dan Burincă 🇷🇴 Romania Szilveszter Csollány 🇭🇺 Hungary	<i>Hech kim taqdirlanmagan</i>
2000 Sydney <i>details</i>	Szilveszter Csollány 🇭🇺 Hungary	Dimosthenis Tampakos 🇬🇷 Greece	Yordan Yovchev 🇧🇬 Bulgaria
2004 Athens <i>details</i>	Dimosthenis Tampakos 🇬🇷 Greece	Yordan Yovchev 🇧🇬 Bulgaria	Jury Chechi 🇮🇹 Italiya
2008 Beijing <i>details</i>	Chen Yibing 🇨🇳 China	Yang Wei 🇨🇳 China	Oleksandr Vorobiov 🇺🇦 Ukraine
2012 London <i>details</i>	Arthur Zanetti 🇧🇷 Brazil	Chen Yibing 🇨🇳 China	Matteo Morandi 🇮🇹 Italiya
2016 Rio de Janeiro <i>details</i>	Eleftherios Petrounias 🇬🇷 Greece	Arthur Zanetti 🇧🇷 Brazil	Denis Ablyazin 🇷🇺 Russia
2020 Tokyo <i>details</i>	Liu Yang 🇨🇳 China	You Hao 🇨🇳 China	Eleftherios Petrounias 🇬🇷 Greece

Tayanib sakrash

O'yinlar	Oltin	Kumush	Bronza
1896 Athens <i>details</i>	Carl Schuhmann 🇩🇪 Germany	Louis Zutter 🇨🇭 Shvetsariya	Hermann Weingartner 🇩🇪 Germany
1900 Parij	<i>Olimpiada dasturiga kiritilmagan</i>		
1904 St. Louis <i>details</i>	George Eyser 🇺🇸 United States	<i>Hech kim taqdirlanmagan</i>	William Merz 🇺🇸 United States

	Anton Heida  United States		
1908-1920	<i>Olimpiada dasturiga kiritilmagan</i>		
1924 Parij details	Frank Kriz  United States	Jan Koutný  Chexoslovakiya	Bohumil Mořkovský  Chexoslovakiya
1928 Amsterdam details	Eugen Mack  Shvetsariya	Emanuel Löffler  Chexoslovakiya	Stane Derganc  Yugoslavia
1932 Los Angeles details	Savino Guglielmetti  Italiya	Al Jochim  United States	Ed Carmichael  United States
1936 Berlin details	Alfred Schwarzmann  Germany	Eugen Mack  Shvetsariya	Matthias Volz  Germany
1948 London details	Paavo Aaltonen  Finland	Olavi Rove  Finland	János Mogyorósi-Klencs  Hungary
			Ferenc Pataki  Hungary
			Leo Sotorník  Chexoslovakiya
1952 Helsinki details	Viktor Chukarin  Soviet Union	Masao Takemoto ● Japan	Takashi Ono ● Japan
			Tadao Uesako ● Japan
1956 Melbourne details	Helmut Bantz  United Team of Germany	<i>Hech kim taqdirlanmagan</i>	Yuri Titov  Soviet Union
	Valentin Muratov  Soviet Union		
1960 Rome details	Takashi Ono ● Japan	<i>Hech kim taqdirlanmagan</i>	Vladimir Portnoi  Soviet Union
	Boris Shakhlin  Soviet Union		
1964 Tokyo details	Haruhiro Yamashita ● Japan	Viktor Lisitsky  Soviet Union	Hannu Rantakari  Finland
1968 Mexico City details	Mikhail Voronin  Soviet Union	Yukio Endo ● Japan	Sergey Diomidov  Soviet Union
1972 Munich details	Klaus Köste  East Germany	Viktor Klimenko  Soviet Union	Nikolai Andrianov  Soviet Union
1976 Montreal details	Nikolai Andrianov  Soviet Union	Mitsuo Tsukahara ● Japan	Hiroshi Kajiyama ● Japan

1980 Moscow <i>details</i>	Nikolai Andrianov 🇸🇴 Soviet Union	Alexander Dityatin 🇸🇴 Soviet Union	Roland Brückner 🇪🇬 East Germany
1984 Los Angeles <i>details</i>	Lou Yun 🇨🇳 China	Mitch Gaylord 🇺🇸 United States Kōji Gushiken ● Japan Li Ning 🇨🇳 China Shinji Morisue ● Japan	Hech kim <i>taqdirlanmagan</i>
1988 Seoul <i>details</i>	Lou Yun 🇨🇳 China	Sylvio Kroll 🇪🇬 East Germany	Park Jong-hoon 🇰🇷 South Korea
1992 Barcelona <i>details</i>	Vitaliya Scherbo 🇺🇳 Unified Team	Grigory Misutin 🇺🇳 Unified Team	Yoo Ok-ryul 🇰🇷 South Korea
1996 Atlanta <i>details</i>	Alexei Nemov 🇷🇺 Russia	Yeo Hong-chul 🇰🇷 South Korea	Vitaliya Scherbo 🇧🇪 Belarus
2000 Sydney <i>details</i>	Gervasio Deferr 🇪🇸 Spain	Alexei Bondarenko 🇷🇺 Russia	Leszek Blanik 🇵🇱 Poland
2004 Athens <i>details</i>	Gervasio Deferr 🇪🇸 Spain	Jevgēnijs Saproņenko 🇱🇻 Latvia	Marian Drăgulescu 🇷🇴 Romania
2008 Beijing <i>details</i>	Leszek Blanik 🇵🇱 Poland	Thomas Bouhail 🇫🇷 Fransiya	Anton Golotsutskov 🇷🇺 Russia
2012 London <i>details</i>	Yang Hak-seon 🇰🇷 South Korea	Denis Ablyazin 🇷🇺 Russia	Igor Radivilov 🇺🇦 Ukraine
2016 Rio de Janeiro <i>details</i>	Ri Se-gwang 🇰🇵 North Korea	Denis Ablyazin 🇷🇺 Russia	Kenzo Shirai ● Japan
2020 Tokyo <i>details</i>	Shin Jea-hwan 🇰🇷 South Korea	Denis Ablyazin 🇹🇼 ROC	Artur Davtyan 🇦🇲 Armenia

2.7. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida gimnastikani rivojlanishi

Gimnastika kafedrası o'z faoliyatini 1955 yilda - O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil etilgan birinchi kundanoq boshladi. U faqat institutda emas, butun Respublikada yetakchi va katta e'tiborga ega bo'lgan kafedra xisoblanardi. Bu tasodif emas, chunki gimnastika har qanday mamlakatning jismoniy tarbiya tizimida oldingi o'rinlarni egallaydi.

O'tgan davr mobaynida kafedra sport gimnastikasi, akrobatika, badiiy gimnastika, trampolin, figurali uchish va fristayl bo'yicha 10000 dan ziyod oliy ma'lumotli yuqori malakali mutaxassislarni yetishtirib berdi. Kafedra tashkil etilgan dastlabki kunlardan, unda ishlash uchun o'sha davrning eng kuchli murabbiy va pedagoglari - R.T.Balko, A.M.Berezin, G.V.Bolshakov, V.V.Vnuchkov, Yu.P.Yegorov, G.D.Jorjoladze, T.S.Karimov, I.M.Kolotilova, G.V.Petrov, Yu.P.Popov, A.N.Popova, M.U.Tojiev, V.A.Xorobrov, A.P.Shimanskaya taklif qilindilar. Kafedraning asoschilari sifatida ularning hammasi kafedra faoliyatining tashkiliy tuzilishini rivojlantirish, gimnastikaning metodologik asoslarini takomillashtirish xamda yaxshi an'analarni yaratishga katta hissa qo'shdilar. Faxriylar o'rniga kelayotgan yoshlar ushbu an'analarni davom ettirmoqdalar.

Kafedraning birinchi mudiri O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener Yu.P.Yegorov (1955-1961) edi. Keyinchalik kafedraga V.A. Malomet (1961-1963), pedagogika fanlari nomzodi, dotsent B.A.Xorobrov (1963-1965), O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener G.D. Jorjoladze (1966-1967), pedagogika fanlari nomzodi, dotsent M.U.Tojiev (1967-1971), O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener A.M.Berezin (1971-1975), pedagogika fanlari nomzodi, dotsent U.R.Niyozbekov (1975-1985 va 1989-1996), pedagogika fanlari nomzodi, dotsent N.I.Lebedev (1985-1989), pedagogika fanlari nomzodi, dotsent A.I.Yefimenko (1996-2001), A.K.Eshtayev (2001-2022), S.A. Eshtayev (2022 - yildan shu paytgacha), boshchilik qildilar.

Shu davrda kafedra xodimlari va uning bitiruvchilari safidan N.I.Lebedev, Sh.X.Xonkeldiev, X.D.Yuldoshev, T.T.Yunusov, Yu.M.Yunusova, N.U.Tojiev, M.N.Umarov, K.D.Yarashev, A.K.Eshtayev, D.X.Umarov, B.B.Musaevlar professor ilmiy unvonlariga egan bo'ldilar. G.I.Afanaseva, A.S.Vyalsev, E.Gostev,

M.Grigoryans, A.I.Yefimenko, O.Ivanova, R.Z.Isyanov, I.M.Kolotilova, I.V. Kulkova, N.N.Malinina, N.X.Fetxullova, F.Xodjaev, J.Xolodov, K.K.Yuldoshev, G.M.Xasanova, fan nomzodi dotsent, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent S.A.Eshtayev, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent D.R.Ishtayev, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent G'.A.Yusupov, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent X.X.Umarov, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent M.J.Davurboeva, p.f.b.f.d. (PhD), I.I.Morgunova, p.f.b.f.d. (PhD), X.A.Karimov, dotsen M.X.Toshmurodovlar pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy daraja va unvonlariga erishdilar.

Gimnastika kafedrasining 65 yillik faoliyati davomida unda tahsil olgan quyidagi yoshlar Olimpiada o'yinlari, jahon, Osiyo va Yevropa chempionatlari g'olibi yoki sovrindori unvoniga mu-sharraf bo'ldilar: O.Aybinder, I.Baraksanova, Ya.Batirshina, S.Diamidov, V.Zaripova, R.Kodirkaev, Ye.Levochkina, G.Nedayxleb, D.Polyarush, E.Saadi, Ye.Saveleva, V.Semenchuk, M.Teshabaev, Ye.Xolodova, L.Cheryazova, O.Chusovitina, G.Yakunin, A.Fokin, Ye.Xilko, D.Raxmatova, T.Kadirov, Z.Sanakulova, J.Raxmatova, T.Ikromova, X.Abduraufova, R.Abduraximov, S.Tashkenbayeva, A.Serdyukova, D.Ravshanbekova, N.Shomuradovo, T.Islomova, O.Abdurasulov. D.Aripova, S.Amirova,

Kafedra 7 nafar xizmat ko'rsatgan sport ustasi, 15 ta xalqaro toifadagi sport ustasi, 2 nafar faxriy sport ustasi hamda 1400 dan ortiq sport ustalarini tarbiyaladi.

G.V.Bolshakov, L.D.Jelnovakova, R.Z.Isyanov, V.V.Kolodyajniy, Ye.Yu.Kuznesova, O.A.Nilova, R.Ya.Ponasyuk, E.M.Rakova, R.S.Sirkin R.T.Mirzaev, R.Irgashev, A.Markelov, V.B.Eshtayeva, N.Xalikova, S.Karimova, Halqaro toifadagi xakam unvonini oldilar.

V.V.Vnuchkov, I.A.Vinner, R.B.Ishkova, S.M.Kuznesova, R.G.Sarkisov, A.K.Eshtayevlar O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy unvoniga sazovor bo'ldilar, 35 dan ortiq kishi esa O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener bo'ldi.

Kafedrada ko'p yillar davomida A.I.Yefimenko, T.V.Alimova, M.M.Videlgauz, V.A.Voroshilov, L.V.Galetko, I.A.Giyazov, N.M.Zapsis, T.S.Ibragimov, O.F.Ivanova, E.R.Ishmuxamedova, M.K.Karimov, V.A.Korotkov, V.V.Kolodyajniy, T.A.Kolodyajnaya, U.R.Niyazbekov, V.Z.Milto, G.N.Mokina, O.L.Moskaleva, I.V.Petrov, O.Popova, I.A.Starikov, K.K. Yukldoshev, M.N.Umarov, G.M.Xasanova, Z.O'.Tuychiyev, O'.A.Jonqobiloy, G'.A.Yusupov, D.R.Ishtayev, N.X.Fetxulova, I.I.Morgunova, ishladilar va hozir xam ishlab kelmoqdalar.

Kafedraning professor – o'qituvchilar tarkibi tomonidan 1000 dan ortiq; ilmiy maqola, monografiyalar, o'quv qo'llanmalar va o'quv uslubiy tavsiyanomalar nashr etilgan.

Mamlakatimiz mustaqilligi davrida gimnastika va badiiy gimnastika sport turlari juda keng ommalashib ketdi. O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universitetimizda hamda kafedramizning gullab yashnashi uchun g'ayrat va shijoat bilan ishlamogda.

Nazorat savollari

1. Gimnastika sport turini vujudga kelishi
2. 1917 yilgacha bo'lgan davrda gimnastikani rivojlanishi
3. Gimnastika turlarini vujudga kelishi
4. 1918 – 1948 yillarda O'zbekistonda gimnastikaning rivojlanishi
5. Xalqaro gimnastika federatsiyasini vujudga kelishi va rivojlanishi
6. O'zbekiston Respublikasida gimnastikaning rivojlanishi

7. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida gimnastikani rivojlanishi

8. Gimnastika bo'yicha jahon chempionatlari g'olib va sovrindorlari

9. Gimnastika bo'yicha Olimpiya o'yinlari g'olib va sovrindorlari

10. Mustaqillikdan keyin mamlakatimizda gimnastikani rivojlanishi

III BOB. GIMNASTIKANING RIVOJLANISH TENDENSIYASI

Gimnastika ta'rifi. «Gimnastika» yunoncha «*gimnos*» so'zidan olingan bo'lib, yalang'och, ushbu so'zning zamonaviy ma'nosi mashq qilaman, degan ma'nolarni anglatadi. Shuningdek, kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatiladigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, uslubiy usullarning tizimi, degan ma'nosi ham bor.

Gimnastikaning asosiy vazifalari quyidagilar:

1. Organizm shakllari va funksiyalarini uyg'un rivojlantirish (ayniqsa, o'sib boruvchi), harakat qobiliyatini yaxshilash, jismoniy sifatlarni tarbiyalash maqsadida tarbiyaviy va rivojlantiruvchi ta'sir.

2. Organizmning hayotiy faolligini oshirish, charchoqni yo'qotish va mehnat qobiliyatini tiklash, sog'lig'ini yaxshilash, kasbiy va boshqa kasalliklarning oldini olish va davolash maqsadida ta'sirlarni yaxshilash.

3. Insonning axloqiy, irodali va estetik fazilatlarini tarbiyalash.

Ayniqsa, bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning ahamiyati katta. Gimnastikaning xilma-xil vosita va uslublari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari muvaffaqiyatli hal qilinadi, bolalar va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funksional va ko'nikish imkoniyatlarini yaxshilaydi.

Gimnastikaning juda katta gigiyena-sog'lomlashtirish ahamiyati bor. Qadimgi dunyoning atoqli mutafakkirlaridan biri

Plutar gimnastikaning sog'lomlashtirish ahamiyatiga baho berib: "Gimnastika tibbiyotning shifobaxsh qismidir" degan edi. Jahon faning atoqli arboblari bo'lgan rus olimlari I.M.Secheno, I.P.Pavlov, I.N.Mechnikov, P.F.Lesgaft, V.V.Gorinevskiyalar jismoniy mashqlarga, jumladan, gimnastika mashqlariga katta ahamiyat berib, bu mashqlarni hayotiy faoliyat va ishchanlik qobiliyatini oshirishning, shuningdek, sog'lomlashish va faol dam olishning eng yaxshi vositasi deb bilgan edilar.

Gimnastika bilan hamma bolalar-u kattalar, keksalar-u yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlar-u endi sportni boshlovchilar, sog'lom kishilar-u va hatto bemorlar ham shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha ta'lim muassasalarida, umumiy o'rta ta'lim maktablarda, kasb-hunar kollejlarda, litsey va oliy o'quv yurtlarida, sport jamiyatlarida, ishlab chiqarish jamoalarida va davolash pansionatlarida, dam olish oromgohlari, sanatoriyalarda, Qurolli kuchlar va Ichki ishlar bo'limida ham shug'ullanadi. Gimnastika bilan ko'plar o'z uylarida radiodan eshitib, televizordan ko'rib turib shug'ullanadilar. Gimnastikaning ommalashishiga sabab, gimnastika vositalarining barchaga tushunarli va xilma xilligida jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidadir.

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur ko'nikma va malakalar orttiriladi va takomillashtiriladi. «Aholi salomatligini baholash testlarida gimnastikadan me'yoriy talablar bor, shuningdek, shug'ullanuvchilar keltirilgan testlarda bilib olishlari kerak bo'lgan pedagogik ko'nikma va malakalar ko'rsatib berilgan.

Gimnastika - butun tana harakatda bo'ladigan sport turi hisoblanadi, chunki mashqlar davomida tananing barcha qismi; o'ng (chap) tomonlari birday harakatda bo'ladi. Shu bilan birga, u

shug'ullanuvchilarga kuch bag'ishlaydi va mushaklarni rivojlantiradi. Buning uchun talab qilinadigan narsa, shug'illanuvchilar kamroq ekranlarga qarashlari, uyali telefonni o'chirib qo'yishi va ko'proq mashq qilishi kerak bo'ladi.

Kanada terma jamoasi gimnastikachisi Bianka Donkoze-Jambattisto yangi yil chiqishida "Kamroq feysbukda o'tirib, uyali telefonlardan kamroq foydalanish... vaqti keldi" degandi. Doktor Larri Nassar AQSH Gimnastika Assotsiatsiyasi (USAG) milliy tibbiyot koordinatori, ayollar badiiy terma jamoasi shifokori va Autizm Gimnastika doktor fondi Prezidenti. (Gymnastics Doctor Autism Foundation) gimnastika hamma uchun birday foydali sport turi ekanligini ta'kidlab o'tishgan; bolalarga, sportchilarga, havaskor gimnastika bu shug'ullanuvchilarni egiluvchan va baquvvat bo'lishiga yordam beradi. Shug'ullanuvchi o'z kuchi va egiluvchanligini nazorat qilib, qanday boshqarish kerakligini o'rganadi. Bu shuni anglatadiki, siz qaysi payt va qayerga qo'l yoki oyog'ingizni qo'yishni o'rganasiz. Murabbiyingiz bergan ko'rsatmalarni puxta bajara boshlaysiz topshiriqlarni eshitib, ularga amal qilish qobiliyatingiz oshib boradi. Siz mashqlarni navbatma - navbat o'yinlar yordamida bajarib borasiz. Bu o'yin turi sizni mashg'ulotlarni to'g'ri tushunib, muammolarni hal etib va mashqlarni to'g'ri bajarishingizga yordam beradi. Tadqiqotlarga ko'ra, gimnastika bilan shug'ullangan bolalarning suyak minerallari gimnastika bilan shug'ullanmaydigan bolalarnikiga nisbatan zichroq va baquvvatroq bo'lar ekan. Umuman olganda gimnastika bolalarning jismoniy va ijtimoiy imkoniyatlarini oshiradi. Gimnastika jismoniy, aqliy xastalikka chalingan bolalarga ham juda foydaliligi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Shu sabab imkoniyati cheklangan bolalar uchun eng qulay sport turi hisoblanadi. Dunyodagi ko'pgina gimnastika klublarining imkoniyati cheklangan bolalar

uchun eshiklari doimo ochiq. Gimnastika klubi terapiya markazi sifatida bolaga tibbiy muolaja ko'rsatib, sport bilan shug'ullanish muhitini yaratib beradi. Ko'pgina imkoniyati cheklangan bolalar mana shu muhitdan o'zlariga foyda olishlari mumkin. Bu bolalar nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy tomondan ham o'sib, rivojlanadi.

Gimnastika klublaridagi murabbiy va qatnashchilar fikricha, ular o'z dasturiy ishlaridan katta naf ko'rishadi. Imkoniyati cheklangan bolalarga muammo sifatida emas, bir potensial sifatida e'tibor qaratiladi. Bu bolalar gimnastika olamiga tetapoyalar bilan kirib boradi.

Kim bo'lishingizdan qat'iy nazar, qayerda yashaysiz, qanday tajribaga egasiz, farqi yo'q, gimnastika sizning tanangizni baquvvat qiladi va siz o'zingizni baxtiyor his qilasiz!

Gimnastikaning ta'limiy ahamiyati ham juda katta. O'quv topshiriqlari aniq taqsimlanishining shartliligi, harakatlar analizi va sintezining keng ishlatilishi o'rganilgan harakat faoliyatlarining xilma-xil ijro variantlarida murakkablashtirilishi, harakatlarni cheksiz kombinatsiyalash, forma va koordinatsiya jihatidan xilma-xil bo'lgan juda ko'p jismoniy mashqlarni o'rganish, bularning hammasi shug'ullanuvchilarga o'zlarining harakat imkoniyatlarini baholashni va harakat faoliyati umumiy qonuniyatlarini aniqlab olishni o'rganish imkonini beradi.

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

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

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

O'zbekistonda jismoniy tarbiya o'zaro aloqador turli yo'nalishda amalga oshiriladi. Bulardan biri umumtayyorlov yo'nalishi bo'lsa, ikkinchisi ixtisoslashgan amaliy (kasb-hunar-amaliy, harbiy ichki ishlar, amaliy va sport-amaliy) yo'nalishdir. Gimnastikaning vositalari, uning mashg'ulotni tashkil etishdagi uslub va usullari har yo'nalishlarida ham keng qo'llaniladi. Yuqorida qayd etib o'tganimizdek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama va garmonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi. Gimnastikaning bu asosiy funksiyasi uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi mobaynida shakllandi va qaror topdi, bu uning jismoniy tarbiyaning ko'p tomonlama mazmunidagi aniq vazifasini tashkil etadi. Gimnastika mashqlarining xilma-xilligini hisobga olgan holda ta'sir etishi qat'iy bir tartibda olib borilsa, ular kishi organizmining ayrim tizimlariga tanlab va alohida bo'g'imlariga ta'sir ko'rsatadi bu esa gimnastikadan jismoniy tarbiyaning

amaliy-ixtisoslashgan formalaridan foydalanishni belgilab beradi.

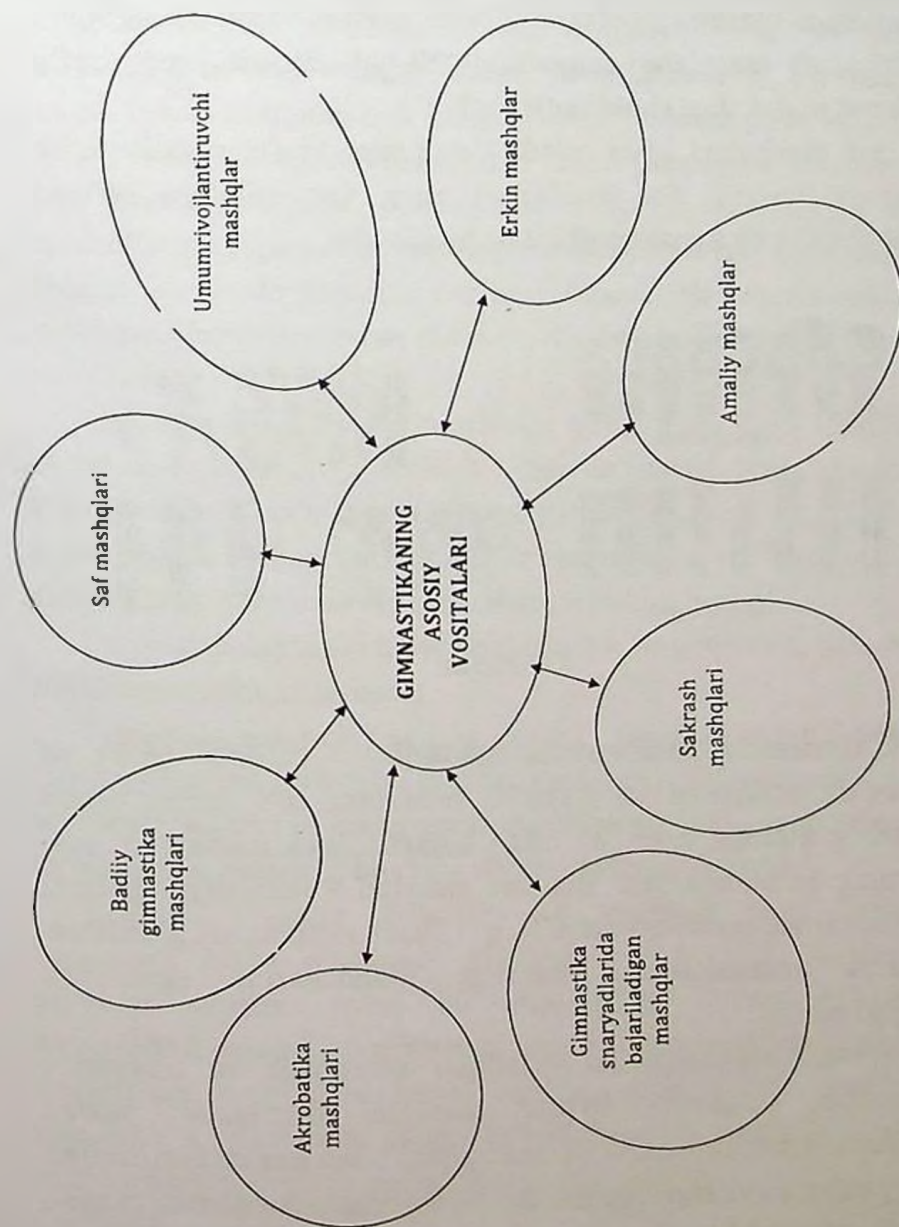
Gimnastikaning - sport gimnastika, badiiy gimnastika, akrobatika va trampolin kabi turlari bor. Sport gimnastikasi olimpiada sport turi bo'lib zamonaviy olimpiya o'yinlariga 1896 - yilda birinchi olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan badiiy gimnastika sport turi 1984 - yilda olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Akrobatika sport turning eng yuqori sport musoboqasi bu jahon chempionatidir.

3.1. Gimnastikaning asosiy vositalari

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

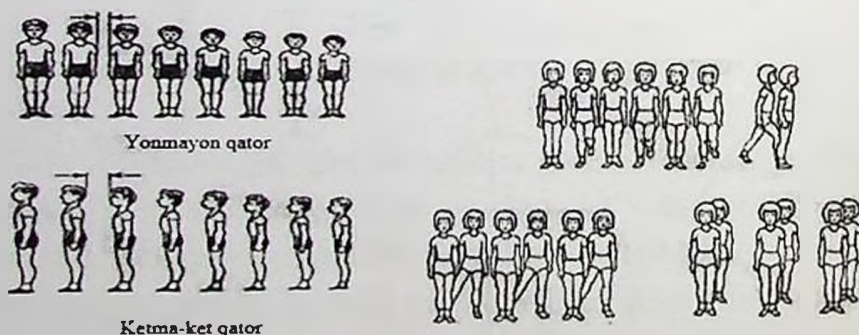
Jismoniy tarbiya amaliyoti haqidagi ilmiy bilimlar rivojlanib borgan sayin bir butun harakatlantiruvchi faoliyatdan ajratib olingan elementar harakatlardan iborat mashqlar paydo bo'la boshladi. Bu mashqlar asosan, harakat asoslarini o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va turli pedagogik vazifalarni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

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga hamda harakat faoliyati tuzilishiga muvofiq, quyidagi asosiy guruhlariga bo'linadi:



1. Saf mashqlari - shug'ullanuvchilarning ma'lum bir safda birgalikda yoki yakka harakatlaridan iborat. Saf mashqlari yordamida mashg'ulotni tashkil etish, marom va surat hissiyotini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli hal qilinadi, jamoa bo'lib mehnat malakalari shakllantiriladi.

Saf mashqlari kishi qaddi - qomatini to'g'ri shakllantirish vositasi hamdir. Saf mashqlari aniq, ijro etilishga bo'lgan talabchanlik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.



1- rasm

2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar - turlicha tezlik va ko'lamda maksimal va o'rtacha muskulni zo'r berish orqali tananing alohida qismlari bilan bajariladigan harakatlar yoki ularning birikmalaridir. Ulardan maqsad - jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish, shug'ullanuvchilarni murakkabroq harakat malakalarini egallashga tayyorlashdir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar buyumsiz va buyumlar (gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar, rezina amortizatorlar, tayoqcha va boshqalar) bilan har xil gimnastika snaryadlarida va shuningdek, bir-biriga o'zaro yordam ko'rsatish orqali bajarilishi mumkin.

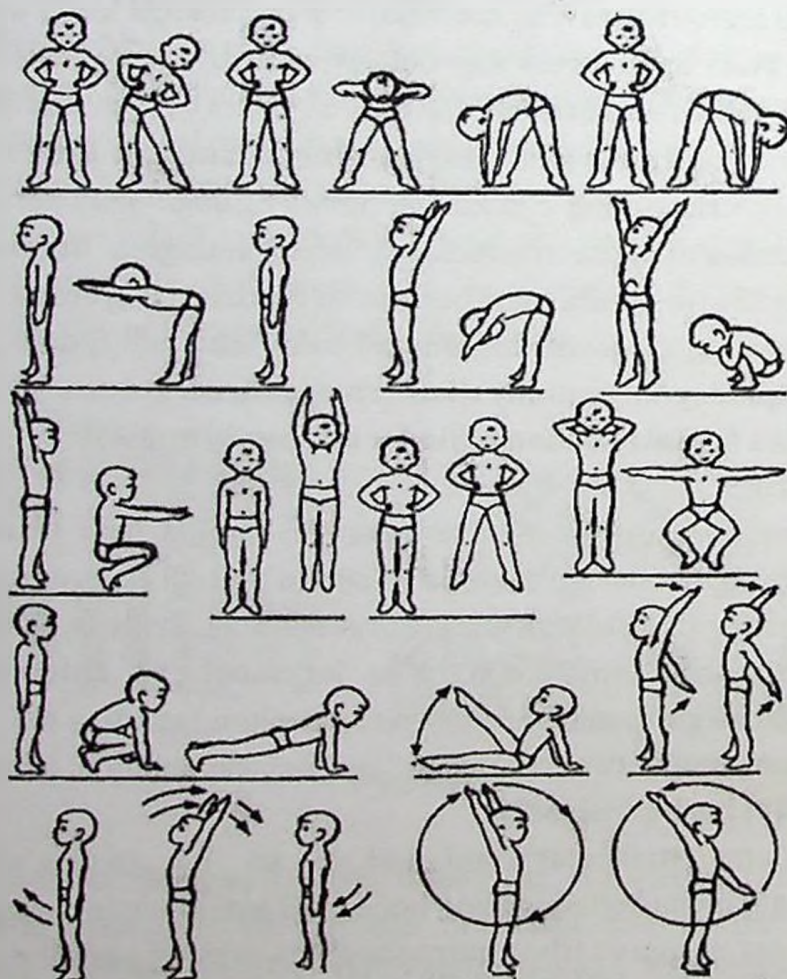
Umumrivojlantiruvchi mashqlar o'z tuzulishiga ko'ra oddiy bo'lib, u bilan barcha yoshdagi bolalar va turli yoshdagi kishilar shug'ullanishlari mumkin. Ularni o'rgatish juda oddiydir: mashqni o'zlashtirib olish uchun shug'ullanuvchi bir necha marta takrorlashining o'zi kifoya. Shuni hisobga olish kerakki, yaxshi o'zlashtirilgan mashqlarni bajargandagina maksimal zo'r berish mumkin. Mashqlarni o'rgatish jarayonida esa muskullarning qisqarish imkoniyati to'lig'icha jalb qilinmaydi. Demak, qandaydir jismoniy sifatni rivojlantirish uchun u yoki bu mashqdan foydalanishdan oldin bu mashqni yaxshilab o'rganib olish zarur.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida tana qismlari va muskul guruhlariga alohida ta'sir ko'rsatish ham mumkin. Bu xususiyat shug'ullanuvchilar organizmiga, ayniqsa, harakat apparatiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va butun tana muskullarini garmonik rivojlantirishga imkon beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotganda, jismoniy yuklamani boshqarish oson.

Yuklama mashqlar tanlanishiga va bir mashg'ulotda ularning qancha bo'lishiga bog'liq. Bir xil mashqlar (muskul zo'r berishi darajasiga va ishda qatnashadigan muskul guruhlarining soniga ko'ra osonroq, boshqalari murakkabroq bo'ladi.

Yuklama mashq bajarilganda muskul zo'r berishi darajasiga ko'ra o'zgaradi. Muskul zo'r berishi darajasini quyidagi usullar: (ayni bir mashqning davom etishini) takrorlanish sonini ko'paytirish, mashqlarni bajarish tezligini o'zgartirish, og'irlik (narsa)ni oshirish yoki o'zaro qarshilik darajasini ko'paytirish, dastlabki holatni yoki bajarish usulini boshqacharoq qilish orqali o'zgartirish mumkin.



2-rasm

3. Erkin mashqlar — bu gavda va uning qismlari bilan bajariladigan turli-tuman harakatlar kombinatsiyasidir. Sport gimnastikasidagi ko'pkurashning bir turi sifatida erkin mashqlar maxsus gilamda ijro etiladi hamda akrobatika elementlari va birikmalari, sakrashlar, muvozanat saqlashlar, burilishlar, oyoqlar bilan siltanib tushib o'tishlar, xoreografik shakldagi harakatlarni o'z ichiga oladi.

Asosiy gimnastikada erkin mashqlar kombinatsiyalari shu turlardagi oddiy harakatlardan, gimnastika uslubining talablariga binoan bajariladigan, texnik jihatdan murakkab bo'lmagan oddiy harakatlardan tuziladi.

Gimnastikachilarni dastlabki tayyorlash bosqichida erkin mashqlar sport yoki o'quv xarakterida bo'lishi mumkin. Sport xarakteridagi mashqlar kichik razryadli gimnastikachilar uchun belgilangan qat'iy klassifikatsion dasturlardan iborat. Boshlovchi gimnastikachilar gigienik gimnastikaga yoki ishlab chiqarish gimnastikasiga xos bo'lgan mashqlardan tashkil topgan va maxsus ishlab chiqilgan kombinatsiyalarni ijro etishda ham musobaqalashishlari mumkin. Muayyan kombinatsiyalar yakka yoki guruh bo'lib bajarilishi mumkin. Guruhli erkin mashqlarda ijro sifati, harakat aniqligi, yo'nalishigina baholanmasdan, balki barcha qatnashchilarning moslashib harakat qilishi ham baholanadi. «Umid nihollari» sport musobaqalarida umumta'lim maktablari butun sinflarning o'z kompozitsiyalari bilan chiqishlari guruhli mashqlarga misol bo'lishi mumkin.

Erkin mashqlar o'quv kombinatsiyalari — bu mashg'ulotlarda harakat uyg'unligini rivojlantirish, navbatdagi murakkabroq mashqlarni o'zlashtirish uchun harakat bazasini yaratish, shug'ullanuvchilarni ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladigan turli murakkablikdagi kichik kombinatsiyalardir.

Har bir mashg'ulotda o'qituvchi o'quvchilarga oddiy harakatlar kompleksini yangicha tuzilishda taqdim etishi mumkin. Shug'ullanuvchilar odatda, 8, 16 yoki 32 hisobdan tashkil topgan o'quv kombinatsiyasini tez eslab qolishlari va uni butunligicha hamda texnik xatolarsiz bajarishlari kerak. Bir qator shunday mashg'ulotlar yordamida gimnastikachilar juda

ko'p harakatlarni o'zlashtiribgina qolmasdan, balki ularni biriktirish usullarini ham o'zlashtiradilar.

Sport yo'nalishiga ega bo'lgan mashg'ulotlarda o'quv kombinatsiyalari turli tuzilishdagi guruhlar elementlaridan tuzilishi kerak.

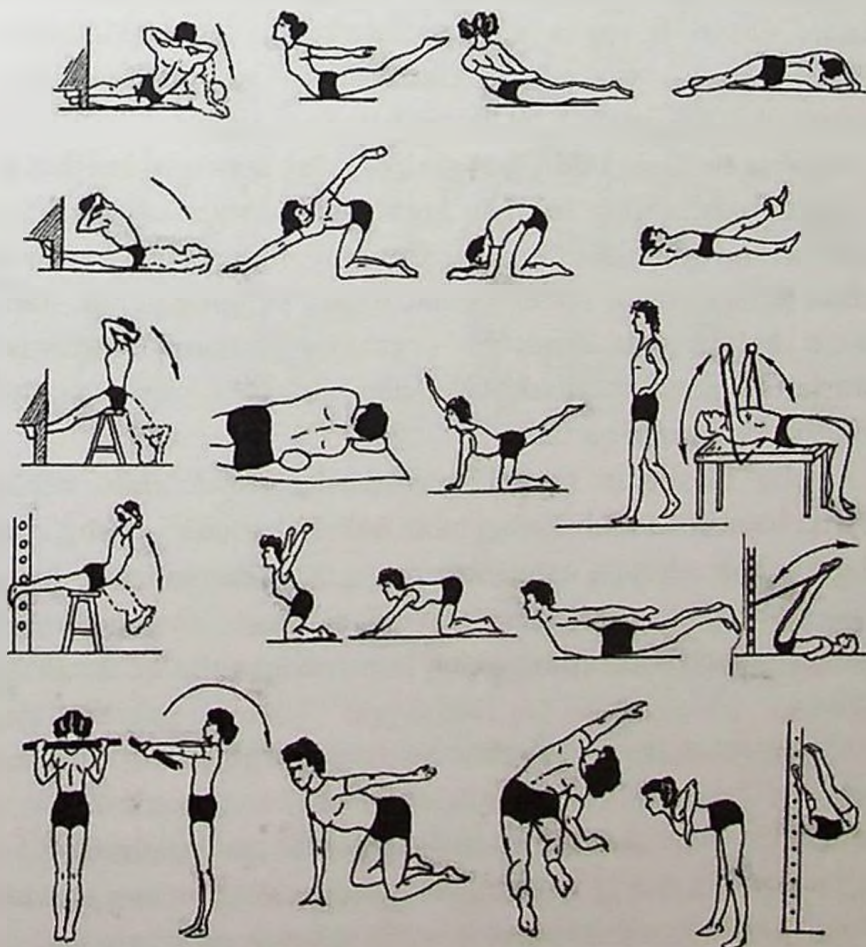
Harakat «malakalari»ni o'zlashtirishda tezkorlik, chidamlilik, bo'g'inlar harakatchanligini, chaqqonlikni tarbiyalashda erkin mashqlarning ahamiyati kattadir. Gimnastikachilar mashqlarni snaryadlarda bajarish sharoitidan ko'ra oddiyroq va tabiiyroq sharoitlarda harakatlarning yo'nalishi va ko'lami, sur'ati, uyg'unligi zo'r berish darajasi, gavda va uning qismlari holatlarining aniqligi, harakat sofliqi, qayishqoqligi va ifodaliligi kabi tushunchalar to'g'risida tasavvur hosil qiladilar.

Erkin mashqlar turli buyumlar: to'plar, tayoqchalar, arg'amchi, yengil gantellar va hokazolar bilan bajariladi. Buyum bilan harakat qila bilish harakat uyg'unligini ham rivojlantiradi. Sport va o'quv kombinatsiyalarining musiqa jo'rligida ijro etilishi estetik tarbiyaning ajoyib vositasidir.

Mazkur harakatlarni oyoq, bosh, gavda harakatlari bilan har xil qilib o'zgartirib yuborish, shuningdek, bu harakatlarni kombinatsiyalashtirish imkoniyati oz emas.

Ertalabki gigiyenik gimnastika, fizkultpauza yoki ishlab chiqarish gimnastikasining umumrivojlantiruvchi mashqlari — engashishlar, bir oyoqni bukib shaxdam qadamlash, o'tirishlar, oyoqlar bilan siltanishlar, sakrashlar va hokazolar — harakatni qat'iy uslubda ijro etilishini talab qilmasligi bilan farqlanadi. Ularning har biri qisqa yo'nalishda ta'sir ko'ratish maqsadida bir necha marotaba takrorlanadi. Bunday yakka harakatlar oddiy erkin mashqlar tarkibiga ham kiritiladi, biroq bunda ularning chiroyli ijro etilishi va estetik tomonlari hisobga olinadi.

Erkin mashqlarning umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasidan farqi shundaki, ularning barcha harakatlari yaxlit bir kombinatsiyaga birlashtirilib ijro etiladi va ularning gimnastika uslubiga mos ravishda bajarish sifatiga qarab baholanadi.



3-rasm

4. Amaliy mashqlar - guruhiga quyidagilar kiradi:

1) yurish va yugurish;

- 2) muvozanat saqlash;
- 3) tirmashib chiqish va oshib o'tish;
- 4) buyumlarni uloqtirish va ilib olish;
- 5) yukni bir joydan ikkinchi joyga ko'chirish;
- 6) o'rmalab o'tish, har xil to'siqlardan o'tish.

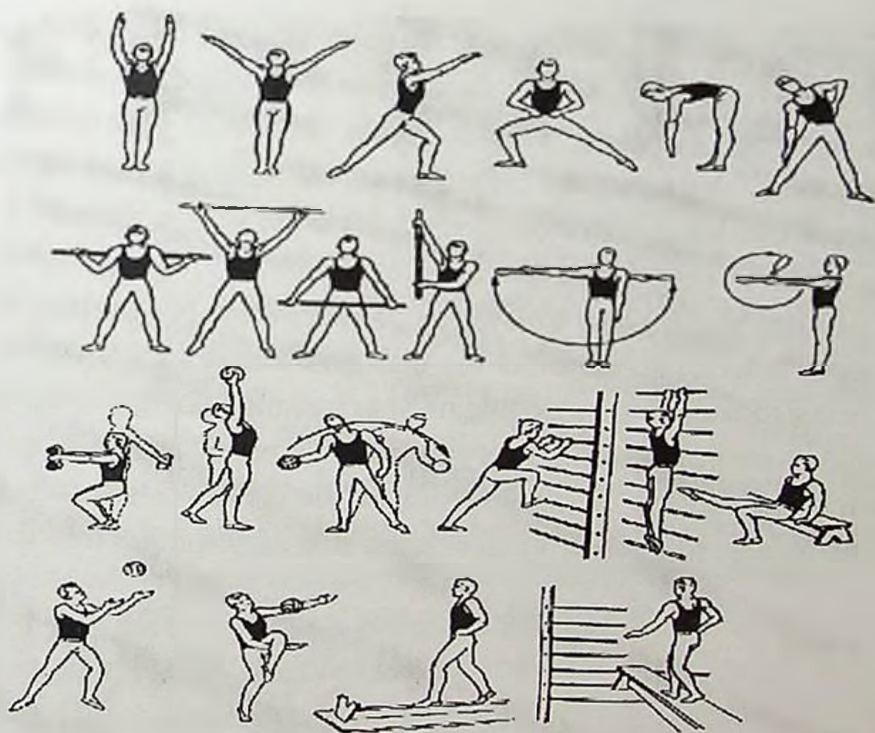
Sanab o'tilgan mashqlar, odam jismoniy faoliyatining turli sohaları uchun bevosita amaliy ahamiyatga ega bo'lishidan tashqari kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlikni takomillashtirish uchun ham katta ahamiyatga ega.

Harakat tuzilishi oddiy bo'lganligi sababli, amaliy mashqlar shug'ullanuvchilarning istalgan kontingenti uchun osondir. Bu mashqlarning ayrimlari bir qator jismoniy nuqsonlarni bartaraf etishda yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi, shuning uchun ham maktab bolalari va o'quvchi - yoshlar jismoniy tarbiyasi dasturlarida amaliy mashqlar salmoqli o'rin egallaganligi tasodifiy hol emas, albatta.

Amaliy mashqlar tabiiy sharoitlardan foydalanib, ochiq joylarda bajarilishi mumkinligi bilan ham bebahodir; mashg'ulot joylarini jihozlash ham oson, ham arzon. Faol dam olish vaqtida amaliy mashqlar boshqa vositalar bilan birgalikda eng yuqori malakali sportchilar tomonidan muvaffaqiyatli qo'llanilishi mumkin.

Amaliy mashqlar qo'yilgan vazifalarga qarab mashg'ulotning barcha qismlarida qo'llanilishi mumkin, asosiy mashqlarga o'rgatish esa mashg'ulotning asosiy qismida amalga oshiriladi.

Har qanday mashg'ulotning tiklanish jarayoni uchun sharoit yaratish vazifasi qo'yilgan yakunlovchi qismini yurish mashqsiz tasavvur qilib bo'lmaydi.



4-rasm

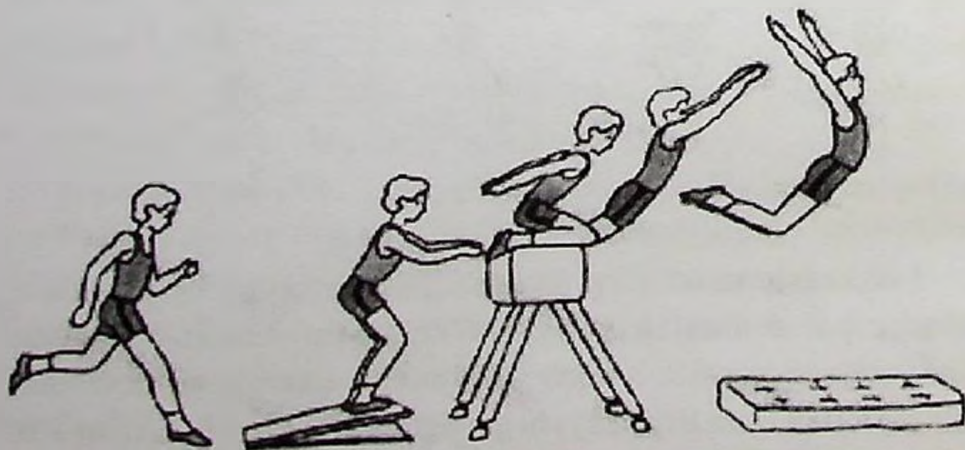
5. Sakrash mashqlari - jismoniy tarbiya shug'ullanuvchilarga har tomonlama ta'sir ko'rsatuvchi muhim vositadir. Ular yordamida tezkor-kuch sifati tarbiyalanadi, to'siqlardan oshib o'tish amaliy tayyorgarligi shakllanadi, jasoratli, matonatli bo'lish va chaqqonlikni tarbiyalash vazifasi hal qilinadi. Yugurib kelib sakrashlar qon aylanish va nafas organlarining funksional holatini yaxshilaydi.

Sakrash harakatlari harakat apparatining juda uyg'unlashgan bo'lishini talab etuvchi muskullarning tez va qisqa vaqt ichida qisqarishi hisobiga ijro etiladi. Harakatlarning turli-tuman va katta sur'atda bajarilishi sakrash mashqlari mashg'ulotlariga katta qiziqish uyg'otadi.

Gimnastikada qo'llaniladigan sakrash mashqlari ikki guruhga bo'linadi: tayanmay (oddiy) va tayanib sakrashlar.

Birinchi guruhga turgan joyda ikki va bir oyoqda sakrashlar, balandlikka, uzunlikka, sakrashlar uzoqlikka-balandlikka sakrashlar, trampolindan sakrashlar, arg'amchi va boshqalardan sakrashlar kiradi.

Ikkinchi guruhga snaryadlarga (dastaksiz ot, gimnastika stoli va hokazo) qo'llar bilan tayanib sakrashlar kiradi. Ularga uzunasiga yoki eniga qo'yilgan snaryadning narigi, o'rta va yaqin qismiga deysinib snaryad ustidan oshib bajariladigan sakrashlar kiradi. Bajarish usuli bo'yicha to'g'ri sakrashlar, yonlamasiga sakrashlar va to'ntarilib sakrashlarga bo'linadi.



5-rasm

6. Gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar – Gimnastika snaryadlarida bajariladigan har xil mashqlarning soni ko'pdir. Bir qaraganda, bu mashqlarning har biri boshqalaridan farq qiladigandek, texnikasi, o'z qonuniyatlariga ega. Masalan, qizlar va erkaklarning turnikdagi mashq elementlari orasida qanday umumiylik bor?

Keltirilgan misolni sinchiklab o'rganib bu umumiylikni topish, ko'pkurashning har xil bo'lgan turlarida bajariladigan alohida mashqlarning qonuniyatlaridagi ba'zi umumiylikni aniqlash mumkin.

Bu esa turli-tuman mashqlar texnikasini mashqlarning cheklangan guruhi texnikasiga birlashtirishga asos bo'ladi. Shuning uchun biz gimnastika mashqlari texnikasining umumiy asoslari to'g'risida gapiramiz. Ikkita eng umumiy bo'lgan qonuniyatlar guruhini ko'rsatib o'tamiz: birinchisi anatomik-fiziologik, ikkinchisi fizik (mexanik) qonuniyatlardir.

Bu ikki guruhni hisobga olish birinchidan, gimnastika mashqlarining klassifikatsiyasini tuzishga; ikkinchidan, har bir alohida mashqining murakkabligini aniqlashga imkon beradi.

Gimnastika mashqlari ikki guruhga bo'linadi:

1. Statik kuch ishlatiladigan mashqlar;
2. Dinamik mashqlar.

Statik kuch ishlatiladigan mashqlar o'z navbatida, ikki guruhga bo'linadi:

1. Xususiyl statik mashqlar - bu gimnastikachining snaryadda mashq bajarayotgan vaqtidagi (osilish va tayanishda) muallaq turib qolish holatlaridir. Bu guruhdan mashqlarga osilish, tayanish, ko'pkurashning hamma snaryadlarida burchakli tayanish; turnikda, qo'shpoyada, halqalarda burchakli osilish; turnik va halqada gorizontal osilishlar kiradi.

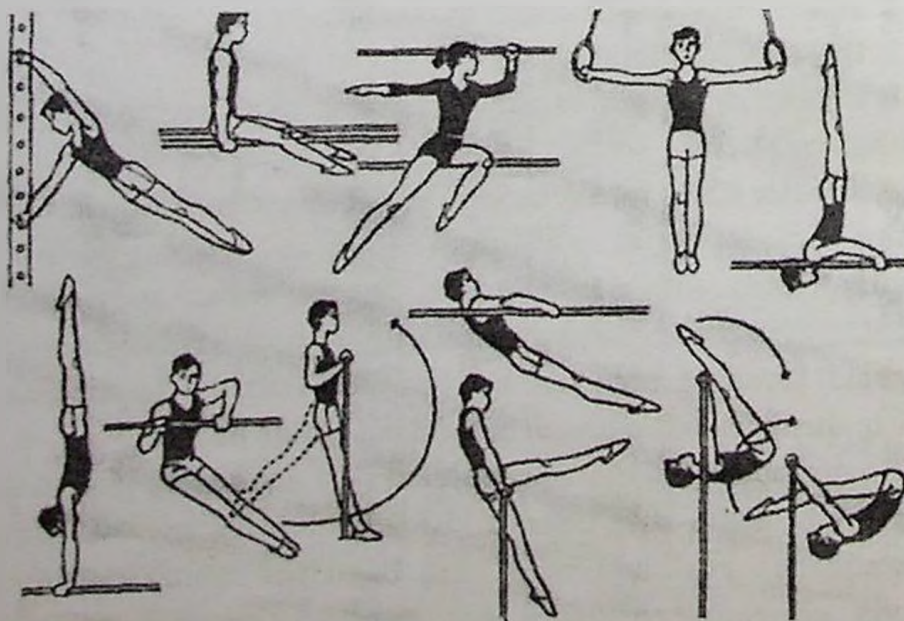
Bu mashqlarning murakkablik darajasi anchagina yuqoridir. Masalan, osilishni shug'ullanishni endigina boshlagan va hatto maktabgacha yoshdagi bola ham bajarishi mumkin, ammo orqada gorizontal osilishni esa malakali gimnastikachigina bajara olishi mumkin.

Bu mashqlarning murakkabligi ikki omilga binoan aniqlanadi:

- 1) muskullarni zarur bo'lganicha zo'r berish darajasi;
- 2) u yoki bu holatda muvozanat ushlab turishning qiyinligi.

Muskullarni zarur bo'lgan zo'r berish darajasi yelka o'ziga nisbatan kuch payti mexanik tushunchasi bilan chambarchas bog'liqdir. Bu munosabat shunday ifodalanadiki, bundan taxminan quyidagicha xulosaga kelish mumkin: agar bir xil vaznli ikki gimnastikachi bir xil mashq bajarsa, unda mashqni ijro etish bo'yi uzun gimnastikachiga qiyinroq bo'ladi.

Muvozanatni saqlay olish qiyinligi turg'un va noturg'un muvozanat mexanik tushunchasi bilan bog'liq. Bu yerda biz faqat quyidagini qayd qilamiz: hamma tayanishlar noturg'un holatlardan iborat va shu sababli ularni saqlab turish uchun muskullarning qo'shimcha zo'r berishi talab qilinadi.



6-rasm

7. Akrobatika mashqlari - Akrobatika mashqlari asosan turli o'qlar atrofida aylanma xarakterdagi harakatlardan (umbaloq oshish, to'ntarilish, salto va boshqalardan) iborat.

Akrobatika mashqlarning ko'pchilik qismini g'ayri odatiy sharoitlarda yakka yoki sherik yordamida bajariladigan (akrobatik piramidalar) muvozanatli mashqlar tashkil qiladi.

Akrobatika mashqlari — fazoda har xil tezlikda harakatlanishda mo'ljol olishni takomillashtirishning samarali vositalaridan biridir, shunga ko'ra ular hozirgi davrda kosmonavtlarni shunindek, har xil ixtisosli sportchilarni tayyorlashda keng qo'llanilmoqda. Bu mashqlar yordamida kuch, qayishqoqlik, jasorat va qat'iylik rivojlantiriladi, muvozanat saqlash funksiyasi takomillashtiriladi.

Turli guruh mashqlari to'g'ri navbatlashtirilganda to'g'ri qomat shakllantiriladi, bu esa maktab yoshidagi bolalar bilan o'tiladigan mashg'ulotlarda muhimdir.

Akrobatika mashqlari uch guruhga bo'linadi:

1. Akrobatik sakrashlar. Bu qisman yoki boshdan oshib aylanish mashqlaridan (dumalashlar, umbaloq oshishlar, to'ntarilishlar, saltolardan) iborat. Ular akrobatika yo'lakchalarda, shuningdek, maxsus snaryadlarda yoki sheriklar yordamida bajariladi.

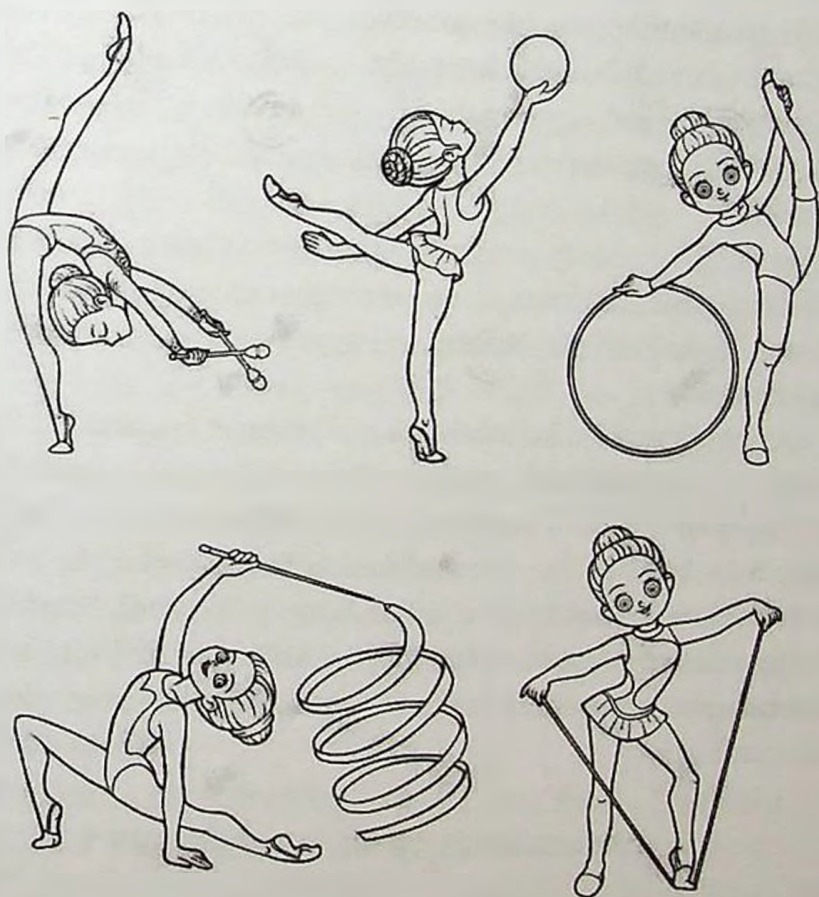
2. Muvozanat saqlash. Mashqlariga kuraklarda, bilaklarda, boshda va qo'llarda tik turgan holatlarida muvozanat saqlash va boshqalar kiradi. Sherigini yoki mashq qiluvchi guruhni (3, 4, 5 va o'ndan ortiq kishilarni) muvozanat holiga keltirish.

Irg'itish harakatlari. Bular sherigini boldiridan, sonidan, panjalaridan, tovonidan va hokazo joylaridan ushlab irg'itilgandan keyin akrobatik yo'lakchalarga yoki sherigining yelkasiga kelib tushishi bilan bog'liq mashqlardan iborat.



7-rasm

8. Badiiy gimnastika mashqlari - buyumlari (arg'amchi, gardish, lenta, to'p, cho'qmorlar) bilan va gimnastika buyumlarisiz ijro etiladigan, shakli jihatidan turlicha raqs xarakteridagi harakatlarning uzviy va birikib ketgan kombinatsiyalaridan iborat bo'ladi. Ular musiqa jo'rligida ijro etilib, jismoniy kamolot hamda nafislik, erkinlik va jozibadorlikni tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunday mashqlar xotin-qizlar mashg'ulotlarida qo'llaniladi.



8-rasm

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

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

2) hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan mashqlar (amaliy mashqlar, tayanmay sakrashlar);

3) harakatlantiruvchi qobiliyat va irodaviy xislatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar (erkin mashqlar, tayanib sakrashlar, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari va badiiy gimnastika).

Gimnastika asosiy vositalarining hammasini mana shu tahlitda ajratish gimnastikaning biron turi uchun, turli pedagogik vazifalarni hal qilish uchun muayyan mashqlar tanlashni osonlashtiradi.

Ko'pchilik muhim ko'nikma va malakalarni takomillashtirish hamda mustahkamlash, shug'ullanuvchilarning emotsional kayfiyatini ko'tarish va mashg'ulot jarayoniga ishtiyoqni oshirish maqsadida gimnastika mashg'ulotlarida mashqlar bilan bir qatorda xilma-xil harakatli o'yinlar keng qo'llaniladi. Estafetalar o'tkazganda ham o'yinlardagi maqsad ko'zda tutiladi-yu, ammo estafetalarda musobaqalashuv elementi ko'proq ko'zga tashlanadi.

3.2. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari

Gimnastikada mashqlarni qat'iy bir me'yorda bajarish va shug'ullanuvchilar faoliyatini aniq uyushtirish uslubi xos bo'lib, ana shuning natijasida yangi-yangi ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish uchun eng qulay sharoit, shuningdek, oshirilgan ish qobiliyatiga zamin bo'luvchi tegishli emotsional muhit yaratiladi. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlariga quyidagilar kiradi:

1. Kishi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish.

Kishi barcha organlarining funksiyalari gimnastika mashqlari yordamida muvaffaqiyatli tarzda takomillashadi. Demak, kishini umumiy jismoniy rivojlantirish va uning harakatlantiruvchi

qobiliyatlarini har tomonlama kamolga yetkazish vazifalari gimnastika yordamida muvaffaqiyatli hal qilsa bo'ladi.

2. Nihoyatda xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llash.

Organizmning morfologik va funksional tizimlari va jismoniy xislatlari (kuchlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik)ni har tomonlama va garmonik rivojlantirish xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llanish orqali ta'minlanadi. Shuning bilan bir vaqtda asab tizimining koordinatsion mehanizmiga ta'sir ko'rsatiladi, uning moyilligi ortadi, sport texnikasining asoslari shakllana boradi.

3. Organizmga tanlab ta'sir ko'rsatish.

Tegishli mashqlarni, kerakli dastlabki holatlarni tanlab qo'llanish, ijro usullarining aniq bo'lishi natijasi o'laroq muayyan muskul, bo'g'in guruhlariga ta'sir etiladi, bu shug'ullanuvchilarda kerakli harakatlantiruvchi hislatlarning rivojlanishiga ko'maklashadi va jismoniy rivojlanishga kamchiliklarni muvaffaqiyat bilan tuzatish imkonini beradi.

4. O'quv jarayonining qat'iy me'yorda bo'lishi va jismoniy yuklamani aniq tartibga solish.

Ta'lim jarayonini tashkil qilish xilma-xil uslublaridan foydalanish bilan bir vaqtda ta'lim berishning xususiy vazifalarini birin-ketin hal qilish negiziga bog'liq bo'ladi. Bu holat jismoniy va boshqa hislatlarning tobora rivojlanib borishini ta'minlaydi. Yuklamani harakat sur'ati va amplitudasini o'zgartirish, takrorlash miqdorini ko'paytirish yoki kamaytirish, dastlabki holatlarni o'zgartirish va mashqlarni ijro etish ketma-ketligini turlicha yo'lga qo'yish, toshlar va amortizatsion qurilmalardan foydalanish orqali, shuningdek, shug'ullanuvchilarning qay darajada tayyorligiga qarab belgilasa bo'ladi.

5. Mashqlarni uzluksiz murakkablashtira borish va kombinasiyalash hamda bir xildagi mashqlarni bir qancha

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

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

3.3. Gimnastikaning turlari

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

Xalqaro gimnastika Federatsiyasining (FIJ) 1968 - yildagi konferensiyasida gimnastikaning quyidagi turlari tasdiqlandi:

1-guruh - **gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari.** Bu guruh ertalabki gigiyenik gimnastika ritmik, gimnastika, ishlab chiqarish (korxona) gimnastikasi va davolash gimnastikasini o'z ichiga oladi. Gimnastikaning bu turlari shug'ullanuvchilarning

har tomonlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi.

2-guruh - gimnastikaning ta'lim rivojlantiruvchi turlari.

Bunga quyidagilar: asosiy gimnastika, atletik gimnastika, ayollar gimnastikasi va gimnastikaning ixtisoslashgan turlari kiradi. Jismoniy tayyorgarlik ko'rish uchun qo'llaniladigan professional-amaliy harbiy amaliy va sport-amaliy gimnastikasi, davolash fizikulasining asosiy qismi bo'lgan (turli xastalik va jarohatlarni davolash uchun qo'llaniladigan ish qobiliyati hamda salomatlikni tiklashga yordam beradigan gimnastika).

3-guruh - gimnastikaning sport turlari. Bu guruhga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, akrobatika va trampolin turlari kiradi. Bu turlar sport yo'nalishiga ega bo'lib, sport turlari sifatida targ'ib etiladi. Bulardan maqsad mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahorati ko'rsatish hamda har tomonlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida gimnastika ko'pkurashning bajara bilishga erishishdan iboratdir.

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

Nazorat savollari:

1. «Gimnastika» so'zi qanday ma'noni anglatadi?
2. Gimnastikaning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
3. Gimnastikaning asosiy vositalari qaysilar?
4. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari nimalar kiradi?
5. Gimnastikaning turlarini sanab bering.

6. Gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar qaysilar?

7. Gimnastika ko'pkurash turlarida erkaklar va ayollar snaryadlariga nimalar kiradi?

8. Akrobatik mashqlar qanday mashqlar?

9. Sakrashning qanday turlari bor?

10. Amaliy mashqlarga nimalar kiradi.

IV BOB. GIMNASTIKANING MODDIY TEXNIK TA'MINOTI

4.1. Sport mashg'ulotining asosiy tamoyillari

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash jarayonining asoslari ko'pincha sport zalidagi murabbiyning ish faoliyati tashqi ko'rinishiga bog'liq, bu asosan gimnastika mashg'ulotlarini bir yoki bir necha marotaba kuzatganda ko'rinadi.

Gimnastikachi uchun boshlang'ich mashg'ulotlardan boshlab sport ustaligigacha ko'p yillik mashg'ulotlarni professional tarzda ta'minlagan murabbiy uchun bu boshqa masala. Garchi u doimiy ravishda nazariya, printsiplar va qoidalarini shakllantirishga muhtoj bo'lmasa ham, gimnastika sohasidagi barcha kundalik faoliyati gimnastikachilarning sport tayyorgarligining nazariy asoslari sifatida shakllantirilgan ma'lum qonunlarga bo'ysunadi.

Gimnastikachilarni tayyorlash-bu sportchilarni tayyorlash, tarbiyalash va funktsional imkoniyatlarini oshirishning yagona jarayonidir. "Tayyorgarlik" tushunchasi o'qitishning barcha alohida, nisbatan mustaqil turlari va shakllarini umumlashtiradigan tushunchadir.

Shug'ullanuvchilarning harakat, funktsional yoki intellektual faoliyatining ustun namoyon bo'lishi bilan bog'liq bo'lgan integral mashg'ulotlarning alohida turlari mavjud: texnik, jismoniy, psixologik, taktik va nazariy. Maqsadli ta'sirlar natijasida gimnastikachining ma'lum bir jismoniy tayyorgarligiga erishiladi.

O'qitishning alohida turlarini aniqlash nafaqat o'rganish va taqdim etishning qulayligi, balki har bir turning o'ziga xos

mazmuni, asosiy vositalar, mashqlar, amalga oshirish usullari va usullari mavjudligi bilan ham bog'liq.

Tayyorgarlikning barcha turlari mashg'ulotlar, musobaqalar va yordamchi va qo'shimcha va qo'shimcha (mashg'ulot va musobaqadan tashqari) tadbirlarda amalga oshiriladi.

1-rasmda gimnastikachilarni tayyorlashning asosiy turlari va ularni amalga oshirish shakllari diagrammasi ko'rsatilgan.

Mashq qilishning asosiy maqsadi sportni musobaqalarda qatnashish va o'z natijalarini raqiblarning natijalari bilan taqqoslashdan iborat. Gimnastikachilarni aniq musobaqalarga va kelgusida murakkabroq dastur bo'yicha musobaqalarga tayyorlashning asosiy shakli mashg'ulotlardir.

"Mashg'ulot" tushunchasi juda keng. Umuman olganda, bu gimnastikachilarni tayyorlashning turli bosqichlarida qo'llaniladigan maxsus mashqlardan tizimli foydalanishga asoslangan maxsus jarayondir. Mashg'ulotlar jarayonida gimnastikachilar dastur materialini (hajmli material va tasniflash mashqlarini) o'zlashtiradilar, psixomotor sifatlarning rivojlanish darajasini oshiradilar va tananing funktsional holatini yaxshilaydilar. Tor ma'noda, gimnastikada "mashq qilish" mashg'ulotlar shakllaridan biridir.

Shunday qilib, mashg'ulotning uzoq muddatli jarayonni ham, individual mashg'ulotlarni ham anglatadi.

"Dars" atamasi aniqroq ma'noga ega, chunki u bizga - gimnastikaga oid mashg'ulotlarning bir nechta turlarini aniqlashga va ularni bir-biridan ajratib turadigan turli xil usullarni ko'rib chiqishga imkon beradi.

Gimnastika mashg'ulotlari sport faoliyati uchun umumiy tamoyillarga asoslanadi:

- chuqur ixtisoslashtirish tamoyili. Ushbu tamoyil ma'lum bir sport turi bo'yicha raqobat faoliyatining mohiyatiga mos keladigan juda aniq vositalardan foydalanishga asoslangan mashg'ulotlarni nazarda tutadi. Ushbu vositalar tanlab va yo'naltirilgan holda harakat qilib, ushbu sport turi vakili sportchining morfologik va psixofiziologik holatini shakllantiradi. Prinsipning namoyon bo'lishini gimnastikada allaqachon ixtisoslashuvning dastlabki bosqichida, SPT vositalarini tanlashda ko'pkurashdagi mashqlarni o'zlashtirish jarayonida ko'rish mumkin. Chuqur ixtisoslashtirish tamoyili sport turi sifatida harakatlar xususiyatlarini yanada qat'iy hisobga olishni ta'minlaydi va murabbiylar va gimnastikachilarni sof maxsus vositalar bilan mashg'ulotlarda ustuvorlik va ustunlikka yo'naltiradi.

Chuqur ixtisoslashuvni gimnastikachilarning individual xususiyatlarini hisobga olmasdan amalga oshirish mumkin emas, bu nafaqat bir gimnastikachining boshqasidan farqiga qarab mashg'ulot vositalarini tanlashni, balki gimnastikachilarni har tomonlama sportchilar sifatida ixtisoslashtirishni ham o'z ichiga oladi. chuqurroq o'qitish uchun har tomonlama ba'zi turdagi. Gimnastikachilarning o'zini ko'proq namoyon eta oladigan "zarbali" turlarini belgilash, ularning moyilligi va imkoniyatlarini hisobga olgan holda bu mashqlarga ixtisoslashuvi gimnastikachilarni rag'batlantiradi va faolligini oshirishga yordam beradi. Hatto bitta ko'p qirrali tadbir doirasida ham ixtisoslikni chuqurlashtirish yo'llarini izlashga arziydi. Masalan, ko'pkurashning har qanday turidagi mashqlar tarkibi ko'p jihatdan gimnastikachilarning kuchga yoki dinamik elementlarga moyilligiga, tananing bo'ylama o'qi atrofida piruet aylanishlariga yoki old o'q atrofida salto aylanishlariga va boshqalarga bog'liq.

- ilg'orlik va yuqori yutuqlarga yo'naltirish tamoyili .
Ushbu tamoyilga ko'ra, gimnastikachining mashg'ulotlari qisqa va uzoq muddatlarni hisobga olgan holda tuzilishi kerak. Sportning asosiy mohiyati yuqori natijalarga intilishdir. Badiiy gimnastikada bu, hatto musobaqalardagi chiqishlar balidan qat'i nazar, ayniqsa seziladi. "Yangilik" tamoyili gimnastikani sport turi sifatida ajratib turadi.

Doimiy ravishda progressiv murakkablikdagi yangi mashqlarni o'zlashtirish va ularning tarkibini yaxshilash imkoniyati mavjud.

Uzoq muddatli mashg'ulot rejasida har bir gimnastikachi va butun guruh uchun maksimal dasturni aniqlash kerak. Maksimal, gimnastikachilarning eng yuqori yutuqlari nisbiy tushunchadir. Mashg'ulotlarning har bir bosqichi o'ziga xos maksimal darajaga ega bo'lib, u o'zlashtirilgan mashqlarning qiyinligi, o'ziga xosligi va xavfliligi, o'quv yuklamalari hajmida namoyon bo'ladi. Boshlang'ich gimnastikachi uchun "ship" keyingi sport toifasi uchun dastur va sport ustasi uchun - kelajakdagi gimnastikachi uchun namunaviy mashqlar .

Musobaqa qoidalarining bandlarida ilg'orlik va yuqori yutuqlarga yo'naltirish tamoyili ham kiritilgan.

Ushbu tamoyil, shuningdek, "etakchi ko'rsatkichlar"da - istiqbolli yosh gimnastikachilarning texnik va jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan maxsus talablar, ularning o'quv dasturiga va nazorat standartlari mazmuniga kiritilgan.

Individual yuqori natijalarga erishish va har bir gimnastikachining imkoniyatlarini ochib berish murabbiyning asosiy vazifasidir. Bunga ta'lim, raqobatbardosh va yordamchi faoliyatni tavsiflovchi barcha parametrlarning optimal qiymati bilan erishish mumkin.

- umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyili.
Gimnastikachini o'qitish, tarbiyalash va funktsional imkoniyatlarni oshirishning yagona jarayoni sifatida

kompleks tayyorlash uni tor muammolarni hal qilishga qaratilgan maxsusga nisbatan umumiy ko'rib chiqish huquqini beradi. Maxsus tayyorgarlik, har qanday sifatning chegaraga yaqin rivojlanishi, o'ta murakkab elementni o'zlashtirish umumiy tayyorgarlik darajasining oshishi bilan mumkin. O'z navbatida, umumiy tayyorgarlikni maxsus mashg'ulotlarga xos bo'lgan muammolarni hal qilish samarasini yig'ish deb hisoblash mumkin. Gimnastikachilar mahoratini rivojlantirishning turli bosqichlarida umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarining mutanosibligini aniqlash muhim uslubiy masala hisoblanadi. - Qoidaga ko'ra, o'zlashtirishga erishish bosqichlarida umumiy o'quv vositalaridan foydalanish kamayadi va maxsus o'quv qurollaridan foydalanish, aksincha, kuchayadi. Sportni takomillashtirishning dastlabki bosqichida maxsus tayyorgarlikka xos bo'lgan vositalar keyinchalik umumiy tayyorgarlik vositalariga aylanishi mumkin. Gimnastikachilarning mahorati ortib borishi bilan mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini miqdoriy jihatdan oshirish imkoniyatlari chegaraga yaqin qiymatlarga etadi. Shu munosabat bilan, eng muhim yo'l - mashg'ulotlarda qo'llaniladigan turli xil vositalarning kerakli nisbatini topishdir. Umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini muvozanatlash qobiliyati tajribali murabbiy va sportchilarning ishini ajratib turadi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi printsipli o'zining biologik va ijtimoiy asosini tana tizimlarining birligi, organizm va atrof-muhit, shaxs va ijtimoiy muhitning birligi g'oyalarida topadi.

Bu umumiy va xususiyning dialektik birligi hodisasidir. Har qanday funktsiyaning mahalliy rivojlanishi uchun maxsus mashqlarning ta'siri, shubhasiz, gimnastikachining butun tanasiga ta'sir qiladi.

- **o'quv jarayonining uzluksizligi tamoyili** yil davomida uzoq muddatli o'qitish zaruratidan kelib chiqadi. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishishni boshqacha tasavvur qilib bo'lmaydi. Gimnastikada bu tamoyilga rioya qilish ayniqsa muhimdir, chunki vosita ko'nikmalarini shakllantirish doimiy ravishda mustahkamlash va takrorlashni talab qiladi va vosita yukini to'plash tizimlilikni talab qiladi. Gimnastikada bu juda ko'p sonli elementlarni o'zlashtirish zarurati tufayli juda muhimdir - "A" dan "E" gacha.

Uzluksiz mashg'ulotlarning sharti tana funktsiyalarini o'z vaqtida va etarli darajada tiklashdir. Uzoq muddatli uzluksiz va intensiv mashg'ulotlar tiklanish choralari va dam olishsiz mumkin emas. Tizimli mashqlar natijasida jismoniy holat yuzaga keladi, bu tananing ma'lum yuklarga muvofiqligi va moslashuvining ko'rsatkichidir. Shu ma'noda, mashg'ulot tananing yuklarga funktsional moslashuvi, moslashuv jarayoni sifatida ifodalanishi mumkin. Yuqori natijalarga intilayotgan gimnastikachilar deyarli har kuni, hatto kuniga ikki-uch marta mashq qilishadi. Yillik darslar soni bu holatlarda yil sonidan oshadi. Uzluksiz mashqlar - bu yangi mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish va yuklarning dinamikasini rejalashtirish uchun asosdir.

O'quv jarayonining uzluksizligi printsipi rejalashtirish hujjatlarida o'zining aniq ifodasini topadi - uzoq muddatli o'quv rejalarida va o'qitishning bosqichlari va mikrosikllarining qisqa muddatli rejalarida.

- **Mashg'ulot jarayonining sikllik tamoyili** kuchli vosita mahoratini shakllantirish, jismoniy tayyorgarlikning ma'lum darajasiga erishish va sport formasining holatini ta'minlaydigan vaziyatlarni qayta-qayta takrorlash zarurati bilan izohlanadi. Aks holda, bu tamoyilni mashg'ulot ta'sirining ritmikligi printsipi

sifatida shakllantirish mumkin. Inson bioritmlari tabiat ritmlariga bo'ysunadi (kundalik, oylik ritmlar, jismoniy, intellektual va hissiy bioritmlar). faoliyat). Xalqaro va mahalliy musobaqalar taqvimini astronomik kalendarga mos keladi.

Ritm uning tuzilishini tashkil etuvchi elementlarning takrorlanishi bilan belgilanadi. Gimnastikachilar ko'pkurashning barcha turlarida mashqlarni kundan-kunga takrorlaydilar. Gimnastikachilarning har bir ko'pkurashda individual topshiriqlarni bajarishga urinishlari va yondashuvlari tsikllarda tashkil etilgan.

Mashqlar sikli shaklida SPT darsi aylana shaklida tashkil etiladi. Har bir mashg'ulot kuni allaqachon kichik tsikl bo'lib, bir kunlik mashg'ulot uchun xos bo'lgan vazifalar oralig'ida nisbatan yopiq. Haftalik ishning yanada kengroq aylanishi - bu mashg'ulotning mikrosiklidir. Bir qator mikrotsikllar uzoq muddatli rejalashtirish ko'lamini bo'yicha o'rtacha tuzilmani - mezosiklni (bosqichi, tayyorlanish davri) tashkil qiladi. Va nihoyat, olti oy, bir yil va bir necha yillik mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan makro tsikl.

Tsikl modeli - yopiq doira - o'quv rejalarini tashkil qilish va tuzish uchun juda mos keladi. Ammo turli davrlar, bosqichlar, davrlarning aylanishi ("mikro" dan "makro" shkalalargacha) har bir tsiklning to'liq yopilishi va izolyatsiyasini anglatmaydi.

Tsiklik strukturaning mazmun tomonini tavsiflash uchun spiral rivojlanish modeli ko'proq mos keladi. Qadimgi faylasuf aytganidek: "Bir daryoga ikki marta bostirib bo'lmaydi". Ushbu spiralning burilishlari o'quv jarayonining dinamikasini aks ettiradi, ular spiral bo'ylab "yuqoriga" yo'naltiriladi - yuqori darajadagi tayyorgarlikka erishish uchun yoki pastga - agar siz ushbu ko'rsatkichlarni kamaytirmoqchi bo'lsangiz.

- Yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish printsiplari
sport faoliyatining eng muhim jihatlaridan birini tavsiflaydi. Treningning uzluksizligi o'z-o'zidan sport yutuqlarining o'sishini ta'minlamaydi, oddiy takrorlash ham yaxshilanish uchun rag'bat emas. Uzluksiz mashg'ulotlar fonida yukni asta-sekin oshirish kerak: tobora ko'proq qiyin elementlarni, ulanishlarni, kombinatsiyalarni o'zlashtirish, mashg'ulot ishining hajmi va intensivligini oshirish. Printsiplarning nomi ikkita kalit so'zni o'z ichiga oladi: "asta-sekinlik" va "o'sish". Bu tamoyilning ma'nosi ularning birligidadir. Mashhur rus fiziologi A.A. Uxtomskiy tirik organizmning moslashish qonunini qisqacha bayon qildi: "Mehnat organi quradi".

Sekin-asta ortib borayotgan yuklar yangi, yuqori darajadagi funktsional moslashuvga olib keladi. Tananing ishlashdan oldingi darajadan ortiq energiya xarajatlarini va "ortiqcha sarflanishini" to'ldirish qobiliyati tiklanish davridagi darajalar - "superkompensatsiya" yoki super tiklanish deb ataladi.

Yuklarni maksimalga yaqin qiymatlarga oshirish printsiplari ushbu biologik naqshga asoslanadi. Gimnastikada maksimal yuklar tushunchasi juda nisbiydir, xuddi elementning qiyinligi tushunchasi nisbiydir.

Gimnastikachi-sport ustalarining gimnastikachi-saralashchilar uchun odatiy mashg'ulot ishining ko'rsatkichlari chegaraga yaqin bo'ladi.

Asta-sekinlik tamoyilini amalga oshirish sifatida yuklarning barqaror, silliq o'sishi gimnastikachilarning ko'p yillik mashg'ulotlariga xosdir. Yosh gimnastikachilar uchun dastlabki tayyorgarlikning ushbu bosqichida yuklarni bosqichma-bosqich oshirish tamoyiliga muvofiq (shuningdek, mavjudlik didaktik printsiplarga muvofiq) juda ehtiyotkorlik bilan tartibga solish kerak.

Shu bilan birga, gimnastikachilarni (ayniqsa, yuqori malakali) tayyorlashning o'ziga xos xususiyati yukning yuqori hajmlari va intensivligiga erishishdir.

Tasvirlash uchun biz turli darajadagi tayyorgarlik darajasidagi gimnastikachilarning o'quv yuklamalari ko'rsatkichlarini taqqoslanadigan o'lchov birliklarida - (elementlar va kombinatsiyalar soni) taqdim etamiz. Shu bilan birga, turli toifalardagi qiyinchilikdagi elementlar va kombinatsiyalardagi sezilarli farqni yodda tutish kerak (1-jadval).

- **yuklamalarning to'lqinsimon dinamikasi printsiplari.** Gimnastika bo'yicha mashg'ulot jarayonining ko'plab tadqiqotlari yuklarning dinamikasida umumiy qonuniyatni - to'lqinlilikni aniqladi. Boshqa sport turlari bo'yicha o'xshash tadqiqotlar ma'lumotlari ham to'lqinga o'xshash xususiyatga ega bo'lgan mashg'ulot yuklamalari dinamikasida ko'tarilish va pasayish mavjudligini ko'rsatadi.

Ushbu naqshni hisobga olgan holda, mashg'ulot jarayoni ham bir darsda, ham o'quv mikrosiklida va uzoqroq vaqt davomida quriladi (2-rasm).

O'quv yuklarini ularning hajmi va intensivligidagi to'lqinga o'xshash o'zgarishlar printsiplari asosida qo'llash nafaqat murabbiyning ixtiyoriy qarorlari bilan bog'liq, balki tananing hayotiy faoliyatini belgilaydigan jarayonlarning ma'lum bir inertsiasini bilan ham bog'liq. Xususan, charchoq va tiklanish jarayonlarining o'zaro ta'siri, fiziologik jarayonlarning ritmi. Bir necha mashg'ulot kunlarining yukini qoplaydigan va tavsiflovchi **kichik to'lqinlarni, o'rta to'lqinlarni,** bir necha mikrotsikllarning yukini jamlab, mashg'ulot bosqichini (mezotsiklni) tavsiflash odatiy holdir. Nihoyat, **katta to'lqinlar,**

uzoq vaqt davomida yuklarning dinamikasidagi umumiy tendentsiyani ifodalovchi (yarim yillik va yillik davrlar).

Mashg'ulotlarning o'ziga xos xususiyati, ayniqsa yuqori malakali gimnastikachilar uchun, qobiliyatlarning "shiftiga" yaqin bo'lgan yuqori yuklarni vaqti-vaqti bilan ishlatishdir.

Bunday mashg'ulotlar zamonaviy gimnastika uchun xosdir, lekin ular vaqti-vaqti bilan mashg'ulotning zarba mikrosikli shaklida yoki turli yo'nalishdagi bir qator mashg'ulotlarda zarba mashqlari shaklida qo'llanilishi kerak. Shuni ta'kidlash kerakki, maksimal yukga erishish ma'lum bir gimnastikachi uchun optimal yuk qiymatlari oralig'ida mashg'ulotlarni muntazam ravishda oshirish tufayli mumkin.

O'quv yuklari dinamikasining to'liqlanishi yukning spazmodikligi modelini istisno qilmaydi, bu umumiy shaklda alohida holat bo'lib ko'rinadi va yukni qisqa vaqt oralig'ida (kun, hafta) tavsiflash uchun ko'proq xosdir. Ushbu yondashuv to'liqiga o'xshash yoki spazmodik model tarafdorlari o'rtasidagi munozarada murosaga kelishi mumkin.

Gimnastika mashg'ulotlarining umumiy tamoyillari haqida aytilganlarning barchasini umumlashtirish uchun, birinchi navbatda, printsiplarning birligini ta'kidlash kerak. Bu **birlik** sport faoliyatining mohiyatidan kelib chiqadi, shakli xilma-xil va ko'p omilli.

O'qitish, tarbiyalash va funktsional imkoniyatlarni oshirish jarayonining birligi ham o'qitish tamoyillarining birligi, ham ong va faoliyatning taniqli didaktik tamoyillarining birligi, tizimlilik, ochiqlik, ko'rinish, individuallashtirish va boshqalar sifatida ko'rib chiqilishi kerak. kuch.

Asosiy tamoyillarga ko'ra, ham bir dars, ham uzoq muddatli o'quv jarayoni quriladi. Ushbu tamoyillarga mashg'ulotlarning

barcha bosqichlarida rioya qilish kerak: yangi boshlanuvchilar bilan ishlashda ham, yuqori malakali gimnastikachilar bilan ham.

4.2. Gimnastikachilarni tayyorlash tarkibi

Gimnastika ishini tashkil etish ko'plab omillar va shartlarga bog'liq. Turli mamlakatlarda gimnastikani rivojlantirish shartlari har xil bo'lishi mumkin. Biroq, tashkilotning tuzilishi xalqaro xarakterga ega (2-rasm). Diagrammada milliy terma jamoaga yuqori malakali gimnastikachilarning kirib kelishini ta'minlaydigan tashkilotlarni aniqlaydigan funktsional tizimning asosiy bo'g'inlarining bo'ysunishi ko'rsatilgan.

Milliy gimnastika federatsiyasi FIG bilan aloqaga ega va - sportni rivojlantirishga oid masalalarni taklif qilish va muhokama qilish huquqiga ega. Lekin asosiysi, FIG dan ichki ishlarni rejalashtirishni belgilaydigan tashqi boshqaruv hujjatlarini olishdir. Tashqi hujjatlar orasida eng muhimlari:

- raqobat qoidalari;
- FIG nizomlari;
- musobaqalar to'g'risidagi nizom;
- musobaqalar taqvimi.

Ratsional federatsiya o'zining texnik komissiyalari va qo'mitalari orqali ushbu hujjatlar asosida quyidagilarni ishlab chiqadi:

- sport maktablari uchun dastur;
- tasniflash dasturi;
- ichki musobaqalar taqvimi;
- musobaqalar to'g'risidagi nizom.

Sport maktablari, murabbiylar va sportchilar hamda milliy terma jamoalar uchun bu hujjatlar ham tashqi hisoblanadi. Uning asosida "ichki" rejalashtirish amalga oshiriladi.

4.3. Rejalashtirish hujjatlari murabbiyning ishi

Murabbiylar va gimnastikachilarning rejalarini belgilovchi eng zarur hujjatlar qatorida sport maktabining yillik ish tartibi ham bor. Belgilangan muddatlarga muvofiq, eng muhim voqealar to'g'risidagi ma'lumotlar jamlanma rejaga kiritiladi: bo'lajak musobaqalar, o'quv-mashg'ulot yig'inlari. Belgilangan tayyorgarlik davrlari va bosqichlarining vaqti va davomiyligi. Jadval ma'muriyat va katta murabbiy tomonidan ishlab chiqiladi maktablar. Shu asosda murabbiylar uchun individual rejalar tuziladi ularning guruhlar. Shaklda ular umumiy rejaning mazmunini takrorlaydilar, lekin bu gimnastikachilar guruhi bilan ishlash vazifalarining o'ziga xos xususiyatlarini aks ettiradilar. Bundan tashqari, reja murabbiy gimnastikachilarning ko'rsatkichlarini qayd etish va nazorat qilish uchun kartalar bilan to'ldiriladi texnik va jismoniy tayyorgarlik (2-3-jadval), shuningdek, har bir talaba uchun individual rejalar va vazifalar.

Tasniflash dasturini o'zlashtirish uchun nazorat jadvalida har bir element to'ldirilganligini soya bilan belgilash tavsiya etiladi. Qattiq butun ustunning soyasi bajarish qobiliyatini ko'rsatadi umuman mashq. Soyadagi bo'shliqlar foydalanilmagan va zaif joylarni ko'rsatadi. Xatolar uchun chegirmalar "Nazorat natijalari" ustuniga kiritiladi har bir elementda va umuman mashq uchun.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va jismoniy faoliyatni kuzatishda "Foydalanish chastotasi" ustunida qayd etilgan. o'quv jarayonida barcha mablag'larni taqsimlash ("kunlik", "haftada 2 - 3 marta", "haftada bir marta", "nazorat kunlarida" va boshqalar). Siz mashqlar sonini ham belgilashingiz mumkin. "Nazorat standartlari" ustunida gimnastikachi standartlarni qabul qilishda erishishi kerak bo'lgan ko'rsatkich kiritiladi.

"Nazorat natijalari" ustunida gimnastikachining musobaqalar va nazorat mashg'ulotlaridagi haqiqiy yutuqlari mavjud.

Nazorat kartalari gimnastikachilar tomonidan ko'paytiriladi yoki murabbiy ularni kundalik foydalanish uchun sportchilarga beradi va uning o'zi ularni to'ldirishda ishtirok etadi.

Murabbiyning kundaligi - gimnastikachilarning ko'rsatkichlari, mashg'ulotlar va mashg'ulotlar kursining xususiyatlari, yangi elementlarni o'zlashtirish metodikasi bo'yicha eslatmalar, musobaqalarning rejalari va haqiqiy natijalari va boshqalar tizimli ravishda qayd etilgan yig'ma hujjat. Kundalik yozuvlarni davriy tahlil qilish murabbiyning ishini o'z-o'zini baholashda katta ahamiyatga ega.

Gimnastikachining kundaligi, shaxsiy uzoq muddatli rejaga qo'shimcha ravishda, joriy va operatsion rejalashtirishni o'z ichiga oladi. Kundalikning eng muhim qismi sportchi yangi materialni o'zlashtirishni rejalashtirgan va bu ish natijalarini qayd etadigan va mashg'ulot yuklamalari hajmini qayd etadigan qismidir.

Tayyorgarlik davrida oldindan to'ldirilgan standart jadvaldan foydalanish tavsiya etiladi.

Bu joriy buxgalteriya hisobini ancha osonlashtiradi. Nazorat jadvalini to'ldirishga o'xshab, ko'pkurashning har bir turi uchun gimnastikachi ma'lum bir mavsumda (davr, bosqich) o'zlashtiradigan va bajaradigan barcha asosiy elementlar va bog'lanishlar ustunga yoziladi. Keyingi darsdan oldin, "Reja" ustuniga rejalashtirilgan urinishlar sonining ko'rsatkichi kiritiladi va darsdan keyin takrorlashlarning haqiqiy soni qayd etiladi. Ushbu belgilardan foydalanib, har bir mashg'ulot uchun, haftada elementlarning umumiy sonini hisoblash qiyin emas. Musobaqa davrida jadval boshqa shaklga ega bo'lib, bu ko'pkurash turlari bo'yicha kombinatsiyalar soni va ularning

almashinuvini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Shartli shartlardan foydalanish notation ixcham va tez tasvirlash imkonini beradi gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlash rejasi (3-rasm).

Rejaning bajarilishi rang bilan belgilanadi har bir hujayrani soya qilish yoki undagi raqamlarni tuzatish orqali haqiqiyga. Grafik qog'ozdan foydalanish tavsiya etiladi, bu erda har bir hujayra bir butun sifatida kombinatsiyaga mos keladi. Kundalik yuk ustunlarining tepalarini ulash uning haqida fikr beradi mikrotsikl va bosqichdagi dinamika tayyorlash. Hozirgi va kelajak rejalashtirish taqdim etiladi o'z guruhleri va individual gimnastikachilar uchun murabbiylar va ishlarni tuzishga e'tibor qaratadi individual kunlar uchun rejalar, mikrotsikllar, tayyorgarlik bosqichlari.

4.4. Gimnastika mashg'ulotlarini ilmiy ta'minlash

Zamonaviy sportning mazmun-mohiyati uzoq vaqtdan beri eng kuchli sportchilarni professional qilib kelgan yutuqlar, raqobatning uzluksiz o'sishidir. Elita sportiga havaskorona yondashuv, aslida, Olimpiya harakati qayta boshlanganidan beri qabul qilib bo'lmaydigan bo'lib qoldi. Shunga ko'ra, jahonning yetakchi sportchilarini tayyorlash metodologiyasiga munosabat ham o'zgardi. Ushbu trening professional tus oldi. Bu borada sport fanining o'rni tobora ortib bormoqda. Darhaqiqat, jahon ishlab chiqarish faoliyatining boshqa sohalarida bo'lgani kabi sportda ham shunday bo'ladi: ishlab chiqarishni doimiy takomillashtirish va ushbu sohadagi amaliy ilmiy tadqiqotlarni chuqurlashtirish asosida "mahsulot" sifati yaxshilanadi; sport tobora "bilim talab qiladigan" faoliyat sohasiga aylanib bormoqda. Agar 50-yillarda, hatto terma jamoalarda ham

mashg'ulotlarning ilmiy ta'minlanishi eng yaxshi mutaxassislar va sportchilar tajribasini umumlashtiruvchi sof uslubiy ishlanmalardan nariga o'tmagan bo'lsa, keyinchalik bashoratli bo'lgan ko'proq maqsadli tadqiqotlar paydo bo'la boshladi. oldindan ko'rish xususiyati. Bunday tadqiqotlar natijalari asta-sekin nafaqat sport vakillarini, balki shifokorlar, biologlar, antropologlar, biomexanistlar, psixologlar va o'qituvchilarni ham qiziqтира boshladi, chunki sport faoliyati inson, uning tanasi va psixikasining potentsial imkoniyatlarini ochib beradi. har doim alohida qiziqish uyg'otgan.

Gimnastika bo'yicha ilmiy tadqiqot mavzusi, mohiyatiga ko'ra, ushbu kitobning boblarida keltirilgan. Biroq, kitob matni allaqachon to'liq sinovdan o'tgan ma'lumotlarga asoslanadi, shu bilan birga elita sportini ilmiy qo'llab-quvvatlash nafaqat allaqachon ma'lum bo'lgan ilmiy ma'lumotlarni amaliyotga joriy etishni, balki "bo'layotgan voqealarni aks ettiruvchi yangi tadqiqotlarni o'tkazishni ham o'z ichiga oladi. sportning peshqadami" bo'lsa, sport nazariyasi, metodologiyasi va eng muhimi, amaliyotiga oid dolzarb savollarga javob bo'lardi.

tadqiqotlarining asosiy yo'nalishlarini va shunga mos ravishda zamonaviy badiiy gimnastikada ilmiy yordamning asosiy pozitsiyalarini qisqacha ko'rib chiqamiz.

Gimnastika bo'yicha ilmiy tadqiqotning asosiy yo'nalishlari. Tanlov - trenerning talabalar bilan ishi boshlanadigan soha. Seleksiya bo'yicha mutaxassislar (iqtidorli bolalarni izlayotgan murabbiylar bundan mustasno) qurollangan bo'lishi kerak gimnastika uchun tanlovning ilmiy asoslangan kontseptsiyasi va shu asosda bolalarni tekshirish tizimi va metodikasi. Aslida, musobaqalarda qatnashish uchun gimnastikachilarni tanlash masalalari xuddi shunday hal qilinadi, garchi asosiy ko'rsatkichlar (bo'yi, tana vazni va boshqalar) ga

emas, balki musobaqalarda (daraja) muhim ko'rsatkichlar dinamikasiga e'tibor qaratiladi. tayyorlik, sport shakli holati, sog'liq holati va boshqalar).

Quyidagi seleksiya muammolari hozirgi vaqtda eng dolzarb bo'lib, keyingi ilmiy ishlanmalarga duchor bo'ladi:

- gimnastikachining ko'pkurash va uning individual musobaqalarida ma'lum yutuqlar darajasiga erishgan payti eng afzal ko'rgan morfotipi;

- sportchining psixodinamikasining ko'rsatkichlari, uning sensorimotor qobiliyatlari va gimnastika uchun qulay bo'lgan ularni erta aniqlash usullari;

- harakat qobiliyatining ko'rsatkichlari - kuch, tezlik-kuch - sifatlari, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish va ayniqsa, o'rganish qobiliyati;

va motorli ko'rsatkichlarning yoshga bog'liq rivojlanish chegaralari va dinamikasini bashorat qilish imkonini beruvchi prognostik belgilar;

- genetik oldindan belgilash asosida bo'lajak gimnastikachining yosh rivojlanishining prognozi;

- ko'rsatkichlarni kompleks monitoring qilish asosida ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlash.

Tibbiy, biologik va psixologik yordam. Gimnastikada tibbiy va biologik tadqiqotlarning barcha muhim vazifalari "yukni tiklash" sxemasi bilan bog'liq. Mutaxassis shifokorlar, shuningdek, murabbiylarning o'zlari ham mashg'ulotlar, musobaqalar paytida yuk ta'sirida ham, tiklanish bilan bog'liq turli omillar natijasida ham sportchining tanasida yuzaga keladigan funktsional o'zgarishlarni baholay olishlari kerak - passiv va faol dam olish, "vaqt - vazn" mashg'ulotlari, psixo- va fizioterapiya, farmakologiya.

Tibbiy va biologik tadqiqotlar va yordamning eng dolzarb muammolari:

- har xil tabiatdagi, hajmdagi, intensivlikdagi yuklarga javoban sportchining funktsional holatining o'zgarishi;

- mashg'ulot, mashg'ulot kuni, mashg'ulotning makro-, mezo-, mikrosikllari miqyosida "sport shakli" darajasining o'zgarishi bilan turli xil shaxsiy malaka va yosh-jinsiy maqomdagi sportchilarning funktsional holatining tabiiy dinamikasi;

- mexanik yuklarning gimnastikachilarning mushak-skelet tizimining funktsional holatiga ta'siri va shu bilan bog'liq patologik o'zgarishlar - oyoq kamarining (tekis oyoqlarning) tushishi, Axilles tendonining, qo'l bo'g'imlarining va elkama-kamarning shikastlanishi, mushaklarning kuchlanishi va boshqalar.

- gimnastikachilarning gigiena va profilaktikasining o'ziga xos muammolari - kaftlar terisini parvarish qilish, sakrash uchun maxsus poyabzaldan foydalanish (shu jumladan travmadan keyingi davrda) va boshqalar;

- gimnastikada yosh va jinsni farqlash muammolari: bolalar, qizlar, kattalar gimnastikachilari bilan ishlashning tibbiy-biologik xususiyatlari, tuxumdon-hayz davrining turli davrlarida, sport karerasining oxirida mashg'ulotlarning xususiyatlari;

- ratsional ovqatlanishni belgilash: suv-tuz rejimi, ratsiondagi ozuqa moddalarining muvozanati, vitaminlar va boshqalar;

- shiddatli mashg'ulotlar va musobaqalardan so'ng gimnastikachilar va ayol gimnastikachilarni terapevtik, farmakologik profilaktika va rehabilitatsiya qilish usullari va vositalarini ishlab chiqish;

gimnastikadan kelib chiqadigan jarrohlik kasalliklarini oldini olish va davolashning biomexanik, ortopedik va boshqa vositalarini tadqiq etish va ishlab chiqish;

yuqori malakali gimnastikachilar va ayol gimnastikachilarning aqliy, hissiy charchoqlari qonuniyatlarini va aqliy rehabilitatsiya usullarini, vositalarini o'rganish;

- turli yoshdagi gimnastikachilar, gimnastikachilarning shaxsiy, xarakter xususiyatlarini va bu boradagi malaka va psixologik tayyorgarlik usullarini o'rganish;

turli malakali gimnastikachilar va gimnastikachilarni hozirgi va kelajakdagi tibbiy yordamning oqilona rejimini o'rganish.

Trenerlar ishida tibbiyot mutaxassisleri va psixologlarning ishtiroki muntazam bo'lishi kerak. Shu bilan birga, agar shifokorlarning mashg'ulot jarayoniga aralashuvi har doim "haqiqatdan keyin" sodir bo'lsa, psixologning ishi, agar kerak bo'lsa, murabbiyning ishi kabi muntazam bo'lishi mumkin. Shuning uchun, bir qator hollarda, ayniqsa, eng muhim musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish paytida, jamoalar qurilish vaqtida ruhiy holatini alohida tuzatishga muhtoj bo'lgan ba'zi gimnastikachilarni doimiy ravishda "boshlovchi" psixolog murabbiylarga ega.

Biomexanik yordam murabbiy va gimnastikachining harakatdagi ishining deyarli barcha bosqichlarini qamrab oladi. **Barcha darajadagi murakkablikdagi** mashqlarni o'zlashtirganda, amaliyotchilarga maslahat beradigan mutaxassis olimlarning yordamiga ega bo'lish muhimdir. Nisbatan oddiy mashqlarga murojaat qilganda, ma'lum darajadagi gimnastikachilarning butun massasi tomonidan mashqlarni eng oqilona, tez va sifatli o'zlashtirish muammosi paydo bo'lishi mumkin. Ayniqsa murakkab, o'ziga xos mashqlarni o'rganishda ko'plab vazifalar paydo bo'ladi: yangi mashqni

biomexanik tushunish va tavsiflash va uni o'zlashtirishning eng yaxshi usullarini ishlab chiqish . Biomexanika va o'qitish metodikasi bo'yicha mutaxassisning ishi ikkita rejada rivojlanadi - laboratoriya va "dala". Birinchi holda, ish mavzusi ma'lum bir texnika yordamida aniqlangan muammoli harakat, ikkinchisida - gimnastikachi tomonidan to'g'ridan-to'g'ri sport zalida vosita mahoratini o'zlashtirish jarayoni. Hozirgi vaqtda "urinishdan urinishgacha" rejimida davom etishi mumkin bo'lgan va kompyuter texnologiyalari yordamida amalga oshiriladigan harakatlarni operativ biomexanik tahlil qilish katta ahamiyatga ega.

Gimnastikada biomexanik va didaktik tadqiqotlarning eng dolzarb muammolari:

- yuqori qiyinchilikdagi istiqbolli mashqlarni bashorat qilish
- terma jamoalar ehtiyojlari uchun;
- ratsional mashqlar texnikasi, shu jumladan yangilari;
- gimnastikachining tayanch-harakat apparati funksiyalari - harakat texnikasi omili sifatida;
- vosita mahoratini shakllantirish naqshlari;
- o'qitishning amaliy usullari;
- gimnastikani o'rganish harakatlari va texnik takomillashtirishning jamoaviy tajribasini o'rganish (keng tabiiy eksperiment natijalari asosida);
- gimnastika mashg'ulotlari uchun texnik vositalarni ishlab chiqish harakatlarni qayd etish va tahlil qilish tizimlari;
- yordamchi uskunalar, o'quv moslamalari, simulyatorlarning biomexanik rivojlanishi.

Mavjud mashg'ulot jarayonini ilmiy jihatdan qo'llab-quvvatlash juda muhim, chunki u mashg'ulotlarni boshqarish, yuklarni taqsimlash, mavsumiy ishlarni rejalashtirish va gimnastikachilarni eng yuqori mashg'ulot formasiga olib chiqish

bilan bog'liq. Ushbu turdagi muammolarni muvaffaqiyatli hal qilish uchun kamida quyidagi shartlarni ta'minlash kerak: muayyan musobaqalar taqvimiga nisbatan jamoaviy va individual yuklarni rejalashtirish kontseptsiyasini ishlab chiqish; mikrotsikllar, kunlar va ko'pkurashlar turlari bo'yicha yuklarning nazorat ko'rsatkichlarini aniqlash; har bir sportchining haqiqiy yuklarini va uning funktsional holatini rejali, tizimli qayd etish; funktsional holatning joriy monitoringi asosida o'quv rejasi va yuklarni tezkor tuzatish. Ushbu mavzu bo'yicha hozirgi tadqiqot muammolari:

- "tashqi" va "ichki" yuklarni ob'ektiv o'lchash usullari, har xil turdagi har xil turdagi "yuk" universal birligini ishlab chiqish;

- turli malaka va funktsional holatdagi gimnastikachilar uchun mashqlarning "individual qiyinchilik koeffitsienti"ni ishlab chiqish;

- o'quv jarayonini davriylashtirish (yuklarda ifodalangan);

- professional gimnastikachilarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari;

- o'quv yuklamalarini optimallashtirish yo'llari bo'yicha tadqiqotlar (yuklarni kamaytirish bilan mashg'ulot samarasini oshirish muammosi);

- elita gimnastikachini tayyorlash uchun zarur bo'lgan asosiy ko'nikmalarning zarur va etarli tarkibini aniqlash;

- turli darajadagi gimnastikachilar uchun maxsus texnik tayyorgarlik dasturlarining uzluksizligi; eng muhimlarini, shu jumladan profillash mashqlarini, shuningdek, "begona o'tlar" elementlarini aniqlash;

- ommaviy mashg'ulot paytida asosiy mashqlarni "frontal" o'rganish uchun bajarish texnikasi va metodikasi;

- boshlang'ich ta'limning texnik vositalari - snaryadlar, xavfsizlik moslamalari, simulyatorlar va boshqalar;

- adaptiv ta'lim tizimini avtomatlashtirish;
- harakat sifatlarini tarbiyalash va saqlash usullari, funktsional tayyorgarlik usullari;
- turli yoshdagi va malakali gimnastikachilar va ayol gimnastikachilarni differensial psixologik tayyorlash usullari.

4.5. Ilmiy ta'minotni tashkil etish metodologiyasi

Brigada usuli - gimnastikada ilmiy yordamni tashkil etishning eng qulay shakli. Jamoa tayyorgarligining asoslilik darajasiga, uning raqobatbardosh muvaffaqiyatga da'volariga qarab, ilmiy yordamning turli shakllaridan foydalanish mumkin - shifokor va massaj terapevtining davriy xizmatlaridan tortib, mutaxassislar jamoalarining ishida doimiy ishtirokigacha. jamoa, lekin bunday ishni tashkil etishning asosiy printsipi jamoaviy ishdir.

Buning uchun barcha kerakli mutaxassislarni o'z ichiga olgan keng qamrovli ilmiy guruh yoki guruh (CSG) tuziladi. KNG ning taxminiy tarkibi:

- **jamoa shifokori:** asosiy profil - terapiya, asosiy jarrohlik, gigiena, dietetika. Shifokor barcha gimnastikachilarni doimiy ravishda "boshlaydi", ularning hozirgi holatini kuzatib boradi, zarur doimiy yordam beradi, menyular tayyorlaydi, stolni, suv-tuz rejimini, fizioterapiya muolajalarini nazorat qiladi, joriy tibbiy hujjatlarni tuzadi, kerakli mutaxassislarni taklif qiladi, muhim bosqichni tayyorlaydi. gimnastikachilarni ko'rikdan o'tkazadi va ularni o'tkazishda ishtirok etadi, jamoa bilan musobaqalar va ko'rgazmalarga boradi;

- **jamoa massaj terapevti** shifokor bilan birgalikda uning ko'rsatmalari va nazorati ostida ishlaydi; rejalashtirilgan massajdan tashqari (jadvalga muvofiq), terapevtik va massaj

protseduralari bilan bog'liq shifokor va murabbiylarning topshiriqlarini bajaradi; barcha fizioterapiya mashg'ulotlarida qatnashadi, saunada ishlaydi va hokazo;

- **psixolog** doimiy ravishda jamoaga biriktirilishi yoki unga vaqtincha xizmat ko'rsatishi mumkin. Gimnastikachilar jamoasi, murabbiylar bilan uchrashuvlar, suhbatlar va jamoa a'zolarining imtihonlarida qatnashadi, lekin asosan ma'lum gimnastikachilar bilan individual so'rovlar bo'yicha ishlaydi;

- **yuk bo'yicha mutaxassis** jamoa bosh murabbiyi bilan birgalikda mashg'ulot yuklarini rejalashtiradi va har bir murabbiy bilan individual ravishda zarur rejalashtirish va hisobot hujjatlarini tuzadi, yuklarni hisobga oladi va qayta ishlaydi, xulosalar, ekspert xulosalari va mashg'ulotlar rejalarini tuzatish bo'yicha tavsiyalar beradi. ma'lumotlar. Ushbu ishda ishning odatiy qismi bilan shug'ullanadigan laborantning ishtirok etishi maqsadga muvofiqdir - har bir guruh a'zosining ish yukini qayd etish (markazlashtirilgan yig'ilishlarda) yoki uni hisobga olish - daladan olingan ma'lumotlarga asoslanib,;

- **biomexanika, harakat texnikasi va trening bo'yicha mutaxassis** doimiy yoki davriy ravishda o'quv va o'quv ishlarida maslahatchi sifatida ishtirok etadi; asosiy vazifa - mashqlarni o'rganish va bajarishda qiyinchiliklar yuzaga kelganda yordam ko'rsatish; shuningdek, yangi mashqlarni, shu jumladan original elementlarni tayyorlashda, raqobatbardosh dasturlarni tahlil qilishda, keng qamrovli so'rovlar o'tkazishda (STP bo'limi ostida) va hokazolarda ishtirok etadi;

- **maxsus jismoniy va funktsional tayyorgarlik bo'yicha mutaxassis** bosh murabbiy va murabbiylarga gimnastikachilarning o'quv rejalarini amalga oshirishda yordam beradi, umumiy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus

mashg'ulotlarda qatnashadi, ortda qolishni "tortishish" bo'yicha maslahatlar beradi. Individual gimnastikachilarning vosita fazilatlarini, imtihonlarni o'tkazishda ishtirok etadi, jismoniy tayyorgarlik musobaqalari va boshqalar;

- **KNG boshlig'i** (yuqorida qayd etilgan mutaxassislardan biri) ilmiy ta'minotning butun jarayonini rejalashtiradi va tashkil qiladi, jamoani tayyorlash va uzoq muddatli mashg'ulotlarni rejalashtirish bo'yicha bosh murabbiyning bosh maslahatchisi hisoblanadi; jamoaga yordam berish uchun boshqa mutaxassislarni, shu jumladan ixtisoslashgan shifokorlarni va ko'pkurashning ayrim turlari bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashni taklif qiladi.

To'liq ACG ishlashi nisbatan kamdan-kam uchraydi, lekin printsiptial jihatdan har bir kuchli jamoa (masalan, milliy terma jamoa) maksimal darajada ACGni chaqirish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak.

Joriy va oldingi ilmiy yordamni tashkil etish. Sobiq SSSRda yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash tajribasi shuni ko'rsatadiki, ilmiy yordamni ikki bosqichda amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Hozirgi ilmiy yordam cheklangan ANG jamoasi bilan doimiy ishlashni o'z ichiga oladi. Bu shifokor, massaj terapevti, jismoniy mashqlar bo'yicha mutaxassis (ehtimol, yordamchi bilan). Katta yig'ilishlarda ushbu tarkibga boshqa mutaxassislar qo'shilishi mumkin, ammo ular odatda KNG ning muntazam tarkibiga kiritilmaydi.

Chegaraviy ilmiy yordam muayyan ko'rsatkichlar uchun bosqichma-bosqich "kesish" ni olishni o'z ichiga oladi. Shu maqsadda uning ishiga AMGning an'anaviy a'zolaridan tashqari, boshqa mutaxassislar va jamoalar ham doimiy ravishda jalb qilingan.

Bu ishga mutaxassislarni jalb qilishning turli shakllari mavjud . Keling, ulardan ikkitasini beraylik.

Chuqur har tomonlama qo'llab-quvvatlash (**ICS**) keng dastur bo'yicha amalga oshiriladi, shu jumladan gimnastikachilarning sog'lig'i holatini, hozirgi funktsional holatini, ularning texnik, jismoniy va funktsional tayyorgarlik darajasini to'liq tekshirish. UCO yiliga 1-2 marta, ayniqsa, eng muhim musobaqalarga (Olimpiada o'yinlari va boshqalar) tayyorgarlik ko'rish davrida o'tkaziladi.

Bosqichli tibbiy ko'rik (**EME**) zarur hollarda davolanish, keyingi davolanish, rehabilitatsiya va qo'shimcha tekshiruvlarga yuborilgan shaxslarning sog'lig'ini vaqti-vaqti bilan kuzatib borish vazifasini bajaradi.

Albatta, gimnastikachilarni oraliq nazorat qilish va qo'llab-quvvatlashning ko'plab boshqa shakllari mavjud, ularning har biri hozirgi tayyorgarlikning ehtiyojlari va imkoniyatlariga qarab tanlanadi.

Yuqori malakali gimnastikachilarni kasbiy tayyorlashning zamonaviy jarayoni amaliy ilmiy izlanishlar asosida mutaxassis olimlarning doimiy ko'magida amalga oshirilmoqda.

Sportga ilmiy yordam murabbiy faoliyatining barcha asosiy yo'nalishlari va bosqichlarida ko'rsatilishi kerak.

Ilmiy ta'minotning brigadaviy (kompleks) usuli eng maqbuldir . Murakkab ilmiy jamoa odatda jamoa shifokori, massaj terapevti, psixolog, jismoniy mashqlar bo'yicha mutaxassis, biomexanika, harakat texnikasi va mashg'ulotlari, jismoniy va funktsional tayyorgarlik bo'yicha mutaxassisni o'z ichiga oladi; nomlari ko'rsatilgan xodimlardan biri KNG boshlig'i lavozimida ishlaydi.

Ilmiy ta'minot ham doimiy xarakterga ega (KNG tarkibi cheklangan jamoa bilan kunlik ish), ham oraliq nazorat

xarakteriga ega, agar kerak bo'lsa, barcha sohalarda gimnastikachilarni keng ko'rikdan o'tkazganda, zarur sohalardagi mutaxassislar.

4.6. O'quv bazasi va moddiy-texnik ta'minot

Zamonaviy o'quv majmuasi

Badiiy gimnastikani ommalashtirishga qimmatbaho jihozlar va maxsus jihozlarga ega bo'lish zarurati to'sqinlik qilmoqda. Biroq, bu ko'plab sport turlari uchun muammo. Shunga qaramay, bu holda jamiyatning yangi texnologiyalar tomon tabiiy harakati sifatida tushuniladigan taraqqiyot zamonaviy o'quv bazasi modelini tavsiflashga imkon beradi.

Biroq, gap shundaki, baza nafaqat yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashga imkon beradi. Hamma uchun to'liq mashq qilish uchun yaxshi sharoitlarga ega bo'lish bir xil darajada muhimdir. Bu jarohatlar xavfini kamaytirish va faoliyat xavfsizligini oshirish nuqtai nazaridan ham muhimdir.

doirasida mashg'ulotlarni tashkil etish sport zali, mehmonxona, oshxona, reabilitatsiya markazi va umumta'lim maktabining yagona majmuasida amalga oshiriladi.

O'quv majmuasi bir nechta zallarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, uning tarkibida bir nechta "markazlar" bo'lishi kerak - tiklash, ta'lim va madaniy. O'z binolari va xizmatlarining mavjudligi ishni sezilarli darajada osonlashtiradi va uning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Sport zallarida kiyinish xonalari, murabbiylik xonalari, sauna, massaj xonasi, jihozlar saqlanadigan joy, audio va video jihozlar uchun xona, kompyuter bo'lishi kerak. Zalda inventar va jihozlarni ta'mirlash uchun asboblarni to'plamiga ega kichik ta'mirlash ustaxonasi bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Gimnastika

To'liq mashg'ulotlar faqat gimnastikachilar bilan ishlash uchun mo'ljallangan maxsus zallarning mavjudligini talab qiladi. Bu sizga zalni yordamchi uskunalar bilan to'ldirish va jihozlarni xavfsizlik talablariga muvofiq eng yaxshi tarzda tartibga solish imkonini beradi. Eng maqbul variant - erkaklar yoki ayollar gimnastikasi uchun ixtisoslashtirilgan bir nechta zallarning, xoreografiya va jismoniy tarbiya uchun yordamchi zallarning mavjudligi.

Oddiyroq variant - erkaklar va ayollar uchun birlashtirilgan o'quv xonasi (4a-rasm). Bunday holda, zalning markazida polga mashq qilish uchun pol mavjud va zalning har bir yarmida - erkaklar va ayollar uchun apparatlar mavjud. Ko'pikli chuqur ta'minlanadi. Katta zalda bir nechta apparatlarni o'rnatish mumkin (ikki - uchta baland nurlar, o'rta va past, ikki juft bar, baland va past to'siq va boshqalar). Zamonaviy zalda bahorgi akrobatik trek, ko'pikli chuqur va trambolin bo'lishi kerak. Snaryadlarni joylashtirish ko'p jihatdan zalning konfiguratsiyasi va hajmiga bog'liq. Lekin har qanday holatda, siz xavfsizlik qoidalariga rioya qilishingiz kerak. Bu, birinchi navbatda, snaryadlardan devorlarga va boshqa raketalarigacha bo'lgan masofaga tegishli. Bu snaryaddan inertsiya bilan olib tashlanishi mumkin bo'lgan buzilish holatlariga tegishli. Shu munosabat bilan, snaryadning har ikki tomonida zarur masofalar ta'minlanadi, ular paspaslar bilan qoplangan. Uskunani o'rnatish va uning mahkamlanishini nazorat qilish bo'yicha zarur ma'lumotlar tanlov qoidalarining ilovalarida keltirilgan. Bosh hakam va hakamlarning vakolatiga jihozlarning o'rnatilishini tekshirish kiradi. Katta musobaqalarda platformaga apparat o'rnatish uchun standartlar ham ishlab chiqilgan (4- b-rasm).

Kundalik ishda sport zali jihozlarining me'yorga muvofiqligi murabbiyning tashvishidir.

Gimnastika snaryadlari

Badiiy gimnastika evolyutsiyasini apparatlar standartini o'zgartirmasdan tasavvur qilish qiyin. Jahon gimnastradasida 1991 r. Amsterdamda (Gollandiya) tashkilotchilar gimnastika tarixi bog'liq bo'lgan apparatlar ko'rgazmasini tashkil qilishdi. Umuman olganda, snaryadlar dizaynini ishlab chiqish ularning qo'llaniladigan maqsadlaridan (kundalik va harbiy amaliyotga tayyorgarlik) sof sportga o'tganligini ta'kidlash mumkin.

Snaryadlarning rivojlanishi umumiy tendentsiyalarga muvofiq sodir bo'ladi va quyidagi belgilar va xususiyatlar bilan tavsiflanadi:

- apparatning dizayni gimnastikachilarga uzoqroq parvoz fazali mashqlarni bajarish uchun eng yaxshi imkoniyatlarni yaratadigan tarzda o'zgartiriladi. Zamin mashqlari uchun polning prujinali sirtlari, aylanma ko'priklar, parallel panjarali tirgaklar va ko'ndalang chiziq parvozni uzaytirish imkonini beradi va shu bilan qo'llab-quvvatlanmaydigan holatda yanada murakkab harakatlarni amalga oshiradi. Ikki va uch karra salto - bu gimnastikachilarning apparatlarning yangi konstruksiyalari tufayli o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishining bevosita natijasidir;

- jihozlarning yangi konstruksiyalari jismoniy mashqlar natijasida shikastlanish xavfini kamaytiradi. Jurnallar, ko'priklar va pol mashqlari uchun gilamchalarning ko'proq elastik qoplamalari gimnastikachining mushak-skelet tizimiga zarba yuklarini yumshatadi. Turli maqsadlar uchun gilamchalar ishlab chiqarishda erishilgan yutuqlar ayniqsa e'tiborga loyiqdir -

musobaqalar uchun standartdan tortib to o'rganish uchun ko'pikli kauchukgacha;

- gimnastikachilarning bo'g'imlari va ligamentlariga yumshoq ta'sir ko'rsatadigan zamonaviylashtirilgan jihozlar kamroq charchashga imkon beradi va mashg'ulotlarda mashqlarni takrorlash sonini ko'paytirishga imkon beradi.

Jismoniy mashqlar texnikasi naqshlarini tahlil qilishda sportchining apparat bilan o'zaro ta'siri eng muhim omil sifatida qaraladi. Inson harakatlari haqidagi fanning nisbatan yangi tarmog'i - atrof-muhit bilan o'zaro ta'sirni o'rganadigan ergonomika rivojlanmoqda. Gimnastikada vositani apparatlar deb hisoblash mumkin. Bunday holda, agar maqsad borgan sari murakkab harakatlarni amalga oshirish bo'lsa, apparatni moslashtirish, dizaynni o'zgartirish va yangi materiallardan foydalanish kerak. Istiqbolli yo'nalishlardan biri snaryadlarni individuallashtirish bo'lishi mumkin. Masalan, sportchining iltimosiga binoan ko'priklarning elastik xususiyatlarini o'zgartirish hech qanday texnik qiyinchiliklarni keltirib chiqarmaydi. Ustunlarning yangi dizayni gimnastikachilarning iltimosiga binoan ularning ejeksiyon xususiyatlarini o'zgartirishga imkon beradi.

Muayyan muammo - bu bolalar chig'anoqlari. Afsuski, bolalar standart jihozlarda mashq bajarishlari kerak. Bolalar apparatlarini ishlab chiqish va ulardan foydalanishni yosh gimnastikachilar bilan ishlash samaradorligini oshirish uchun hali foydalanilmagan zaxira deb hisoblash mumkin.

Gimnastika uskunalarini ishlab chiqaradigan ko'plab taniqli kompaniyalar mavjud. Rasmiy musobaqalar uchun FIG tomonidan buyurtma qilingan uskunalarni yetkazib berish nufuzli hisoblanadi. Bunday holda, biznes manfaatlari va

raketalarni takomillashtirishga ilmiy va amaliy yondashuv mos kelishi kerak.

Paspaslar turli qalinliklarda ishlab chiqariladi: 6, 10, 12, 15, 18 va 20 cm. Musobaqalarda jihozlarni yotqizish uchun gilamchalarning ruxsat etilgan qalinligi musobaqa qoidalarida ko'rsatilgan.

Yordamchi snaryadlar, qurilmalar va ularning tasnifi

Yordamchi snaryadlar va qurilmalar standart snaryadlar to'plamini to'ldiradi. Zamonaviy sport zalining belgisi uning mashqlar anjomlari, yordamchi jihozlar, eng tez va xavfsiz mashg'ulotlarga, gimnastikachilarning maxsus mahorati va jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga hissa qo'shadigan barcha turdagi asboblardan va asboblardan to'yinganligidir.

Gimnastikada qo'llaniladigan texnik vositalarni ularning u yoki bu xususiyatlarini ta'kidlash istagiga qarab turli xil tasniflash mumkin. Masalan, siz ularni ishlash printsipiga ko'ra ko'rib chiqishingiz va mexanik, elektromexanik, elektr va elektron vositalarni ajrata olasiz. Yana bir yo'l - texnik vositalarni tayyorgarlik turlari va o'qitish va o'qitish bosqichlariga qarab guruhlash. Bunday holda, o'rganilayotgan mashq to'g'risida g'oyalarni shakllantirishga yordam beradigan, uni amalga oshirishni osonlashtiradigan va malakani egallash darajasi haqida ma'lumot beruvchi vositalar ajratiladi. Texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikka qaratilgan qurilmalar ham mavjud.

Texnik vositalarni har tomonlama alohida turlari bilan bog'lashga asoslangan tasnif mavjud bo'lish huquqiga ega.

Texnik vositalar turli xil yordamchi nostandart uskunalar, qurilmalar, apparatlar va simulyatorlarni birlashtiradi. Ulardan foydalanish standart jihozlar bilan bir qatorda gimnastika mashqlarini intensiv va sifatli tayyorlashga va shoshilinch

maslhg'ulot effektiga erishishga yordam beradi. Muayyan texnik vositalarni tanlash va ularning kombinatsiyasi butunlay murabbiyning malakasi va haqiqiy imkoniyatlariga bog'liq. Tanlashda asosiy mezon pedagogik vazifalarni shakllantirish ekanligini yodda tutish kerak. Ko'pincha, bu ta'lim va o'quv jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni bartaraf etish strategiyasi va taktikasini aniqlashga to'g'ri keladi. An'anaviy ravishda biz texnik qiyinchiliklarni (harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog'liq), jismoniy qiyinchiliklarni (harakatlarni energiya bilan ta'minlashning etishmasligi) va aqliy qiyinchiliklarni (faoliyatni etarli darajada ixtiyoriy va hissiy qo'llab-quvvatlamaslik) ajrata olamiz. Umuman olganda, har bir aniq holatda vaziyatni tahlil qilish trenerga texnik vositalardan foydalangan holda u yoki bu o'qitish va o'qitish metodologiyasidan foydalanishning maqsadga muvofiqligini aniqlash imkonini beradi.

Yordamchi snaryadlar va qurilmalarning xarakteristikolari. Mashqlarni standart sharoitlarda bajarish bilan bog'liq holda, yordamchi asbob-uskunalar va qurilmalardan ishlashni osonlashtiradigan vaziyatlar va vazifalarni bajarishni qiyinlashtiradigan holatlar bilan bog'liq holda foydalanishni ko'rib chiqish tavsiya etiladi. Har uchala holat ("standart", "fasilitatsiya" va "qiyinlik") murabbiyning kundalik amaliyotida uchrab turadi.

Standart shartlar, aslida, raqobatbardosh faoliyat dasturiga muvofiq texnik tayyorgarlikning istalgan natijasidir.

Mashqlarni bajarishni osonlashtiradigan yordamchi uskunalar va qurilmalarni qo'llashning eng keng doirasi.

Ushbu turdagi vositalar ro'yxatida bir nechta guruhlarini bir nechta guruhlariga bo'lish mumkin: **tushirish, belaying va ta'minot qurilmalari.**

Katlama qurilmalari qo'llab-quvvatlanmaydigan bosqich vaqtini oshirishga imkon beradi.

Otish moslamalarining butun oilasi mavjud (5-rasm): standart trampolin, pol darajasida to'rli trampolin, mini trampoline (batut), otish taxtalari (trampoline, standart ko'priklar, ot va log uchun qo'shimchalar)), pnevmatik qurilmalar (shisha kameralar, pnevmatik yo'llar), bahor akrobatika yo'llari.

Xavfsizlik moslamalari ruhiy zo'riqish va stressni engillashtiradi, jismoniy yordam va o'tkazish usullaridan foydalanishga imkon beradi va faoliyat xavfsizligini ta'minlaydi.

Ushbu asboblarning guruhiga barcha past asboblarning (past panjaralar, ustunlar, loglar, halqalar), turli xil dizayndagi uzunliklar (to'xtatilgan: mahalliy, toymasin, zarbani yutuvchi, qo'lda), qo'llarni shpalga ulash uchun halqalar bo'lishi kerak. Yumshoq, xavfsiz qo'nish har xil dizayndagi, qalinlikdagi, o'lchamdagi ko'pikli paspaslar va ko'pikli chuqurchalar bilan ta'minlanadi. O'quv xonasida deyarli barcha apparatlar uchun chuqurga kirishni ta'minlash kerak, bu sizga eng murakkab elementlarni va demontajlarni o'zlashtirishga imkon beradi (6-rasm).

Chuqurning konfiguratsiyasi va uning o'lchami muayyan sharoitlarga bog'liq. Turli xil variantlar mumkin, shu jumladan bo'sh joy maxsus ko'tarilgan platformada chuqurchaga o'rnatilgan. Bu sizga zaminni tanlash mumkin bo'lmagan xonada teshik ochish imkonini beradi (aloqa, binoning ikkinchi qavati va boshqalar). 1 - 1,2 m chuqurlikdagi teshik ko'pikli kauchuk bo'laklar va paspaslar bilan to'ldiriladi.

Yetakchi qurilmalar har xil turdagi etakchi mashqlar tizimidan foydalanishga imkon beradi; tayyorgarlik va simulyatsiya mashqlari. Ular elementlarni qismlarga bo'lish

usulini yoki ularni engil sharoitlarda integral amalga oshirish usulini qo'llash imkonini beradi.

Ishlash sharoitlarini qiyinlashtirish uchun qo'llaniladigan texnik vositalar vosita mahoratini oshirish bosqichida, texnikaning o'zgaruvchanligi bilan bog'liq muammolarni hal qilishda qo'llaniladi. Ushbu vositalar guruhiga kuch elementlari va dinamik mashqlarni bajarishda turli xil og'irliklar kiradi. Og'irlik kamarlari, manjetlar, kostyum, blokli moslamalar, bahor va kauchuk amortizatorlar ishlatiladi. Ushbu vositalar majmualari jismoniy tarbiya mashqlari uchun xosdir. Uskunalarini o'zgartirish va ularning standartini o'zgartirish ham mashqlarni bajarish shartlarini murakkablashtirishga imkon beradi. Masalan, muvozanat nurida mashqlarda qo'llab-quvvatlash maydonini kamaytirish, tushish yoki akrobatik sakrash paytida qo'nish joyining balandligini oshirish.

Yuqorida tavsiflangan qurilmalarning ko'pchiligi ko'p maqsadli bo'lib, ba'zi hollarda o'qitish usullarini engillashtirish uchun, boshqalarida esa o'qitish usullarida qo'llaniladi. mashqlarni bajarishni qiyinlashtiradigan holatlar. Masalan, rulmandagi dumaloq zal nafaqat gimnastikachini piruetni bajarishda himoya qilishga, balki aylanish darajasini oshirishga ham imkon beradi.

Boshqarish qurilmalari ham texnik vositalar majmuasiga kiritilgan va o'quv jarayonini sozlash imkonini beradi. Videoyozuv va uni keyinchalik ko'rish tufayli fikr-mulohazalar printsiipi amalga oshiriladi. Snaryadlarga o'rnatilgan fotoelementlar harakat tezligini va uchish tezligini baholashga imkon beradi. Hatto ko'zgu ham harakatlar va pozitsiyalarni o'z-o'zini nazorat qilish vositasidir. Biroq, kelajak yangi avlod texnik vositalarida. O'lchov va diagnostika uskunalari, dasturiy

ta'minot, mikroprotsessorlarga ega bo'lgan o'quv moslamalari va teskari aloqalar muqarrar ravishda zallarga keladi.

Har tomonlama tadbirlarda yordamchi qurilmalar.

Har tomonlama individual turdagi qurilmalar bilan bog'liq ko'plab qurilmalar mavjud.

Ot ustida mashqlarni o'rgatishda aylanma harakatlar va mayatnikga o'xshash tebranishlarni o'zlashtirish uchun texnik vositalardan foydalaniladi.

Dumaloq harakatlarni o'zlashtirish uchun turli xil qurilmalarning katta to'plami o'rnatiladi (7a-rasm): turli balandlikdagi "qo'ziqorin", tutqichli va tutqichsiz, oyoqlari bilan tayanch uchun harakatlanuvchi platforma, past otlar va tutqichli va tutqichsiz platformalar, balandliklar (mat bilan qoplangan ko'priklar), dumaloq mashq mashinasi, harakatlanuvchi oyoq tayanchlari, oyoqlarni mahkamlash uchun asboblari, nostandart tutqichlar.

Belanchak harakatlarini o'rgatish uchun sharli bo'g'inlar va mayatnik qurilmalari ishlatiladi.

Uzumlarda (7b-rasm) quvvat elementlarini o'zlashtirish uchun blokli qurilma ishlatiladi, bu erda qarshi og'irlik gimnastikachining o'zi tanasi, kabellarning harakatchanligini cheklovchilar, oyoqlar bilan qo'llab-quvvatlash imkoniyati uchun past halqalar, dinamika uchun blokirovka qurilmalari. va statik kuchlar, statik pozitsiyalarni mashq qilish uchun qarshi og'irliklar. Belanchak harakatlari amortizatorlar yordamida o'zlashtiriladi (belanchakni bajarishni osonlashtiradi yoki qiyinlashtiradi). Chodirda ishlatiladiganlarga o'xshash halqalar, shuningdek, maxsus prokladkalar katta tebranishlarni bajarishni osonlashtiradi va shu bilan birga xavfsizlikni ta'minlaydi va tushishdan himoya qiladi.

Ba'zi elementlar, shuningdek, portikoga biriktirilgan dam olish xonasi yordamida ham amalga oshirilishi mumkin.

tonozlar yordamlar to'plami bilan osonlashtiriladi (7e-rasm). Ko'pkurashning bu turida o'quv jihozlari va yordamchi vositalarining ixtisoslashuvi ko'p jihatdan qobiliyatga bog'liq sakrashning alohida bosqichlarini o'zlashtirish. Parvoz fazalari otish moslamalari (yuqoriga qarang), qo'nish fazasi esa uzatish moslamalari bilan ta'minlanadi. Yugurish, oyoq va qo'llar bilan surish bosqichlari sezilarli darajada oyoq va qo'l mushaklarining tezligi va kuchiga bog'liq. Qaytarilish kuchini rivojlantirish uchun qiya tekisliklarda mashqlar, kombinatsiyalangan apparatlar, to'siqlarni engib o'tish (balandlikdan va to'siqlardan sakrash), shuningdek, SPT mashqlari qo'llaniladi.

Erkaklar notekis panjaralarida **yaqinda** qo'lda osilgan holda o'tish bilan bog'liq murakkab katta tebranishlar va katta aylanishlar bajarila boshlandi. Shaklda ko'rsatilgan qurilmalar. 7d, ushbu elementlarning alohida bosqichlarini ishlab chiqishga imkon beradi. Mashg'ulotlarning ko'p usullari past barlar, matlar va uzun barlardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

To'siqda, **o'tkazgich** qurilmalariga qo'shimcha ravishda, - elementlarning va elementlarning alohida bosqichlarini bir butun sifatida o'zlashtirishga imkon beradigan bir qator murakkab simulyatorlar qo'llaniladi (7e-rasm).

Bu, asosan, sekinroq tezlikda majburiy aylanish moslamalari.

Turli balandlikdagi ayollarning parallel panjaralarida, shpalda ishlatiladiganlarga o'xshash yordamlar to'plami qo'llaniladi.

Jurnalda yoritish **moslamalari** asosan o'qning balandligini pasaytirish va qo'llab-quvvatlovchi yuzalarni yumshatish bilan bog'liq. Paspaslar, zallar va bahor loglari keng qo'llaniladi.

Asosiy mashg'ulotlarda aylanishlarning universal ko'nikmalarini rivojlantirishga imkon beradigan qurilmalardan foydalanish tavsiya etiladi, masalan, salto yoki piruet.

Gimnastika jihozlari

Biz "funktSIONal" kiyimlar, sport kostyumlari va maxsus jihozlar haqida gapiramiz, garchi kiyim uslubidagi moda va tendentsiyalar muqarrar ravishda gimnastikaga ta'sir qilgan.

Issiqlik kostyumi - isinish paytida issiqlikni saqlab qolish uchun mo'ljallangan sport kiyimlarining an'anaviy nomi. Bu erkin bo'lishi kerak, harakatni cheklamaydi. Uning suv o'tkazmaydigan matodan qilinganligi ma'qul, bu har qanday ob-havoda ochiq havoda isinish mashqlari va umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish imkonini beradi. Yengil yoki izolyatsiyalangan (xonadagi ob-havo va haroratga qarab) ko'ylagi va shim (yoki kombinezon) mashg'ulot kostyumi ustiga kiyiladi.

Barcha sport turlari uchun an'anaviy mashg'ulot kostyumi shim va bluzkadan iborat. Ko'pincha bu butun jamoa uchun bir xil bo'lgan, klub, mamlakat yoki homiy kompaniyaning ramzlari bilan bir xil bo'lgan forma. Kostyum yengil, sport zalida, apparatlarda isinish mashqlari uchun qulay va boshdan oshib ketmasdan osongina yechilishi mumkin.

Har kuni mashq bajarish uchun kostyumni gimnastikachi va gimnastikachi o'z xohishiga ko'ra tanlashi mumkin. Gimnastikachilar uchun ko'pincha bu yarim yengli yoki uzun yengli futbolkalar bo'lib, ular notekis barlarga tayanganida elkalarini ishqalanishdan himoya qiladi, shuningdek, aerobika uchun elastik bo'lganlar ham bor.

Gimnastikachilar turli xil leotardlarga ega. Terlash va issiqlik almashinuvini tartibga solish uchun yaxshi sharoitlarni ta'minlaydigan matodan tayyorlangan o'quv kostyumlari bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Zaxira futbolkalarga ega bo'lish tavsiya etiladi, bu shiddatli mashqlardan so'ng ter bilan namlangan kostyumning yuqori qismini o'zgartirishga imkon beradi. Shaxsiy sochiq ham talab qilinadi.

Oyoq kiyimlari ochiq havoda (krossovkalar) va sport zalida mashg'ulotlarni ta'minlaydigan to'plamda bo'lishi kerak - pol mashqlari va akrobatika uchun tagliklari kauchuk stikerli gimnastika poyabzallari, xoreografiya uchun engil mato, turli xil paypoqlar.

Musobaqa libosi tanlov qoidalarida ko'rsatilgan. Erkaklar uchun bu mayo, taytlar, brieflar, paypoqlar yoki chex poyafzallari, sakrash va pol mashqlarida yalangoyoq chiqishlarga ruxsat beriladi.

Gimnastikachining sumkasi bo'lishi kerak bo'lishi mumkin bo'lgan hajmli mashg'ulot kostyumini joylashtiring, kiyim almashtirish va boshqalar juda muhim narsalar: bandajlar, bilakchalar, tizzalar, bo'g'inlarni mustahkamlash uchun elastik matodan yasalgan to'piqlar, himoyachilar tovon va Axilles tendonining ko'karishi uchun shimgich yoki ko'pikli kauchukdan, qo'llarning elka qismidagi manjetlar parallel barlarda qo'llab-quvvatlash uchun erkaklar, har xil turdagi palma yostiqlari. Qopda Bundan tashqari, dush uchun dush to'plami va ayollar uchun kosmetik sumka, qaychi, ip va igna mavjud. Kichkina birinchi yordam to'plami mavjud: yopishqoq gips, lenta, massaj uchun isituvchi ishqalanishlar (agar massaj terapevti bo'lmasa).

Agar kerak bo'lsa, mashg'ulot uzoq bo'lsa, ovqatlanish oralig'idagi pauzalar uzoq bo'lsa, siz bilan qo'shimcha oziq-ovqat (odatiy konsentratlar: shokolad, glyukoza, limon va boshqalar) bo'lishi tavsiya etiladi. Bundan tashqari, har doim kerakli operatsion eslatmalar uchun bloknot va qalam mavjud.

Qolgan hamma narsa murabbiyning sumkasida va shifokor va massajchining chamadonida bo'lishi kerak.

Palma yostiqchalari bardoshli, elastik teridan qilingan. Ularning bardoshli bo'lishi juda muhim, chunki gimnastikachilar ularga o'rganib qolishadi va prokladkalarni almashtirish apparat

hissini buzishi mumkin. Yangi boshlanuvchilar bilan ishlashda siz o'rnini bosadigan narsalar bilan shug'ullanishingiz mumkin: mato to'quvidan yasalgan yostiqlar, bintlar. Biroq, gimnastikachilarning shaxsiy yostiqlari qanchalik tez bo'lsa, kaft yuzalari qanchalik buzilmagan bo'lsa, osilgan holda bajarilishi mumkin bo'lgan mashqlarni takrorlash soni shunchalik ko'p bo'ladi.

Yostiqlar dizaynining evolyutsiyasi universaldan ixtisoslashgan har xil turdagi har xil turdagi yo'lni bosib o'tdi.

erkaklarda pastadir va rulolar mavjud. Agar ilgari qoplamaning uzunligi kaft va barmoqlarni bitta to'g'ri chiziqqa to'g'rilashga imkon bermagan bo'lsa, endi qoplamaning uzunligi oshdi, bu esa pastadir burmasini yaratishga imkon beradi. Snaryadga ko'proq yopishish uchun rulolar halqada mustahkamlanadi. Bunday qoplamalar qo'llaniladi shpolda va ayniqsa halqalarda. Ularning dizayni tufayli ustida ishlash imkoniyati paydo bo'ldi belanchakni ushlab turmasdan, to'liq amplitudada katta inqiloblarni chaladi qo'l tutqichidan. O'xshash qoplamalardan foydalanila boshlandi va ayollar notekis barlarda, bu erda texnika gorizontol barda erkaklar texnikasiga juda yaqin keldi. Astarlarni o'rnatish va ba'zan ularni ishlab chiqarish mas'uliyatli masala va, qoida tariqasida, bu murabbiylar va gimnastikachilarning o'zlarining ishi. Yostiqlar bilakka ulash uchun xavfsiz kayislar ega bo'lishi kerak. Sizda har doim, ayniqsa musobaqalar paytida, tanish kauchuklarning zaxira to'plami bo'lishi kerak. Astarlar juda muhim qismidir gimnastikachilar jihozlari. Ularga g'amxo'rlik qilish va ularni kuch-quvvat uchun sinchkovlik bilan sinab ko'rish har doim to'liq tayyorgarlik va musobaqalarda ishonchni oqlaydi.

Gimnastikachilarning zamonaviy tayyorgarligi ko'p jihatdan o'quv va o'quv jarayonining moddiy ta'minlanishiga bog'liq.

4.6. Tibbiy yordam

Sport mashg'ulotlariga tibbiy yordam ko'rsatish zarurati shubhasizdir, chunki sport faoliyati tananing barcha funktsional tizimlariga stress va katta jismoniy va ruhiy stressni o'tkazish bilan bog'liq. Gimnastikada bu, ayniqsa, sportning "yoshartirilishi" tufayli to'g'ri keladi.

Jismoniy tarbiya va sportni tashkil etishda tibbiy nazorat va nazorat majburiydir.

Tibbiy yordamning asosiy vazifalari quyidagi yo'nalishlarga qisqartiriladi:

- tibbiy nazorat - sportchilarning salomatlik holatini tekshirish;

- sportchilarning tayyorgarlik jarayoni va jismoniy tayyorgarligini tibbiy-pedagogik kuzatishlar;

- mashg'ulot vaqtida funktsional holatni baholash;

- qayta tiklash chora-tadbirlari kompleksini tavsiya qilish va amalga oshirish;

- muntazam mashg'ulotlar va musobaqalarni tibbiy-sanitariya ta'minoti;

- yangi kelganlarni tanlashda ishtirok etish;

- antidoping va jinsiy nazorat.

Faqat shifokorlarning tashvishlari ro'yxati ularning roli qanchalik muhim va keng ekanligini ko'rsatadi. Lekin, birinchi navbatda, bu bob shifokorlar uchun emasligini ta'kidlash kerak. Biz tibbiy mavzular haqida gapirayotgandek da'vo qilmaymiz. Bu "havaskorlik faoliyati" qabul qilinishi mumkin bo'lmagan juda professional soha. Murabbiyning o'zi shifokor vazifasini o'z zimmasiga olmasligi kerak, u o'z shogirdlarini davolamagan. Shu bilan birga, shifokor bilan umumiy til topish, aloqada ishlash va

hamkorlik qilish juda zarur. Murabbiy va gimnastikachi "mijoz" sifatida, tibbiyot xodimlari esa "ijrochi" sifatida ishlaydi.

Sportning rivojlanishi munosabati bilan sport tibbiyoti barcha tibbiyotning ilmiy va amaliy qismi sifatida maydonga chiqdi. Sport sohasiga xizmat ko'rsatishning o'ziga xosligi sport shifokorlari kasbining paydo bo'lishiga olib keldi.

Gimnastikada tibbiy nazorat

Gimnastikada tibbiy nazoratning asosiy shakli tibbiy ko'rikdir. Ular birlamchi, takroriy va qo'shimchalarga bo'linadi. *Birlamchi* imtihonlar tanlov bosqichida, sport bilan shug'ullanish imkoniyati va maqsadga muvofiqligini aniqlashda o'tkaziladi. ***Takrorlangan Ko'riklar chuqurlashtirilgan*** tibbiy ko'riklar (IME) shaklida - yiliga 1-2 marta (dispanser turi), bosqichli kompleks tekshiruvlar (IVF) - yiliga 3-4 marta, joriy tekshiruvlar (TO) - turli yillik o'quv tsiklining bosqichlari.

Musobaqalardan oldin (ishtirok etish uchun tibbiy ruxsatnoma), kasalliklardan, jarohlardan (amaliyotga qabul qilish) keyin ***qo'shimcha tekshiruvlar talab qilinadi.***

Tekshiruv natijalari tibbiy xulosalardir. Ularda sub'ektlarning jismoniy rivojlanishi, sog'lig'i, funktsional holati va jismoniy tayyorgarligi baholari, mashg'ulotlar rejimi bo'yicha tavsiyalar, ko'rsatmalar va kontrendikatsiyalar, mashg'ulotlarga, musobaqalarga, terapevtik va profilaktika retseptlari, tibbiy mutaxassislariga yo'llanmalar (ko'rsatkichlar bo'yicha) aks ettiriladi. . O'z vaqtida tibbiy ko'rikdan o'tkazishni tashkil etish va javobgarlik sport tashkilotlari rahbarlari, musobaqalar bosh hakamlari, shuningdek, murabbiylar zimmasiga yuklanadi. - Tibbiy ko'riklar rejasi muddatlari va mazmuni bo'yicha tibbiy muassasalar va dispanserlar bilan muvofiqlashtiriladi.

Tibbiy-sanitariya ta'minoti

Tibbiy yordam shifokorning markazlashtirilgan mashg'ulotlar va musobaqalarda ishtirok etishini, shuningdek, sport zallarida kundalik mashg'ulotlarda hamshiralarning ishtirokini ta'minlaydi.

Yuqori malakali gimnastikachilar ishtirokidagi o'quv-mashg'ulot yig'inlari sharoitida shifokorning vazifasi rejali ko'rikdan o'tkazish, mashg'ulot jarayonida kuzatishlar o'tkazish, bazaning sanitariya-gigiyena holatini nazorat qilish, yengil jarohatlarni davolash, sog'lomlashtirishdan iborat. Barcha tavsiyalar katta murabbiy va murabbiylar bilan kelishilgan holda amalga oshiriladi. Shuningdek, shifokor yig'ilish ishtirokchilari uchun ovqatlanish va ovqatlanishni tashkil qilishni nazorat qiladi.

Musobaqalarda bosh hakam o'rinbosari lavozimiga ega bo'lgan bosh shifokor tayinlanadi. U musobaqa ishtirokchilarining sog'lig'i uchun javobgardir, musobaqalarga kirish uchun mahalliy shifokorlar tomonidan tasdiqlangan arizalarni tasdiqlaydi va musobaqa ishtirokchilarining yoshiga muvofiqligini nazorat qiladi. Bosh shifokor katta huquqlarga ega. Sanitariya-gigiyena shartlarini qabul qilingan me'yorlarga (zaldagi harorat, yorug'lik, jihozlarning holati, binolarning tozaligi) nomuvofiq deb hisoblasa, musobaqalarni o'tkazishni taqiqlashi mumkin. Shifokor jarohatlangan yoki kasal bo'lgan ishtirokchilarni musobaqadan ozod qiladi.

Doping taqiqlangan. Badiiy gimnastikada dopingni suiiste'mol qilish mashg'ulotlar va musobaqalar davomida samaradorlikni oshiradigan farmakologik preparatlar odatiy hol emas.

Stimulyatorlarning (doping) sog'likka zarari shundaki, tananing eng chuqur zaxiralari, xususan energiya manbalari

safarbar qilinadi. Bu charchoqqa va immunitetning yo'qolishiga olib keladi. Doping tanani ortiqcha kuchlanishdan himoya qiladigan tabiiy himoya mexanizmini yo'q qiladi.

Gimnastikachilarning raqobatbardosh faoliyati ekstremal yuklar yoki chidamlilik ishi bilan bog'liq emas. Aniq bosh va harakatlarning to'g'riligini nazorat qilish kerak. Maqsad - mashq qilingan narsalarni bajarish va mashg'ulotlarda odatiy holga keltirish. Biroq, murabbiylar va sportchilarni ogohlantirish kerak, ayniqsa bilmaslik tufayli ular doping sifatida tasniflangan ba'zi dori-darmonlarni qo'llashlari mumkin. Misol uchun, burun oqishi uchun burunga tushirilgan efedrin doping agentlari guruhiga kiradi va uning izlari bir kundan keyin ham siydikda topiladi. Musobaqadan oldin darhol yurak sedativlarini qabul qilish ham taqiqlanadi, garchi mashg'ulot paytida shifokor ba'zi dorilarni (kordiamin, valerian va boshqalar) qo'llashi mumkin.

Taqiqlangan dorilar ro'yxati juda katta. Jamoa shifokorining vazifasi murabbiylar va sportchilarga sportdagi antidoping ishining mazmuni va sportchilarning doping nazoratida ishtirok etish tartibi bilan bog'liq barcha masalalarni tushuntirishdan iborat.

Qayta tiklash faoliyati

Mashqlar paytida va ular tugagandan so'ng tanada funktsional o'zgarishlar yuz beradi. Dam olish uchun tanaffuslar paytida (yondashuvlar o'rtasida va mashg'ulotlar orasidagi uzoqroq vaqt oralig'ida) psixofiziologik stressning oqibatlari bilan bog'liq va tiklanish deb ataladigan barcha tana tizimlarining yashirin ishi sodir bo'ladi.

Tanadagi regenerativ jarayonlar sodir bo'ladi va ular davom etadigan vaqt davri restorativ deb ataladi.

Umuman olganda, sportdagi restavratsiya deganda hayotni ta'minlash tizimlarini keyingi sport mashg'ulotlari uchun etarli darajaga o'tish jarayonini tezlashtirish (intensivlashtirish) uchun pedagogik, psixologik va tibbiy-biologik vositalardan foydalanish tizimi tushunilishi kerak.

Ko'pincha tiklanish jismoniy mashqlar natijasida paydo bo'lgan charchoqni yo'q qilish bilan bog'liq.

Tibbiy va biologik tiklanish tizimi quyidagi asosiy bo'limlarni o'z ichiga oladi:

- belgilangan muolajalar va tiklanish vositalarini aniqlash uchun salomatlik va funktsional holatning diagnostikasi;
- antidoping nazorati talablariga zid bo'lmagan farmakologik vositalar majmuasi;
- fizioterapevtik vositalar va balneologik usullar majmuasi ;
- ratsional ovqatlanish, shu jumladan biologik qiymati yuqori bo'lgan ovqatlar va preparatlar;
- sanatoriy-kurort usullaridan, klimatoterapiyadan, o'rta tog' sharoitlaridan foydalanish;
- reabilitatsiya, kasalliklar, jarohatlar, patologik holatlardan keyin salomatlik va jismoniy tayyorgarlikni tiklash.

Tananing turli xil tizimlarning funktsiyalarini bir vaqtning o'zida emas, balki asinxron ravishda tiklash qobiliyati, ma'lum funktsiyalarni tiklash uchun umumiy vaqtning har xil davomiyligi sport amaliyotida tiklanishning turli darajalarini aniqlashni belgilaydi: *asosiy, joriy va operatsion* (Platonov, 1986, 1997).

Gimnastikachilarning mashg'ulot jarayonining tuzilishida tiklanish tadbirlarining asosiy darajasi individual mikrotsiklning umumiy yukiga bog'liq. Ro'za kunlari va dam olish kunlarida rejalashtirilgan.

Hozirgi tiklanish darajasi bir mashg'ulotning o'quv yukiga nisbatan ko'rib chiqiladi.

Operativ tiklanish - bu faoliyat yoki musobaqaning o'zi davomida ishlashni shoshilinch rag'batlantirish.

Ta'sirning tabiatiga ko'ra, tiklash jarayonlarini deyarli butun tanani qamrab oladigan **global**, tanlangan, **mahalliy**, tananing individual tizimlarini, tayanch-harakat tizimining qismlarini rag'batlantiruvchi va **umumiy tonik**, fon ta'siriga ega bo'lmaganlarga bo'lish mumkin. tanaga intensiv ta'sir qiladi, ammo umumiy tiklanishga hissa qo'shadi.

Tibbiy va biologik reabilitatsiya tadbirlarini o'quv jarayonining tuzilishiga va ta'sirning tabiatiga muvofiq tasniflash bo'yicha taqdim etilgan yondashuvlargimnastikachilar mashg'ulotlarining turli davrlarida turli xil tiklash vositalaridan foydalanishni rejalashtirish imkonini beradi: mikrotsiklda, mashg'ulot kuni, davrlari va tayyorgarlik bosqichlari.

4.7. Gimnastikada tiklanishning asosiy tibbiy va biologik vositalarining xususiyatlari

Gimnastikachilar tomonidan keng qo'llaniladigan eng samarali va qulay jismoniy tiklanish vositalari orasida turli xil massaj turlari, vannalar va saunalar, suv muolajalari mavjud. Massaj qo'lda va apparat ishlatiladi. Barcha turdagi maxsus texnikalar (ishqalash, yog'urma, siqish, silkitish va boshqalar) bilan qo'lda massaj (umumiy va mahalliy) umumiy va periferik qon oqimini yaxshilash uchun ishqalanadigan malhamlardan foydalanish bilan birlashtiriladi. Segmental va akupressura massaji ham qo'llaniladi. Uskuna massaji qo'lda massajni to'ldiradi. Bular tebranish massaji, vannadagi gidromassaj, aylanma dush, Charcot dushi, so'rg'ichlar asosidagi vakuum massaji, baromasaj (maxsus bosim kamerasida oyoq-qo'llarga past atmosfera bosimining mahalliy ta'siri).

Massaj umumiy yoki mahalliy bo'lishi mumkin. Bu universal tiklanish va rag'batlantirish vositasi bo'lib, u mashqdan keyin umumiy tiklanish uchun, mikrotsikl oxirida, apparatga yaqinlashish o'rtasida, isinish, tinchlantirish, dastlabki tashvish, hayajon, apatiya va hokazolarda qo'llaniladi.

Terma jamoalarda massaj muolajalarining ahamiyati tufayli shifokor bilan birga ishlaydigan massajchi bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Bunday mutaxassis boshqa restorativ protseduralardan foydalanishni ta'minlashi mumkin.

Suvli termal protseduralar: hammom-saunada isinish, issiq, issiq va kontrastli vannalar, dushlar ham amaliyotga keng joriy etilgan. Sauna (quruq havo hammomi) qisqa muddatga tavsiya etiladi - 5-7 daqiqa. va bir necha marta takroriy tashriflar bilan tiklanish (5-7 daqiqa davomida 2-3 marta). Optimal havo harorati 100 - 110 ° S. Tana vaznini yo'qotganda, seanslar soni uch - to'rtga oshirilishi mumkin. Tashriflar orasida iliq dush oling va isinishdan keyin 30 daqiqagacha dam oling. choyshab va adyolda. Sauna, shuningdek, isitiladigan mushaklar yaxshiroq bo'shashganda, shuningdek, iliq va salqin vannalar va dushlar bilan massaj bilan birlashtirilishi mumkin.

Yangi, qarag'ay, evkalipt, dengiz vannalari, turli xil moddalar qo'shilishi bilan yaxshi tiklanish vositasidir. Ular odatda asosiy mashg'ulotlardan keyin va mashg'ulot kunining oxirida qo'llaniladi. Har bir darsdan keyin nafaqat tiklanish maqsadida, balki zarur gigienik protsedura sifatida ham iliq dush tavsiya etiladi.

Bir qator boshqa fizioterapevtik tiklanish vositalari ko'rsatmalarga ko'ra mashg'ulotlardan keyin va darslar orasidagi davrda qo'llaniladi. Bular asosan turli chastota, kuch va intensivlikdagi oqimlardir: ultratovush terapiyasi, mushaklarning elektr stimulyatsiyasi, elektrosleep. Ultraviyole

nurlanish, havoni ionlash, termal nurlanish (solluks, ko'k nur) tavsiya etiladi.

Farmakologik vositalar tiklash yurak mushaklari, jigar, buyraklar va miyadagi metabolik jarayonlarni yaxshilaydi. Tajribali shifokorlar gimnastikachilarga sportda tabiiy ravishda ruxsat etilgan narsalar doirasida turli tana tizimlarini rag'batlantirish uchun qanday vositalar tavsiya etilishi mumkinligini aniqlashlari mumkin. Bu, shuningdek, doping bo'lmagan biostimulyatorlardan foydalanish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga oladi (vitaminlar, eleutherococcus, polytabs, polen va boshqalar).

Psixoterapevtik vositalar asosan tibbiy amaliyotdan olingan, ammo faqat tiklanish uchun. Bular asosan davlatlarni psixoregulyatsiya qilish usullaridir. Heterojen texnika og'zaki formulalarga asoslangan taklifga asoslangan. Gimnastikada ko'proq qo'llaniladigan narsa tashqaridan taklifni o'z ichiga olgan heterojen usul emas, balki o'z-o'zini taklif qilishdan iborat bo'lgan avtogen usuldir. Vrach gimnastikachilarga autogenik tayyorgarlik (AT) usullarini o'rgatishi kerak. Uning yordamida siz tezda tanani hayajonlangan holatdan xotirjam holatga keltira olasiz, stressni, asabiy charchoqni engillashtirasiz va o'zingizni "jangovar" tayyor holatga keltirasiz. Uyg'onish va uyqu o'rtasidagi holatdagi taklif gipnoz deb ataladi. Gipnozni faqat ruxsati bor shifokor amalga oshirishi mumkin.

O'rta tog'da mashq qilish gimnastikada tiklanish vositasi sifatida ham qaralishi mumkin. Tog'larda (balandligi 2200 - 2600 m) musobaqa oldidan tayyorgarlik ko'rish tajribasi kerakli natijani bermadi. Ko'proq texnik tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan og'ir yuk harakatlarning nozik muvofiqlashtirilishini yo'qotadi, bu esa befarqlikka olib keladi. Gimnastikada tog'lardan tushishning ta'siri unchalik katta emas, chunki mashg'ulot ishi tsiklik

tabiatdagi sportdagi kabi tananing aerobik imkoniyatlariga sezilarli darajada bog'liq emas. Shu munosabat bilan, o'rta tog'larda qolish (2-3 hafta) sog'lig'ini yaxshilash, atmosferada kislorod etishmasligi sharoitida gematopoetik tizimni rag'batlantirish uchun rejalashtirilishi mumkin. Bu vaqtda jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotlar parvarishlash bo'yicha trening xarakteriga ega. Qoida tariqasida, bu bosqich o'tish davri yoki tayyorgarlik davrining boshlanishi bilan bog'liq.

Qayta tiklashni rejalashtirish

Reabilitatsiyaning pedagogik tizimi yil bo'yi o'qitish tarkibida doimiy ravishda amalga oshiriladi. O'tish davrlari, restorativ - ta'lim mikrotsikllari, ro'za kunlari, restorativ sinflar. Tibbiy va biologik tiklanish tizimi pedagogik tizimga hamroh bo'ladi va shuningdek, o'qitishning ma'lum bir bosqichidagi mikrotsikllarning tuzilishiga muvofiq rejalashtirilgan. Diagrammada (4-jadval) kuniga uch marta intensiv mashg'ulotlar paytida mikrotsiklda turli xil, asosan fizioterapevtik tiklash vositalarini taqsimlash misoli ko'rsatilgan. Bunga to'g'ri ovqatlanish, biologik qiymati yuqori bo'lgan mahsulotlardan foydalanish va vitaminlarni qo'shishimiz kerak.

Gimnastikachilarni tayyorlashni tibbiy ta'minlash yil bo'yi mashg'ulotlar jarayonini kuzatishning pedagogik va psixologik usullari bilan uyg'unlashuvga asoslanadi. U sportchilarning sog'lig'i, funktsional holatining tibbiy-biologik monitoringi, tiklanishini ta'minlash, kasalliklarning oldini olish, tavsiyalar berish va davolashni tashkil etishda amalga oshiriladi.

Tibbiy va biologik tiklanish vositalari tananing stressga moslashish qobiliyatini oshiradi, umumiy va mahalliy charchoqni tezroq bartaraf qiladi, energiya resurslarini to'ldirishga samarali

hissa qo'shadi, moslashish jarayonlarini tezlashtiradi, mashg'ulot va raqobat faoliyatining o'ziga xos va o'ziga xos bo'lmagan stress ta'siriga chidamliligini oshiradi.

Qayta tiklash vositalari giperkompensatsiya jarayonlariga yordam beradi - ortiqcha yukdan keyin energiya potentsialini to'ldirish, bu fitnesning o'sishini va vosita fazilatlarini rivojlanishini belgilaydi. Trenerlarning tibbiy yordam masalalaridan xabardorligi shifokor bilan yanada chuqurroq va har tomonlama aloqa o'rnatish imkonini beradi.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar:

1. Sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillarini aytib bering.
2. Gimnastikachilar va ayol gimnastikachilar uchun mashg'ulotlar tuzilishini tavsiflang.
3. Trenerning ishini rejalashtirish hujjatlarini sanab o'ting.
4. Sport gimnastikasi mashg'ulotlari tizimini boshqarish sohasida menejmentning ahamiyatini aytib bering.
5. Gimnastika bo'yicha o'quv-mashq jarayonini ilmiy, moddiy-texnik va tibbiy ta'minlash tizimini tavsiflab bering.

V BOB.GIMNASTIKA MASHQLARI ATAMALARI

5.1. Sport gimnastika atamalari tushunchasi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.2. Atamalarning hosil bo'lishi va ularni qo'llash qoidalari

Atama yasashning eng ko'p tarqalgan usuli - mavjud so'zlarga yangi ma'no berish (ularni boshqacha tushunish).

Masalan, ko'prik, kirish, o'tish, chiqish kabi so'zlar gimnastikada ana shunday atamalardan hisoblanadi.

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

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

Statik holatlarni bildiradigan atama masalan, tayanish, bilaklarga tayanish, qo'llarga tayanish, kuraklarda turish, boshda turish, qo'llarda turish, kabilarda tayanch sharti hisobga olinadi, osilish, burchakli osilish, bukilib osilish, egilib osilish, singarilarda esa gavda holati (uning bo'g'inlarini bir biriga nisbatan qanday turishini) hisobga olib yasaladi.

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

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

Atamalarni qo'llash qoidalari

Gimnastika atamalari shug'ullanuvchilarning malakasi hisobga olingan holda qo'llanilishi kerak. Masalan, ishlab chiqarish gimnastikasi, ertalabki gigienik gimnastika va boshqa

sog'lomlashtirish gimnastikasi shakllarini o'tkazishda umum-rivojlantiruvchi mashqlarning asosiy atamalaridan foydalalanibgina qolmay ular xalq so'zlashuv adabiy tilidagi so'zlar bilan to'ldirib boriladi.

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

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

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

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

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

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

Qisqartirish qoidalarini (ayrim ifodalarni tushirib qoldirish)

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

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

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

«gavda»- engashishda;

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

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

«uzunasiga», «ko'ndalangiga»- muayyan gimnastika snaryadiga ko'proq xos bo'lgan odatiy holatlarda;

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

«sakrab tushish» yoki «sakra»- gimnastika snaryadining nomidan shunday qilinishi ma'lum bo'lsa;

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

«kaftlar ichkariga qaragan»- qo'llar pastga tushirilgan, oldinga uzatilgan, orqaga uzatilgan yuqori ko'tarilgan holatda;

«kaftlar pastga qaragan»- qo'llar ikki yonga yoki chapga (o'ngga) uzatilgan holatda;

«oldingi yoysimon»- qo'llar oldinga harakatlantirib ko'tarilsa yoki tushirilsa.

Dastlabki holat (d.h) faqat mashqning boshida ko'rsatiladi. Oyoq- qo'llar va gavdaning harakat yo'li, harakat eng qisqa yoki odatdagi usulda bajarilmagandagina ko'rsatiladi.

5.3. Atamaga qo'yiladigan talablar

Atama o'z ma'nosining aniqligi va ixtisoslashganligi bilan odatdagi leksik so'zlardan farq qiladi. So'zlar terminga aylangach, zarur bo'lgan bir ma'nonigina anglatadi (kirish, engashish, tashlanish, ko'prik, pastga tashlanish, osilish, tayanish va hokazolar). Bunda terminlar biron tushunchani, harakatni bildiribgina qolmay, balki uni turdosh tushuncha, harakatlardan ajratib, aniqlab beradi.

Atamaga ma'lum talablar qo'yiladi

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

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

3. **Qisqalik.** Atamalar qisqa, talaffuz etishga qo'lay bo'lgani ma'qol. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni engillashtiradigan qisqartiruv qoidalari ham shunga xizmat qilishi darkor.

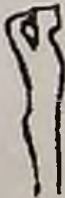
Cho'zilish mashqlari

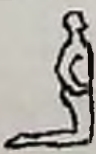
Garchi gimnastikada chuzilish mashqlari yuqori baholanmasada, bu uning eng muhim qismidir. Ular gimnastikachining ham egiluvchanligini, ham harakat diapazonini ko'taradi. CHO'ziluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin tana va mushaklarni qizdirish tavsiya etiladi. Bu mashqlarni mashg'ulot oxirida bajarish 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.

GIMNASTIKA ATAMALARI

T/r	Holatlar nomi	Rasm ko'rinishi
QO'L HOLATLARI		
Qo'llarning asosiy holati		
1.	Qo'llar pastga	
2.	Qo'llar oldinga	
3.	Qo'llar yuqoriga	

4.	Qo'llar yonga	
5.	Qo'llar orqaga	
Qo'llarning oraliq holati		
5.	Qo'llar orqada pastga	
6.	Qo'llar pastga yonga	
7.	Qo'llar yonda yuqoriga	
8.	Qo'llar oldinga pastga	
9.	Qo'llar oldinga yuqoriga	
Qo'llarning bukilgan holati		

10.	Qo'llar belda	
11.	Qo'llar ko'krak oldida	
12.	Qo'llar yelkada	
13.	Qo'llar bosh ustida	
14.	Qo'llar bosh orqasida	
15.	Qo'llar bel orqasida	
OYOQ HOLATLARI		

1.	Asosiy tik turish	
2.	Oyoqlarni kerib tik turish	
3.	Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda	
4.	O'ng oyoq oldinda kerilgan	
5.	Oyoqlarni chalishtirib turish qo'llar belda	
6.	Tizzada tik turib qo'llar belda	
7.	Chap oyoqda tik turib o'ng oyoq bukilgan oldinda qo'llar belda	

8.	O'ng oyoqda tik turib chap oyoq oldinda oyoq uchida	
9.	Chap oyoqda tik turib o'ng oyoq yonda qo'llar belda	
TAYANISH		
1.	Tayanib cho'qqayib turish	
2.	Tayanib o'tirish	
3.	Oldinga egilib tayanib turish	
4.	Tayanib turish	
5.	Orqaga tayanib yotish	
6.	O'ng tomonga tayanib turish	

7.	Belda tayanib turish	
8.	Tizza va qo'llarda tayanib turish	
CHO'QQAYISH		
1.	Cho'qqayib qo'llar belda	
2.	Yarim cho'qqayib qo'llar orqada	
3.	Cho'qqayib bukilib qo'llar oldinda	
4.	O'ng oyoqda cho'qqayib chap oyoq oldinda qo'llar belda	
O'TIRISH		
1.	O'tirib qo'llar belda	

2.	Burchakli o'tirib qo'llar yonda	
3.	Oyoqlarni ushlab bukilib o'tirish	
4.	Tovonlarda o'tirib qo'llar belda	
5.	Oyoqlarni kerib o'tirib oldinga egilish	
TASHLANISH		
1.	Chap oyoqda yonga tashlanib qo'llar belda	
2.	O'ng oyoq oldinda tashlanish qo'llar belda	

3.	O'ng oyoq orqada tashlanish qo'llar oldinda	
4.	Oyoqlarni chalishtirib tashlanish qo'llar yonda	
EGILISH		
1.	Kerishib egilish qo'llar yonda	
2.	Oldinga egilib qo'llar orqada	
3.	O'ng tomonga egilib qo'llar belda	
4.	Oldinga egilib oyoqlarni ushlash	

VI BOB. SAF VA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARI

6.1. Saf mashqlari

Saf mashqlari – bu shug'ullanuvchilarning ma'lum bir safda birgalikda yoki yakka harakatlaridan iborat. Saf mashqlari yordamida mashg'ulotni tashkil etish marom va sur'at hissiyotini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli hal qilinadi, jamoa bo'lib harakat malakalari shakllantiriladi.

Bu mashqlar kishi qaddi-qomatini to'g'ri shakllantirish vositasi hamdir. Saf mashqlari aniq ijro etilishiga bo'lgan talabchanlik, intizomlilik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.

Saf mashqlari 4 guruhga bo'linadi:

1. Saf usullari;
2. Saflanish va qayta saflanish;
3. Joydan - joyga ko'chish;
4. Orani ochish va yaqinlashtirish.

Saf – shug'ullanuvchilarning birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko'ra joylanishidir.

Mashg'ulotda safni o'quvchi va talabalar guruh rahbari yoki boshlovchisi, o'quv bo'linmalarini boshliqlari va navbatchilar odatda yoki belgilangan signal bilan beriladigan bevosita buyruq va topshiriqlar orqali boshqaradilar.

Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi:

Zich saf – shug'ullanuvchilarning qatorda bir-biridan kaft kengligida (tirsaklar o'rtasi) oralig'ida yoki ketma-ket qatorda bir-biridan oldinga uzatilgan qo'l uzunligidagi masofada joylashgan safdan iborat.

Orasi ochiq saf – shug'ullanuvchilarning qatorda bir qadam yoki o'qituvchi belgilagan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

Saf usullari- turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlardan iborat. Bu mashqlarning ahamiyati eng avvalo, shundan iboratki, ular yordamida intizomlilik va uyushqoqlik tarbiyalanadi.

«**SAFLAN!**» bu buyruqqa ko'ra, shug'ullanuvchilar safga turadilar.

«**TEKISLAN!**», «O'rtaqa qara!», «Chapga qarab tekislan!».

«**ROSTLAN!**» bu buyruqqa ko'ra saf tik turish holatini qabul qiladi. U gimnastikada asosiy tik turish holatiga to'g'ri keladi.

«**TO'XTA!**» bu buyruqda ko'ra, harakat (mashq) to'xtatiladi.

«**ERKIN!**» bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo'shatib, erkin turadilar.

«**O'ng (chap) oyoqda ERKIN!**» - shug'ullanuvchi o'ng (chap) oyoqni o'ngga (chapga) bir qadam harakatlantirib, gavda og'irligini ikkala oyoqqa taqsimlaydi va qo'llarini orqada tutadi.

«**TARQAL!**»- shug'ullanuvchilar safdan chiqib, zalda (maydonchada) erkin joylashadi.

«**Tartib bo'yicha- SANA!**», «Birinci va ikkinchiga- sanang!», «Uchtalab (to'rt, besh va hokazo)- sanang!» va boshqalar. Hisob o'ng qanotdan boshlanadi. O'z nomerini aytayotgan shug'ullanuvchi ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi shug'ullanuvchiga qarab buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi. Safni oxirida turuvchi bir qadam oldinga odimlab, «sanash tugadi» deb o'z joyiga turadi.

Turgan joyda burilishlar /buyruqlar «O'ng-GA», «Chap-GA», «Ort-GA», «Yarim o'ng-GA». Ayrim hollarda buyruqlar topShiriqlar bilan almaShtiriliShi mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar turgan joyda burilishlardan tashqari buyruqqa ko'ra ijro etilishi lozim.

Saflanish va qayta saflanishlar. Saflanishlarda o'qituvchi barcha o'quvchilarni ko'ra oladigan joyda turishi kerak.

Saflanish - shug'ullanuvchilarning o'qituvchi buyrug'idan so'ng biron-bir safni qabul qilish uchun bajaradigan harakatlaridir.

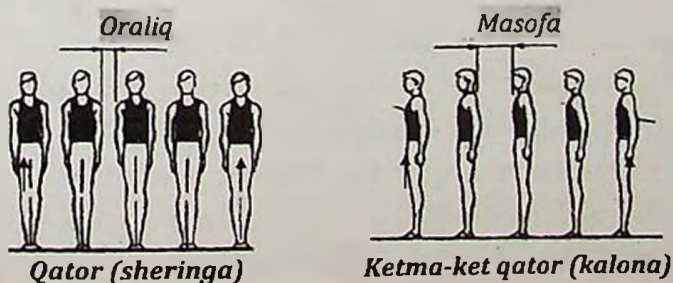
Mashg'ulot oldidan guruh qoida bo'yicha bir qator bo'lib, ayrim hollarda esa ikki qatorda saflanadi.

Saflanish uchun: «Bir (ikki, uch) qatorga - Saflaning!» buyrug'i beriladi. Buyruq berilishi bilan xalfa yoki navbatchi old tomonga qarab «Saf tik turish» holatida turadi. Gruppa uning chap tomonida saflanadi.

Mashg'ulotga hozirlik to'g'risida raport berishdan oldin xalfa (navbatchi) gruppani tekislaydi, uni sanatadi, keyin: «Rost-lan!», «O'ngga (chapga, o'rtaga)- qara!»- buyrug'ini beradi.

Sherengaga saflanish- «Bir (ikki, uch) qatorga - Saflan!»- buyrug'iga binoan bajariladi. Guruh o'qituvchining (navbatchining) orqasida saflanadi.

Topshiriq bo'yicha qator, ketma-ket qator, doira va hokazo bo'lib saflanish. Masalan: «Doiraga turing!», «Ikki qatorga turing!».



Qayta saflanish - bir safdan ikkinchi safga o'tish.

Bir qatordan ikki yonma- yon qatorga saflanish. Dastlab, «birinchi» va «ikkinchi»ga sanab chiqilgandan keyin, «Ikki qatorga - saflan!» buyrug'i beriladi, bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qo'yadilar (hisob-

«bir), o'ng oyoqni juftlamasdan bir qadam o'ngga qo'yadilar (hisob - «ikki») va birinchi turganning orqasiga o'tgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob- «uch»).

Bir qatordan uch yonma-yon qatorga saflanish. Dastlab sanab chiqilgandan keyin quyidagi beriladi: «Uch qatorga-saflan!». Bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar joyida turadilar birinchi raqamdagilar o'ng oyoq bilan bir qadam orqaga, chap oyoqni juftlamasdan turib bir qadamni yonga qo'yadilar va o'ng oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarni orqasiga o'tadilar. Uchinchi raqamdagilar chap oyoq bilan bir qadam oldinga, o'ng oyoqni juftlamasdan yonga qadamlaydilar va chap oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarning oldiga o'tib turadilar. Avvalgidek saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Bir qatorga saflan!». Qayta saflanish saflanishga teskari tartibda bajariladi.

Qatordan qirra bo'lib qayta saflanish. Guruhda dastlabki («6-3 joyda, 6-4-2- joyda» va hokazo) o'tkazilgandan so'ng quyidagi buyruq beriladi: «*Sanoqlar bo'yicha - Yuring!*» shug'ullanuvchilar sanoq bo'yicha zarur bo'lgan odimni tashlab, so'ng oyoqlarini juftlaydilar. O'qituvchi birinchi qator to'xtaguncha sanab turadi. Sanoq «6-3 joyda»- deb sanalganda 7 gacha; «9-6-3 joyida» deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

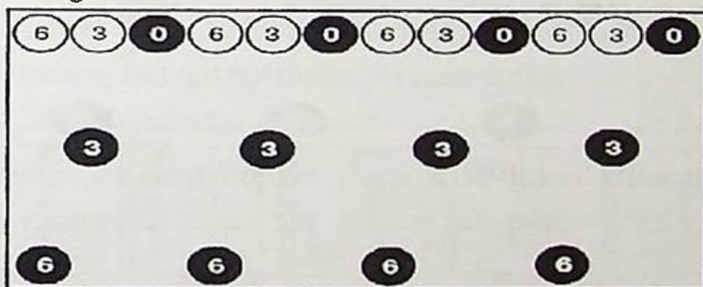
Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: «*O'z joyinga qadam bos!*», safdan chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, o'z joylariga qaytadilar, joylariga etgach, yana orqaga buriladilar.

O'qituvchi safga oxirgi qator turib, orqaga burilgunga qadar («bir», «ikki» deb) sanab turadi.

Qatordan bo'linmalarning qanotini ilgarilab, ketma- ket qatorga saflash. Dastlab uchtdan, to'rttdan va hokazo sanoqqa sanalgandan keyin, quyidagi buyruq beriladi: «Bo'linmalar 3-4 va hokazo qator bo'lib, chap (o'ng) yelkani ilgarib yuring!».

Bu buyruqqa ko'ra, sanab chiqilgan bo'linmalar tekislikni saqlagan xolda ketma-ket qator hosil bo'lganga qadar belgilangan qanot bilan ilgarilab yuradilar. Ikkinchi buyruq: «*Gurux- to'xta!*» yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

1. «Ort-ga!»



2. «Bo'linmalar bir qatorga o'ng (chap) yelkani ilgarilab qadam- bos!»

3. «Gurux to'xta!»

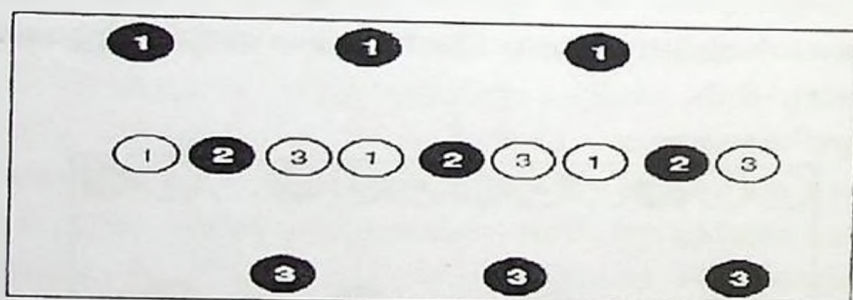
So'nggi buyruk Shugullanuvchilar qatordagi o'z joylariga etgan.

Bir ketma- ket katordan «qirra bo'lib» uch ketma- ket katorga saflanish. Uchtadan sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq berildai. «Birinchilar ikki (uch, turt va xokazo) qadam o'ngga, uchinchilar ikki (uch turt va xokazo) qadam chapga «*Qadam bos!*».

Yana avvalgi xolatga qayta saflanish uchun quyidagi buyruq berildai: «O'z joylaringizga qadam bos!» qayta saflanish juftlama qadam bilan bajariladi.

Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch va xokazo ketma- ket qatorga burilish saflanish. Gurux chapga aylanib yurib ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: «Ikki (uch, turt va xokazo) qator bo'lib, chap tomonga- maydonchaning yuqori yoxud pastki tarafida bo'lgan chog'ida beriladi. Birinchi ikki (uch, turt va xokazo) kishi burilgandan keyin, navbatdagilar

o'z safining oxiridagi kishining buyrug'i bilan, birinchilar burilgan joydan buriladilar.



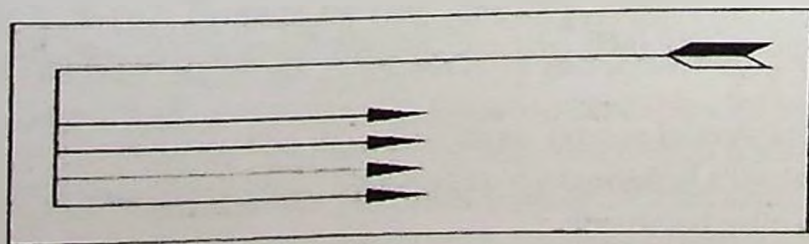
Keyinchalik orani yana qayta ochibo'tirmaslik uchun shu yerning o'zida oraliq va masofa tug'risida ko'rsatma berish mumkin.

Yana avvalgicha saflanish uchun quyidagi buyruqlar berildai:

1. «O'ng-ga!»

2. «Bir ketma-ket qator bo'lib o'ng (chap) tomonga aylanib qadam bos!»

O'rgatayotgan paytda bir necha shug'ullanuvchini olib taaluqli buyruqlar beriladigan joylarda to'xtatib, qayta saflanishni ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.



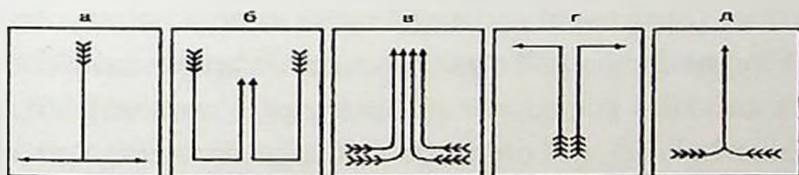
Bir ketma- ket safni ikki, to'rt, sakkiz ketma- ket safga bo'lish va biriktiriSh orqali qayta saflash. Qayta saflanish xarakat davomida bajariladi. Buyruqlar:

1. «Markazdan - Qadam- bos!» odatda, bu buyruk zalning (maydonchaning) o'rtasidan beriladi.

2. «Bittadan ketma- ket qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib- qadam bos!», Bu buyruq bo'yicha birinchi raqamdagilar o'ngga, ikkinchi raqamdagilar chapga aylanib yuradilar(a).

3. «Ikki kolonnada markazdan- Qadam-bos!», bu buyruq qatorlar zalning (maydonchaning) qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi.

Bo'lim va biriktirish davom ettirilganda, to'rt, sakkiz va xokazo ketma- ket qatorga saflash mumkin(b).



Avvalgi xoliga qayta saflash ajratish va qo'shilish deyiladi: ikki ketma- ket qatordan bir ketma- ket qatorga qayta saflash.

Buyruq: «Bittadan qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib- Qadam-bos!». Bu buyruq bo'yicha o'ng tomondagi ketma- ketqator o'ngga chap tomondagi ketma- ket qator chapga yuradi. qarama- qarshi tomonda qatorlar uchralganda quyidagi buyruq beriladi: «Bir kolonna bo'lib markazdan qadam- bos!».

Bir doiradan ikki doiraga saflaSh.

Buyruq: «Ikki doiraga- saflan!». (Dastlab uchtdan sanab chiqiladi). Ijro buyrug'i bo'yicha birinchi raqamdagilar joyida turadi, ikkinchi raqamdagilar markazga qarab ikki qadam yuradilar, uchinchi raqamdagilar doira bo'ylabo'ng tomonga bir qadam.

Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: «Bir doiraga- saflan!».

Ikkinchi raqamdagilar orqaga burilib, tashqi doiraga turadilar va orqaga buriladilar.

Uchinchi raqamdagilar chap tomonga bir qadam siljiydilar.

Mashqlarning bu gruppasi darsda o'tiladigan umumrivojlantrruvchi yoki boshqa mashqlarni bajarish oldidan qulay joylashtirish va mashqlarni o'rganishni osonlashtirish maqsadida qullaniladi.

Joydan-joyga ko'chishlar. Bu gruppaga turli xil joydan - joyga ko'chish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar kiradi.

Shaxdam qadam- oyoqni 15-20 sm balandlatib oldinga ko'tariladi (oyoq tagini gorizontal tutish va erga butun yo'zasini qattiq kuyish zarur), qo'l oldinga xarakatlantirilganda beldan bir qarich balandga (tanadan xam bir qarich o'zoqlikka) ko'tarib, tirsakdan bukiladi; qo'l orqaga yo'naltirilganda to'pa- to'g'ri tutib, yelka bo'lganidan oxirigacha o'zatiladi, panjalar yengil musht qilib tugiladi. Buyruq: «Shaxdam qadam-bos!».

Shaxdam qadamining quyidagi turli xam bor, unda qo'l xarakati katta qo'lamda bajariladi (oldinga yelka balandligigacha, orqaga oxirigacha va tanadan chetroqqa), oyoqlar bilan xarakat xuddi shaxdam qadamdagidek bo'ladi. Shaxdam qadamning bu turi ommaviy gimnastika chiqishlari va sportchilarning tanatali utishlarida keng qo'llaniladi.

Oddiy qadam – saf qadamidan erkinroq xarakat qilish bilan farq qiladi.

Buyruqlar:

«Yuring!». Xar qanday xarakat qilishda (xatto bir qadamga xam) beriladigan buyruq.

«Oddiy qadamlab qadam- bos!». Yurishning, yugurishning bir turidan boshqa turiga o'tishda va xarakat chog'ida bajariladigan mashq tugagandan keyin oddiy yurishga o'tish uchun beriladi: Turgan joyda xarakatlanish.

Buyruqlar:

«Turgan joyda- yuring (yuguring)!»

«Boshlovchi- joyida!»- buyrug'i yurib (yugurib) borayotgan gruppani bir qadamli masofaga yig'ish zarur bo'lganda beriladi, chunki mashq bajarganda, odatda, masofa o'zoklashadi.

Joyda turib xarakatlanishdan yurishga o'tish.

Buyruqlar:

«To'gri-ga!». Chap oyoqdan beriladi. O'ng oyoq bilan turgan joyda qadamlab, chap oyoq Bilan oldinga xarakat boshlanadi.

«Ikki (uch, to'rt va xokazo) qadam oldinga (orqaga, yonga)- qadam- Bos!»

Xarakatli to'xtatish uchun «gurux- to'xtang!» buyrug'i (chap oyoqdan) beriladi. O'ng oyoq bilan bir qadam bosiladi va chap oyoqni o'nga juftlaShtiriladi.

Joydan- joyga ko'chishning turini o'zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «Bir xil qadamlab- qadam-Bos!», «Xar xil qadamlab- yuring!». Bu buyruqni bergandan keyin, butun gruppaga bajargunga qadar sanab borish zarur.

Qdam kengligi va xarakat tezligini o'zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «O'zun qadam!», «Kalta qadam!», «Sekin qadam!», «Katta qadam-Bos!», «Yarim qadam-bos!».

Yugurish. Buyruq: «Gurux- yugur!». Agar yurishdan yugurishga utilsa (muzika jurligida), ijro buyrug'i chap oyoqdan beriladi, o'ng oyoq bilan qadam o'tkazilib, chap oyoqdan yugurish boshlanadi. Muzika jo'rligida yugurishdan yurishga o'tishda bajariladigan xarakat xam xuddi shunday «Gurux Qadam-Bos!» buyrug'i beriladi. Agar muzika Jo'r bo'lmasa, «Yurish!» buyrug'i o'ng oyoqdan berilaveradi.

Xarakat chog'ida burilishlar. Turgan joyda buriliShda qanday buyruqlar berilsa, xarakat chog'idagi burilishda xam shunday buyruqlar beriladi. Ungga burilish uchun buyruq o'ng oyoq qo'yilgan paytda beriladi, Shundan so'ng Shug'ullanuvchi chap oyoqni bir qadam oldinga tashlab, chap oyoqning uchida buriladi

va o'ng oyoq bilan yangi yo'naliShda xarakat qilishni davom ettiradi.

Chap tomonga burilish uchun ijro buyrug'i chap oyoq qo'yilgan paytda beriladi. Burilish o'ng oyoq uchida amalga oshiriladi.

Orqaga burilish uchun «Ortga yur!»- buyrug'i beriladi. Ijro buyrug'i ung oyoq qo'yilgan chog'ida beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoq qo'yilgan chog'ida beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoq bilan bir qadam oldinga qadamlaydi va o'ng oyoqni yarim qadam oldinga tashlab turib, shu oyoq uchida beriladi xamda chap oyoq bilan yangi yo'naliShda xarakat qilishni davom ettiradi.

Xarakat chog'ida burilishda (ayniqsa orqaga burilishda) ijro buyrug'i berilgandan so'ng, xarakat maromini saqlash uchun sanab borish maqsadga muvofiqdir.

Shug'ullanuvchilar, o'ngga va chapga burilishi yaxshi o'rganib olganlaridan so'ng, orqaga burilishni o'rgatish uchun, ularni qismlarga bo'lib o'rgatgan ma'kul.

Qanot bilan oldinga yurib xarakat yo'naliShini o'zgartirish.

Buyruqlar:

(boshlanishi) «O'ng (chap) qanot ilgarilab Qadam-Bos!». Bu buyruq bo'yicha gurux qatorni bo'zmasdan, chap qanotdagining atrofida yuradi, u esa joyda odimlab, tekislikni saqlagan xolda butun qator Bilan birgalikda buriladi.

(tugashi) «Tug'ri-ga» yoki «Turgan joyda- yuring!» yoki «Gurux- to'xta!».

Aylanib yurish. Buyruq: «Chapga (o'ngga) aylanib -yuring!». Agar buyruq xarakat chog'ida berilsa, u xolda «Yuring!» ijro buyrug' izalning (maydonchaning) burchagida berilishi kerak.

Diagonal bo'ylab harakatlanish. Buyruq: «Diagonal bo'ylab-yuring!».



Teskari yunalishda harakatlanish. Bu –butun ketma-ket katorning boshlovchi orkasidan teskari yunalishda harakat qilishidir. Buyruk: «Ung (chap) tomondan teskari yunalishda-Qadam-Bos!».¹

Qarama- Qarshi qatorlar oralig'i- bir qadam.

Ilon izi bo'lib yurish. Bu birini- ketin bajarilgan bir necha teskari yunalishlardan iborat yurishdir. Buyruqlar: a) O'ng (chap) tomondan teskari yo'nalishda- Qarama-Bos!», b) Ilon izi bo'lib- Qadam-Bos!».

Doira bo'lib yurish. Buyruq: «Doira bo'ylab-qadam-bos!». Ijro buyrug'i zalning (maydonchaning) o'rtasidan beriladi, undan keyin doiraning xajmini belgilash uchun shug'ullanuvchilar orasidagi masofa aytiladi.

Orani ochsh va yaqinlashtirish. Orani ochsh- saf oraligi yoki masofasini o'zoqlashtirish usullari. Yaqinlashtirish- orasi ochilgan safni zichlashtirish usullari.

Orani ochsh. (Saf nizomi bo'yicha olingan). Buyruq: «O'ngga (chapga, o'rtadan va chapga) ikki (va xokazo) qadamga- keng-gay!». Agar qadamlar soni aytilmasa, oraliq bir qadamga ochiladi.

Orani ochish boshlagan: kishidan tashqari, hamma o'ng tomonga (chapga, o'ngga va chapga) burilib, yonida turuvchi

bilan uning orasida talab qilingan, masofa xosil bo'lgunga kadar yuradi va saf oldi tomon burilishadi. Buyruq berilgandan keyin o'qituvchi xamma shug'ullanuvchilar safda o'z joyiga turgunga kadar «bir- ikkilab» sanab turadi. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruq beriladi: («Chapga) o'ngga, o'rtalikka-yig'iling!». Xamma xarakatlar teskari tartibda bajariladi.

Shu orani ochsh va yaqinlashtirish yugurib bajarilishi mumkin. Buyruq berishda «yugurib» so'zi qo'shiladi.

Juftlama qadamlar bilan orani ochsh. «O'rtadan (o'ngga, chapga) ikki qadamga juftlama qadamlar bilan- orani oching!» buyruq berilgandan keyin, o'qituvchi orani ochsh tugagunga kadar «bir- ikkilab» sanab turadi. Orani ochshni chetdagi katorlar (yoki kator) boshlaydi. Keyinchalik navbatma- navbat xar ikki sanodan keyin, qolgan katorlar orani ochadilar. Orani yaqinlashtirish uchun kuyidagi buyruk beriladi: «O'rtalikka (o'ngga, chapga) juftlama qadamlar bilan- yig'iling!». Hamma qator baravariga yaqinlash boshlaydi. O'qituvchi yaqinlashish tugagunga qadar «bir- ikkilab» sanab turadi.

Topshiriq bo'yicha orani ochsh. Masalan, «Bir- biringizdan ikki qadam masofada turing!», «Qo'llarni yonga o'zatib orani oching!» va xokazo.

O'qituvchi qatorlarda zarur bo'lgan masofaga kuygan boshlovchilarga qarab orani ochsh mumkin.

6.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi (URM)

Ko'p yillik amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, mashqlar atamalarni va ayniqsa yozish qoidalarini muntazam o'zlashtirib borish kerak. Atamalarni mashqlarni amaliy o'rganish bilan haravariga olib borish yaxshi natija beradi va

shug'ullanuvchilarni yanada murakkabroq harakatlarni egallashga tayyorlaydi.

Shuning uchun ham umumrivojlantiruvchi mashqlar barcha sport turlari mashg'ulotlarida, sog'lomlashtirish guruhlari, bolalar bog'chasi, maktab, o'rta va oliy o'quv yurtlarini jismoniy tarbiya darslarida keng qo'llaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan muntazam shug'unlanish mushak, yurak, qon-tomir, nafas va nerv sistemalarini rivojlantiradi va mustahkamlaydi, organizmning ish qobiliyatini va hayotiy faoliyatini kuchaytiradi.

Ular yordamida deyarli barcha jismoniy sifatlar – kuch va kuch bardoshligi, mushaklarning qisqarish tezligi va qayshqoqligi, harakat uyg'unligi va nafis ijro etilishi rivojlantiriladi va takomillashtiriladi, qaddi – qomati to'g'ri shakllantiriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida tana qismlariga va mushak guruhlariga alohida ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu xususiyat shug'ullanuvchilar organizimga, ayniqsa harakat apparatiga har tomonlama, ta'sir ko'rsatish va butun tana mushaklarini muvofiq rivojlantirish imkoni beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar shakli va mazmuni bo'yicha juda oddiy bo'lib, o'rganish uchun ko'p vaqt talab qilinmaydi. Barcha shug'ullanuvchilar: yosh bolalar, turli yoshdagi kishilar va hattoki nogiron kishilar ham shug'ullanishlari mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotganda jismoniy yuklamani boshqarish oson. Nagro'zka tanlanadigan soniga bog'liq.

Mashqlarning ta'sir qilish darajasini quyidagi usullar: takrorlash sonini ko'paytirish, bajarish tezligini o'zgartirish, og'irlikni o'zgartirish yoki o'zaro qarshilik darajasini o'zgartirish,

dastlabki holatni, yoki bajarish usulini o'zgartirish orqali boshqarish mumkin.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi umumrivojlantiruvchi mashqlarni mohirona o'ta'bilish uchun u quyidagi mahsus bilim, ko'nikma va malakaga ega bo'lishi Shart:

- ko'p sonli mashqlarni o'zi egallashi (ko'rsata olishi, atamalar orqali tushuntira olishi);

- har bir mashqning mohiyatini uning nima uchun qo'llanilishini aniq bilishi;

- belgilangan vazifalarga muvofiq mashqlar majmuasini to'za bilishi;

- umumrivojlantiruvchi mashqlarni turli (faqat tushuntirish, faqat ko'rsatish, topshiriq berish, o'yin usuli va hokazo) usullarda o'rgata olish va mashg'ulot o'ta bilishi;

- umumrivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulotlarini uyushtirish metodlarini egallashi;

- hal qilinadigan vazifalar va shug'ullanuvchilarning holatiga qarab, yuklamani me'yorlay olishi talab etiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni tasnifi - mashqlarni tasniflashda anatomik belgi asos qilib olingan. Mashqlar kishining ayrim tana qismlariga ta'sir ko'rsatishiga qarab bo'linadi:

Anatomik belgilarga qarab

1. Bo'yin mushaklari uchun
2. Qo'l mushaklari uchun
3. Yelka mushaklari uchun
4. Gavda mushaklari uchun
5. Oyoq mushaklari uchun

Mushaklarga ta'sir qilish prinsipiga qarab

1. Kuch
2. Tezkor-kuch
3. Chidamlilik

Metodologik asoslariga qarab

1. Gavda holatini to'g'irlash
2. Egiluvchanlik
3. Koordinatsion qobilyatlar

Buyumlardan foydalanishiga qarab

1. Buyumsiz
2. Buyumlar
3. Gimnastika snaryadlarida
4. Gimnastika buyumlarida

Tashkil etilishiga qarab

1. Yakkalik
2. Juftlik
3. Guruhli

Daslabki holatiga qarab

1. Turish
2. O'tirish
3. Yotish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar buyumsiz yoki buyumlar bilan bajarilishi mumkin. Odatda gimnastika mashg'ulotlarida gimnastika (yog'och, metal yoki plastmassa) tayoqlari, turli og'irlikdagi gantellar, chamberaklar, to'ldirma to'plar, arg'amchilar, gimnastika devori va o'rindig'lari keng qo'llaniladi.

Bu asboblarning qo'llanilishi eng avvalo mashg'ulotda hal qilinadigan vazifaga bog'liq bo'ladi.

Buyumsiz bajariladigan asosiy umumrivojlantiruvchi mashqlar Bosh va bo'yin mushaklari uchun

1. Boshni oldinga, orqaga, yonga egish;
2. Boshni chap va o'nga burish;
3. Boshni aylantirish;
4. Boshning burilishlarini aylanishlar bilan birlashtirish.

Qo'l va yelka hamari mushaklari uchun

1. Qo'l va kaft kuchini oshiruvchi mashqlar
2. Qo'llarni bukib yozish
3. Qo'llarni burish
4. Qo'llarni aylanma harakatlari
5. Qo'llarning bukilgan va kerilgan holatdagi harakatlari

Gavda mushaklari uchun

1. Egilish oldinga, orqaga, to'g'riga va orqaga egilib;
2. Gavdani chap o'nga burish;
3. Gavdani egilgan holatdani burilish kombinatsiyalari;
4. Aylanma harakatlar.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzish bo'yicha uslubiy ko'rsatma

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini maqsadini aniqlash.
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzish sxemasini aniqlash.
3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tarkibi va mashqlar sonini aniqlash.

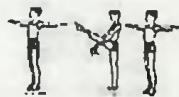
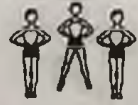
4. Harakatlar yo'nalishini aniqlash.
5. Harakatlarni daslabki holatini aniqlash.
6. Harakat nomini ko'rsatish.
7. Harakat yo'nalishini ko'rsatish.
8. Harakatlarni hisob bo'yicha taqsimlash.
9. Oxirgi holatni ko'rsatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning xususiyatlari

1. Oddiylik
2. Mavjudlik
3. Yuklamalarni qat'iy meyorlash imkoniyati
4. Ko'p funksional vositalar

Buyumsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi №1

T/r	Mazmuni	Meyori	TUK
1.	D.H.-A.T 1-chap oyoq orqada qo'llar yonda 2-d.h 3- chap oyoq orqada qo'llar yuqorida 4-D.h.	6-8 marta	Xuddi shu harakatni o'zini boshqa oyoqda bajarish 
2.	D.H.-qo'llar belda 1- o'ng oyoq yonda o'nga egilish 2- d.h. 3- chap oyoq yonda chapga egilish 4- D.h.	6-8 marta	
3.	D.H.-oyoqlar kerilgan qo'llar belda 1-gavdani chapga burib chap qo'l yonda 2-oldinga egilib chap qo'lni o'ng oyoqa tekkizish 3- gavdani chapga burib chap qo'l yonda 4- D.h.	6-8 marta	Xuddi shu harakatni o'zini boshqa qo'lda bajarish 

4.	D.H.-qo'llar yonda 1-chap oyoqni ko'tarish 2- D.h. 3-o'ng oyoqni ko'tarish 4- D.h.	6-8 marta	
5.	D.H.-oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda 1-o'ng oyoqa tashlanib qo'llar yuqorida gavgani chapga egish 2- D.h. 3- chap oyoqa tashlanib qo'llay yuqorida gavgani o'nga egish 4- D.h.	6-8 marta	
6.	D.H.-qo'llarga tayanib o'tirish 1-o'ng oyoqni tizzadan bukib ko'tarish 2-o'ng oyoqni to'g'ri ko'tarish 3- o'ng oyoqni tizzadan bukib ko'tarish 4- D.h.	6-8 marta	Xuddi shu harakatni o'zini boshqa oyoqda bajarish 
7.	D.H.-qo'llarga tayanib o'tirish 1- orqaga tayanib yotish 2- D.h. 3- orqaga tayanib yotish 4- D.h.	6-8 marta	
8.	D.H.-tizzalarga tayanib turish 1-chap oyoq orqada 2- D.h. 3- chap oyoq orqada 4- D.h.	Har bir oyoqda 6-8 marta	Xuddi shu harakatni o'zini boshqa oyoqda bajarish 
9.	D.H.-qo'llar belda 1-sakrab oyoqlar kerilgan 2- D.h. 3-sakrab oyoqlar kerilgan 4- D.h.	10-12 marta	

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi №2

№	Mazmuni	Meyori	Tashkiliy uslubi ko'rsatmalar
1.	D.h- oyoqlar kerilgan qo'llar yuqorida orqada 1. qo'llar pasta orqada 2.D.h 3.qo'llar pasda orqada	6-8 marta	To'g'riga qarab qo'llarni tog'ri va tekis harakatlantirish

	4.D.h		
2.	D.h- oyoqlar kerilgan qo'llar ko'krak oldida 1-2-qo'llarni keraish 3-qo'llar yonda 4-D.h	6-8 marta	To'g'riga qarab qo'llarni tog'ri va tekis harakatlantirish 
3.	D.h- oyoqlar kerilgan qo'llar belda 1-gavdani o'nga burib ong qo'l yonda 2-D.h 3. gavdani chapga burib chap qo'l yonda 4-D.h	6-8 marta	To'g'riga qarab yelka bo'g'inlarini cho'zish 
4.	D.h- oyoqlar keng kerilgan qo'llar yonda 1-Oldinga egilish 2-gavdani o'nga burish 3-gavdani chapga burish 4-D.h	6-8 marta	To'g'riga qarab belni to'g'irlab gavdani to'lliq harakatlantirish 
5.	D.H-A.T 1-oldinga egilib qo'llar pasda 2-3-oldina purjinasimon harakatlanamiz 4-D.h	6-8 marta	Oyoqlar to'g'ri pastroq egilish 
6.	D.h- oyoqlar tor kerilgan qo'llar tirsaklarda bukilgan 1-o'ng oyoqni oldinga ko'tarish 2-D.h 3-chap oyoqni oldinga ko'tarish 4-D.h	6-8 marta	Qoll va oyoqlar bir vaqtda qarama-qarshi ishlaydi 
7.	D.h- oyoqlar tor kerilgan gavda biroz oldinga egilgan qo'llar tirsaklarda bukilgan 1-yugurish kabi qo'llari harakatlantirish	2 marta 15- sek	To'g'riga qarab harakatlanishni asta-sekin tezlashtirish 

8.	D.h- oyoqlar tor kerilgan qo'llar belda 1-turgan joyda yurish	10-12 marta har bir oyoqda	Tizzalarni yon tomonga ko'tarmasdan oldinga erkin harakatlantirish 
9.	D.h- oyoqlar tor kerilgan qo'llar tirsaklarda bukilgan 1-turgan joyda yugurish	2 marta 30 sek	To'g'riga qarab gavda biroz oldinga egilgan oyoqlarni baland ko'tarish 

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi №3

№	Mazmuni	Meyori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1.	D.h- oyoqlar kerilgan qo'llar orqada boshni 1-oldinga egish 2-orqaga egish 3-oldinga rgish 4-D.h	6-8 marta	Erkin nafas olib mashqni bajarish
2.	D.h- oyoqlar kerilgan 1-qo'llarni siltab yuqori orqada 2-D.h 3- qo'llar orqada pasda 4-D.h	6-8 marta	Qo'llarni tog'ri va tekis harakatlantirish 
3.	D.h- oyoqlar kerilgan qo'llar zamok holatda orqada 1-oyoq uchiga ko'tarilish 2-D.h 3. oyoq uchiga ko'tarilish 4-D.h	6-8 marta	To'g'riga qarab yuqori ko'tarilish 
4.	D.h- oyoqlar kerilgan o'ng qo'l yuqorida 1-2-o'ng qo'lni orqaga kerish 3-4-chap qo'lni orqaga kerish	6-8 marta	To'g'riga qarab qo'llarni tog'ri va tekis harakatlantirish 

5.	D.H-A.T 1-chap qo'l belda chap tomonga egilish 2-D.h 3-o'ng qo'l belda o'ng tomonga egilish 4-D.h	6-8 marta	Hisobni eshitib erkin egilish 
6.	D.h- oyoqlar kerilgan qo'llar yonda 1-oldinga egilash qo'llar bosh orqasida 2-D.h 3- oldinga egilash qo'llar bosh orqasida 4.D.h	6-8 marta	Oyoqlarni bukmasdan yengil egilish
7.	D.h- oyoqlar kerilgan qo'llar yonda 1-oldinga egilish 2-gavdani chapga burish qo'llar bukilgan 3- gavdani o'nga burish qo'llar bukilgan 4- D.h	6-8 marta	Oyoqlarni bukmasdan imkon qadar gavdani ko'proq burish 
8.	D.h- oyoqlar kerilgan 1-o'ng oyoq orqada qo'llar yuqorida 2- D.h 3- chap oyoq orqada qo'llar yuqorida 4- D.h	6-8 marta	Oyoqlarni keng va erkin tebratish 
9.	D.h- oyoqlar tor kerilgan -Tizzalarni ko'krakga tortib sakrash	10 marta	Imkon qadar balandroq sakrash 

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi №4

№	Mazmuni	Meyori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1.	D.h- oyoqlar kerilgan qo'llar zamok yuqorida 1-oldinga egilish 2- D.h 3- oldinga egilish 4- D.h	6-8 marta	Oldinga egilib oyoqlarni bukmasdan bajarish 
2.	D.h- bukilib tayanib turish 1-tayanib yotish 2- D.h 3- tayanib yotish	6-8 marta	Qo'llarni yerdan uzmasdan mashqni bajarish

	4- D.h		
3.	D.h- o'tirish oyoqlar kerilgan qo'llar yelkada 1-gavdani o'ng burib qo'llarni polga tekkizish 2- D.h 3- gavdani chapga burib qo'llarni polga tekkizish 4- D.h	6-8 marta	Oyoqlar to'g'ri qo'llarni kukib ko'proq burilish 
4.	D.h- oyoq va qollar bukilgan chalgancha yotish 1-3 – ko'priklar holatiga ko'tarilish 4- D.h	4-6 marta	Tazni yuqori ko'tarish 
5.	D.h- choqqayib o'tirish 1-tayanib yotish 2- D.h 3- tayanib yotish 4- D.h	6-8 marta	Belni to'g'irlab tezda daslabki holatga qaytish 
6.	D.h- yarim bukilib qo'llar yuqorida 1-chapga egilish 2-D.h 3-o'nga egilish 4-D.h	6-8 marta	Ko'proq egilish 
7.	D.h- tayanib turish chap oyoq orqada oyoq uchida -oyoqlar holatini o'zgartirib sakrash	2 marta 30 sek	Mashqni tezlikda bajarish 
8.	D.h- oyoqlar kerilgan 1-sakrab shpagat chap oyoq oldinda 2- D.h 3- sakrab shpagat o'ng oyoq oldinda 4- D.h	6-8 marta	Oyoqlar to'g'i baland sakrab 

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi №5

T/r	Mazmuni	Meyori	TUK
1.	D.H.-A.T 1-chap oyoq orqada qo'llar yonda 2- chap oyoq orqada qo'llar yuqorida 3- chap oyoq orqada qo'llar yonda 4-D.h.	6-8 marta	Xuddi shu harakatni o'zini boshqa oyoqda bajarish 

2.	D.H.-qo'llar belda 1- o'ng oyoq yonda o'nga egilish 2- D.h. 3- chap oyoq yonda chapga egilish 4- D.h.	6-8 marta	
3.	D.H.-oyoqlar kerilgan qo'llar belda 1-gavdani chapga burib chap qo'l yonda 2-oldinga egilib chap qo'lni o'ng oyoqa tekkizish 3- gavdani chapga burib chap qo'l yonda 4- D.h.	6-8 marta	Xuddi shu harakatni o'zini boshqa qo'lda bajarish 
4.	D.H.-qo'llar yonda 1-chap oyoqni ko'tarish 2- D.h. 3-o'ng oyoqni ko'tarish 4- D.h.	6-8 marta	
5.	D.H.-oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda 1-o'ng oyoqa tashlanib qo'llay yuqorida gavdani chapga egish 2- D.h. 3- chap oyoqa tashlanib qo'llay yuqorida gavdani o'nga egish 4- D.h.	6-8 marta	
6.	D.H.-qo'llarga tayanib o'tirish 1-o'ng oyoqni tizzadan bukib ko'tarish 2-o'ng oyoqni to'g'ri ko'tarish 3- o'ng oyoqni tizzadan bukib ko'tarish 4- D.h.	6-8 marta	Xuddi shu harakatni o'zini boshqa oyoqda bajarish 
7.	D.H.-qo'llarga tayanib o'tirish 1- orqaga tayanib yotish 2- D.h. 3- orqaga tayanib yotish 4- D.h.	6-8 marta	
8.	D.H.-tizzalarga tayanib turish 1-chap oyoq orqada	Har bir oyoqda 6-8 marta	Xuddi shu harakatni o'zini boshqa oyoqda bajarish

	2- D.h. 3- chap oyoq orqada 4- D.h.		
9.	D.H.-qo'llar belda 1-sakrab oyoqlar kerilgan 2- D.h. 3-sakrab oyoqlar kerilgan 4- D.h.	10-12 marta	

Turgan holatda bajariladigan rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi

1. D.H.- A.T., qo'llar yelkada (1-rasm)

1-4- yelkalarni oldinga aylantiramiz

1-4- yelkalarni orqaga aylantiramiz



1-rasm (a)



1-rasm (b)

2. D.H.-qo'llar ko'krak oldida (2-rasm).

1-qo'llar yonga

2-d.h

3-qo'llar yonga

4-d.h.



2-rasm (a)



2-rasm (b)



2-rasm (v)



2-rasm (g)



2-rasm (d)

3. D.H.-A.T (3-rasm)

1-qo'llar oldinga

2-qo'llar yuqoriga

3- oyoq uchiga ko'tarilib, qo'llar bosh orqasiga

4- d.h.



3-rasm (a)



3-rasm (b)



3-rasm (v)



3-rasm (g)



3-rasm (d)

4. D.h-qo'llar yonda (4-rasm)

1-yarim cho'qqayib o'tiramiz qo'llar yuqoriga

2-d.h.

3-yarim cho'qqayib o'tiramiz qo'llar yonga

4-d.h.



4-rasm (a)



4-rasm (b)



4-rasm (v)



4-rasm (g)



4-rasm (d)

O'tirgan holatda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi

1. D.h tovonlarda o'tirish, qo'llar tizzada (5-rasm)

1-tizzalarda tik turib kerishish qo'llar yuqoriga

2-d.h

3- tizzalarda tik turib kerishish qo'llar yuqoriga

4-d.h



5-rasm (a)



5-rasm (b)



5-rasm (v)



5-rasm (g)



5-rasm (d)

2. D.h - tovonlarda o'tirish (6-rasm)

1. Qo'llarni yondan yengil yuqoriga ko'tarish

2. D.h

3. Qo'llarni yondan yengil yuqoriga ko'tarish

4. D.h



6-rasm (a)



6-rasm (b)



6-rasm (v)



6-rasm (g)



6-rasm (d)

3. D.h tovonlarda o'tirib qo'llar yelkada (7-rasm)

1-tizzalarda tik turib qo'llarni tovonga tekizish

2-d.h.

3- tizzalarda tik turib qo'llarni tovonga tekizish

4-d.h.



7-rasm (a)



7-rasm (b)



7-rasm (v)



7-rasm (g)



7-rasm (d)

4. D.h - o'tirish qo'llar yelkada (8-rasm)

1-gavdani chap tomonga burilamiz, qo'llar yonga

2-d.h

3-gavdani o'ng tomonga burilamiz, qo'llar yonga

4-d.h



8-rasm (a)



8-rasm (b)



8-rasm (v)



8-rasm (g)



8-rasm (d)

Chalqancha yotgan holatda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi

I.D.H.- chalqancha yotgan holatda (9-rasm)

1- qo'llarni yondan

2 – qo'llar yuqoriga

3- qo'llarni yondan

4- D.h.



9-rasm (a)



9-rasm (b)



9-rasm (v)



9-rasm (g)

II. D.H.- chalqancha yotgan holatda (10-rasm)

1. qo'llarni oldindan

2. d.h.

3. qo'llarni oldindan

4. d.h.



10-rasm (a)



10-rasm (b)



10-rasm (v)



10-rasm (g)

III.D.H.-chalqancha yotgan holatda oyoqlar bukilgan, qo'llar yonda (11-rasm)

1-chap qo'l ko'krakda, o'ng qo'l qorinda

2-d.h

3-o'ng qo'l ko'krakda chap qo'l qorinda

4-d.h.



11-rasm (a)



11-rasm (b)



11-rasm (v)



11-rasm (g)



11-rasm (d)

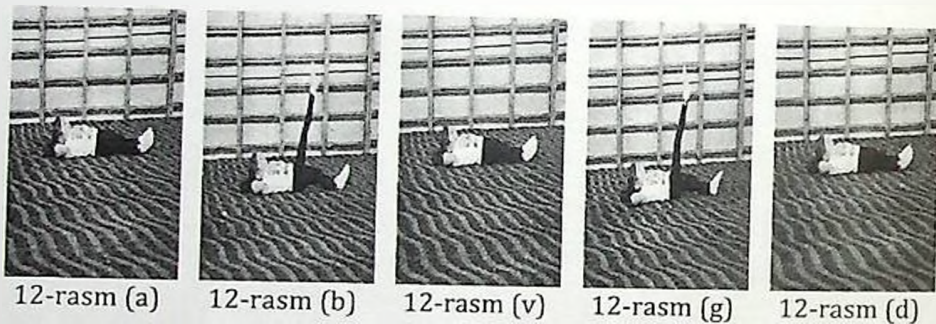
IV. D.H - chalqancha yotgan holatda, qo'llar bosh orqasida (12-rasm)

1-chap oyoqni ko'taramiz

2-d.h

3 o'ng oyoqni ko'taramiz

4-d.h.



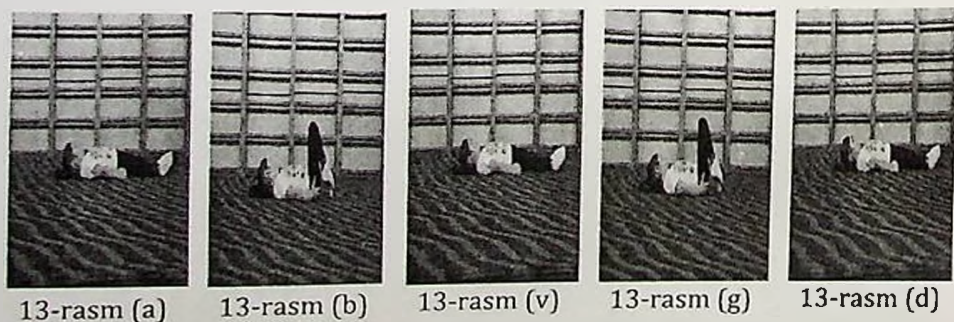
V.D.H. - chalqancha yotgan holatda (13-rasm)

1- oyolarni bukib qoringa tortamiz

2-d.h.

3-oyoqlarni bukib qoringa tortamiz

4-d.h.



Qorinda yotgan holatda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar

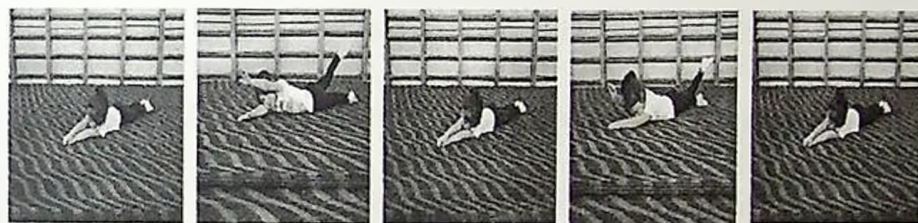
I.D.H. - qorinda yotgan holatda qo'llar yuqorida (14-rasm)

1-chap qo'l va o'ng oyoqni yuqoriga ko'taramiz

2.d.h.

3-o'ng qo'l bilan chap oyoqni yuqoriga ko'taramiz

4-d.h



14-rasm (a)

14-rasm (b)

14-rasm (v)

14-rasm (g)

14-rasm (d)

II. D.H.- qorinda yotgan holatda qo'llar bel orqasida zanjir shaklida (15-rasm)

1-yelkalarni ko'taramiz

2-d.h

3-yelkalarni ko'taramiz

4-d.h.



15-rasm (a)

15-rasm (b)

15-rasm (v)

III. D.H. - qorinda yotgan holatda qo'llar yuqorida (16-rasm)

1-qo'llar o'z oldida chap oyoqni yuqoriga ko'taramiz

2-d.h.

3- qo'llar o'z oldida o'ng oyoqni yuqoriga ko'taramiz

4.d.h.



16-rasm (a)

16-rasm (b)

16-rasm (v)

16-rasm (g)

16-rasm (d)

IV. D.H.- qorinda yotgan holatda oyoqlar kerilgan qo'llar yuqorida (17-rasm)

1-bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqlarni yuqoriga ko'taramiz
2-d.h.

3-bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqlarni yuqoriga ko'taramiz
4-d.h.



17-rasm (a)

17-rasm (b)

17-rasm (v)

17-rasm (g)

17-rasm (d)

V. D.H. - qorinda yotgan holatda qo'llar bosh orqasida (18-rasm)

1-gavdani orqaga ko'taramiz

2-d.h.

3-gavdani orqaga ko'taramiz

4-d.h.



18-rasm (a)

18-rasm (b)

18-rasm (v)

Buyum bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi

1.D.h. – to'p pastda (19-rasm)

1-to'p yuqoriga

2-d.h.

3-to'p yuqoriga

4-d.h.



19-rasm (a)



19-rasm (b)



19-rasm (v)



19-rasm (g)

2.D.H. – to'p ko'krak oldida (20-rasm)

1-to'p oldinga

2-d.h.

3-to'p oldinga

4-d.h.



20-rasm (a)



20-rasm (b)



20-rasm (v)



20-rasm (g)

3.D.H.- to'p yuqorida (21-rasm)

1-chapga egilamiz

2-D.h.

3-o'ngga egilamiz

4-D.h.



21-rasm (a)



21-rasm (b)



21-rasm (v)



21-rasm (g)

4.D.H. – to'p yuqorida (22-rasm)

1-oldinga egilamiz

2-d.h.

3-oldinga egilamiz

4-d.h.



22-rasm (a)



22-rasm (b)



22-rasm (v)



22-rasm (g)

5. D.H. – to'p yuqorida (23-rasm)

1-chapga burilamiz

2-d.h.

3-o'ngga burilamiz

4-d.h.



23-rasm (a)



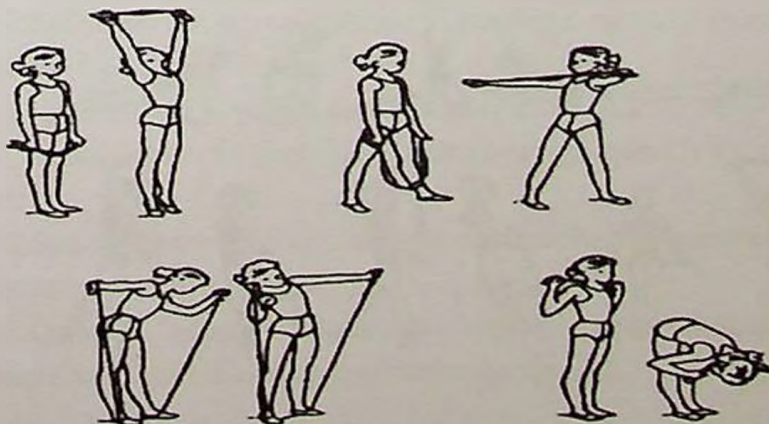
23-rasm (b)

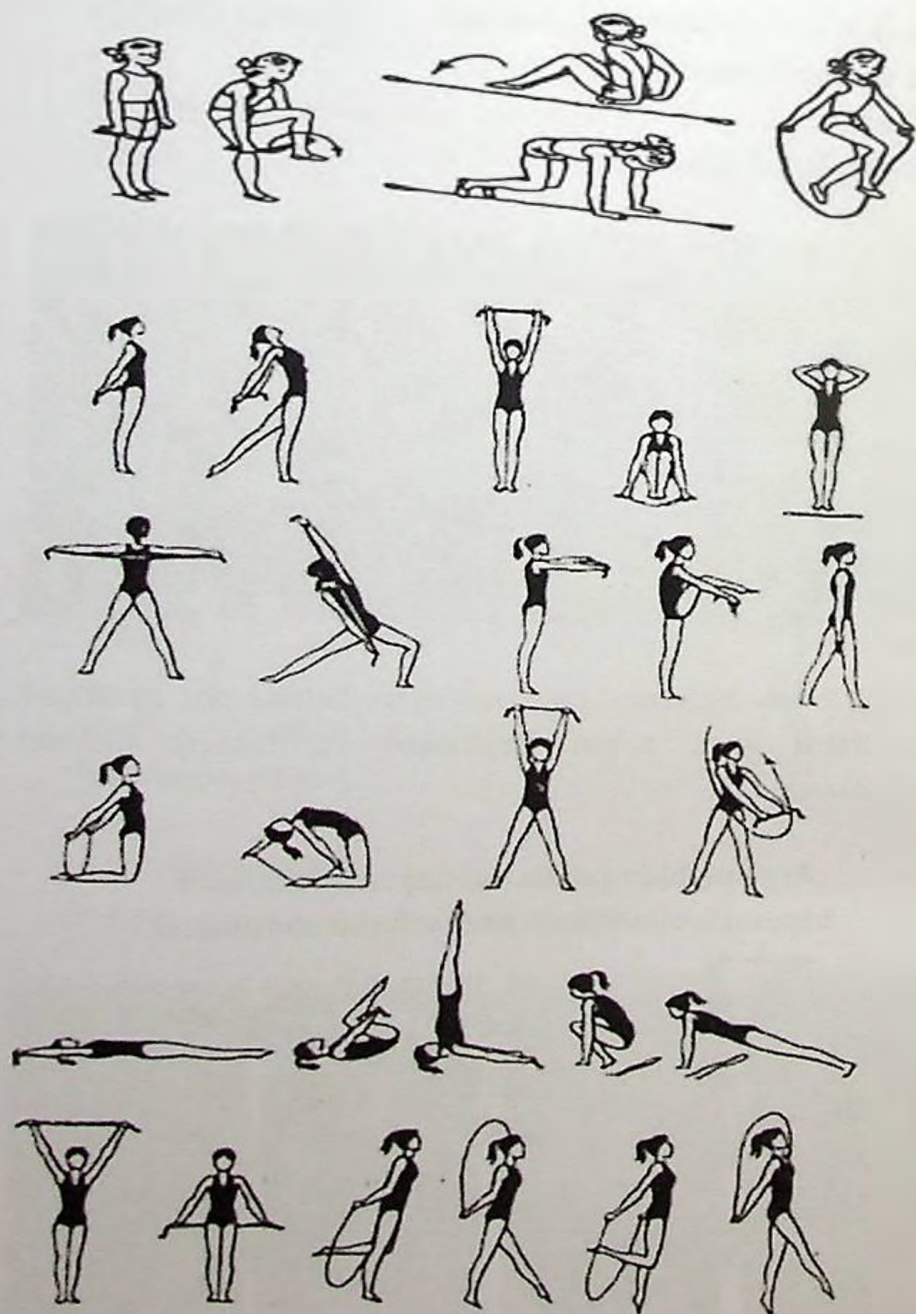


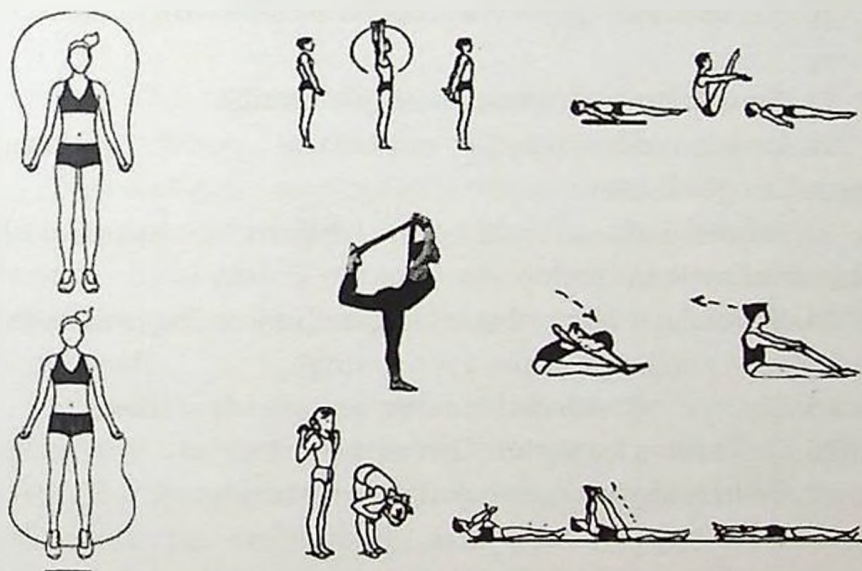
23-rasm (v)

To'p bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatlarni aniq, to'g'ri bajarishni va fazoviy hislarni rivojlantiradi.

Arg'amchida (skakalkada) bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi







Nazorat savollari

1. Saf mashqlari tavsifini aytib bering.
2. Saf mashqlari bilan qanday vazifalar hal qilinadi.
3. Saf mashqlari klassifikatsiyasi bo'yicha umumqabul qilingan to'rtta guruhini aytib bering.
4. Saf usullari guruhiga qanday mashqlar kiradi?
5. Saflanish va qayta saflanish guruhiga qanday mashqlar kiradi?
6. Harakatlanish guruhlariga qanday mashqlar kiradi?
7. Orani ochish va yaqinlashtirish guruhiga qanday mashqlar kiradi?
8. Sport zalida qanday nuqtalar va burchaklar umumqabul qilingan?
9. Qanday asosiy talablarga rioya qilgan holda saf mashqlarini bajarish uchun buyruqlar bo'linadi?

10. Saf mashqlariga buyruq berish ketma-ketligini asoslab bering.

11. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi?

12. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidasini tushuntiring?

13. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni qisqartirish qoidalarini aytib bering?

14. Buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarini yozish qoidasini aytib bering?

15. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish usullari.

16. Qo'llarning asosiy holatlari aytib bering.

17. Qo'llarning bukilgan holatlari aytib bering.

VII BOB. AMALIY MASHQLAR

7.1. Ixtisoslashgan – amaliy gimnastika.

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika–shug‘ullanuvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishga va ularning o‘z ixtisoslariga xos mehnat harakatlarni tezroq o‘zlashtirishga mo‘ljallangan. Ixtisoslashgan amaliy jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismi hisoblanadi.

Ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik asosan turli kasbdagi ishchilarni tayyorlaydigan ixtisoslashgan texnika bilim yurtlarida, Shuningdek oliy o‘quv yurtlari hamda texnikumlarda o‘tkaziladi. Bu tayyorgarlik uch qismdan iborat: umumiy ixtisoslashgan, amaliy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Umumjismoniy tayyorgarlik shug‘ullanuvchilarni har tomonlama, garmonik rivojlantirish va sog‘lomlashtirishga qaratilgan. Bu tayyorgarlik turli sport turlari mashg‘ulotlarni: yengil atletika, chang‘i, suzish sporti va hokazolarni o‘z ichiga oladi. Bu tayyorgarlikda ayniqsa quydagi gimnastika mashqlari katta o‘rin tutadi:

Buyumsiz va buyum bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar

Ommaviy tusdagi asboblarni /gimnastika devori skameyka, arqon yakkacho‘p va boshqalardagi mashqlar

Oddiy akrobatika mashqlari

Oddiy va tayanib sakrashlar.

Ixtisoslashgan amaliy jismoniy tayyorgarlik-bo‘lajak kasbni tezroq egallab olishga mujallangan. Hamma uchun yagona bo‘lgan umumjismoniy tayyorgarlikdan farqli o‘laroq ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik bo‘lajak ishlab chiqarish faoliyatini hisobga olgan holda o‘tkaziladi. Uning dasturiga ixtisoslashgan amaliy gimnastika kiradi, uning hajmi va karakteri

o'quvchilarning ixtisosi va shug'ullanuvchilar mehnatining sharoiti va xususiyatiga bog'liqdir.

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika – Shug'ullanuvchilarning ishlab chiqarish faoliyatida asosiy ishni bajaradigan muskul guruppalarini rivojlantirishga, Shuningdek bo'lajak kasbga zarur bo'lgan harakatlarni o'stirishga mo'jallangan. Bundan tashqari mehnat jarayoniga o'xshash bo'lgan mashqlar yordamida aniq kasb sohasida muvaffaqiyatliroq ishlash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va harakat malakalari rivojlanadi.

Ixtisoslashgan amaliy gimnastikada qo'yilgan vazifalarga muvofiq ravishda hamma mashqlar: umumrivojlantiruvchi va erkin, asboblardagi, saf va amaliy, akrobatika va badiiy gimnastika mashqlari, qo'llanilishi mumkin.

Kegingi vaqtlarda duradgor, bo'yoqchi va suvoqchilarning ixtisoslashgan amaliy jismoniy tayyorgarlik mashqlari ishlab chiqarilib sinovdan o'tkazilgan edi. Ularning jismoniy tayyorgarlik dasturining ko'p qismini ham amaliy gimnastika egallaydi.

1966 yil montajchilar va mahsus qurilish ishlari vazirligi GCOLIFK gimnastika kafedrasi montajchi havozada ishlovchilar uchun ixtisoslashgan amaliy gimnastikaning ilmiy asoslangan dasturini ishlab chiqishni iltimos qilib murojaat qiladi. Mazkur dastur tuzilayotganda esa ishlovchi montajchilarning yuksakda tor maydonda, ko'pincha og'ir asboblarni ko'tarib /payvand qilish apparatlari, katta gayka kalitlari va boshqalar bilan/ ishlashlari, ularning tor joylardan yurishlari, ish joyida tik temir narvondan chiqishlari va narvondan narvonga o'tishlari shuningdek chiqqanda biron narsa yordamisiz faqat qo'l bilan ushlab chiqishlari va boshqalar xisobga olingan.

Tadqiqotlar tajribali havaskorlarning jismoniy tayyorgarligi II-sport raziriyadiga ega bo'lgan gimnastikalarning jismoniy

tayyorgarligiga teng kelishini ko'rsatadi. Demak, ixtisoslashgan amaliy gimnastika dasturi shunday tuzilishi kerakki, mashg'ulotlarning oxiriga kelib shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi malakali ishchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga yaqinlashsin. Bu masalani hal qilish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar, turnik va qo'shpoyalarda bajariladigan mashqlar, narvon va arqonlarga tirmashib chiqish mashqlari, tayanib sakrashlar maxsus tanlab olingan edi.

Havazkorlar ishlayotganda va tor joylardan yurganda, turli sharoitda muvozanat saqlashni o'rganishlari uchun, dasturga to'sinlar kengligidagi buyumdan yurish va boshqa turli mashqlar kiritilgan edi. To'sinning balandligi asta-sekin oshirila boriladi / 0,5 m dan 5,5 m gacha/ muvozanat saqlash malakalari ayniqsa, balandlikda muvozanat saqlash fazoda mo'ljal ola bilishga, vestibulyar apparatining turg'unligiga bog'liqdir. Bu vazifalar balandlikda tura olish ko'nikmalariga bog'liqdir. Bu vazifalar yo'lkadan, akrobatik sakrashlar, batutda sakrash va baland inshootda bajariluvchi, xuddi ishchi bajaradigan operasiyalarga o'xshash mashqlar yordamida hal qilinadi. Balandlikka nisbatan muhofaza reaksiyasini kamaytirish va o'z kuchiga ishonch hosil qildirish uchun Shug'ullanuvchilar montaj tasmasini taqib baland havozadan pastga sakrash mashqlarini bajarishgan.

Mashg'ulotlar dars shaklida haftasiga ikki marta 90 minutdan o'tkazilgan. Birinchi 30 minutda o'quvchilar hammalari birgalikda chigil yozish, buyum bilan va buyumsiz umurivojlantiruvchi mashqlarni bajarishgan. Keyinchalik 3 ta bo'limga ajratilgan va ular doira bo'ylab almashinib, dasturning ayrim turlari bilan 20 minutdan shug'ullanishgan (turnikdagi mashqlar, batutda sakrashlar, baland havozadagi mashqlar yoki akrobatika sakrashlari, tayanib sakrashlar va hokazolar Shular jumlasidandur).

Mahsus jismoniy tayyorgarlik yuqorida bayon qilib yozilgan turlaridan farqli o'laroq darsdan tashqari seksiya mag'ulotlarida o'tkaziladi. U kasb faoliyatining yaxshilanishiga yordam berish uchun Biron bir sport turida takomillashishni nazarda tutadi. O'quvchi istagan sport turi bilan shug'ullanishi mumkin, biroq har bir muayyan ixtisos uchun u yoki bu kasb ishchilariga foydaliroq sport turlarini tafsia qilish mumkin chunonchi, montajchi havozkorlar uchun batutda sakrashlar, sport gimnastikasi mashqlari akrobatika sakrashlari suvga sakrash shuningdek chang'ida tramlindan sakrashlar katta yordam ko'rsatadi. Ko'rsatib o'tilgan sport turlarida takomillashib va ularni muayyan sport natijalariga erishgandan so'ng havozkorlar maqsadiga muvofiq ravishda o'z mehnat yutuqlariga ta'sir qiladilar.

Oliy va o'rta mahsus o'quv yurtlarida o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi umumiy dastur mashg'ulotlari va fakul'tativ mashg'ulotlardan iborat. O'quvchi qaysi sport turi bilan shugullanmasin, u razminkaga kiradigan va sportchilarni mahsus tayyorgarligi uchun qo'llaniladigan gimnastika mashqlarini albatta bajaradi ko'rsatilgan mashg'ulotlarga ixtisoslashgan amaliy gimnatikaga xos bo'lgan mashqlarni kiritish tavsiya qilinadi. Shunday qilib ixtisoslashgan amaliy gimnastika jismoniy tayyorgarlik ko'rishdagi ahamiyati juda kattadir.

7.2. Sport amaliy gimnastika

Organizimning funktsional imkoniyatini oshirish va harakat sifatlarini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan jismoniy tayyorgarlikning turli vosita hamda metotlari orasida gimnastika muhim rol o'ynaydi.

Sport amaliy gimnastikada qo'llanadigan mashqlar muskul zo'rikishining tuzilishi va harakteri bo'yicha u yoki bu sport turiga xos bo'lgan mashqlarga o'xshashdir.

Gavdaning turli qisimlari aylanma harakat qiladigan sport turlarida yuqori sport natijalariga erishish uchun (figurali uchish ko'rash futbol suvga sakrash hokkey basketbol va boshqalar) akrobatika mashqlari keng qo'llaniladi, ular yordamida tayanch harakat apparat va vestibulyar analizatorning funksiyasi takomillashadi.

Sport amaliy gimnastika mashg'ulotlari asosiy ko'rinishlarga quydagilar kiradi

20-40 minut davomida bajariladigan kundalik ertalabki gimnastika. Unga ertalabki zaryadkadan ko'ra ancha jadalroq bajariladigan razminka mashqlari. Buning uchun tanlab olinadigan sport turining asosiy funktsional va muskuld faoliyatini harakteriga mos keladigan mashqlar tanlanadi. Razminka mashqlari jarohatlarning oldini olishning ishonchli vositasidir.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarning harakat sifatleri takomillashadi (treniroka paytida va mahsus mashg'ulotlarda).

Sport amaliy gimnastika uchun mashqlar tayyorlanganda ularning o'z vazifasiga to'g'ri kelishi (ertalabki gimnastika, razminka, jismoniy tayyorgarlik), shuningdek shug'ullanuvchilarning yoshiga, ularning tayyorgarligi va trenirovka davriga mos kelishini hisobga olish kerak. majmuada kiritilgan mashqlar sportchilarning organizimiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi kerak. Ularning navbatlashtirilganda muskul guruhlarini ishga ketma ket kirita borish va asta sekin jadalikni oshira borish zarur.

Mashg'ulotlar kichik amplitudali (asta-sekin bajariladigan) oddiy mashqlardan boshlanadi. Asta-sekin ularning miqdori va

bajarish me'yorl oshib boradi, alohida muskul guruhlarining ishiga e'tibor ko'paytiriladi. Jadalroq mashqlar kompleksining oxirida bajariladi. Vaqti - vaqti bilan 2-4 mashqlardan iborat seriyalar takrorlanadigan, maxsus mashqlar tavsiya qilinadi.

Mahsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida qo'llanadigan mashqlarning salmog'i sport turiga va muayyan harakat vazifalarining hal qilishga bog'likdir.

Sport amaliy gimnastika mashg'ulotlarida quydagilar: buyumsiz va gimnastika tayog'i bilan, gantellar, to'ldirma to'p, arg'amchi, rezina amartizatorlar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar: gimnastika devorchasi, skameyka, arqon, qo'shpoyalarda, halqada, ot (kon) bajariladigan; akrobatika mashqlari (Shu jumladan, batutda, trampolinda, irg'itma taxtada) qo'llaniladi.

Trenirovka paytida mashqlarning hajmi va navbatni trener belgilaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va mahsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun quydagilar tavsiya qilinadi:

Kuchni rivojlantirish uchun o'ta ogir bo'lmagan yuk bilan eng katta tezlikda mashq bajarish tez-kuchli, og'ir yuk bilan maksimal kuch o'ta og'ir yuk bilan charchaganda qadar bajarish kuch chidamligi umumiy ta'sir qiluvchi mashqlarni bajarish zarur. Masalan: arqonga tirmashib chiqish, rezina amartizatorlar, argamchi, gantellar bilan qo'lni to'g'ri bukan holda oyoq va gavda harakatlari bilan birga turli yunalishda bajariladigan mashqlar: tezlikda zo'r berib va izometrik rejimda bajaradigan mashqlar juda foydalidir /4-6 sek. Pauza bilan/. Ko'rashchi, Shtangachi eshkakchilar uchun ayrim asboblarda, Shuningdek blokni amarzatorli qurilmalardan foydalanib mashqlar bajarish: futbolchi, konkichi, qo'l to'pi, basketbolchi va voleybolchi singari o'yinchilarga buyum bilan bajarilgan mashqlar, gimnastika

devorchasida, skameykada, arqonda dinamik harakterdagi oddiy mashqlar, turli sakrash mashqlari qilinadi. Mashg'ulotda kuch ishlatish mashqlarining salmog'i va harakterini trener belgilaydi.

Qayishqoqlikni rivojlantirish uchun mashqlar bajarilar ekan, bunda harakatlarning amplitudasini asta-sekin oshirib bajarish kerak oyoqlardan ushlab, siltinib, prujiasimon va keskin harakatlar bilan engashish qo'shimcha, tanyanchdan, Sherikning yordamidan foydalanish juft mashqlar/: ommaviy shakldagi asboblarda mashqlar va hokazolarni bajarish zarur. Mashqlarni tanlaganda tehnik tayyorgarlik vazifalarini hal qilish uchun tayanch harakat apparatini tayyorlashda yordam beradigan mashqlarga ko'proq e'tibor bermok lozim. Masalan, so'zuvchilar uchun yelka bugininig yaxshi harakatchanligi zarurdir, uyinchilarga esa (futbol, basketbol) tos-son va boldir-tavon buginlarinnig harakatchanligi lozim:

- chaqqonlikni rivojlantirish uchun - koordinatsiya mashqlarini, har xil usul va turli yo'nalishda gavda aylanishini talab qiladigan oddiy akrobatika mashqlar yig'indisini bajarish turli xil sakrashlarni qo'llash (tayanchsiz, tayanib turib paslikka, tramlindan aylanib bajariladigan sakrashlar) maqul.

Turli sport vakillarining mashq bajarishlarida o'ziga hos xususiyatlari bo'ladi. Sportchilarning mashg'ulotlardan harakat faoltyatining shakli va uslubi zaruriy shart bo'lgan sport turlaridagina (figurali uchish, suvga sakrash) ularning har birining xususiyatlariga karab gimnastikaga hos uslubga erishish zarur.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi uchun tavsiya kilingan gimnastika mashqlari ko'proq erkin harakatli keng ampitudasi bilan bajarish kerak. Yaxshisi ularni muayyan topshiriqlar shaklida taklif qilish ma'qul. Masalan: oyoqni oldinga boshdan

baland kutarib siltash; kullarni siltab ularni yukorida belgilangan narsaga tekkizib sakrash (ilib qo'yilgan to'p va hokazo).

Gimnastika asboblari mashq bajarilar ekan gimnastika devorchasi skomeyka, bruslarda halkada turlik va hokazolarda tezlik faoliyati shiddatli harakat harakteriga ega bo'lgan sportchilarnig mashg'ulotlarida o'zok davom etgan statik yurikishga yo'l qo'ymaslikka harakat qilish zarur.

Ko'rsatilgan (statik) holatni ushlab turish mashqlari shtangachilar, ko'rashchilar, changichilar, eshkakchilar va boshqalarning mashg'ulotiga qo'llanishi mumkin.

Fulbolchilar, basketbolchilar, voleybolchilar, tennischilarga turli sakrash mashqlarini gimnastika ko'prikchasida (mostik) bajarish, asbob ustidan sakrab chiqish mashqlarni esa qo'lni tekkizmasdan bajarish tavsiya qilinadi.

7.3. Harbiy amaliy gimnastika

Harbiy amaliy gimnastika qurolli kuchlarida jismoniy tayyorgarlik ko'rishning tarkibiy qismi bo'lib, gimnastikaning turlaridan biridir.

Umumjismoniy tayyorgarlik singari amaliy gimnastikaning vositalari ham butun dunyo armiyasida mavjud, harbiy-dengiz faoliyatining shaxsiy tarkibi va rezervlari uchun (chiqarilgan) umumiy vazifalari bor. Shuningdek, har bir qo'shin turi uchun mahsus vazifalari bor. Bu vazifalar qurolli kuchlar yoki qo'shinning u yoki bu turi harbiy tayyorgarligining talablarini hisobga olgan holda bajariladi.

Jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qism sifatida harbiy-amaliy gimnastikaning vazifasi mahorati bilan jadal harakat qila oladigan jismoniy qobiliyatlarini oshirish va har tomonlama rivojlantirishdan iboratdir. Uning amaliy harakteri ham shundan

iboratdir. Shu bilan birga harbiy amaliy gimnastika har tomonlama jismoniy rivojlangan chiniquqan va sog'lom O'zbekiston yoshlarini tarbiyasiga yordam beradi.

Harbiy amaliy gimnastika chidamlilik kuchli bo'lish chaqqonlik va harkat tezligining rivojlanishiga to'siqlardan oshib o'tish malakalarini egallashga yordam beradi, o'zini himoya qilish usullarini bajara olishga, Shuningdek mardlik irodalik, tashabbuskorlik va topqirlik o'z kuchiga ishonadigan, matonatli bo'lish jamoatchilikni va hamjihatlikni rivojlantirishga o'zaro yordam hislarini tarbiyalashga yordamlashadi.

Uni Rossiyada birinchi bo'lib A.B.Suvorov soldat va ofitserlarni jismoniy va harbiy tayyorgarligi uchun harbiy dala gimnastikasini maxsus tanlagan. Kompleks mashqlardan iborat bo'lgan, tabiiy sharoitda bajaridigan mashqlar (maydonda, Umumrivojlantiruvchi mashqlar, gimnastika zallarida, tozalangan maydonlarda, va boshqa) joylarda tashkil qilinadi. Hozirgi vaqtda bu mashqlar ancha takomillaShtirilgan.

Harbiy-amaliy gimnastika vositalariga saf mashqlari, yurish va yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'tish, Sherikni ko'tarib o'tish, og'irlikni bir joydan ikkinchi joyga ko'tarib o'tish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, muvozanat saqlash mashqlari, sakrashlar, qo'shin turlari uchun maxsus tanlangan to'siqlarni zabt etish mashqlari, ayrim o'yinlar va estofetalar gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar va boshqalar kiradi.

Mashg'ulotlar turli qurolli kuchlar va qo'shin turlari shaxsiy tarkibining jangovor faoliyatini hisobga olgan holda tashkil qilinadi va maxsus yo'nalishda o'tkaziladi. Bu har tomonlama jismoniy tayyorgalik asosida eng zarur jismoni, maxsus iroda sifatlar va haytiy zarur bo'lgan ko'nikamalrni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

To'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar jihozlangan gimnasitika maydonchasi va ixtisoslashgan to'siqlar mavjud bo'lsa amaliy gimnasitikaning vazifalarini muvafaqiyatli hal qilishga ko'maklashadi. Mashg'ulotlarning mahsus yo'naltirilganligi mashg'ulotlar dasturiga u yoki bu jismoniy mashqlar majmuasi kiritilganda vujudga keladi.

Harbiy amaliy gimnasitikada ham gimnasitikada qabul qilingan mashg'ulotlarni o'tish metodikasi qo'llaniladi. Biroq mashg'ulotlarni o'tish sharoiti (maydon, umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus jihozlangan maydonchalarda to'siqlar) shuningdek, qo'shimcha vositalardan foydalanish (devor, ariqlar, jarlik, daraxtlar va hokazolar) mashg'ulotlarni tashkil qilishga, ularning mazmuni va o'tish metodikasiga ta'sir ko'rsatadi. Bunday mashg'ulotlar jarayonida kam kuch sarflanadiga va ratsional harakat usullariga o'rgatish ba'zi bir mashqlarni murakkablashtirish, maxsus topshiriqlar berish kerak bo'ladi. Qo'llaniladigan mashqlar shug'ullanuvchilarning mehnat va habiy faoliyatida zarur bo'ladigan amalmiy ko'nikmalarni turli Sharoitda takomillashtirishga ko'maklashishi zarur.

Harbiy amaliy gimnasitika mashg'ulotlari to'siqlarni oshib o'tgan holda 3 kmgacha suniy va tabiy sharoitda yugurishlarni o'z ichiga olgan o'quv darslari etalabki jismoniy mashg'ulotlar ko'rinishida o'tkaziladi. Bundan tashqari shaxsiy tarkibning yuqori ish qobilyatini va jangovor qobilyatini saqlash uchun mahsus mashqlar majmuasi bajariladi.

Jismoniy tayyorgarlik ham, shuningdek, gimnasitika vosita va metodlari ham harbiy tayyorgarlikning vazifasi hamda talablariga yaqinlasha borgan sari muntazam takomillashib boradi. Ular yordamida askar va ofitserlar oliy burchlari-Vatnimizni qo'riqlash va himoya qilish uchun xizmat qilishga

jismoniy tayyorgarligini yuqori darajaga ko'tarishga va uni har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi.

Nazorat savollari

1. Gimnastikaning ta'lim-rivojlantiruvchi turlari aytib bering?
2. Asosiy gimnastika mashg'ulotlarida qanday mashqlar qo'llaniladi?
3. Asosiy gimnastikaning sog'lomlantiruvchi vazifalarini tushuntirib berng?
4. Asosiy gimnastikaning amaliy ahamiyatiaytib bering?
5. Atletik gimnastikaning maqsadi nima?
6. Atletik gimnastika mashg'ulotlari jarayonida qanday qoidalariga amal qilish kerak?
7. Xotin – qizlar gimnastikasi tushuntirib bering?
8. Amaliy gimnastika tushuntirib bering?
9. Ixtisoslashgan – amaliy gimnastika nima?
10. Sport amaliy gimnastika nima?
11. Harbiy amaliy gimnastika nima?

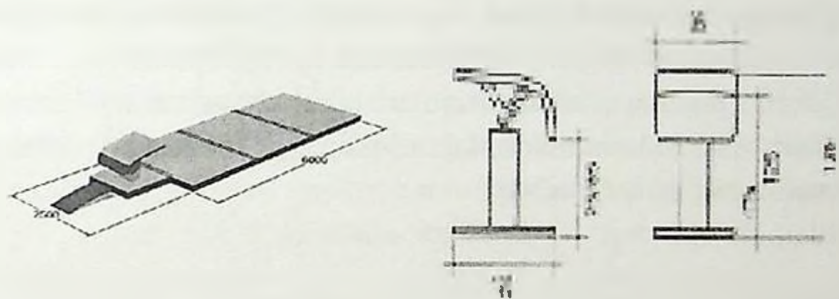
VIII BOB. GIMNASTIKA SNARYADLARIDA BAJARILADIGAN MASHQLAR

8.1. Snaryadlarning tasnifi

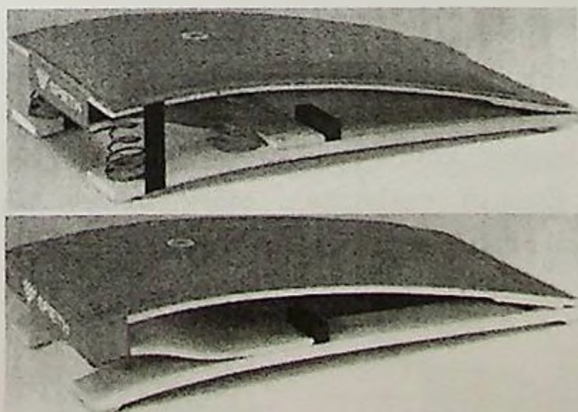
Snaryad – atamasi, gimnastikachilar musobaqalashishiga yordam beruvchi predmetni anglatadi. Odatda gimnastika zalidagi musobaqalarda qo'llanilmaydigan predmetni ekipirovka deyiladi. Snaryad na'munasi – baland-past qo'shpoya. Trapetsiya kabi xilma-xil matlar va straxovka kamarlari (belbog'lari) ekipirovkaga 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. Tayanib sakrash bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqalarda qo'llaniladigan snaryad. Gimnastika yo'lakdan yugurib kelib, og'ma prujinali ko'prikdan depsinadi, so'ng qo'llar bilan stoldan. Parvoz (uchish) vaqtida akrobatik elementlar (oddiy g'ujanakdan, bir nechta sal'to va vintlar) bajariladi. Yugurish uchun yo'lak chegarasi aniq belgilangan – bu silliq, bir tekis qoplamalar bilan tor muhit. Tayanib sakrash uchun stol ayollar kabi erkaklar turnirlarida ham qo'llaniladi.

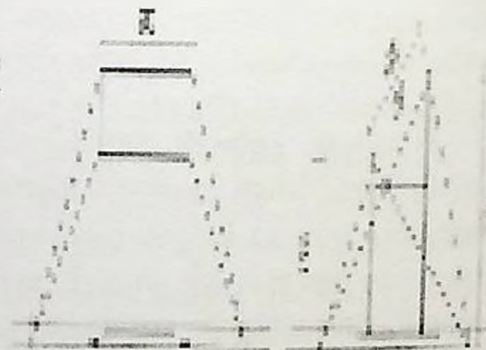
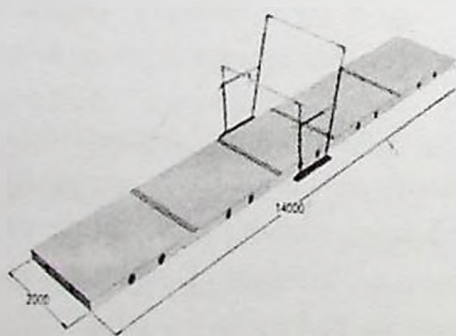


Prujinali ko'prik. Qurilmadan, sakrash yoki depsinishda balandlikni olish uchun foydalaniladi. U odatda tayanib sakrash uchun va baland-past qo'shpoya, parallel qo'shpoya va yakkacho'pga sakrab chiqish uchun qo'llaniladi. Rondat bilan tayanib sakrashlarda straxovka mati ko'prikka to'liq yopishishi kerak.

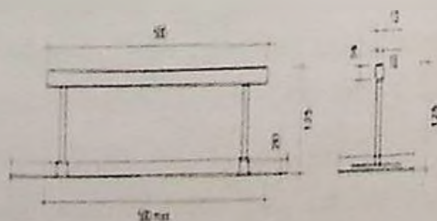
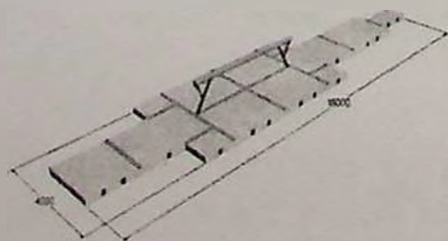


Baland-past qo'shpoya. Yog'och qoplamali fiberglasdan past va baland poyalardan tashkil topgan. Poyalar bir-biriga parallel joylashgan, biroq turli balandlikda. Gimnastikachilar bajarilishi va murakkabligidan kelib chiqib baholanadigan, oddiy siltanishlardan boshlanib, to murakkab aylanishlar va uchib

o'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.

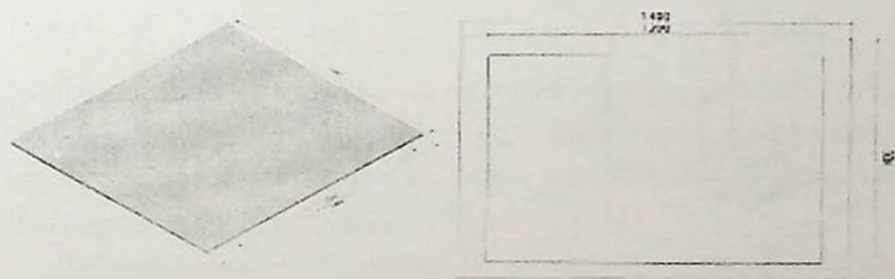


Yakkacho'p. Ayollar turnirlarida qo'llaniladi. Snaryadning eni 10sm, uzunligi 4,9mni tashkil etadi. Yumshoq zamshli yuzaga ega. Erdan ko'tarilgan. Gimnastikachilar barcha yo'nalishlarda va turli balandlikda (yakkacho'pga yopishib va oyoqlar uchida tik turib) akrobatika, xoreografiya va muvozanat mashqlarini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

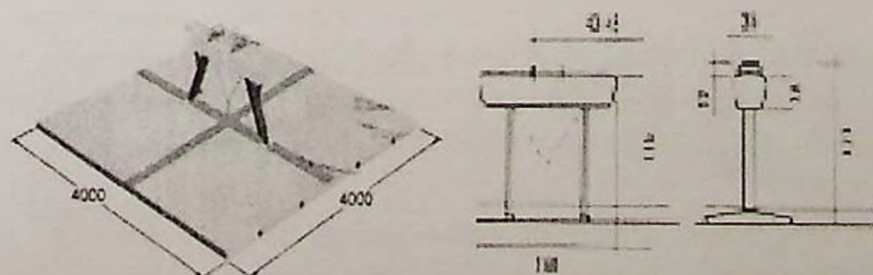


Erkin mashqlar uchun gilam. 12x12m maydon muhiti. Erkin mashqlar uchun gilamlarning ko'pchiligi minglab

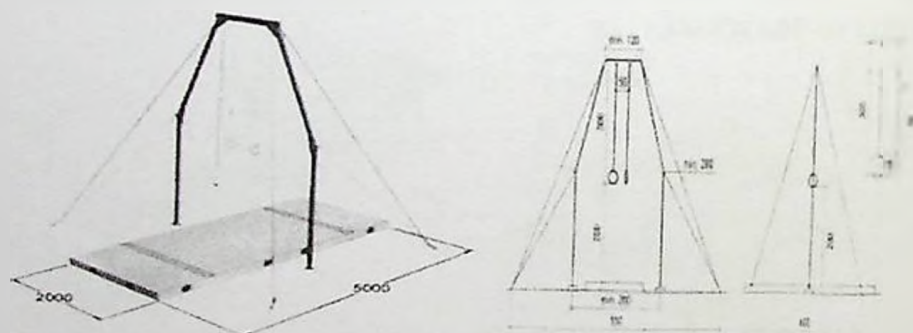
prujinachalar tashkil topgan va qo'pik qatlam bilan qoplangan silliq yuzani nazarda tutadi. Gimnastikachilar akrobatik o'tishlarni diagonal bo'yicha bajaradilar. Ayollar chiqishi xoreografiya kombinatsiyalari va sakrash seriyalarini o'z ichiga oladi. Bu snaryad ham ayollar, ham erkaklar sport gimnastikasida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



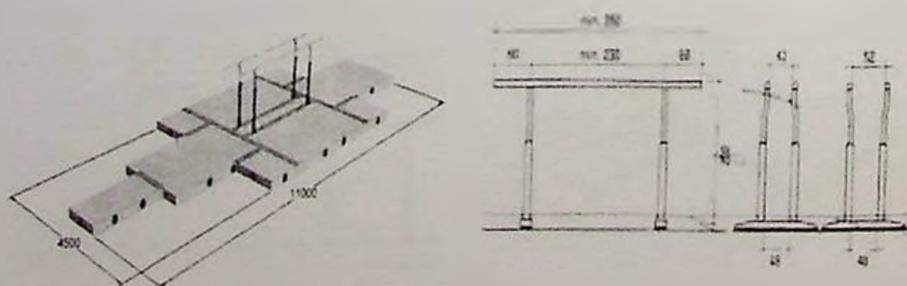
Dastakli ot. Erkaklar sport gimnastikasi snaryadi. Bu odatda yuqoridan mustaxkamlangan, ikkita dastaklar bilan gorizontal holatda joylashgan "ot" tanasi. Chiqishlar ot atrofida va ustida siltanishli harakatlardan tashkil topgan. Gimnastikachilar har bir dastakda hamda otning tekis yuzasida elementlarni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



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

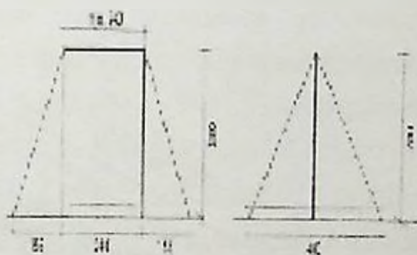
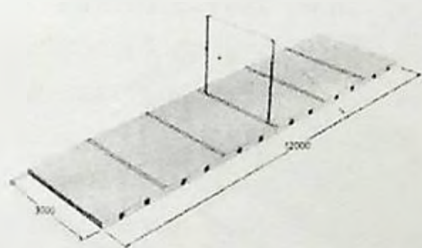


Parallel qo'shpoyalar. Nomidan kelib chiqib, bir-biriga parallel bir hil balandlikda joylashgan bir hil o'lchamli ikki yog'och poyalardan tashkil topgan. Chiqishlar siltanish elementlari, qo'llarda statik tik turish, uchib o'tish va kuch harakatlaridan tashkil topgan. Matga sakrab tushish bilan yakunlanadi.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



Turnik. Erkaklar turniklarida qo'llaniladi. gimnastikachilar tebranish mashqlari, qo'llarda tik turish, aylanishlar,

ushlamlarni 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:

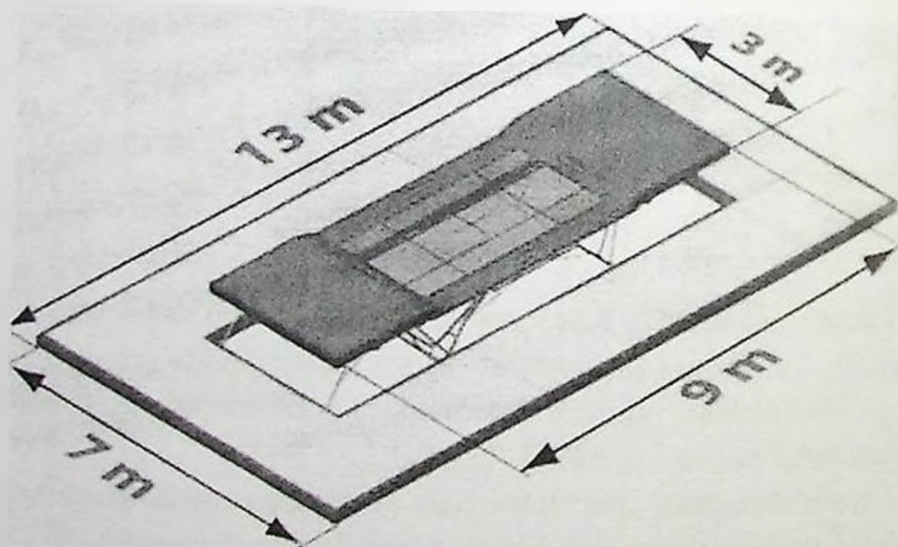
Qo'nish uchun mat. Qattiq mat, qo'nishni yumshoqlashtirish uchun mo'ljallangan. Bunday matlarni odatda snaryad ostiga va atrofiga tashlanadi. Qo'nish uchun matlarning qalinligi 10 sm. dan 20 sm. gacha bo'lishi mumkin. E'tibor bering, matlar tavsifi o'zgarishi mumkin.

Batut. Ramaga prujinalar maxkamlangan, gorizontaal 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. Gorizontallik 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 gavgani 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.

8.2. 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 keiynchalik "osilish" yoki "tayanish" so'zi tushib qoladi, agar u holatni tushuntiruvchi boshqa so'z bilan atalmasa, "oldinda osilish" yoki "oldinda tayanish"ni anglatadi.

Tananing oldinga yuzlanib harakatida, osilishda tebranib bajariladigan mashqlar "olonga siltanish bilan", aksincha harakatda, ya'ni orqalab, "orqaga siltanish bilan" deb nomlanadi.

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

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

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

"Chalishtirib ushlash" – qachonki qo'llar chalishtirilgan holatda bo'lsa, shunday nomlanadi. Agar bir qo'l pastdan ushlasa, unda qaysi qo'l ekanligi ko'rsatiladi.

Agar gimnastikachi mashq bajarayotgan vaqtda biron-bir ushlashdan chalishtirib ushlashga o'tsa, unda qaysi qo'l o'tib

ushlayotganligi ko'rsatiladi va u yakuniy holat bo'ladi, masalan: pasdan ushlash bilan, o'ngda pasdan chalishtirib o'tib ushlash.

Odatiy, eng qulay ushlashda panjalar elka kengligida, qo'llar o'zaro parallel joylashadi.

Tor ushlashda panjalar bir-biriga tegib turadi kengda, masalan aksincha ushlashda panjalar elka kengligida joylashadi. Panjalarining barcha boshqacha joylashuvi qo'shimcha ko'rsatilishi kerak.

Osilishlar

Osilish – bu gimnastikachining yelkalari 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.

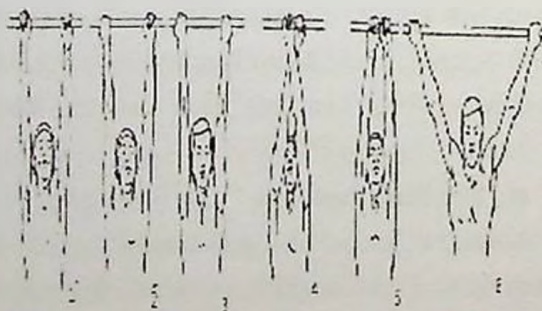
Bukilib osilish. Turnikda bukilib osilish ikki hil – oldinda va orqada bo'lishi mumkin. Orqada bukilib osilishda oyoqlar qo'llar orasida joylashadi. Qachonki gavdani uzun o'qi, qo'llarni uzun o'qi hamda vertikal chiziqqa nisbatan taxminan 45° burchak ostida joylashib, tos-son bo'g'imlaridagi burchak 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.

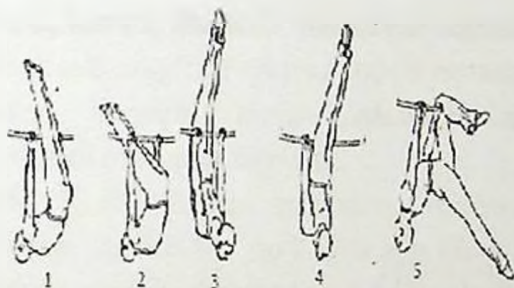
Tizzalarda osilish. Oyoqlar oxirigacha bukilgan, gavda katta bo'lmagan kerilishga ega, bosh biroz orqaga egilgan, qo'llar yonga yoki yuqoriga.



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.



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.

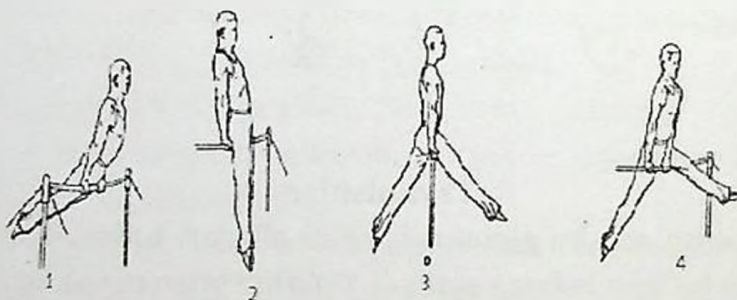
Tayanish hilma-hil ushlashlar bilan oldinda, orqada, yonboshda, uzunasi va ko'ndalang bo'lishi mumkin.

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'yimasdan 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, gavdani 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 chiqa 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 mashg'ulotlarida orqada tayanishdan orqaga kerilib osilishga tushish, so'ng yana kuch bilan ko'tarilib orqada tayanishni qo'llar maqsadga muvofiq.

Orqaga ohista tushish va buni to'sni biroz turnikdan pastga tushirib, orqada tayanishda qo'llarni bukishdan boshlab, so'ng bosh va elkalarni orqaga olib va kerilgan holatni saqlab qolish bilan, ohista, bir tempda, kerilib osilishga o'tish.

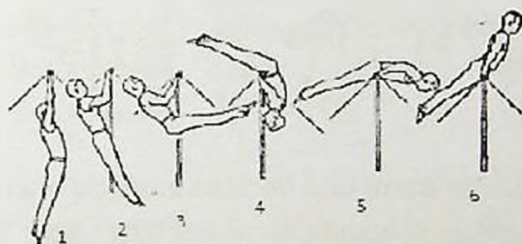
Kuch bilan ko'tarilib orqada tayanishni yuqoridan ushlab osilishda ijro etish ancha engil, biroq mashg'ulotga pastdan ushlashda bajarishni ham qo'shish maqsadga muvofiq. Straxovkachi turnik ustida turib, zaruriyat tug'ilganda shug'ullanuvchini elkalari ostida itarib yordam beradi. Ko'tarilish vaqtida tebranishlar bo'lmasligi va kerilib osilishda gimnastikachining vertikal holatini ta'minlovchi kerilish kattaligi etarli darajada ekanligini nazorat qilish lozim. Odatda etarlicha bo'lmagan kerilish tez orqada osilishga o'tishga majbur qiladi, bu esa o'z navbatida, mashq bajariuvchini turnikdan tushib ketishiga olib keladi. Bunday vaziyatlarda, o'z-o'zini straxovka qilish sifatida shug'ullanuvchi tezda orqada bukilib osilishni bajarishi kerak. Asosiy e'tiborni orqada tayanishdan orqada kerilib osilishga o'tishda straxovkaga qaratish lozim.



3. Ko'tarilib to'ntarilish. Ikki usulda bajariladi.

1-usul – qo'llarda tortilib va bir vaqtning o'zida bukilib, oyoqlarni turnik orqali o'tkazish va ularni pastga tushirmasdan to'g'rilanib, gavgani ko'tarish.

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

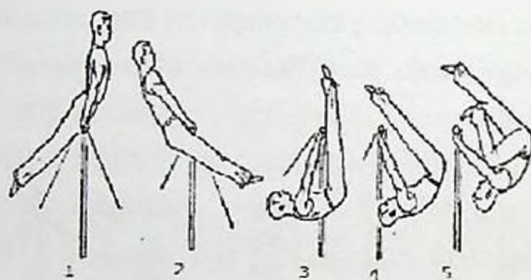


Turnikda tizzani bukib osilishda ko'tarilish mashqlari

4. 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'rilik 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.



5. 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.

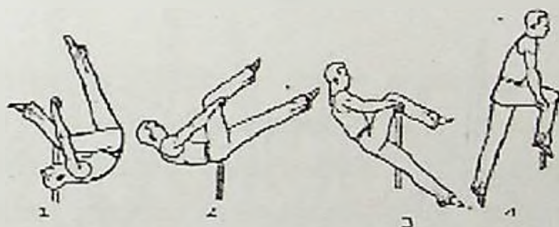
Tizzani bukib ko'tarilishga hos xato, ko'tarilishdagi shoshqaloqlik hisoblanadi. Orqaga siltanishdan to'liq foydalanmasdan, shug'ullanuvchi ko'tarilish boshlanishida qo'llarni kuchli bukadi (elkalarni turnikka tortib) va bukilib siltanuvchi oyoqni turnik ostiga oldinga tez (kuchli) ko'tarib siltanishni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

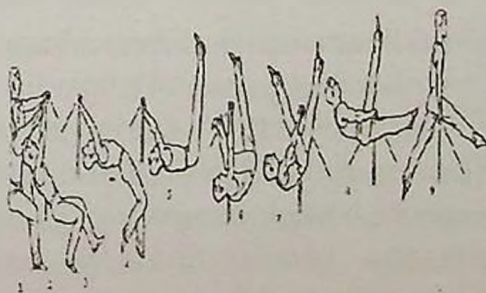
Ustida tayanishdan qulash va tizzani bukib ko'tarilish. Orqaga qulashni bir vaqtning o'zida, erkin oyoqda orqaga siltanishni bajarmasdan to'sni oldinga harakatlantirish va elkalarni orqaga olish bilan boshlash. Qo'llarni doim to'g'ri ushlash kerak.

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.

6. 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.

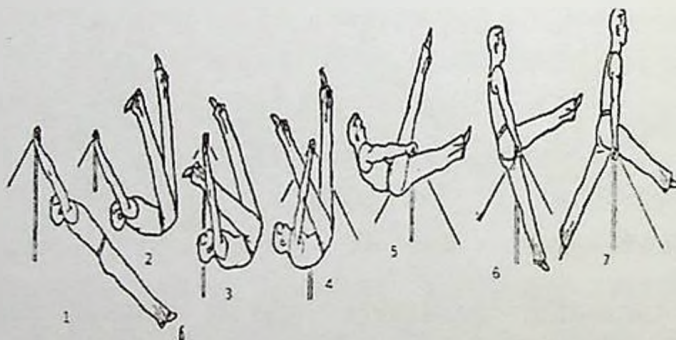


7. Bu harakatlar natijasida og'irlik markazi turnikning vertikal yuzasidan uzoqlashadi, bu esa o'z navbatida, keyingi oldinga siltanishni bajarish uchun sharoit yaratadi. Tizzani bukib osilishdan o'tayotganda, boshqa oyoqning kuchli, harakati bilan oldinga harakatlanishdan foydalanib siltanishni kuchaytirish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



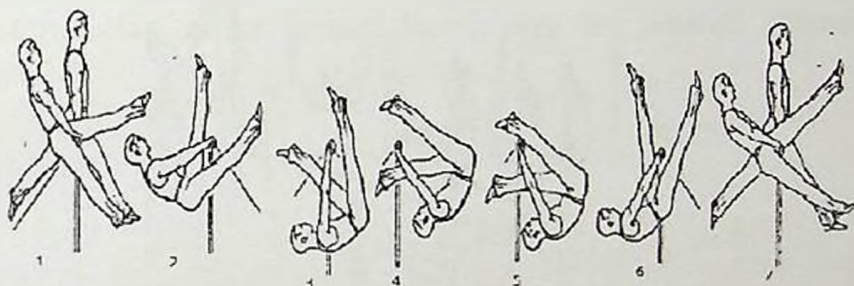
8. Tayanishdan orqaga qulash va tizzani bukib osilishda ko'tarilish. Tayanishdan ohista, tekis bukilib, bir vaqtning o'zida oyoqlarni oldinga turnik ostiga yo'naltirib, elkalar bilan orqaga

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.

9. 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 bukilish. Ikkala oyoqni turnikka 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.

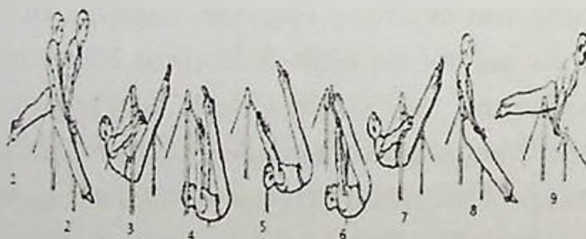
Straxovkachi turnik ostida turishi va erkin oyoqda siltanish etarlicha bo'lmagan vaziyatlarda tayanishga chiqishga yordam berib uni ushlab turishi kerak.

Kerishib ko'tarilish va tayanishdan sakrab tushish mashqlari

1. 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 tosni oldinga yo'naltirish. Chapda keyingi qadam bilan, qo'llarni bukmasdan, faol kerilib shu ondayoq oyoqlarni turnikka yo'naltirib chapda siltanib va o'ngda depsinib bukilish.



2. 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.

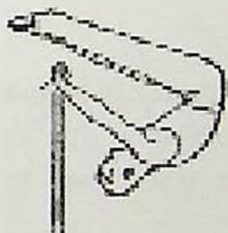


Bukilish paytida to's bosh darajasidan pastga tushib ketmasligi kerak.

Straxovkachi yonboshda turib, shug'ullanuvchi omadsiz harakatlangan vaziyatlarda bukilish va siltanib o'tish paytlarida to's pastga tushib ketishiga yo'l qo'ymasdan uni orqasidan ushlashi kerak.

3. Tebranishdan ustiga ko'tarilish. Uncha katta bo'lmagan siltanishni bajarib va oldinga siltanib vertikal holatdan o'tishda, panjalar aylanib ketishiga yo'l qo'ymasdan joyida maxkamlash. Oldinga siltanishning oxirgi chegarasiga yaqinlashib, biroz kerilgan yoki to'g'rilangan gavda bilan keskin bukilib, ikkala

oyoqni turnikka olib borish. Tosni bosh darajasidan pastga tushirmasdan, qo'lar orasida bir oyoqda tez siltanib o'tishni bajarish.



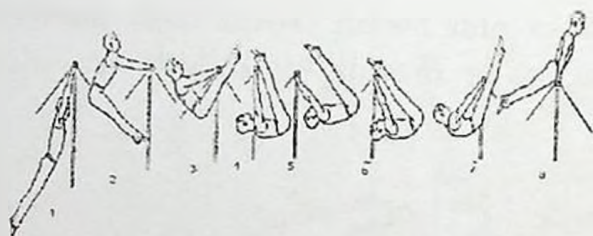
1

Siltanib o'tishni shunday hisob bilan bajarish kerakki, bunda u aksincha (orqaga) harakat boshlanishi bilan boshlanishi lozim. Orqaga siltanishni bunday o'z vaqtida qo'llanilishi ko'tarilishga yordam beradi.

Siltanib o'tish ortidan, tosni turnikka yaqinlashtirib o'ng oyoqni oldinga harkatlantirib bir vaqtning o'zida elkalar va bosh bilan yuqoriga oldinga harakatlanishga intilib va qo'llar bilan turnikni faol bosib tayanishga ko'tarilish.

Pastdan ushlashda va turli ushlashda ustiga ko'tarilishni bajarilish texnikasi bayon etilganga o'xshash.

4. Tayanishdan tebranib chiqish. Ustida tayanishdan, qo'llarni bukmasdan, o'ng oyoqni oldinga turnik ostiga yo'naltirib, 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.



5. 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.



6. 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 panjalarini 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, gavdani orqaga harakatlanishi bilan amalga oshdi. Bu harakatdan foydalanib, turnikda unga olib kelingan oyoqlarni (boldirlarni) ushlab qolmasdan, oyoqlarni yuqoriga yo'naltirib va tosni 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

depsingandek 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 elkalar 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'rsatilagn holatdan so'ng, tanani orqaga 45° dan oshirmasdan siltanishgacha olib borib boroz kerilish, so'ng to'sni 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.

Yozilib 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 mafsadga 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.

Aylanishlar

Turnikda aylanishlar tayanishdan hamda to'xtash mumkin bo'lgan holatdan bajariladi va tayanishda yakunlanishi kerak.

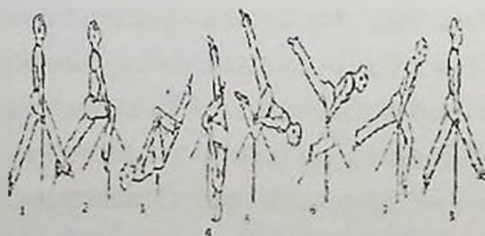
Aylanish gavdani og'irlik kuchi ta'siri ostida pastga erkin qulashi bilan boshlanadi, gavdani pastga qo'yib yuqorish bilan o'zining maksimal oxirgi pastki holatiga etguncha tezlik ortadi, so'ng u inersiya bo'yicha asta-sekin kamayib boruvchi tezlik bilan yuqoriga ko'tarilishni boshlaydi. Turnikka ishqalanish oqibatida tana dastlabki darajasiga ko'tarila olmaydi, shuning uchun mashqni bajaruvchi aylanishni yakunlashi uchun o'zining qo'shimcha kuchini sarflab aylanish tezligini oshirishi kerak.

Kuchni qo'llash usullari, joyi va vaqti hilma-hil bo'lib, bajarilayotgan mashqqa bog'liq. Ko'p holatlarda ular og'irlik markazini aylanish o'qiga tortish bilan aks etadi, bu esa o'z navbatida tezlikni oshiradi. Ko'pincha tortishlar odatda ortidan

panjalarga tushayotgan yuklama zaiflashadigan uncha katta bo'lmagan keskin sapchish bilan amalga oshiriladi. Bu vaqtni qo'llarni o'tib ushlash hamda panjalarni osilishdan tayanchga o'tkazish uchun qo'llash kerak.

Orqaga aylanish bilan bajariladigan mashqlar

38. Tizzani bukib osilishda orqaga aylanish. O'ngda ustida tayanishdan bir vaqtning o'zida chapda orqaga faol siltanib, gavgdani 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.

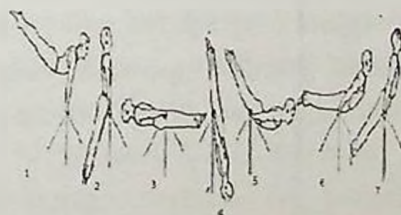


Ko'tarilishni yakunlab, sonda ohista ustidan tayanishga surilish.

39. Ustida orqaga aylanish. O'ngda ustida tayanishdan, bir vaqtning o'zida chapda orqaga faol siltanib, gavgdani 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, elkarni biroz oldinga chiqarib gavnani gorizontal holatgacha ko'tarish. Orqaga aksincha harakat bilan, turnikka yaqinlashib, orqaga qulashni boshlab, elkarni biroz orqaga olish. Aylanish boshlanishida sonlarni turnikdan uzoqlashtirmasdan to'g'rilanish yoki biroz bukilish.

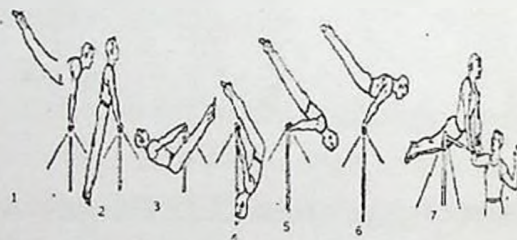


Bosh pastda holatdan o'tayotganda, elkalar va boshni ko'tarib, kerilish. Aylanishni yakunlab, panjalarni osilishdan tayanishga o'tib ushlash. Aylanish vaqtida ko'llar bukilmaydi.

Straxovkachi oldinda yonboshda turadi.

41. Tegmasdan orqaga aylanish. Oldida tayanishdan orqaga siltanib, elkarni biroz oldinga chiqarib, gavnani gorizontal holatgacha ko'tarish. Orqaga aksincha harakat bilan, turnikka yaqinlashib, ammo unga sonlar bilan tegmasdan, tayanchni yo'qotib elkarni orqaga olish. Oyoqlarni oldinga harakatini davom ettirib, tizzalarni turnikka yaqinlashtirib, biroz bukilish. Bosh pastda holatida turnik ostidan o'tib oyoqlarni yuqoriga

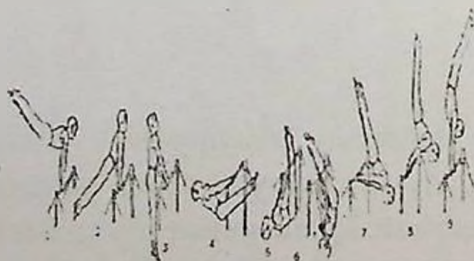
yo'naltirib tez, ammo keskin bo'lmagan kerilish. YOzilish yakunida osilishdan panjalarni tayanishga o'tib ushlash.



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 gavdani 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, gavdani orqaga aksincha harakatini kutib turmay, tezda orqaga burilib, qo'llarni turnikdan qo'yib yuborib oyoqlarga sakrab tushish. 2-usul: panjalarda turishga etib bormasdan, gavdani 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

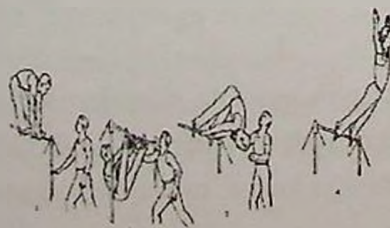
yo'l qo'ymasdan, mushakklarni taranglatish. O'z-o'zini straxovka qilish, musobaqalarda kombinatsiyalarni ijro etishda turnikdan sakrab tushmasdan uni davom ettirish imkoniyatini beradi.

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 oxirgi holatiga yaqinlashib, turnikdan qo'llarni qo'yib yuborish va kerilib sakrab tushish.



Straxovkachi yonboshda turib, shug'ullanuvchini bilaklaridan ushlab harakatlarini kuzatadi.

46. Oyoqlar ochiq bukilib tayanib turishja orqaga aylanib sakrab tushish. Bukilib tayanib turishdan turnikdan maksimal cho'zilish (tortilish) kerak. SHu holatda aylanishni bajarish. Orqaga siltanishning oxirgi holatiga yaqinlashganda turnikdan qo'llarni qo'yib yuborib va gavgdani va boshni ko'tarib, kerilish.



Straxovkachi yonboshda oldinda turadi.

O'rganishni past turnikdad 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.

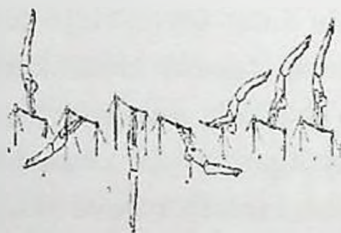


Straxovkachi yonboshda turnik ositda turadi.

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.

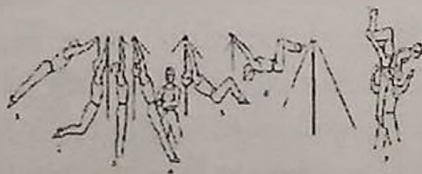


Straxovkachi yonboshda turnik ostida turadi.

49. Tebranib orqaga salto. Turnikdan orqaga saltoni 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 gavgani 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 ushlab. 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.

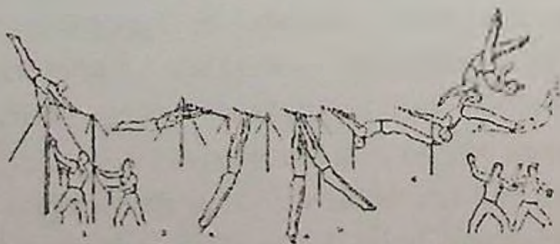
O'zlashtirilganlik darajasiga ko'ra, arqonlarni ancha erkin ushlash mumkin.

Qachonki salto bajaruvchi o'zini ancha ishochli his qila boshlaganida qo'nish to'g'ri chiqa 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 tortiligiga (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 yuqlrish tanani gorizontal holatga (turnik darajasiga) yaqinlashgan paytida sodir bo'lishi lozim. Agar turnikni kechroq qo'yib yuborilsa, unda salto bajarilayotgan paytda unga ilinib qolish mumkin.

Turnikni vaqtdan 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, tozni 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, tozni 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, tozni 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 toсни 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 tosa 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 gavgani 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.

8.3. 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 o'tgan 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 to's oldida 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 to'sning 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'xtashsiz 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 depsinishda ko'z ilg'amas bukilishlarga yo'l qo'yib, qo'llar doim to'g'ri ushlanadi. Ularni ortiqcha siltanishsiz, 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), otni o'ng va chap qismlari teng bo'lishi uchun o'rtasida o'rnatiladi.

Siltanib o'tish va aylanalar ikkala tomonda bajariladi. Materiallarni o'rganish qulay bo'lishi uchun mashqni faqat bir tomonga ko'rib chiqamiz.

Dastakli otda mashqlarni bajarish texnikasini o'zrganishni bir oyoqda siltanib o'tishlarni o'zlashtirish bilan boshlash maqsadga muvofiq.

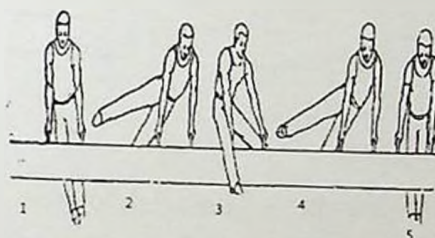
Muvozanatni ushlab turish va albatta mashqni keyingi bajarilishi, siltanib o'tishni ijro sifatiga bog'liq.

Siltanib o'tish quyidagicha bajarilishi mumkin: 1. Siltanish harakatlari bilan: a) kelgusi siltanish harakatlarini davom ettirish uchun; b) aylanma harakatlarga o'tish uchun; 2. Aylanma harakatlar bilan: a) aylanma harakatni davom ettirish uchun; b) siltanish harakatlariga o'tish uchun.

Tebranish harakatlari

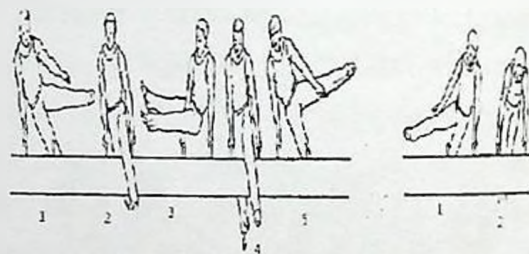
1. O'ng tomonga tashqarida siltanib o'tish va orqaga (aksincha) sakrash yoki tayanishdan ijro etiladi. Ikkala holatda ham ikkala oyoq bir vaqtning o'zida asosiy tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib o'ngga harakatlanishi kerak. Siltanib o'tishda oyoqni baland ko'tarish mumkin emas. Siltanib o'tishni yakunlab, totni 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 uchida joylashishi uchun uni biroz oldinga chiqarish. SHu ondayoq, siltanib o'tish ortidan tana og'irligining katta qismi hali o'ng qo'l dalishida, 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 to'sni 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 to'sni va oyoqlarni otdan uzoqlashtirib, to'sni orqaga chiqarish.

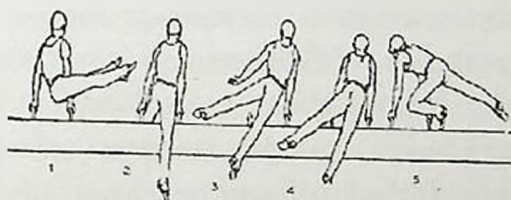
3. Orqada tayanishdan o'ngda orqaga siltanib o'tish, chapga siltanish va o'ngda oldinga siltanib o'tish. Tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib, ikkala oyoqni o'ngga yo'naltirish. Siltanib o'tish vaqtida oyoqni ot ustida baland ko'tarish va to'sni o'ngga kuchli burish mumkin emas. Siltanib o'tish ortidan 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 to'sni siltanib o'tish bilan uyg'unlikda to'sni 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'l ni 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 ushlash 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'kidlanganidan yuqori ko'tarish bilan uni orqaga faol chiqarish bilan bajarish.

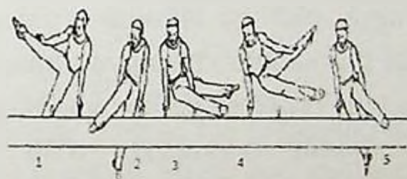
6. CHapda o'ngga aylana siltanish harakati bilan bajariladi. Ustida tayanishdan siltanish harakatlari davom etishi uchun chapda orqaga siltanib o'tishni bajarish kerak, shuning uchun siltanib o'tishda tosni baland ko'tarimaslik va uni otdan uzoqlashtirmaslik lozim. Chap qo'lni tezda o'tkazib qo'yish 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.

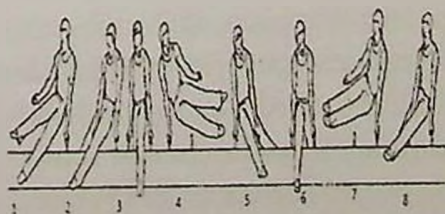
7. To'g'ri chalishtirish siltanish harakati bilan bajariladi. O'ngda oldinga siltanib o'tish, o'ngda aylana uchun kabi bajariladi. CHap oyoq harakatdan orqada qolib ketmasligini qilish lozim. Siltani o'tishni bajarayotganda, chapga harakatlanishda tos ot ustidan o'tishi uchun uni ahamiyatsiz oldinga 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 gavgani 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 ushlab. 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 ushlab. 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.

Burilib siltanib o'tishlar

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.



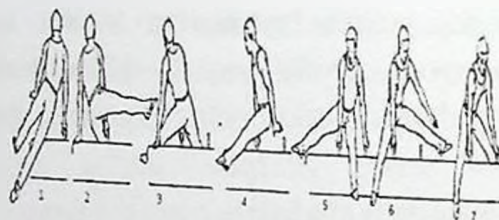
1. Tana ustida ko'ndalang o'tirishdan, burilish bilan chapda orqaga siltanib o'tish va o'ng dastakdan tashqarida chapda tayanib o'tirib, 270° ga burilish bilan o'ngda aylana va sakrab tushish. Tana ustida o'tirishdan, ko'tarilib, o'ng qo'lni boshqa dastakka o'tkazib, tayanishga o'tish. Chapga burilib, oyoqlarni orqaga siltanishi bilan chapda orqaga siltanib o'tish. Siltanib o'tish bilan bir vaqtda, elkarni 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.



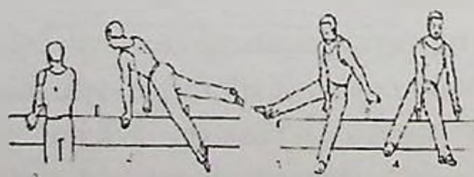
Aylanani yakunlab, o'ng qo'lda tayanish elkalarni orqaga olib va kerilib charga burilish bilan sakrab tushish. Agar aylana sakrab tushish bilan tugallanmasa va undan keyin siltanish harakati bajarilishi kerak bo'lsa, unda chap qo'lda tayanib va tosni tushirib o'ngga siltanish harakatini saqlab qolib oldida tayanishga o'tish. Agar kelgusida aylanma harakat bajarilishi kerak bo'lsa, unda chap qo'lda tayanib, tosni pastga tushirib yuborish mumkin emas.

2. 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.

3. 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.

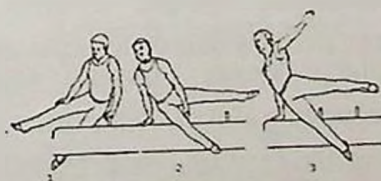


4. Sakrashdan orqaga burilish bilan o'ngda aylana va orqada tayanish. Sakrashda tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib va oyoqlar bilan o'ngga siltanib, o'ngda oldinga siltanib o'tishni bajarish bir vaqtning o'zida, tezda o'ng qo'lni (yuqoridan ushlash bilan) boshqa dastakka o'tkazib ushlab tanani aylanma 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.



5. 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.

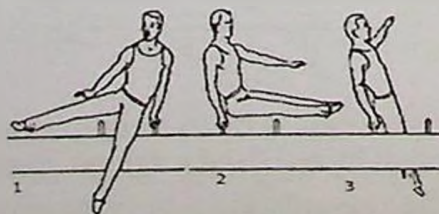


6. 270° ga burilish bilan o'ngda aylana, otga chan yon bilan sakrab tushish. Ustida tayanishdan, bir vaqtning o'zida, aylanma harakatni yaratish uchun tosni ko'tarish bilan chapda orqaga siltanib o'tishni bajarish. Siltanib o'tishda oyoq baland ko'tarilmaydi. Tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib va 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.

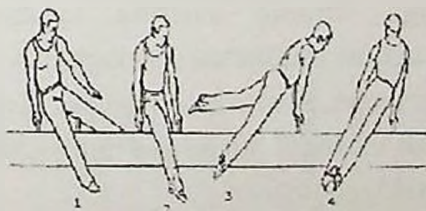


7. Chapda ustida tayanishdan, o'ngda oldinga siltanib o'tish va orqaga burchak sakrab tushish. Ustida tayanib turishdan, ikkala oyoqda o'ngga siltanib, kerilib va to'sni biroz oldinga o'ngga chiqarib, o'ng oyoqni chapga birlashtirib, o'ngda pastga oldinga siltanib o'tishni bajarish. Siltanib o'tishda oyoq baland ko'tarilmaydi. Siltanib o'tgandan keyin ortidan yana qo'l bilan ushlab 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.



8. 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.



Aylanma harakatlar

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

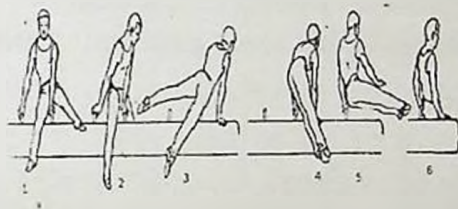
uchun tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib oyoqlarni o'ngga yo'naltirish. O'ngda oldinga siltanib o'tish bilan biroz kerilib, tosni yana oldinga o'ngga chiqarish.

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.

1. 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'lni 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'lda 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.

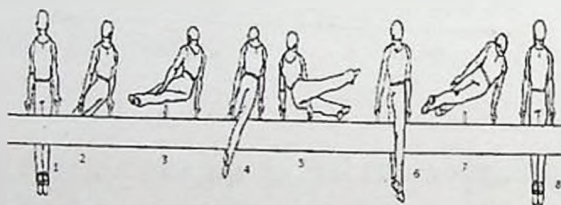


2. O'ng dastaka tayanishdan, chapga aylanish. Tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib, chapda orqaga siltanib o'tishni bajarish. Siltanib o'tish ortidan yana tezda dastakni ushlash. Tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib, oyoqlarda kuchli siltanib, chapda o'ngga siltanib o'tish bilan tanani o'ngga uloqtirish. Siltanib o'tish bilan bir vaqtda, tosni biroz oldinga chiqarish. Siltanib o'tish ortidan yana tezda o'ng qo'lda ushlash.



3. 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 ushlash 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 toшни boroz oldinga chiqarish va oyoqlarni pastga tushirib, yana chap qo'l bilan tezda dastakni ushlash.



4. Orqada tayanishdan orqaga o'ngda aylana. Chap qo'lga tana og'irligini o'tkazib, ikkala oyoqda o'ngga siltanib o'ng oyoqda orqaga siltanib o'tishni bajarish. Siltanib o'tishda oyoq otdan baland ko'tarmasdan va toшни 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 toшни biroz oldinga chiqarib, siltanib o'tish ortidan tezda chap qo'l bilan dastakni ushlash.



5. 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.



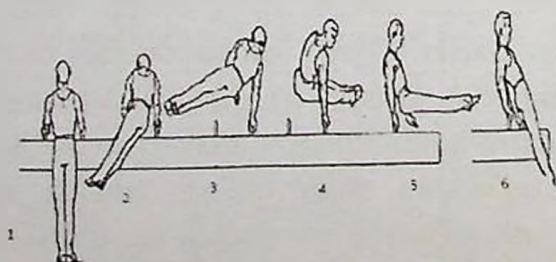
6. Ustida ko'ndalang o'tirishdan chap dastakda, o'ng tanada holatiga o'tish bilan chapda orqaga siltanib o'tib - o'ngga kerilib sakrab tushish. CHapga qo'lga, so'ng o'ngga tayanib, chapga burilish bilan oyoqlarda orqaga kuchli siltanib chapda orqaga siltanib o'tishni bajarish. Siltanib o'tishni bir vaqtning 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.



7. 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.

8. 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.

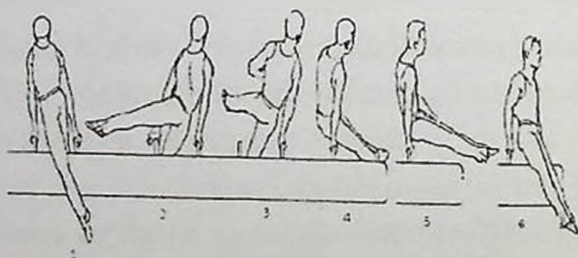
Faol burilish bilan bog'langan, tosni qo'lga yaqinlashishi, aylanishni tezlashtiradi. Odatda bir dastakka tayanishga o'tishda sodir bo'ladigan keskin harakatlarni engillashtirish uchun, mashqni bajarishda yumoqlikka ega bo'lish uchun oyoqlarni oldinga siltanib o'tishidan keyin biroz yozilib va oyoqlarni ahamiyatsiz tushurib so'ng chap qo'lda muvozanatni ushlab, siltanib o'tish uchun yana biroz bukilish kerak. Bu bukilish 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.

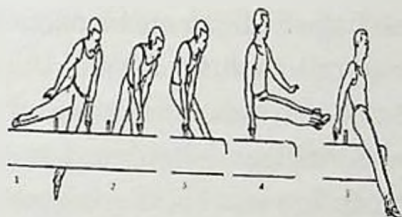


Bu elementni bajarish texnikasi, ammo ikki oyoqda siltanib o'tish bilan orqada tayanish bayon etilganga o'xshash. Faqat siltanib o'tish, aylanma harakatni saqlab qolish bilan ikki oyoqda bajariladi.

9. 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.

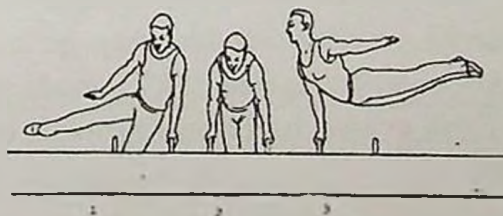


10. Oldinga burchak sakrab tushish. Ustida tayanishdan, oyoqlarda o'ngga siltanib, bir vaqtning o'zida bir dastaka tayanishga o'tib, o'ngda orqaga siltanib o'tishni bajarish. O'ngda orqaga siltanib o'tishdan oldin, o'ng qo'l uchun chap dastakda oldindan joy mo'ljallash kerak. O'ng qo'lni chap qo'l oldiga 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.

11. 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.

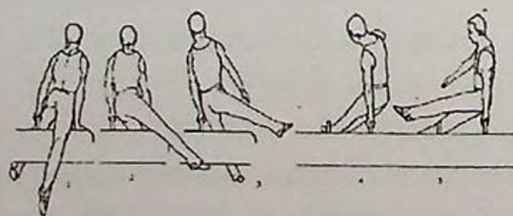


Ot ustidan o'tayotganda tana unga qorin bilan qaragan bo'lishi kerak. Kerilgan holatni iloji boricha uzoq ushlash lozim.

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.

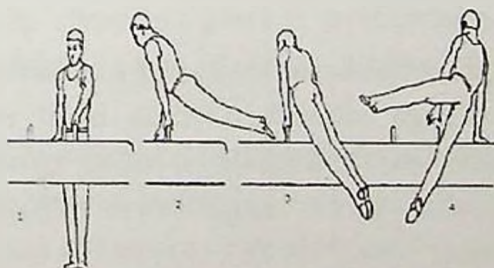
SHunga o'xshash bajariladigan encha oson sakrab tushishlar qatoriga burchak sakrab tushish kiradi. Uni bajarish uchun o'ngda orqaga siltanib o'tishdan keyin tosni baland ko'tarib bo'lmaydi, biroq u ko'rsatilgan holatdan past bo'lmasligi lozim. Tana og'irligini o'ng qo'lga o'zatib, bir vaqtning o'zida, 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.

12. 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 deysinishni 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.



13. 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.



14. 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.

15. 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.

8.4. 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.

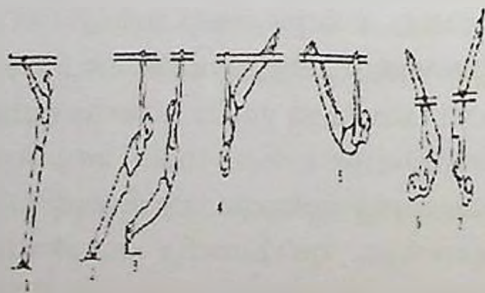
Ta'limning boshidanoq tayanishda mashq bajarish vaqtida panjalar bilan ortiqcha o'tib ushlashlarni bajarmaslikka o'rganish kerak.

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 vertikalidan, 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.

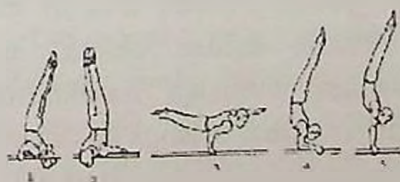
Bukilib tayanish. Bilaklarda tayanish. Tayanish. Tayanishda burchak.



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.



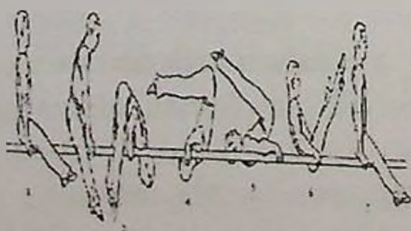
Yelkalarda tik turish

Yelkalarda tik turish – bu kombinatsiya ichida siltanish va kuch harakatlarini yakunlaovchi 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.

Yelkalarda 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.

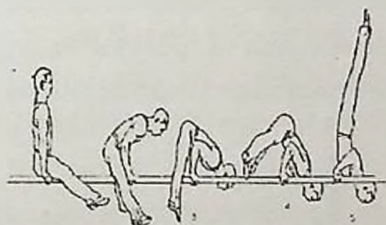
1. Bukilib oldinga umbaloqoshish. Oyoqlarni ochib o'tirishdan qo'llarni oldinda tayanishga o'tkazib ushlab va bir vaqtning o'zida oldinga egilib va qo'llarni bukib, elkalarni panjalaridan uzoqlashtirmasdan poyalarga tushirib, to'sni ko'tarish, tirsaklarni yonga ochish. Boshni oldinga egib tez qo'llarni oldinga o'tkazib ushlab oldinga umbaloqoshishni bajarish. So'ng gavgdani yuqoriga harakatini saqlab qolib, yozilmasdan, oyoqlarni ochib o'tirishga ko'tarilish.



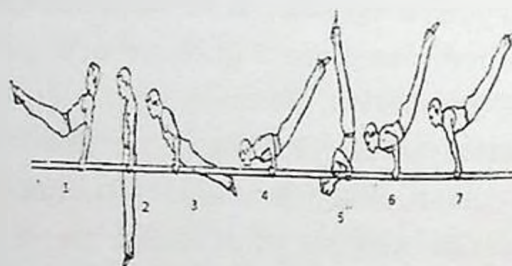
Oldinga o'mbaloqni o'rta tempda, to'xtashlarsiz bajarish kerak.

Starxovkachi yonboshda turadi va shug'ullanuvchini poyalar orasida qulab tushishidan himoya qilib uning orqasidan ushlaydi.

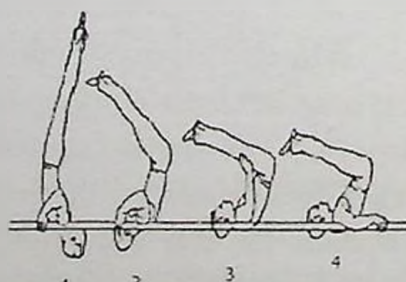
2. Yelkalarda tik turish. Oldinda oyoqlarni ochib tayanib o'tirishdan, qo'llarni bukib bir vaqtning o'zida tosni kuch bilan ko'tarib oldinga egilish, elkalarni panjalaridan taxminan 20-25 sm masofada poyalarga qo'yish, tirsaklarni biroz yonga yozish. Tosni ko'tarishni davom ettirib va oyoqlarni birlashtirib, 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 o'rtacha kattalikdagi siltanishni bajarish lozim. Orqaga siltanish bilan tovonlar bilan qo'shpoyaga yaqinlashib, tirsak bo'g'imlari atrofida aylanishni davom ettirib qo'llarni bukish. Gavdani kerilgan holatini saqlab qolib, elkalarda tik turishga tushish. Tik turish holatini kamida uch soniya qayd qilib, qo'llarni tez to'g'rilash bilan gavnani orqaga tushirishni boshlash. Qo'llarni to'liq to'g'rilanishi oyoqlar poyalar yuzasidan o'tgunicha yakunlanishi kerak.



4. Elkalarda tik turishdan oldinga bukilib umbaloqoshish. Boshni oldinga egib va bukilib, muvozanatni yo'qotmasdan, oldinga o'mbaloq. Boshlangan harakatni to'xtatmasdan, qo'llarni tezda oldinga o'tkazib ushlash va to'sni ko'tarilgan holatda ushlab qolib, qo'llar bilan proyalarni mustaxkam ushlash.

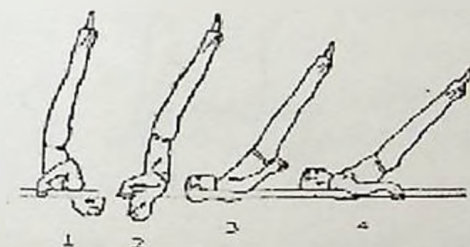


Bukilib qo'llarda tayanish o'tib ketuvchi holat bo'lishi kerak va unda to'xtab qolish bo'lmasligi lozim. Kelgusi harakat uchun tayyorgarlik sifatida undan foydalanib, sekinlashtirilgan harakatga yo'l qo'yish mumkin. Orqaga siltanish bilan ko'tarilishni bajarish uchun bukilib tayanishda qo'llarni yozilib ko'tarilishga nisbatan ko'proq bukish kerak.

Straxovkachi yonboshda turadi.

1. Yelkalarda tik turishdan oldinga kerilib umbaloqoshish. Boshni oldinga egib, ohista orqaga qulashni boshlash va gavgani kerilgan yoki to'g'rilangan holatini saqlab qolib, qo'llarni tezda

oldinga o'tkazib ushlash. Tana gorizontal holatdan o'tgunicha panjalarni mustaxkam maxkamlash.



Qo'llarda tik turish

Qo'shpoyada panjalarda tik turish, harakat yo'nalishida o'zgarish (tanaffus) sodir bo'lishi mumkin bo'lgan statik element hisoblanadi. Bir tomondan u orqaga harakatni yakunlaydi, ikkinchi tomondan esa kombinatsiyani davom ettirish uchun dastlabki holat bo'lib hizmat qiladi.

Tik turish kuch va siltanish bilan bajariladi. Qanday usul bo'lishidan qat'iy nazar, uni muvozanatni ushlab qolish uchun qo'shimcha tebranishlarsiz, birgina harakatda bajarish lozim.

Straxovkachi yonboshda turishi va shug'ullanuvchi orqaga yiqilib ketishiga yo'l qo'ymasdan uni elkalari ostidan ushlashi kerak.

O'z-o'zini straxovka qilishning eng yaxshi usuli – bu qo'llarni bukish va oldinga umbaloqoshish.

1. 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 deysinib 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.

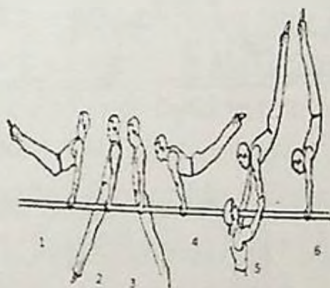
Past qo'shpoyada yoki stoyalkada tik turish ishonchli bajarilgandan keyin uni bajarishni o'rta qo'shpoyaga o'tib davom ettirish mumkin.

2. 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 gorizontal holatdan o'tganidan keyin oyoqlarni yuqoriga ko'tarish bilan bir vaqtning o'zida, elkalarni 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.

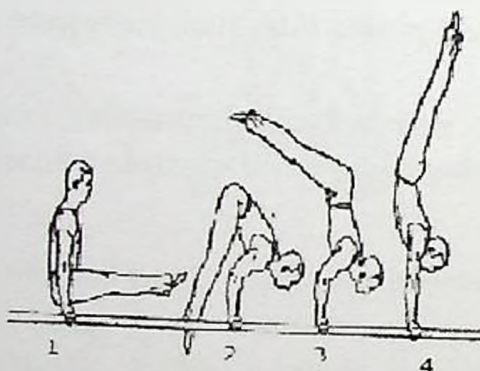
Tajribasi kam straxovkachi chap qo'lini (shug'ullanuvchini elkasi ostidan ushlayotgan) poyalar ostida ushlashi kerak.



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, elkalarga tushishi va oldinga o'mbaloqni bajarishi kerak. Bu vaziyatda straxovkachi uni orqasidan, poyalar orasiga qulab tushishiga yo'l qo'ymasdan ushlab turishi lozim.

1. 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 elkalarni tirsaklardan pastga tushirib yubormaslikka harakat qilib, tosni ko'tarish. Elkalarni 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.



Qo'llarda tik turishda elkalar bilan oldinga 90° burilish. Burilish bajariladigan qo'lga tana og'irligini o'tkazib, va oyoqlarni burilish tomoniga yo'naltirib, boshqa qo'lda engil deysinish bilan shoshmasdan burilishni bajarish. Qo'lga tana ohirligini to'g'ri uzatish va bitta royada uzunasi tik turishni qayd qilish asosiy hisoblanadi. Tik turishda burilish vaqtida kerilish mumkin emas. Qo'llarda ko'nladang tik turishdagi kabi, holatni saqlash lozim.

Straxovkachi yonboshda turadi va bir qo'lida shug'ullanuvchining panjasidan, boshqasida burilish bajariladigan qo'l elkasidan ushlaydi. O'z-o'zini straxovka qilish sifatida, yonga oddiy sakrab tushishlardan tashqari, panjalarda uzunasi tik turishdan oyoqlarni bukib sakrab tushishni ham shug'ullantirish lozim.

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.

Oldinga tebranish mashqlari

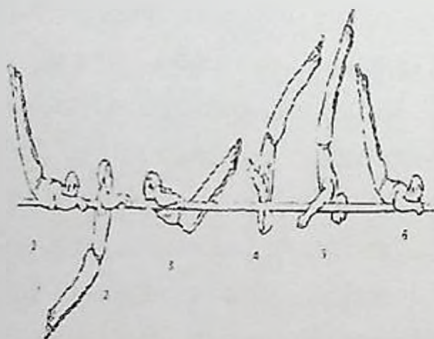
Qo'llarga tayanishda tebranish statik holatdan yoki sakrashdan boshlanadi.

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.

2. 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 ushlash 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 ushlash.



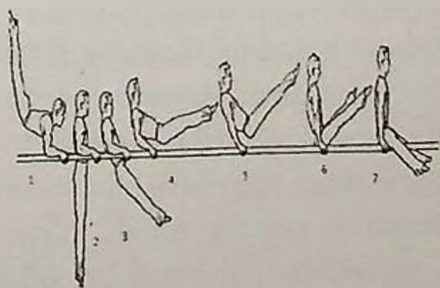
Straxovkachi yonboshda turadi va orqaga qayta harakatlanishda siltanish etarlicha bo'lmagan vaziyatda shug'ullanuvchining orqasidan ushlaydi, mashq bajaruvchi esa o'z-o'zini straxovka qilish maqsadida, bir vaqtning o'zida qo'llarni oldinga o'tkazib ushlab, oyoqlarini ochishi va oyoqlar bilan poyalariga yotishi yoki oyoqlarni yonga ochish o'rniga tezda g'ujanaklanishi kerak.

3. 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 panvoza qo'llarni tezda oldinga o'tkazib qo'yish.



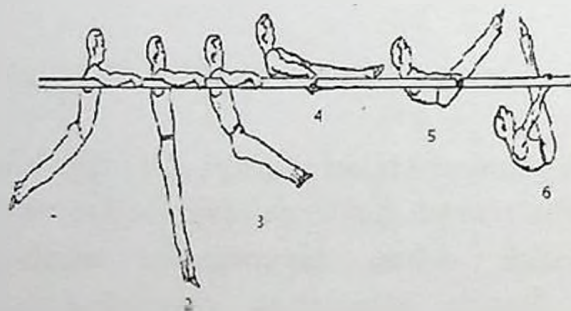
Odatda bu mashq qo'shpoya oxiridan o'rtasiga o'tish uchun qo'llaniladi.

4. 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.



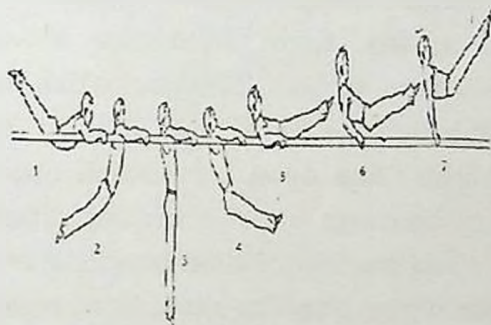
5. Qo'llarda tayanishdan oldinga siltanish bilan ko'tarilish va orqaga qulab bukilib osilish katta bo'lmagan siltanish bilan bajariladi. Oldinga siltanish bilan vertikal holatdan o'tib biroz bukilib, oyoqlarni oldinga yo'naltirish va gorizontal holatga

yaqinlashib, gavdani yuqoriga uncha katta bo'lmagan keskin harakati va elkalarda engil itarilish bilan qo'llarni to'liq to'g'rilab poyalar ustiga biroz ko'tarilish. Yana bukilib, bukilib osilishga o'tish.

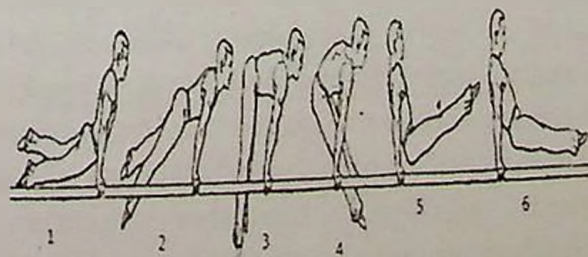


Straxovkachi yonboshda turadi va ko'tarilish va orqaga qulash vaqtida shug'ullanuvchining tos ostidan pastdan ushlaydi.

6. 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.



7. 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 ushlash 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.

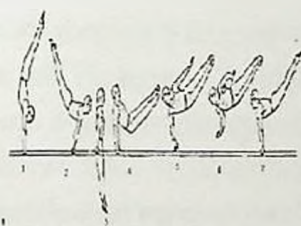


8. Poyalar ustida chapga aylanib burilish bilan oldinga siltanib o'ngda aylana. Katta bo'lmagan siltanishni bajarib oldinga siltanish bilan vertikal holatdan o'tish. tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib va o'ng oyoqda oldinga kuchli siltanib, burilishni boshlash. Chap oyoq harakatdan orqada qolmasligi kerak. Burilishni boshlash va o'ng oyoqni siltanishi bilan bir vaqtda o'ng qo'lga 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 yo'naltirish. Orqaga siltanish uchun qulay holatni yaratib, oyoqlar va tos yuqoriga erkin ko'tarilishi uchun siltanish kuchli bo'lishi kerak. Burilishni erkin, zo'riqmasdan, siltanish harakati bilan bajarish.

9. Qo'shpoya ustida oldinga siltanish bilan burilish. Burilishni bajarish uchun kuchli siltanish kerak bo'ladi. Eng qulay dastlabki holat panjalarda tik turish hisoblanadi. Elkalarni biroz oldinga chiqarib, harakatni ushlab qolmasdan, erkin oldinga siltanishni boshlash. Vertikal holatdan o'tib, biroz bukilib, oyoqlarni oldinga yo'naltirish. Oyoq panjalari bilan bosh darajasigacha yaqinlashib, kerilib, tezda burilish. Burilishni harakat pastga boshlanishigacha yakunlash uchun burilish tez bajarilishi kerak.



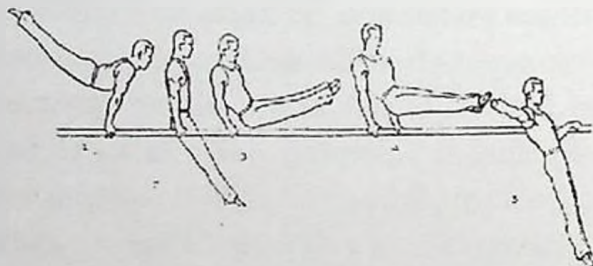
Qachonki tana harakati oldinga yuqoriga emas, balki yuqoriga yo'nalgan bo'lganida, qo'llarni bo'shatish va burilishni boshlash mumkin. Agar qo'llar erta bo'shatilsa, unda burilish vaqtidan oldin bajariladi, natijada u oldinga past uchish bilan sodir bo'ladi. Burilishni yakunlab, qorin bilan oldinga "qulash" mumkin emas. Qo'llarni oldinga emas, balki tayanish uchun qulay holatni yaratib biroz o'z ostiga qo'yish. Ta'lim avvalida, burilishni qo'llarda tayanishda bajarishni boshlash maqsadga muvofiq.

10. 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.

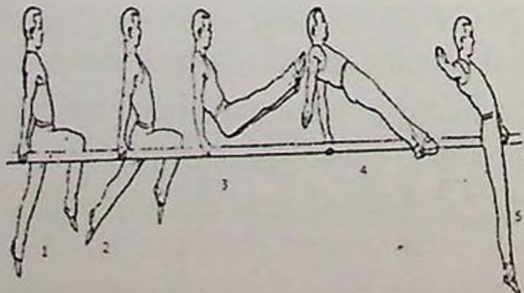


Qo'llarda tayanishga o'tilguncha panjalarni ishonchli maxkamlash.

1. 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.

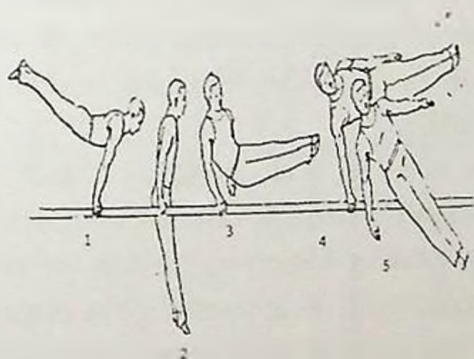


2. Tashqarida o'ng sonda o'tirishdan burchak sakrab tushish. O'ng sonda o'tirishdan – ikkala poya orqali o'ngga burchak sakrab tushish. Xuddi oyoqlarda siltangandek, oyoqlarni orqaga olib va bu holatni qayd qilmasdan, tezda bukilib, ikkala oyoqni, ortidan butun tanani poyalar orqagi yuqoriga o'ngga yo'naltirish. Oyoqlarni birlashtirib va ularni poyalar ustidan o'tkazib, kerilib, chap qo'l bilan o'ng poyaga tayanib o'ngga sakrab tushish.



3. Yonbosh sakrab tushish. Tebranishdan oldinga siltanib, o'ngga yonbosh sakrab tushish. Vertikal holatdan o'tib, oldinga

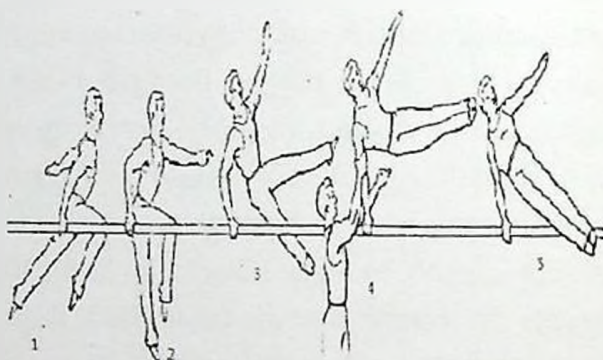
siltanish bilan, biroz bukilib oyoqlarni yuqoriga va sakrab tushish tomonga faol yo'naltirish va o'ngga burilish bilan chap qo'lda katta bo'lmagan itarilish bilan poya ustidan o'ng yonbosh bilan o'tib kerilish. O'ng qo'lni bo'shatib, bukilmasdan sakrab tushish. Ikkala poya orqali siltanib o'tish bilan yonbosh sakrab tushish, ikkitada burchak sakrab tushish kabi bajariladi, biroq to'sni 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.



4. 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.



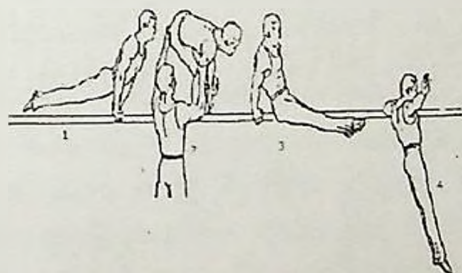
Straxovkachi yonboshda, tayanch qo'l yonida sakrab tushish tomonda turadi va o'ng qo'l bilan shug'ullanuvchining elkasidan, chap qo'lda esa tanani snaryad ustidan o'tkazishga yordam berib son ostida ko'taradi.

5. 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, to'sni 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 ushlash va chap qo'lni bo'shatib, oyoqlarni pastga tushirib kerilish.

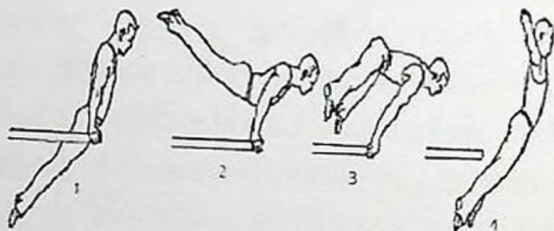


Starxovkachi yonboshda sakrab tushish tomonda turadi va, o'ng qo'lda shug'ullanuvchining panjasi yonida bilakdan, boshqasida – muvozanatni ushlab qolish va siltanib o'tib sakrab tushishga yordam berib, elkadan ushlaydi yoki chap qo'lda panja yonida bilakdan, o'ngda esa siltanib o'tish vaqtida gavdani sakrab tushish tomonga chiqarib tos ostidan ushlaydi.

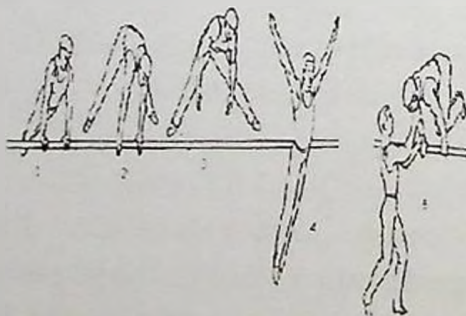
1. Ikki poya orqali ikkitada siltanib o'tib burchak sakrab tushish. Ikki poya orqali ikkitada siltanib o'tib sakrab tushish texnikasi, bir oyoqda siltanib o'tish kabi bajariladi, ammo bukilish va qo'lda itarilish ancha keskin bo'lishi kerak.



2. Oyoqlarni ochib sakrab tushish. Poyalar oxirida tayanishdan, orqaga siltanib, gorizontal holatgacha etib, elkalarni 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, gavdani 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.



3. Uzunasi tayanib yotishdan oyoqlarni ochib sakrab tushish. Biroz kerilish va shu ondayoq tozni keskin ko'ratib, bukilish. Oyoqlarda depsinib ularni poyalardan uzish va yon tomonga yo'naltirish. Uning ortidan qo'llarda oldinga yuqoriga kuchli itarilish bilan elkalarni 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.

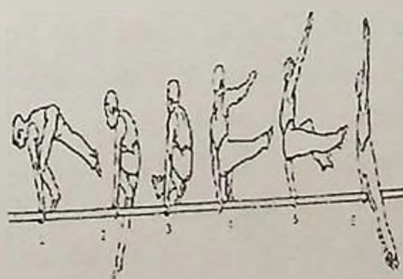
Oyoqlarni bukib va yonbosh sakrab tushishni bajarish texnikasi o'z tuzilishiga ko'ra bayon etilganga o'xshash. Oyoqlarda depsinish va tozni keskin ko'tarishdan keyin oyoqlarni bukib sakrab tushishda, oyoqlarni bukib, ularni oldinga

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.

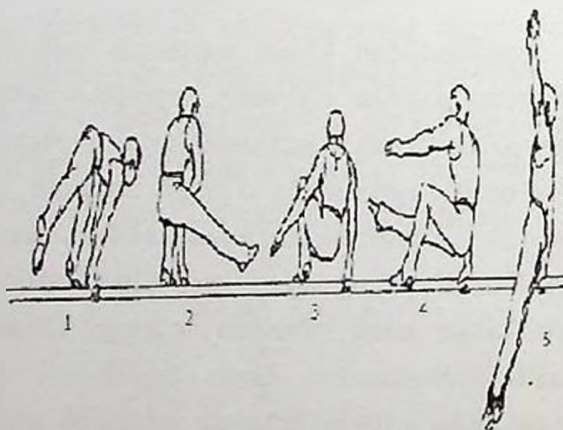
Oyoqlarda depsinishdan keyin yonbosh sakrab tushishda, tana og'irligini bitta qo'lga o'tkazib, oyoqlar vatosni sakrab tushish tomonga yo'naltirish. Poya ustidan o'tayotganda kerilish.

4. 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.



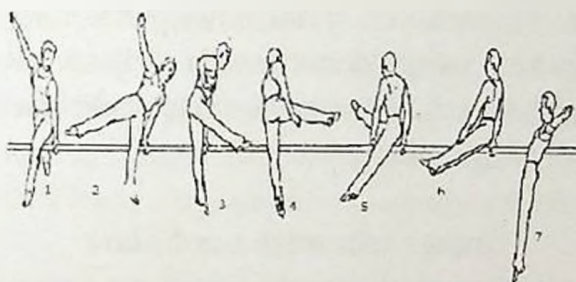
5. O'ng poyada chapda tayanib o'tirishda, chapga orqaga burilish bilan o'ngda aylana va sakrab tushish. Tayanishda tebranishdan orqaga siltanib o'ng poyada chapda tayanib o'tirishni bajarish. O'ng oyoqda oldinga siltanib uni biroz yonga olish va chapda o'tirishni ko'paytirib, bir vaqtning o'zida chapda

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 deysinish bilan, uni o'ngga birlashtirib, yozilib sakrab tushish.



6. 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, so'ng o'ngda siltanib o'tish bajarilandan keyin shug'ullanuvchini orqasidan yoki chap tomonidan ushlab qolishga tayyorlanib, tezda orqaga o'tib turadi.

7. Ustida uzunasi tayanishdan orqaga burilish bilan ikkitada aylana va sakrab tushish. Tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib, faol siltanib, chap oyoq soni bilan poyaga tayanib, o'ng oyoqni yon tomonga yo'naltirish. Poyalar ustida o'ng oyoqda siltanib o'tishdan keyin, bir vaqtning o'zida tez bukilib va chap oyoqda katta bo'lmagan siltanish bilan, chapga aylanishni yaratib, ikkala oyoqni chapga faol yo'naltirish. Oyoqlarda chapga siltanib o'tish ortidan, tezda o'ng qo'lda poyani ushlash. Tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib, chapga aylanma harakatni ushlab qolish. Burilishni yakunlab, oyoqlarni pastga tushirish va elkalarni orqaga olib, sakrab tushish.

Mashq bir tempda, tez bajariladi.

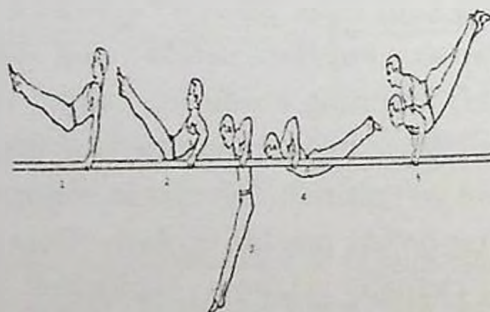
Burilish vaqtida o'ng qo'lni iloji boricha chapga yaqin qo'yish lozim. Qo'llarni bukish va elka bo'g'imlaridan "qulash" mumkin emas.



Straxovkachi burilishni birinchi yarmida halal bermaslik uchun yonboshda, so'ng ikkala oyoqda oldinga siltanib o'tish ortidan, shug'ullanuvchini orqasidan ushlab qolishga tayyorlanib tezda uning orqasiga o'tib turadi.

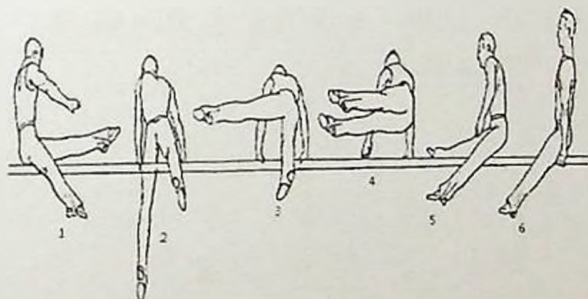
Orqaga tebranish mashqlari

8. 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.

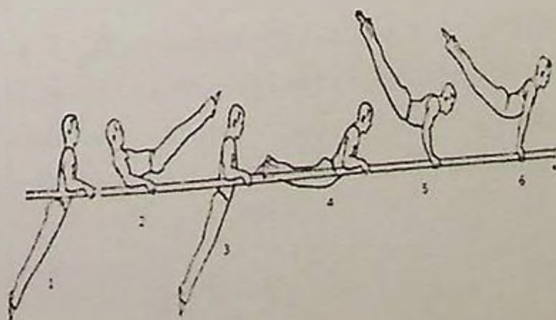


9. Oyoqlarni ochib o'tirishdan chapda orqaga siltanib – orqaga burilish bilan chalishtirib tayanib o'tirish. Tana og'irligini chap qo'lga uzatib, bir vaqtning o'zida o'ng qo'lni bo'shatib, chapda ichkariga siltanib o'tishni bajarish. Orqaga burilish bilan chap oyoqda orqaga-yonga kuchli siltanish bilan, 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.

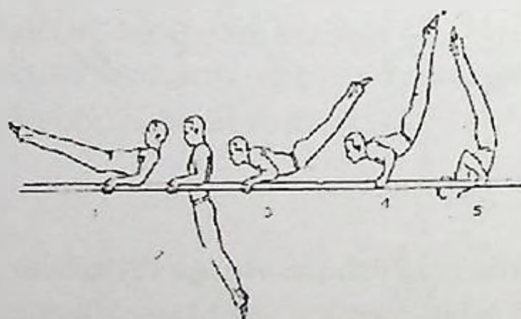
Bu elementni o'ngga burchak sakrab tushishda ham bajarish mumkin. Buning uchun ko'rsatilgan holatdan, oyoqlar siltanishini nafaqat yon tomonga, balki oyoqlarni birlashtirib biroz oldinga yo'naltirib, burchak siltanib o'tishdan chap qo'lda yana poyani ushlab, o'ngga burchak sakrab tushish.



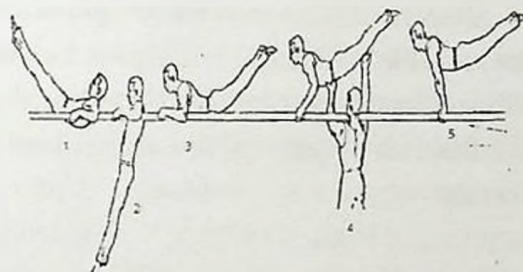
10. Bilaklarda tayanishdan orqaga siltanib ko'tarilish. Orqaga kuchli siltanish bilan, vertikal holatdan o'tib, bir vaqtning o'zida oyoqlarni orqaga ko'tarib va elkalarni biroz oldinga chiqarib, fal kerilish. Tovonlar bilan bosh darajasidan o'tib, tez qo'llarni to'g'rilash. Oyoqlarni orqaga harakati intiluvchan bo'lishi kerak. Ko'tarilish vaqtida oyoqlar yuqoriga orqaga gavgdandan tezroq harakatlanishi lozim. Bilaklar poyalardan uzilgan paytda tos bilan yuqoriga keskin harakat qilmaslik kerak. Kerilgan holatni ko'tarilish yakunlanguncha saqlash shart.



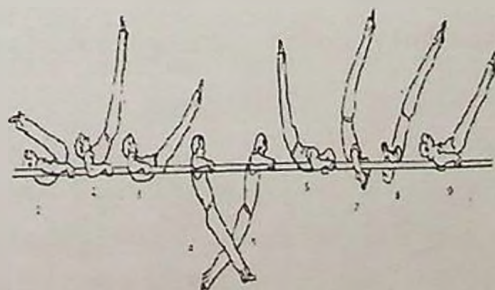
11. Bilaklarda tebranishdan, orqaga siltanish bilan ko'tarilib elkalarda tik turish. Orqaga kuchli siltanish bilan, vertikal holatdan o'tib elkalarni oldinga chiqarib, faol kerilib, siltanishni kuchaytirish bilan oyoqlarni orqaga olish. Oyoqlar elka darajasidan yuqoriga ko'tarilganda oyoqlarni yuqoriga orqaga harakatini saqlab qolib, bukilnag qo'llarda ko'tarilish va elkalarda tik turishga o'tish.



12. 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.

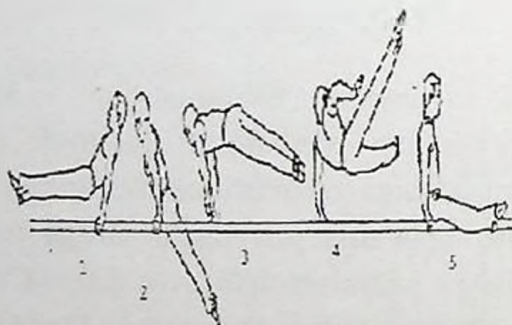


13. Qo'llarda tayanishda tebranishdan – kerilib oldinga umbaloqoshish. Oldinga o'mbaloqni bajarish uchun orqaga kuchli siltanishni amalga oshirish kerak. Bukilib tayanishdan, yozilib, bir vaqtning o'zida poyalarda olinga harakatlanib va elkalarni panjalarga yaqinlashtirib, oyoqlar va tosni yuqoriga oldinga yo'naltirish. Vertikal holatdan o'tib, shiddat bilan kerilib, orqaga siltanib oyoqlarni orqaga ko'tarish. Oyoqlarni orqaga, yuqoriga cho'zishni davom ettirib, tana yuqoriga 45° burchak ostida o'tgandan keyin ortidan, qo'llarni poyalardan olish. So'ng boshni oldinga egib, elkalarda dumalab, qo'llarni oldinga o'tkazib ushlash.

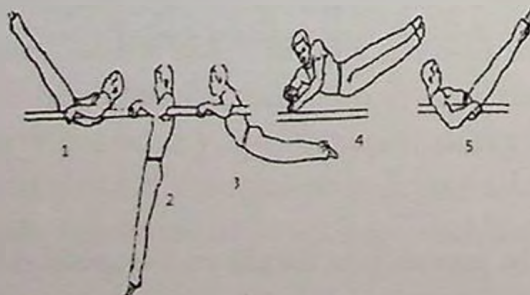


Starxovkachi yonboshda turadi va siltanish etarli bo'lmagan vaziyatlarda, shug'ullanuvchi poyalar orasiga qulashiga yo'l qo'ymasdan, poyalar ostidan pastdan uni itarib yuboradi.

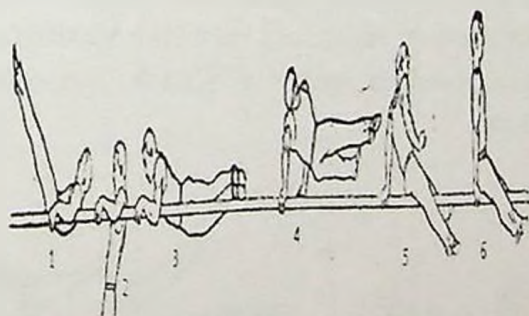
14. Orqaga siltanish bilan – buriliboyoqlarni ochib o'tirish. Orqaga o'rtacha kattalikda siltanish bilan, poyalar yuzasidan o'tib va biroz bukilib, qo'llarni tez, navbatma-navbat o'tkazib qo'yib, orqaga burilish. Burilish orqaga qayta harakat boshlanishi bilan yakunlanishi kerak.



15. Qo'llarda tayanishda orqaga siltanib orqaga burilish. Orqaga siltanib ko'tarilish kabi orqaga kuchli siltanishni amalga oshirib va poyalar yuzasiga yaqinlashib, qo'llarda kuchli itarilish bilan orqaga burilish. Orqaga qayta harakat boshlanguncha burilishni yakunlash va panjalar bilan maxkamlanish. Bu mashqni erkin va ishonli davom ettirishga imkoniyat beradi.

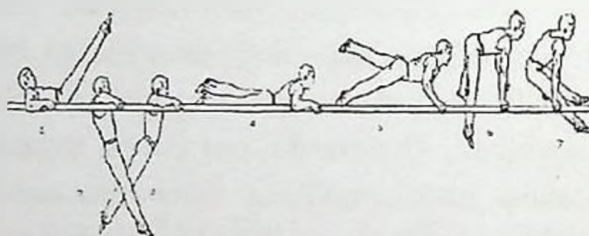


16. Qo'llarda tayanishdan, orqaga siltanib, burilish bilan ko'tarilib oyoqlarni ochib o'tirish. Bu mashni bajarish uchun yuqoridagi kabi katta siltanishni amalga oshirish lozim. Oyoqlar bilan poyalar yuzasidan o'tib, elkalarda shiddat bilan itarilib, birvaqtning o'zida, oyoqlarni yon tomonga ochib, burilib 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.

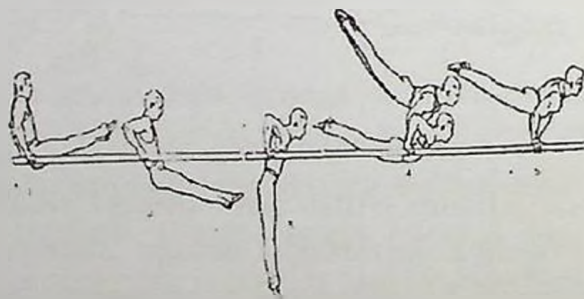


17. CHapda siltanib o'tish bilan orqaga siltanib bukilgan qo'llarda tayanishga ko'tarilish, orqaga siltanib tirsaklarda gorizontal tayanish. Ko'tarilishni amalga oshirish uchun orqaga kuchli siltanishni bajarish kerak. Vertikal holatdan o'tib, oyoqlarni orqaga olib (ko'tarib), faol kerilish. Oyoqlar 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.



Gorizontal holatdan o'tib, oyoqlarni orqaga harakatini saqlab qolib, qo'llarda tez to'g'rilanishni boshlash va tirsakni burib, bir vaqtning o'zida, boshqa qo'lga to'g'rilab, tirsakda gorizontal 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.

18. 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.

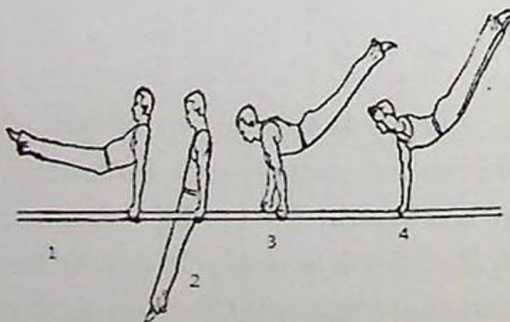
1. Tebranishdan yon tomonga sakrab tushiga bitta yoki ikkitada siltanib o'tish. orqaga siltanib o'tishdan keyin, shu ondayoq, yana qo'l bilan poyani ushlash va poyani oxiridan ushlab turib qo'nish.

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

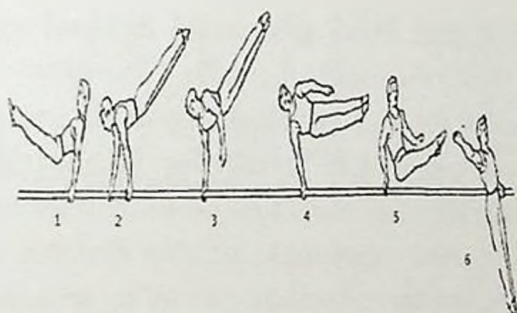
keskin harakat bilan oyoqlarni ochish va ular bilan yonga siltanib o'tishni bajarish, so'ng kerilib oyoqlarni birlashtirish kerak. Aynan shu siltanib o'tishni poyalar oxiridan ushlab, burchak osilishda bajarish mumkin.

Starxovkachi orqada turadi va shug'ullanuvchining orqasidan ushlaydi.

19. 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.

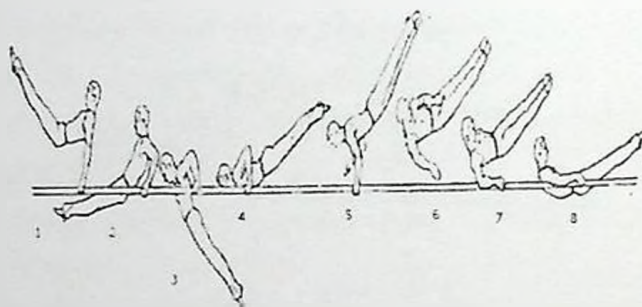


20. Ichkariga orqaga burilish bilan orqaga siltanib sakrab tushish. Orqaga kuchli va erkin siltanish bilan, tayanishda vertikal holatdan o'tib, tana og'irligini sakrab tushish tomonga - chapga o'tkazishni boshlash va orqaga siltanish yakunida, o'ng qo'lni tezda chap poyaga o'tkazib qo'yish. Buning ortidan, 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.

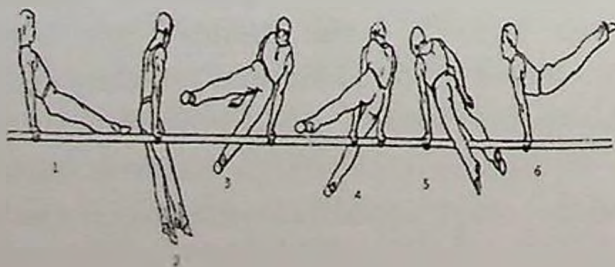


Starxovkachi burilish paytida bajaruvchini orqasidan ushlab qolishga tayyor bo'lib, uning orqasida bo'lish uchun chap qo'l tayangan joy yonboshida turadi.

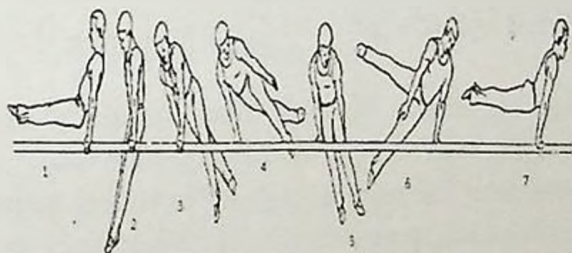
21. Orqaga siltanib, qo'llarni bukib va yozib – orqaga burilib qo'llarda tayanish. Bu elementni bajarish uchun orqaga kuchli siltanish talab qilinadi, shuning uchun oldinga siltanishda gavgdani gorizontaldan past bo'lmagan holatga ko'tarish lozim. Orqaga siltanish bilan qo'llarni bukib va vertikal holatga 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.



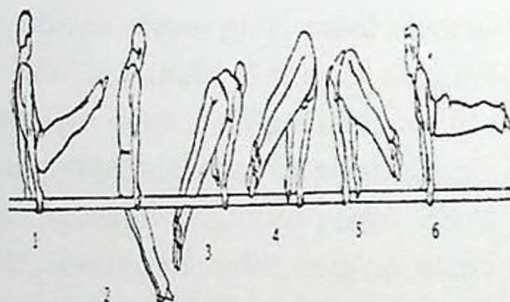
22. Orqaga siltanib orqaga burilish bilan o'ng poya ustida chap oyoqda aylana. Bu mashqni bajarish uchun kuchli siltanish shart emas. Vertikal holatdan o'tib, tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazib, tosni biroz orqaga chiqarib siltanib o'tish bilan burilishni bajarish. Siltanib o'tish bilan bir vaqtda tezda chap qo'l bilan poyani ushlash. Oyoqlar vertikal holatdan o'tgunicha 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.



23. 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 vetrikal holatdan o'tgunicha qo'lni mustaxkam maxkamlash va unga tana og'irligini o'tkazib, oyoqlar bilan erikn siltanishni bajarish; bir vaqtning o'zida kerilib, burilishni ikkinchi yarimini yakunlash.

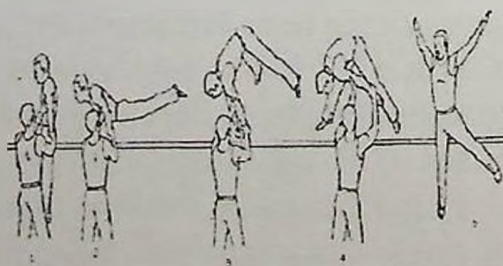


24. Orqaga burilish bilan bukilib aylana. Tayanishda tebranishdan oldinga kuchli sitnaish bajarilmaydi va uning oxirida to'liq yozilish shart emas. Orqaga siltani, gavgdani biroz bukilgan holatini saqlab qolib, aylanma harakatga yordam berib oyoqlarni biroz chapga chap poya ostiga yo'naltirish. Gavda 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.

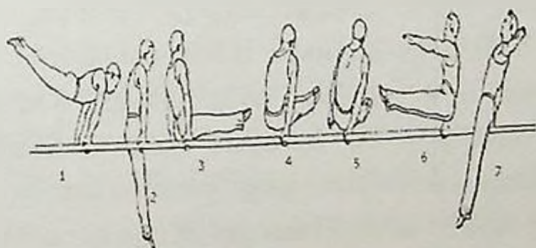
25. Orqaga siltanib – burilish bilan oyoqlarni ochib sakrab tushish. Orqaga o'rtacha vattalikda siltanish bilan, gorizontaol holatga yaqinlashib tosni yuqoriga ko'tarib, bir vaqtning o'zida burilib va qo'llardachapga oldinga itarilib, keskin harakat bilan bukilish. Bukilish bilan birga oyoqlarni poyalar 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 itarilishdan keyin zaruriyat tug'ilsa 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.

26. 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 orqaga 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.



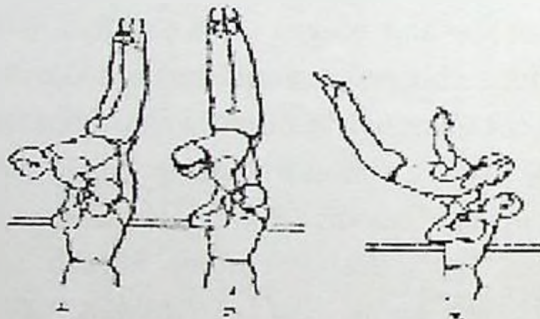
Straxovkachi burilish bajariladigan qo'l tomonida yonboshda turadi.

27. 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.

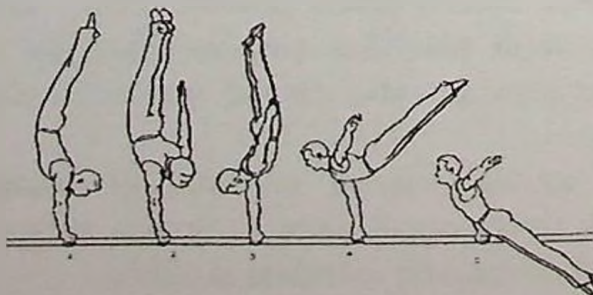
Birinchi kabi, ikkinchi usulda ham orqaga katta siltanishni bajarish lozim. Burilishni qo'shpoya yuzasidan chiqib, bir

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.

28. 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.

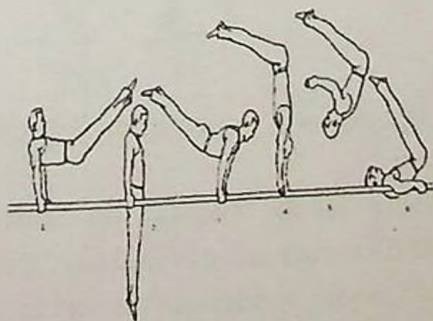


Starxovkachi yonboshda turadi va chap qo'lda bajaruvchining panjasi yonida bilagidan, o'ng qo'lda esa elkasidan ushlaydi.

29. Oldinga salto. Oldinga salto harakat koordinatsiyasi bo'yicha qiyin elementlar qaroriga kirmaydi va bajarishda jaroxat olish havfi bilan bog'liq emas, chunki uning straxovkasi juda oddiy, biroq har qanday salto bajaruvchidan qat'iyatlilik va jasurlikni talab qiladi. Oldinga soltoni bajarish uchun orqaga kuchli siltanish kerak. Oldinga siltanishning oxirgi holatidan qo'llarni bukmasdan, to'g'rilanib faol harakat bilan gavadani orqaga yo'naltirish.

Elkalarni oldinga kuchli chiqarmasdan, biroz kerilgan gavda bilan gorizontol 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, vaqtini 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.

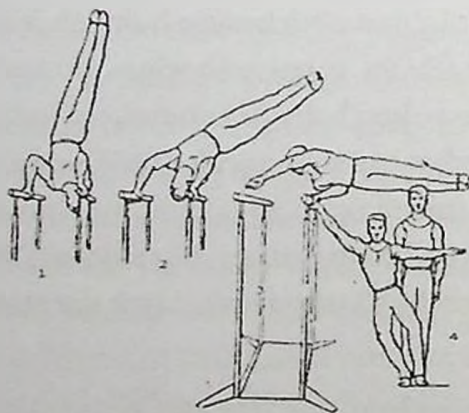


Straxovkachi yonboshda turadi va bir qo'lida bajaruvchi vaqtidan oldin oyoqlari va tosni pastga tushirib yuborishiga yoki

poyalar orasiga qulab tushishiga yo'l qo'ymasdan uning orqasidan pastdan ushlab turadi.

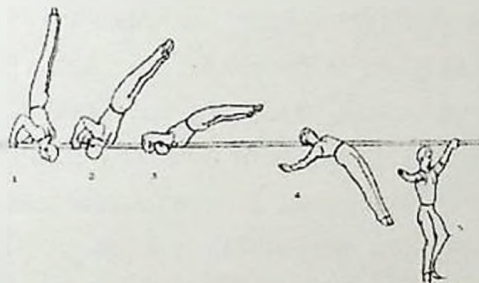
To'ntarilib sakrab tushish

30. Yelkalarda tik turishdan yonga to'ntarilishni tik turishda ishonchli to'xtashdan keyin bajariladi. Tanani yonga ohista qulashi bilan boshlash kera. Gorizontal holatga yaqinlashib to'ntarilishga qarama-qarshi qo'lni bo'shatish. Qo'shpoyaga yonbosh bilan qo'nish. To'ntarilish bajarilayotgan paytda tana to'g'rilangan yoki ahamiyatsiz kerilgan bo'lishi kerak. Katta kerilish bajarishga halal beradi.



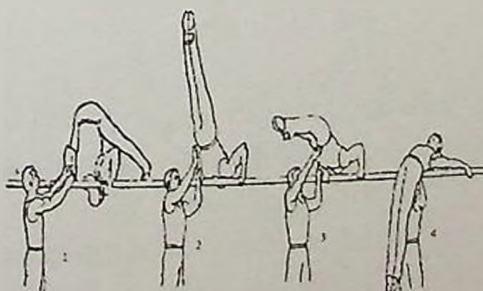
Straxovkachi qo'shpoya yonboshida bajaruvchining orqa tomonida turadi.

31. 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.



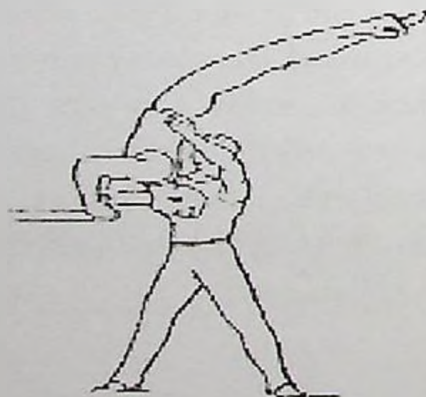
Starxovkachi bajariuvchidan yonboshda turadi va bajaruvchining orqasidan va elkasidan ushlaydi.

32. 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.



Straxovkachi yonboshda turadi va bir qo'lda shug'ullanuvchining barmoqlar yonida bilagidan ushlaydi, boshqasida orqadan ushlab qolishga tayyorlanib turadi.

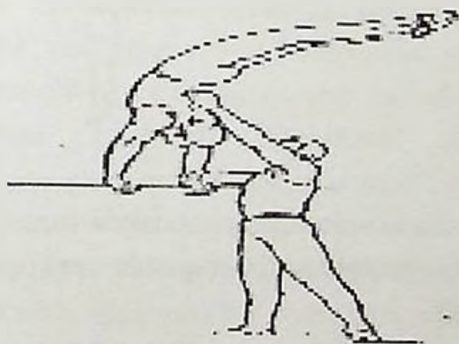
33. Bukilgan qo'llar orqali qo'shpoya oxirida oldinga to'ntarilish. Tayanishda tebranishdan, orqaga siltanib, oyoqlar bilan poyalar yuzasidan o'tib, go'yo elkalarda tik turishni bajarishga uringan kabi qo'llarni bukish. Bukilgan qo'llarda tik turishda to'xtab qolmasdan, to'ntarilishga harakatni davom 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 vaqtidan avval o'tkazish beqaror qo'nishni yaratadi va bajaruvchini oldinga tortib keradi.



Straxovkachi yonboshda turadi va bir qo'lida bajaruvchining panjasi yonida bilagidan, boshqasida qo'nishgacha uga shu holatda hamroh bo'lib orqasidan ushlaydi.

34. Uzunasi tik turishdan oldinga to'ntarilish. To'g'ri qo'llarda panjalarda tik turishda gavgdani kerilgan holatini saqlab qolib, va muvozanatni yo'qotib, orqaga erkin yiqilish. Tana bilan gorizontal holatga yaqinlashib, qo'llarda itarilish (itarilishni to'g'ri qo'llarda elka bo'g'imlarida bajarish). Uchishda qo'nishgacha boshni ahamiyatsiz orqaga olish bilan kerilgan holatni saqlab qolish. Boshni va qo'llarni oldinga o'tkazish mumkin emas, aks holda bajaruvchini oldinga tortib keradi.

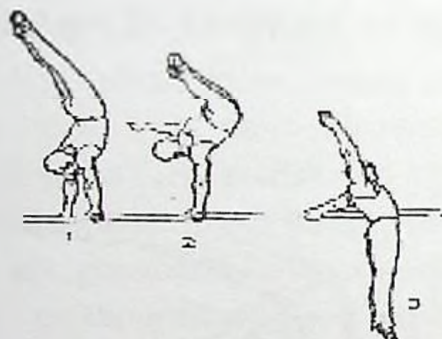
Qo'nish paytida qo'llar yuqorida yoki yon tomonga o'tkazilgan bo'lishi kerak.



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'lini ushlashi kerak. Ishochli straxovka, o'z-o'zini straxovka qilishga hojat qoldirmaydi.

35. 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.

36. 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.

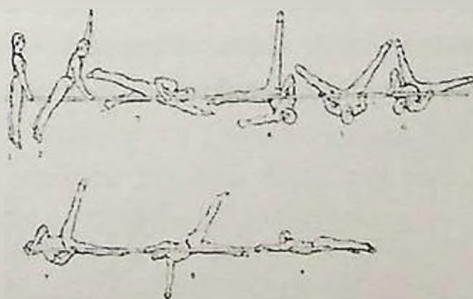


Straxovkachi o'ng qo'l tayanish joyida o'ngda yonboshda, keyin agar to'ntarilish bir poyaga to'g'ri bajarilgan bo'lsa, chap

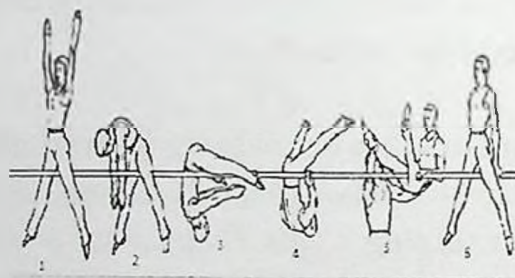
qo'lga o'tib turadi va chap qo'lda bajaruvchining bilagidan, o'ngda esa - pastdan orqasidan ushlaydi.

Aylanish bilan bajariladigan mashqlar

37. 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.



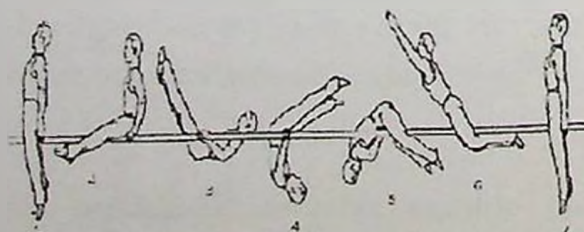
38. Sonlarda oldinga aylanish. Oyoqlarni ochib tayanib o'tirishdan, to'g'rilanish va qo'llarni yuqoriga ko'tarish. Oyoqlar yonga mustaxkam o'rnashib, qo'llarda oldinga siltanib, muvozanatni yo'qotib oldinga egilish. Yaratilgan aylanishdan foydalanib, qo'llar bilan poyani sonlar oldida ushlash va tiralib, 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 qo'lda bajaruvchining oyog'idan ushlaydi, boshqasida orqasidan ko'taradi.

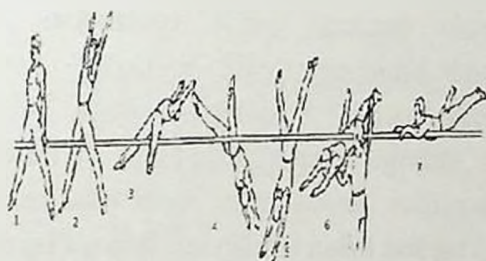
Bu elementni oyoqlarni ochib tayanib yotishdan bajarish mumkin.

39. Oyoqlarni ochib orqaga aylanish tovonlarda osilish. Oyoqlarni ochib tayanib yotishdan orqaga qulashni bajarish va bukilib, oyoqlar bilan poyalar tashqarisidan ilinish. Qo'llar oldinga yoysimon holatni qayd qilmasdan, siltanish bilan yuqoriga ko'tarish va kerilib, oyoqlarni ochib tayanishga o'tish.



Mashqni bir tempda muttasil bajarish.

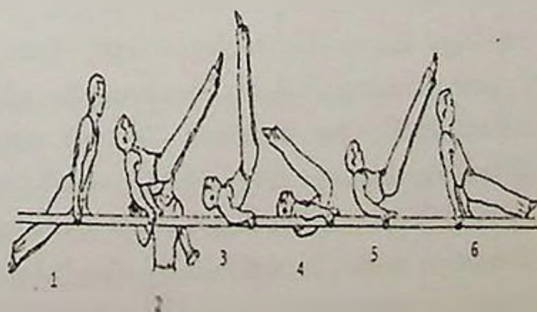
40. Sonlarda orqaga aylanish. Oyoqlarni ochib tayanishdan qo'llarni yuqoriga ko'tarib va muvozanatni yo'qotib, oyoqlarni ochib mustaxkam maxkamlab, orqaga erkin qulashni boshlash. Bosh pastda vertikal holatdan o'tib, boshni orqaga olib, faol kerilish va oldinga siltanish bilan tayanib yotishga o'tish.



Straxovkachi yonboshda turadi. Bir qo'lda shug'ullanuvchining oyog'idan, boshqasida pastdan ushlaydi.

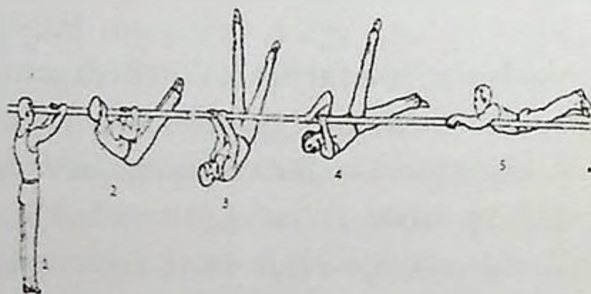
Kerilib, yoysimon, to'ntarilib ko'tarilish mashqlari

41. 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.

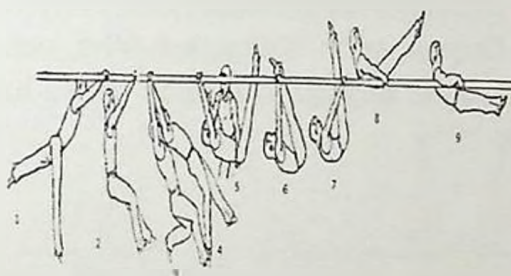


Straxovkachi yonboshda turadi va qulash va yozilish paytida shug'ullanuvchini ushlab qolishga va uni orqasidan yuqoriga turtib yuborishga tayyor bo'lishi kerak.

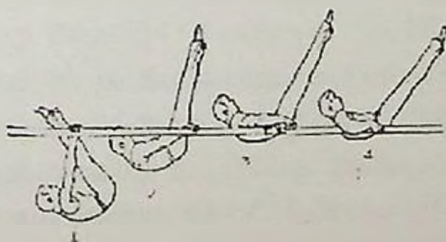
42. Tashqarida uzunasi osilib turishdan, chap pastdan ushlagan, burilish bilan to'ntarilib ko'tarilib, oyoqlar ochilgan qo'llarda tayanib yotish. YUqoriga orqaga sakrab, qo'llarda osiliboyoqlarni oldinga yuqoriga o'ngga yo'naltirish. Gavidani oldinga siltanishidan foydalanib, qo'llarda tortilib, qarama-qarshi 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.



43. 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 deysinib va boshqasida siltanib to'sni tushirib yubormasdan keskin bukilish. Orqaga qayta harakat bilan faol bukilishni davom ettirish va elkalarini yuqoriga shiddatli, biroq keskin emas, harakati bilan oyoqlar va to'sni 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.

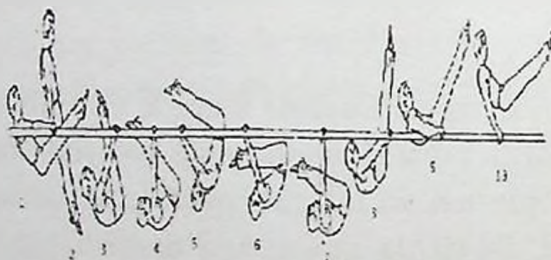


44. Keyingi ko'tarilish uchun orqaga siltanib yozilish bilan ko'tarilib qo'llarda tayanishni shunday bajarish kerakki, bunda ko'tarilish oxirida tos va oyoqlar qo'shpoya ustida ko'tarilgan holatda qoladi. Qo'llarda tayanishga tushish bilan bir vaqtda, orqaga siltanib ko'tarilish uchun siltanishni to'plab, elkarni panjalarga tortish.



45. 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 bukilib 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

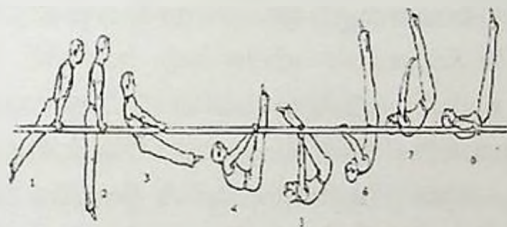
shiddat bilan yozilish. Ko'tarilish paytida tos panjalar ustidan o'tishi kerak. Orqaga erkin siltanishni olish uchun yozilishni yakunlash va oyoqlar poyalar yuzasidan o'tishi bilan kerilishni boshlash kerak.



Straxovkachi yonboshda turadi va orqaga qulash vaqtidagi kabi, tayanishga ko'tarilishda ham shug'ullanuvchining orqasidan ushlaydi.

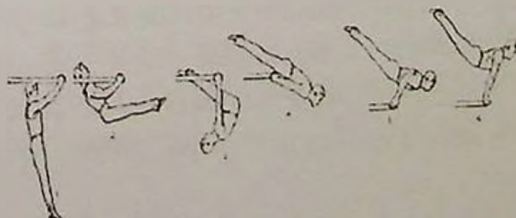
46. Bukilib osilishga orqaga qulash va qo'llarda tayanishga yoysimon ko'tarilish. Yoysimon ko'tarilish usun orqaga qulashni yozilib ko'tarilish uchun qulashga nisbatan biroz boshqacha bajarish lozim. O'z tavsifi bo'yicha u turnikda panjalarda tik turishga aylanish uchun orqaga qulashni eslatishi kerak hamda dastlab tosni qo'llar yuzasidan chiqarib keyin elkalar bilan orqaga qulash lozim. Osilishga o'tib, tizzalarni panjalar darajasida ushlab qolib, ohista bukilib. Osilishda oxirgi pastki holatdan o'tib, gavdani yuqoriga harakatlantirish bilan, oyoqlarni yuqoriga yo'naltirib, keskin yozilish va yozilish yakunida, go'yo oyoqlarni ko'krakka tortgandek, qo'llarda yuqoriga sapchish bilan, elkalar bilan qo'shpoya ustiga ko'tarilish. Ko'tarilish ortidan bir vaqtning o'zida panjalar bilan tezda maxkamlanib va qo'llarda tayanishga o'tib, qo'llarni tezda yon tomonga yozish.

Qo'llarni poyalarga mustaxkam maxkamlash to'sni poyalar ustiga ko'tarilishi bilan tugashi kerak.



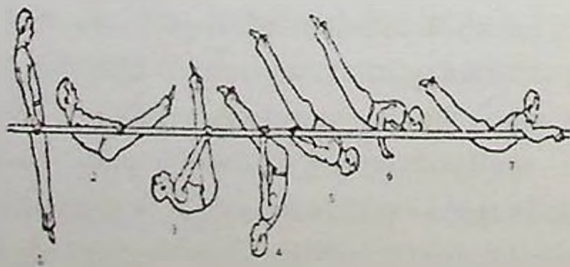
Straxovkachi yon boshda turadi va qulash vaqtida shug'ullanuvchini orqasidan ushlaydi va harakatni kuzatib, tayanishga ko'tarilishga yordam beradi.

47. To'ntarilib ko'tarilish. Poyalar oxirida tashqaridan ushlab (yoki ichkaridan) osilib turishdan yuqoriga orqaga sakrash bilan, oyoqlarni oldinga yuqoriga yo'naltirish. Bukilib osilishdan o'tib, tanani yuqoriga uloqtirib keskin yozilish. Yozilish vaqtida poyalarni mustaxkam ushlab, oyoqlarni taxminan bukilib osilishdagi kabi burchak ostida ushlab qolib, gavdani faol orqaga olish. Yozilish ortidan panjalarni tezda osilishdan tayanishga o'tkazib ushlab. Tana orqaga qayta harakatlanishni boshlaguncha qo'llarda to'g'rilanish yakunlanishi kerak. Poyalarni iloji boricha kechroq qo'yib yuborish va shunday yozilish kerakki, tananing yozilgandan keyingi harakati oldinga emas, balki yuqoriga yo'nalgan bo'lishi lozim.



Straxovkachi yonboshda turadi va panjalarni o'tkazib ushlash paytida shug'ullanuvchini qornidan ushlaydi.

48. Tayanishdan orqaga aylanib qo'llarda tayanish. Orqaga qulashni yozilib ko'tarilish uchun kabi bajarish. Tosni pastga tushirmasdan, osilishda oxirgi holatdan o'tib, gavgani 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 vaqtdan 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.

8.5. Xalqalarda bajariladigan mashqlar

Osilishda mashqlar

Osilishda tebranish. Osilishda bukilib, bir vaqtning o'zida toсни biroz ko'tarib, to'g'ri oyoqlarni gorizontal holatdan biroz yuqori, oldinga yuqoriga ko'tarish, bu holatni qayd qilmasdan, tana qo'shimcha kuch ishlatmasdan og'irlik kuchi ta'siri ostida harakatlanishi uchun oyoqlarni pastga erkin "uloqtirish". Vertikal holatdan o'tib, tana to'g'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 toсни oldinga ko'tarib, oyoqlarni oldinga harakatini kuch bilan ushlab olish, so'ng oyoqlar harakatini yuqorida aytilgan kabi, biroq ancha faol, takrorlash.

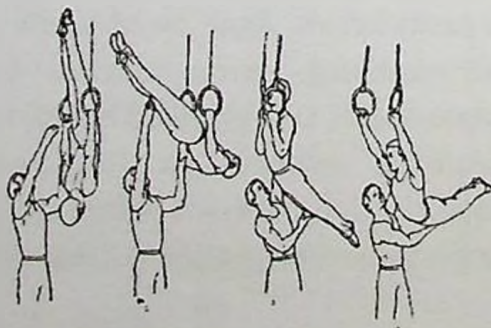
Orqaga siltanish ortiqcha tebranishlarsiz bajariladi. Osilishdan siltanishni talab qilingan kattalikda to'plab, mashqni birinchi siltanishdanoq bajarishga harakat qilish lozim. Bitta dastlabki tebranishga yo'l qo'yish mumkin.

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.

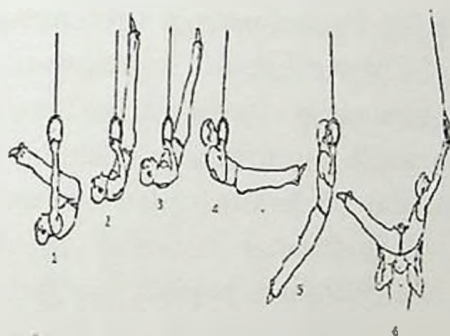
1. Kerilib osilishdan oldinga bukilgan qo'llarda osilishga tushish. Kerilgan gavda bilan yoki biroz to'g'rilanib, bir vaqtning o'zida, tana tirsak bo'g'imlari atrofida aylanishi uchun qo'llarni bukib, orqaga erkin qulashni boshlash. Vertikal holatdan o'tganda qo'llarda to'liq bukilishni yakunlash. Keyin 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.

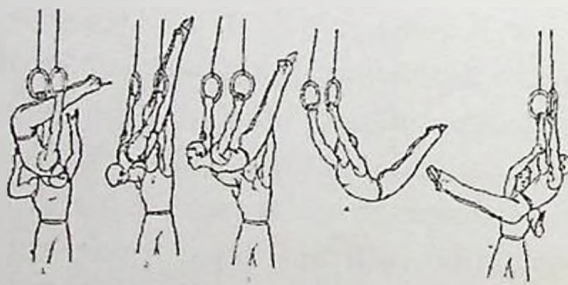


Straxovkachi yonboshda turadi va qo'llarni to'g'rilash vaqtida shug'ullanuvchini tos ostidan ushlaydi.

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

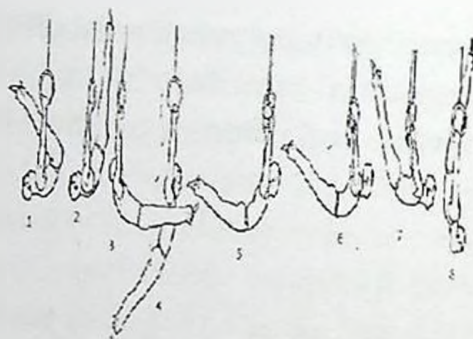
bilan tashqariga burib, qo'llarni yonga yozib buralishni bajarish. Buralish oxirida gorizontal holatdan o'tib, tsoni ko'tarib keskin bukilish. Bu harakatni tezlashtiradi va buralishni bajarishni engillashtiradi.



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.

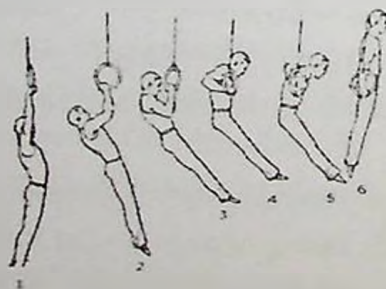
Kerilib oldinga buralishni bajarish texnikasi bukilib buralishga o'xshaydi, biroq orqaga ancha kuchli siltanish va bel mushaklarini ancha fal ishga jalb qilish kerak bo'ladi. Birgina siltanishga ishonib qolish kerak emas, uni oyoqlarni orqaga yuqoriga ko'tarish bilan kuchaytirish va orqada osilishga 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.



Ko'tarilishlar

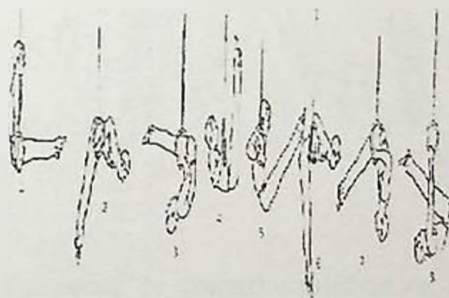
12. Kuch bilan ko'tarilish. Chuqur ushlash bilan osilishda biroz kerilib, qo'llarda tortilish va bukilgan qo'llarda osilishning oxirgi holatiga yaqinlashib, biroz bukilib va panjalarni barmoqlari bilan tashqariga burib, tayanishga ko'tarilish. Bukilgan qo'llarda tayanishda to'xtab qolmasdan, ularni to'g'rilash 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.

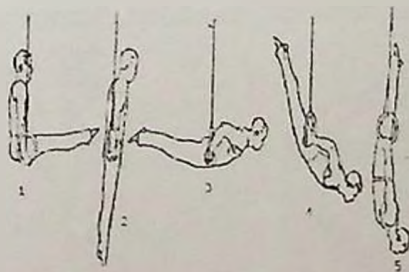
13. Oldinga ohista aylanish va oldinga tushish. Tayanishda burchakni qayd qilib, qo'llarni bukib va tosni baland

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.



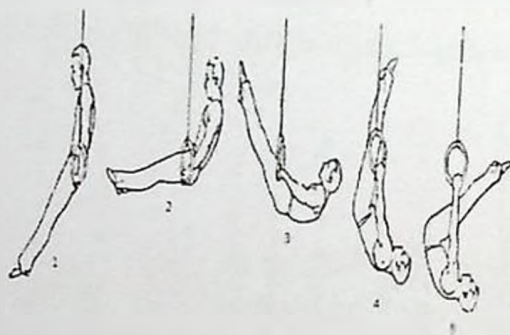
Mashqni sekin, bir tempda bajarish lozim.

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.



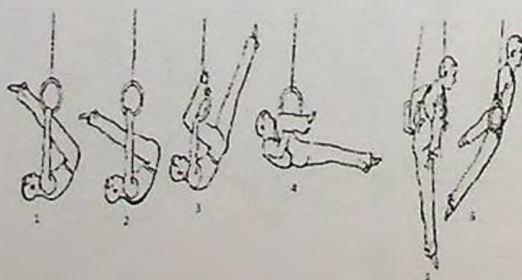
15. Tayanishdan orqaga qulash. Oyoqlarda oldinga uncha katta bo'lmagan siltanish bilan, biroz bukilib, elkalarni orqaga olib, tosni panjalar yonida ushlab qolib orqaga erkin qulash.

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, tosni tushirmasdan, prujinasimon bukilish va shu ondayoqchap oyoqni va tosni 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, gavnani 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 buklib, oyoqlar va tosni yuqoriga shiddat bilan yo'naltirish. Tana bilan gorizontol 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 gorizontol holatdan tayanishga o'tganda tezda to'g'rilash.



Mashqni birgina uzluksiz harakat bilan tez bajarish.

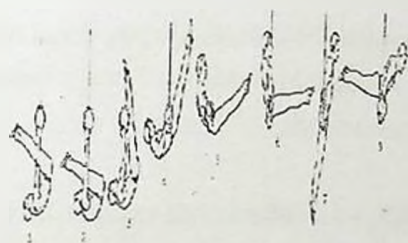
19. Oldinga siltanib ko'trilish. Oldinga kusli siltanishni bajarish. Osilishda vertikal holatdan o'tib, biroz bukilib,

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, tozni 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.



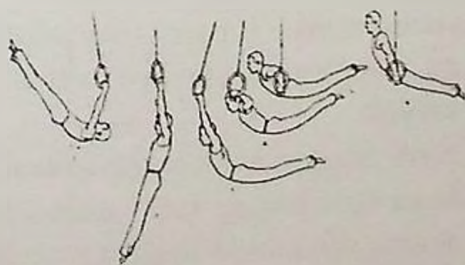
Tayanishga o'tish vaqtida kuchli bukilishga yo'l qo'ymaslik va shu bilan oyoqlar harakatini ushlab qolish kerak.

20. Yozilib ko'tarilish. Bukilib osilishdan, tozni pastga tushirmasdan, prujinasimon bukilish va shu ondayoq, oyoqlar va tozni yuqoriga yo'naltirib, keskin yozilish. Yozilish ortidan, tozni 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 gavgani 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.

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 ushlash bilan 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, gavdani orqaga pastga faol yo'naltirish va oyoqlarda orqaga siltanish kerilish.

Bir oyoqqa turib boshqasida orqaga qadam qo'yib, to'g'ri qo'llarga osilishda gavdani orqaga faol harakati bilan depsinish va depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa birlashtirish. Orqaga shiddatli siltanish bilan orqaga chayqalish oxirida kerilish.

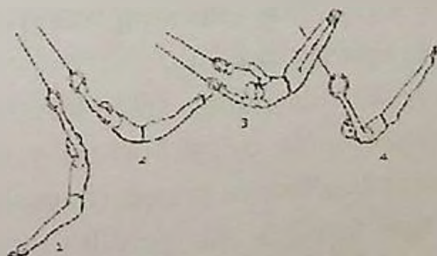
Kerilgan holatni qayd qilmasdan, tanani faol oldinga yo'naltirish va bir vaqtning o'zida biroz bukilib va tosni ko'tarib oldinga qadam bilan ko'rastilgani kabi oyoqlarda ikkita ketma-ket depsinishni bajarish. Keyin harakat takrorlanadi. Kam sonlai chayqalish bilan istalgan tebranish kattaligiga erishishga harakat

qilish lozim. Tebranish qanchalik ko'p bo'lsa, harakat shunchalik tekis bo'lishi kerak.



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 elkarning 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 gavdani 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 elkarni 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 to'sni oldinga yuqoriga yo'naltirib, keskin

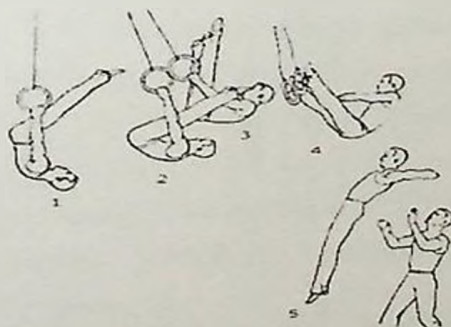
yozilish. Ko'tarilish va qo'llarni to'g'rilashni orqaga qayta chayqalish boshlanguncha yakunlash.

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.

8.6. Sakrashlar

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'priknining past qismidan 1-1,5 metr masofadan keng qadamlar bilan gavnani biroz orqaga og'dirish bilan ko'priikka sakrash.

Ko'priikka 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 siltanuvchi oyoqqa juftlash. Plankadan o'tib va oyoqlarni pastga tushirib, kerilish. Qo'nib, yumshoq o'tirib va muvozanatni yo'qotmasdan, rostlanib turish.

Uzunlikka sakrashlar

Tayanib sakrashlar xari orqali, ot orqali va stol orqali – balandligi 10 sm 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, trampoline 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 tramplanga kelish uning oldingi qismiga (baland) to'g'ri kelishi lozim.

Oxirgi qadam bilan, gavgani biroq orqaga og'dirib va ikkala qo'lni orqaga ko'tarib, ikki oyoqda ko'priikka sakrash.

Tana orqaga katta egilish bilan qo'na olishi uchun, parvozda oyoqlar tana harakatidan o'zib ketishi kerak. Snaryadga sakrashda oyoqlarda to'g'ri depsinishga ulgurish uchun bu juda muhim. Qo'nishda egilish kattaligi va oyoqlarni bukilishi yugurish tezligiga bog'li, biroq ular katta bo'lmasligi lozim. Albatta qat'iy snaryad yo'nalishi bo'yicha, yon tomonga og'ishlarsiz yugurish shart. Yugurish avvalida oldinga ko'priikka qarash va yugurish o'rtasida nigohni snaryadga qaratish.

Snaryadga chiqish. Ko'prikdan qo'llar bilan tayanish joyigacha bo'lgan uchish tarektoriyasi hilma-hil va ko'prikdan, snaryaddan ko'tarilishga bog'liq.

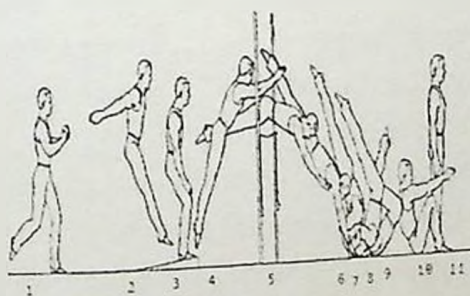
Yaqin turgan ko'prikdan sakrashlarda uchish fazasi uncha katta emas va baland traektoriya talab qilinmaydi.

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'priikka 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 traektoriiali 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.

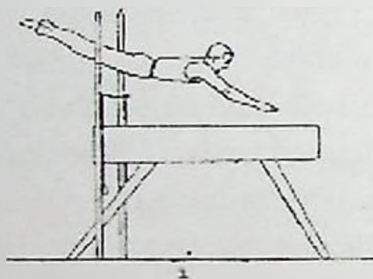
Arqon orqali sakrashlarda o'rgatishning boshlang'ich bosqichida bukilgan holatda arqon orqali o'tishga ruxsat beriladi. Keyin sakrashni kerilib bajarishga urinib, bukilish kattaligini asta-sekin kamaytirish.



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'prikk 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 tayanich 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.

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, to'sni yuqoriga katta bo'lmagan sapshishi bilan yuqoriga kuchli depsinish. Oyoqlar ot ustidan o'tgunicha qo'llarni qo'yib yuborish kerak.

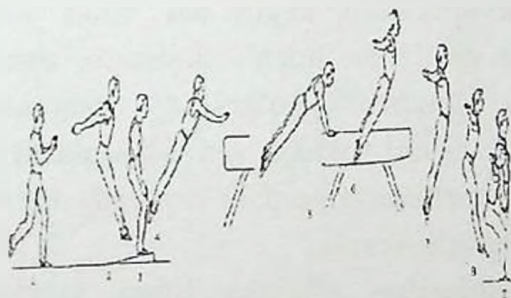
Ot uchtidan uchib o'tib, oyoqlarni birlashtirib kerilish.

O'rgatish boshlanishida straxovkachi snaryad yonboshida turadi va qo'llarga tayanish paytida bir qo'lida shug'ullanuvchining panjalari yonida bilagidan ushlaydi va bir vaqtning o'zida qo'lidan ushlab va qo'nishga halal bermaslik uchun orqaga o'tib uning harakatlarini oxirigacha kuzatadi.



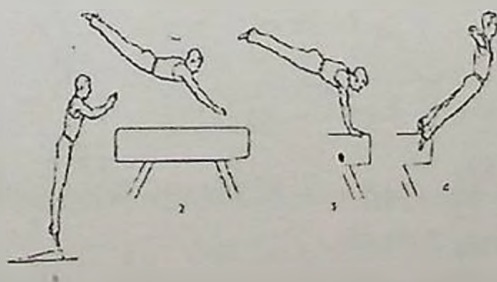
Keyinchalik yugurishga qarshi otdan bir qadam oldinda turadi va to'g'ri harakatlanishda orqaga o'tadi. Omadsiz sakrash holatida oldinda ushlab qoladi.

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 gavdani 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.

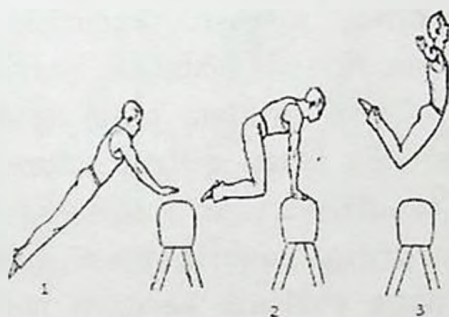
Orqaga qo'shimcha siltanish bilan sakrashlarda, tosni yuqoriga jadal harakati va qo'llarda depsinish ancha keskin bo'lishi kerak.

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.

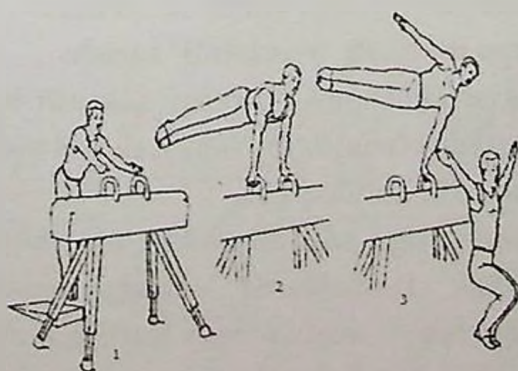
9. Oyoqlarni orqaga bukib sakrash. Qo'llarga tayanish paytida, bukilib va oyoqlarni bukib, oyoqlarni bukib sakrashni bajarishdagi kabi ularni oldinga yo'naltirish biroq oyoqlarni qo'l yuzasigacha olib kelmasdan, qo'llarda keskin depsinish bilan oyoqlarni orqaga bukib, shiddat bilan kerilish.



Uchish kerilgan holatni iloji boricha uzoq qayd qilish. Gavda vertikalidan to 45° ga teng burchak ostida oldinga egilgan holatgacha bo'lishi kerak.

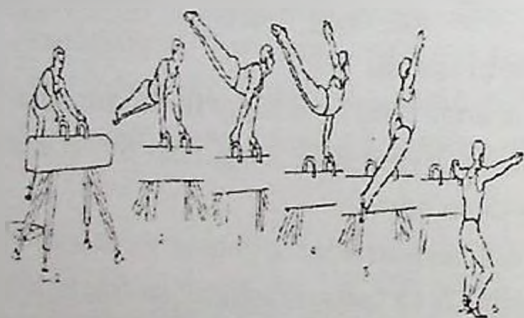
10. O'ng tomonga sakrash. Ko'prik odatda snaryaddan 0,6 – 1,0 metr masofada o'rnatiladi. Yugurish 6 – 8 metr masofadan unchalik intiluvchan emas.

Snaryadga sakrash ortidan oyoqlar va to'sni 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.



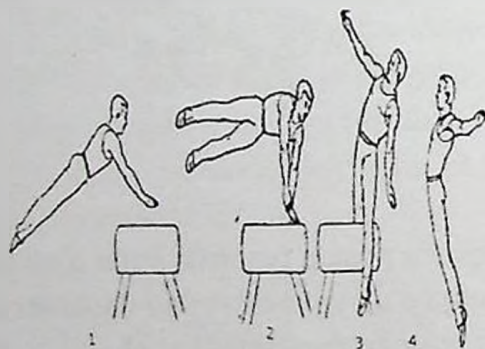
Yozilib, oyoqlarni pastga tushirib, yana o'ng qo'lda dastakka tayanish. Snaryadga o'ng yonbosh bilan dastakni ushlab qo'nish. Qo'llarni pastga tushirib "rostlanib" turish.

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'priktan sakrash bilan bir vaqtda qo'llarga tayanish paytigacha tana biroz kerilgan holatda taxminan 30° - 45° burchak ostida ko'tarilishi uchun oyoqlarni shu ondayoq orqaga yuqoriga qo'yish.

Qo'llarda kuchli depsinish va elkalar va tos bilan yuqoriga keskin harakatlanib, oyoqlarni oldinga yo'naltirib, 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, toсни 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 deysinib sakrab tushish.



Starxovkachi ot oldida yonboshda turadi va bir qo'lida 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 tramplinga 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 tramplindagi o'sha joyga qaytish. Tizzalarda biroz bukilishga yo'l qo'yib tarang oyoqlarga qo'nish. Trampilin 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 tramplinni prujinali harakatiga qarshilik qila olmaydi, natijada uning yozilishi bukiladi va shug'ullanuvchi yuqoriga uloqtirilmaydi.

Tramplinning prujinali harakatini maksimal darajada qo'llashga urinish kerak. Buning uchun tramplinga iloji boricha baland qismiga yaqin ikki oyoqda (tarang) sakrash va undan shoshilmasdan oyoqlarni to'g'rilanishi trampilin yozilgan paytda amalga oshirib, oyoqlarda depsinishni esa uning to'liq to'g'rilanishi bilan moslab sakrab tushish kerak.

Tramplinni joyda prujinali harakatini o'zlashtirib olingandan keyingina, yugurishdan sakrashlarga o'tish mumkin. Avval 2-3 qadamdan, so'ng asta-sekin masofa uzaytiriladi.

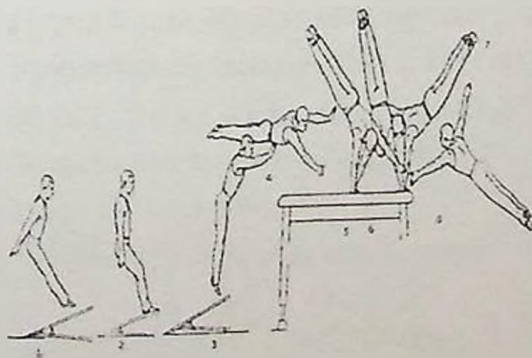
Balandlikka sakrashlarda va baland snaryadlar orqali tramplinga sakrashlarda, oddiy ko'prikka sakrashga nisbatan ancha katta traektoriya bo'yicha yuqoridan sakrash kerak. Bunday sakrash tramplinni og'irlik kuchi ta'sirida ko'proq bukilishga, demak kuchliroq yuqoriga uloqtirishga majbur qiladi.

YUgurish oddiy ko'prikdan sakrash kabi bajariladi. Tramplinga 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.



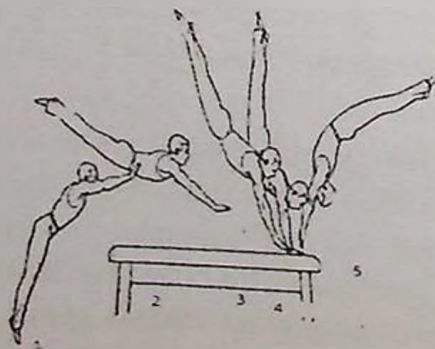
Panjalarda tik turishdan o'tib, boshqa qo'lni harakat yuzasiga qo'yish va unga tana og'irligini o'tkazib, tanani biroz kerilgan holatini saqdab qolib, depsinish bilan sakrab tushish. To'ntarilishni panjalarda tik turishda to'xtab qolmasdan tez bajarish.

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. Gimnastika ko'pkurashida erkaklar va ayollarda nechta snaryad bor?
2. Erkin mashqlarni bajarish uchun gilamning razmeri qancha bo'ladi?
3. Turnikning balandligi necha metir?
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 metir bo'ladi?
9. Paralell qo'shpoyaning o'lchamlarini ayting?
10. Turnikda qanday mashqlar bajariladi?
11. Qanday sakrash turlari bor?
12. Yugurib kelib uzunlikka sakrash qaysi sakrash turiga kiradi?
13. Tayanib sakrashda nechta faza bo'ladi?
14. Tayanib sakrashda qanday o'rgatish usullaridan foydalaniladi?
15. Tayanib sakrashda yugurish masofasi necha metir bo'ladi.

GLOSSARIY

Gimnastika atamasi – Гимнастические термины - Gymnastic terms. Bu gimnastika mashqlari, umumiy tushunchalari, snaryadlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) sistemasi, shuningdek atamalar, shartli (belgilab qo'yilgan) qisqartishlarning, mashqlarni yozish shakllarining tuzilish hamda ishlatilish qoidalaridir.

Tushunarlilik – Понятный – Understandable. Atama ona tili lug'at va boshqa tillardan olingan so'zlar, shuningdek internasional atama so'zlar asosida qurilgan bo'lib, mazkur xalq tilidagi va so'z yasash va grammatika qoidalariga to'la mos bo'ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va barqaror bo'ladi.

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

Qisqalik – Краткая – Short. Atamalar qisqa, talaffuz etishga qulay bo'lgani ma'qul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni yengillashtiradigan qisqartiruv qoidalari ham shunga xizmat qilishi darkor.

Umumiy atamalar – Общие термины - Are common terms. Bular mashqlarning alohida guruhlarini, umumiy tushunchalarni va hokazolarni ta'riflash uchun qo'llaniladi. Masalan, saf mashqlari, akrobatik mashqlar, amaliy mashqlar, erkin mashqlar va h.k.

Asosiy (konkret) atamalar - Основные термины - Basic terms. Bular mashqlarning mazmuni belgilarini aniq ta'riflash

imkonini beradi. Masalan, ko'tarilish, tashlanish, aylanish, burilish, osilish, tayanish, sakrab tushish, egilish, cho'qqayish, depsinish, uchish va h.k.

Qo'shimcha atamalar – Дополнительные термины - Additional terms. Bular asosiy atamalarga aniqlik kiritadi va harakat yo'nalishi, ijro etish usulini ko'rsatib beradi. Masalan, qaddini rostlab, yoysimon, to'ntarilib va boshqalar. Mashqning nomi, odatda, uning mohiyatini ifoda etadigan asosiy atamadan va harakatni, uning izchilligini aniqlab beradigan qo'shimcha termindan iborat bo'ladi. Zarurat bo'lganda, ijro xarakterini ta'kidlaydigan uqtirish so'zlari ishlatiladi.

Dastlabki holatlar – Исходное положение - Initial position. mashqlar ijrosi boshlanishi oldidan turishlar va boshqa holatlar.

Turishlar – Стойка – Rack. asosiy turish (a. t.) lar saf turishiga mos keladi. Turishning quyidagi turlari bor: asosiy tik turish, oyoqlarni keng kerib turish, oyoqlarni tor kerib turish, o'ng oyoqni kerib turish, chadishtirib turish bunda oyoq kaftlari juftlanadi, o'ng (chap) oyoqda erkin turish va h.k.

O'tirishlar – Приседания – Squats. Yerda yoki gimnastika snaryadlarida o'tirish holatlari. O'tirishning quyidagi turlari bor: o'tirish, oyoqlarni kerib o'tirish, burchakli o'tirish, oyoqlarni kerib burchakli o'tirish, bukilib o'tirish, oyoqlarni quchoqlab o'tirish, tovonlarda yoki o'ng tovonda, o'tirish, sonda o'tirish va boshqalar.

Cho'qqayish – Разновидность приседаний - Avariety of sit-ups. shug'ullanuvchining oyoqlari bukilgan holat, yarim cho'qqayish, do'ngsimon cho'qqayish, do'ngsimon yarim cho'qqayish, ortga engashib yarim cho'qqayish, engashib yarim cho'qqayish va bu «suzuvchi starti» deb ham yuritiladi.

o'ng yoki chap oyoqda yarim cho'qqayish, o'ng yoki chap oyoqda cho'qqayish va boshqalar.

Tashlanish – Выпады в сторону - Side Effects. tayanch oyoqni biron tomonga tashlab bukish harakati yoki shundan keyin hosil bo'lgan holat, og'ir tashlanish, o'ngga tashlanib engashish, qattiq tashlanish, qaysi oyoq qaysi tomonga tashlanishi ko'rsatiladigan — teskari tashlanish— masalan, chap oyoqda o'ngga tashlanish.

Tayanishlar – Упражнение в упоре сидя - Exercise in rest stop sitting. Yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar. Tayanishning quyidagi turlari bor: cho'qqayib tayanish, o'ng tizzaga tayanish, o'ng tizza bilan chap qo'lga tayanish va chap tizza bilan o'ng qo'lga tayanish, tik bukilib tayanish bilaklarga tayanib yotish, orqadan tayanib yotish va hokazo.

Qo'l va oyoq harakatlari – Упражнение для ног и рук - Exercise for the feet and hands. Harakatlar baravar, galma-gal, ketma-ket, shuningdek o'ng qo'l o'ng tomonga, buning teskarisi, parallel (ikki qo'l bir tomonga), simmetrik va asimmetrik bo'lishi mumkin. Ular asosiy va oraliq tekisliklarda qo'llarni bukmay va bukib bajariladi. Qo'llar bukilganda atamaga "bukish" so'zi qo'shiladi. Masalan, qo'llarni bukib orqaga uzatish, qo'llarni bukib yon tomonlarga uzatish va hokazo. Oyoqlarni bukishda ham shu atama ishlatiladi. Masalan, o'ng oyoqni bukish, o'ng oyoqni bukib oldinga uzatish, o'ng oyoqni bukib orqaga uzatish, o'ng oyoqni yon tomonga bukish, o'ng oyoqni bukib tizzani bir tomonga uzatish.

Qo'llarning dastlabki holati – Упражнение для верхнего плечевого пояса - Exercise for upper shoulder girdle. Qo'llar belda, yelkalarda, bosh ortida, ko'krak oldida, chalishtirilgan orqada va hokazo.

Gavdaning havodagi holati qanday bo'lmasin, qo'l va oyoqlarning harakati gavdaga nisbatan ta'riflanadi. Qo'llarning quyidagi harakatlari ko'rsatilgan: o'ng qo'lni pastga; o'ng qo'lni pastda yon tomonga; o'ng qo'l yonda; qo'llar yonda; o'ng qo'lni yonda yuqoriga;

Egilish - Наклоны - Inclination. Gavdani bukishni bildiradigan atama. Egilishning quyidagi turlari bor: to'liq egilish, kerishib egilish, yarim egilish, oldinga egilish, orqaga egilish yerga yotish, oyoqlarni keng ochib egilish.

Muvozanat - Равновесие - Equilibrium. Shug'ullanuvchining bir oyoqda turgandagi, shuningdek osilib yoki tayanib turgandagi gorizontal holati. Muvozanatning quyidagi turlari bor: o'ng oyoqda, engashib muvozanat saqlash, yonlama, frontal oyoq ushlab, shpagat holatida muvozanat saqlash.

Tutish - Ловля гимнастического снаряда - Catching gymnastics shell. Snaryadni ushlash usuli. Tutishning 2 turi bor oddiy va aralash tutish. Oddiy tutish: ustdan tutish, ostidan tutish, keng tutish, tor tutish, jips tutish. Aralash tutish: teskari tutish, chalishtirma tutish, Tutish so'zi qisqartirish qoidasiga binoan odatda tushirib qoldiriladi.

Tayanish - Упор - Emphasis. Shug'ullanuvchining yelkalari tayanch nuqtasidan yuqorida bo'lgan holat. Tayanishlar oddiy va aralash bo'ladi.

Oddiy tayanishlar: tayanish, bilaklarga tayanish, qo'llarga tayanish, bukilib qo'ltiqlarga tayanish, orqadan tayanish, burchakli tayanish. Tayanishdagi o'z-o'zidan tushunarli holatlarda birgina «burchak» so'zining o'zi kifoya qiladi. Masalan (qo'shpoyada), orqaga siltanib ko'tarilish — oldinga siltanib burchak yoki o'ng oyoqni (o'ng tomondagi) yog'och ustidan

o'tkazib burchak hosil qilish va hokazo: oyoqlarni tashqariga kerib tayanish va xokazo.

Aralash tayanishlar: o'ng oyoqda cho'qqayib tayanib, chap oyoqni orqaga uzatish yoki orqaga uzatib uchini qo'yish, chap oyoqni orqaga uzatish, oyoqlarni kerib turib tayanish va hokazo.

O'tirish – Сидя на снаряде - Sitting on a shell. Snaryadda o'tirgan holat. O'tirishning quyidagi turlari bor: parallel qo'shpoyada oyoqlarni kerib o'tirish, sonda o'tirish va hokazo.

Snaryadlarda bajariladigan mashqlarning boshlanishini quyidagi atamalar bilan ta'riflash qabul qilingan: sakrab, yugurib kelib, osilib turib, tayanib turib, qo'llarda tayanib va hokazo. Ayrim hollarda ixchamlashtirish maqsadida bevosita boshlang'ich harakatning (birinchi elementning) nomi aytiladi. Masalan, tebranib turish (turnikda) va gavdani rostlab ko'tarilish—orqaga aylanish va hokazo.

Ko'tarilish - Поднятие - Raising. Osilib turushdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o'tish. (Harakatni boshni oldinga qaratgan holda bajariladi.) Ko'tarilishning quyidagi turlari bor: galmagal kuchanib ko'tarilish, kuchanib ko'tarilish, bir oyoqni silkitib to'ntarilib ko'tarilish siltanib to'ntarilib ko'tarilish, kuchanib to'ntarilib ko'tarilish, o'ng (chap) oyoqda ko'tarilish ikkala oyoqda ko'tarilish, gavdani rostlab ko'tarilish va hokazo.

Pastga tashlanish - Спрыгивание - Jumping. Ko'tarilishga teskari harakat. Asta-sekin tashlanishni pastga tushish deb aytilish qabul qilingan.

Aylanish - Круговые движения - Circular motion. Gimnastikachining tayanishdan boshlanib, snaryad (turnik, xalqa va hokazo) o'qi atrofida aylanma harakatlanishi. Aylanishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib tayanishdan oldinga

(orqaga) aylanish, tayanishdan oldinga yoki orqaga aylanish, katta aylanish.

Burilish – Повороты - Turns. Gavdaning vertikal o'q atrofida harakatlanishi. Burilishning quyidagi turlari bor: oldinga siltanib burilish, orqaga siltanib burilish va hokazo.

Qo'llarga tayanish – Стойка на руках - Raising the legs. Gimnastikachi qo'llariga tayanib oyoqlarini yuqoriga uzatgan vertikal holat. Bunday turishning quyidagi turlari bor: yelkada, qo'llarda, boshda va hokazo. Uni ijro etish usullari: siltanib, bukilib, kerishib va hokazo.

Tebranish – Вибрация - Vibration. Aylanish o'qiga nisbatan erkin harakatlanish. Ijro usullari: bukilib, sakrab. Bir necha bor siltanish — tebranish deyiladi.

Yoysimon tebranish — tayanishdan yoysimon harakat qilib osilishga o'tish.

Uchish – Фаза полета - Phase of flight. Bu shug'ullanuvchining snaryad (odatda halqa) bilan birgalikda bir marta tebranma harakat qilishidir.

Qo'l orasidan aylanish – Вращение на руках - Rotation on the hands. Muayyan holatdan yelka bo'g'inini buraltirib, gavdaning gorizontaal o'q atrofida aylanishi. Bunday aylanish yo'nalishiga qarab oldinga va orqaga bo'ladi. Zarurat bo'lsa, qanday tebranish yordamida bajarilishi ko'rsatiladi.

Sakrab tushish – Спрыгивание - Jumping off. Snaryadda osilib yoki tayanib turgan holatdan yerga sakrab tushish. Sakrab tushishning quyidagi: oldinga tebranib, orqaga tebranib, oldinga yoki orqaga siltanib burilib, yoysimon, aylanib, to'ntarilib, qo'llarning orasidan, sal'to va hokazo turlari mavjud. Shuningdek (tayanib turishdan va qo'llarda turishdan) oyoqlarni bukib, oyoqlarni kerib sakrab tushish.

Sakrash – Перепрыгивание - Jumping over. Oyoqlarda depingandan keyin erkin parvoz qilib ma'lum masofadan (balandligiga, uzunasiga) yoki to'siqdan (snaryaddan) o'tish.

Tayanib sakrash - Опорный прыжок - Vault. Qo'llarda qo'shimcha tayanib (turtki berib) bajariladi. Tayanib sakrashning quyidagi: oyoqlarni bukib sakrash, oyoklarni kerib sakrash, yonlama sakrash, burchakli sakrash, to'ntarilib sakrash va hokazo turlari bor.

Dumalanish – Кувырок – Rollover. Tayanchga birin-ketin qo'l tekkizib gavdani aylantirish. Dumalanishning quyidagi: oldinga dumalanish, yonga dumalanish, aylanma dumalanish, orqaga bukilib (turgan xolatdan) dumalash singari turlari bor.

G'ujanak bo'lish - Группировка - Grouping. Gavdaning bukchaygan holati (tizzalar yelkalarga tortilgan). G'ujanak bo'lishning yotib, o'tirib va cho'kqayib g'ujanak bo'lish, shuningdek keng g'ujanak bo'lish turlari bor.

Umbaloq oshish – Кульбиты - Somersault. Gavdaning avval tayanib, ketma-ket bosh orqali to'ntariladigan aylanma xarakati. Umbaloq oshishning quyidagi: oldinga umbaloq oshish, qo'llarga tayanguncha uchish fazasi bo'lgan sakrab umbaloq oshish, uchib umbaloq oshish, burilib boshqa tomonga qarab qoladigan umbaloq oshish, orqaga umbaloq oshish, orqaga uo'mbaloq oshib tizzaga tayanib qolish, egilib orqaga uo'mbaloq oshish, kerishib bir yelka tomondan orqaga uo'mbaloq oshish va xokazo turlari mavjud.

To'ntarilish – Переворот – Coup. Gavdaning bitta yoki ikkita fazasi bo'lgan to'liq aylanib oladigan (qo'llarga tayanib, boshga tayanib yoki ham qo'llarga, ham boshga tayanib) aylanma harakati. To'ntarilishning quyidagi: yonga to'ntarilish, boshda turib to'ntarilish, to'ntarilib bir oyoqda tushish, sakrab to'ntarilish va shu singari turlari bor.

Orqaga to'ntarilish – **Переворот (назад) - Flip (back)**. Gavdaning qo'llarga tayanib orqaga aylandigan harakati. Qo'llarda, boshda turib qolishgacha aylanib bajariladigan va boshqa xillari ham bo'ladi.

Yonga to'ntarilish (charxpalak) – “Колесо” – Wheel. Gavdaning uchish fazasisiz (qo'llarga tayanib) to'liq to'ntarilib oladigan bir tekis aylanma harakati. Ikki oyoqdan boshlab, yana ikkala oyoqqa tushib, shuningdek bir oyoqdan boshlab va oyoqlarni almashlab -bajarilishi mumkin.

Rondat – Рондат - Rondat. Orqaga burilib ikkala oyoqqa tushadigan to'ntarilish.

Kurbet – Kurbet - Kurbet qo'llarda tayanib orqaga sakrab oyoqlarga tushish.

Salto - Сальто – Somersault. Gavdaning havoda erkin to'ntarilishi. Saltoning quyidagi: oldinga salto, siltanib salto, orqaga salto, shuningdek yarim burilib salto, burilib salto va hokazo turlari bor.

Ko'prik - Мостик - Bridge. Tayanchga orqa o'girib gavdaning maksimal darajada egib bukilgan, yoysimon holati. Ko'prikning quyidagi: ko'prik, bir qo'lda ko'prik, bir oyoqda ko'prik, bilaklarda ko'prik teskari ko'prik, masalan chap oyog'-u o'ng qo'lda ko'prik turish va hokazo turlari mavjud.

Shpagat – Шпагат – Twine. Oyoqlarni nihoyat darajada kerib o'tirish (har ikkala oqning butun uzunasi bo'ylab tayanchga tegizib o'tirish). Shpagatning quyidagi: shpagat o'ng chap shpagat (o'ng, chap deyilganda oldinga uzatiladigan oyoq nazarda tutiladi); o'ng oyoq, o'ng qo'lni yoki chap oyoq, chap qo'lni oldinga uzatib shpagat va boshqa turlari bor.

Yarim shpagat – Полу-шпагат - Semi-twine. Shpagatga o'xshash, ammo oldindagi oyoq bukilgan holat, engashma yarim shpagat, orqaga ashgashma shpagat va hokazo.

Turish – Стойка - Rack. Gavdaning oyoqlar yuqoriga uzatilgan vertikal holati. Turishning quyidagi: kuraklarda turish, qo'llarda turish, qo'llarda turganda orasi sal ochiq (panjalar orasi yelka kengligining yarmicha ochilgan bo'ladi), keng ochiq, jips qo'llarda, bir (o'ng, chap) qo'lda turish mumkin.

Odimlash – Перешагивание - Overstepping. Joydan-joyga ko'chishning xilma-xil turlari. Odimlashning quyidagi: oddiy odimlash, oyoq uchiga ko'tarilishdan boshlab odimlash; oyoqlar uchida odimlash, keskin odimlash, tashlanib-tashlanib odimlash, lo'killab odimlash, almashlab odimlash, polka qadami bilan odimlash va hokazo turlari bor.

Yugurish - Бег - Run. Har birida uchish fazasi bo'lgan odimlash. Yugurishdagi nomlar odimlashdagi nomlarga o'xshash.

Burilish – Повороты - Turns. Gavdaning vertikal yoki uzunasiga o'q atrofidagi aylanma harakati. Burilishning quyidagi: oyoqlarni olib-qo'yib (o'ng yoki chap oyoqdan boshlab) burilish, oyoqlar uchida burilish, chalishtirma burilish, siltanib burilish, burama burilish, shuningdek cho'qqayib, muvozanat saqlab) biron muvozanat turidagi holatni saqlab turib) burilish va hokazo turlari bor.

Sakrash — Прыжки - Jumping. Oyoqlarda depsingandan keyin erkin parvoz etish. Harakat ko'lamini va gavdaning havodagi holatiga qarab sakrashning quyidagi: to'g'ri sakrash, bukilib sakrash, kerishib sakrash, ochiq sakrash, yopiq sakrash, odimlab sakrash, sapchib sakrash, charxpalaksimon sakrash, tayanib sakrash, tashlanib sakrash, yarim halqasimon (xalqasimon) sakrash va hokazo turlari mavjud.

Qo'llarni prujinasimon harakatlantirish - Пружинистые движения рук - Springy hand movements. Barcha bo'g'inlarni baravariga bukib prujinasimon yaxlit harakat qilish.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I bob. Mutaxassislikka kirish.....	5
1.1. Murabbiy faoliyatining majburiyatlari.....	7
1.2. Murabbiylar muvoffaqiyatining beshta quroli.....	10
1.3. Murabbiyning muloqat qilish mahorati.....	17
II bob. Gimnastikaning kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi.....	25
2.1. Gimnastika tizimlarini vujudga kelish tarixi.....	27
2.2. Xalqaro gimnastika federatsiyasining vujudga kelishi (FIG)	32
2.3. XVIII asr oxiri XIX asrning boshida sovet ittifoqida gimnastikaning rivojlanishi	34
2.4. Turkiston o'lkasida gimnastikaning kirib kelishi va rivojlanishi	36
2.5. 1918 - 1948 yillarda O'zbekistonda gimnastikaning ravnaq topishi.....	40
2.6. Gimnastika bo'yicha o'tkazilgan Jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlarining natijalari.....	47
2.7. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida gimnastikani rivojlanishi.....	84
III bob. Gimnastikaning rivojlanish tendensiyasi.....	89
3.1. Gimnastikaning asosiy vositalari.....	94
3.2. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari	110
3.3. Gimnastikaning turlari	112
IV bob. Gimnastikaning moddiy texnik ta'minoti.....	115
4.1. Sport mashg'ulotining asosiy tamoyillari	115
4.2. Gimnastikachilarni tayyorlash tarkibi.....	126
4.3. Rejalashtirish hujjatlari murabbiyning ishi	127
4.4. Gimnastika mashg'ulotlarini ilmiy ta'minlash	129
4.5. Ilmiy ta'minotni tashkil etish metodologiyasi	136

4.6. O'quv bazasi va moddiy-texnik ta'minot	140
4.7. Gimnastikada tiklanishning asosiy tibbiy va biologik vositalarining xususiyatlari	153
V bob. Gimnastika mashqlari atamalari	163
5.1.Sport gimnastika atamalari tushunchasi.....	163
5.2. Atamalarning hosil bo'lishi va ularni qo'llash qoidalari	164
5.3.Atamaga qo'yiladigan talablar	168
VI bob. Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlari	177
6.1. Saf mashqlari	177
6.2.Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi (URM)	188
VII bob. Amaliy mashqlar.....	215
7.1. Ixtisoslashgan – amaliy gimnastika.	215
7.2. Sport amaliy gimnastika	218
7.3. Harbiy amaliy gimnastika	222
VIII bob. Gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar.....	226
8.1. Snaryadlarning tasnifi	226
8.2. Turnikda bajariladigan mashqlar	235
8.3.Dastakli otda bajariladigan mashqlar	270
8.4. Qo'shpoyada bajariladigan mashqlar	294
8.5.Xalqalarda bajariladigan mashqlar	349
8.6. Sakrashlar	365
Glossariya.....	384
Mundarija	393

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава I. Введение в специальность.....	5
1.1. Характеристика профессиональной деятельности тренера в гимнастике	7
1.2. Особенности профессии тренера.....	10
1.3. Проблема талант тренера	17
Глава II. История и развития гимнастики	25
2.1. История систем гимнастики.....	27
2.2. Международной федерации гимнастики (FIG).....	32
2.3. Развитие гимнастики в Советском Союзе в конце 18 - начале 19 веков.....	34
2.4. Развитие гимнастики в Туркестане.....	36
2.5. Развитие гимнастики в Узбекистане в 1918-1948 годах.....	40
2.6. Результаты чемпионатов мира и Олимпийских игр по гимнастике	47
2.7. Развитие гимнастики в Узбекский государственный университет физической культуры и спорта	84
Глава III. Тнеденции развития гимнастики	89
3.1. Основные срецтва гимнастики	94
3.2. Методические особенности гимнастики	110
3.3. Виды гимнастики	112
Глава IV. Материально-техническое обеспечение гимнастики.....	115
4.1. Основные принципы спортивной тренировки	115
4.2. Тренировочный состав гимнастов	126
4.3. Планировочные документы – работа тренера	127
4.4. Научное обеспечение занятий гимнастике	129
4.5. Методика организации научного исследование	136

4.6. Образовательная база и материально-техническое обеспечение	140
4.7. Особенности основных медико-биологических средств восстановления в спортивной гимнастике.....	153
Глава V. Терминология гимнастических упражнений	163
5.1. Характеристика гимнастической терминология ...	163
5.2. Правила гимнастической терминология	164
5.3. Основные термины	168
Глава VI. Строевые и общеразвивающие упражнения	177
6.1. Строевые упражнения.....	177
6.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).....	188
Глава VII. Прикладная гимнастика	215
7.1. Прикладное значение гимнастики в спорта	215
7.2. Спортивная практическая гимнастика	218
7.3. Военно-прикладная гимнастика	222
Глава VIII. Упражнения, выполняемые в гимнастических снарядах	226
8.1. Характеристика снарядах	226
8.2. Упражнения выполняемые на турнике	235
8.3. Упражнения выполняемые на конь-махи	270
8.4. Упражнения выполняемые на брусья	294
8.5. Упражнения выполняемые на кольца.....	349
8.6. Прыжки.....	365
Оглавление	384
Глоссарий	393

TABLE OF CONTENTS

Introduction	3
Chapter I. Introduction to the specialty	5
1.1. Characteristics of the professional activity of a coach in gymnastics	7
1.2. Features of the coaching profession	10
1.3. Talent coach problem	17
Chapter II. History and development of gymnastics	25
2.1. History of gymnastics systems	27
2.2. International Gymnastics Federation (FIG)	32
2.3. The development of gymnastics in the Soviet Union in the late 18th and early 19th centuries	34
2.4. Development of gymnastics in Turkestan.	36
2.5. Development of gymnastics in Uzbekistan in 1918-1948	40
2.6. Results of the World Championships and Olympic Games in gymnastics	47
2.7. Development of gymnastics at the Uzbek State University of Physical Culture and Sports	84
Chapter III. Trends in the development of gymnastics	89
3.1. Basic skills of gymnastics	94
3.2. Methodological features of gymnastics	110
3.3. Types of gymnastics	112
Chapter IV. Logistics support for gymnastics	115
4.1. Basic principles of sports training	115
4.2. Training staff of gymnasts	126
4.3. Planning documents - trainer's work	127
4.4. Scientific support for gymnastics classes	129
4.5. Methodology for organizing scientific research	136
4.6. Educational base and logistics	140

4.7. Features of the main medical and biological means of recovery in artistic gymnastics.	153
Chapter V. Terminology of gymnastic exercises	163
5.1. Characteristics of gymnastic terminology	163
5.2. Rules of gymnastic terminology.....	164
5.3. Basic terms	168
Chapter VI. Drill and general developmental exercises	177
6.1. Drill exercises	177
6.2. General development exercises (ADE).....	188
Chapter VII. Applied gymnastics	215
7.1. Applied importance of gymnastics in sports	215
7.2. Sports practical gymnastics	218
7.3. Military applied gymnastics.....	222
Chapter VIII. Exercises performed in gymnastic equipment.....	226
8.1. Characteristics of projectiles	226
8.2. Exercises performed on the horizontal bar	235
8.3. Exercises performed on pommel horse	270
8.4. Exercises performed on parallel bars.....	294
8.5. Exercises performed on rings	349
8.6. Jumping.....	365
Table of contents	384
Glossary	393

QAYDLAR UCHUN

Karimov Xojiakbar Axtamkulovich

**TANLANGAN SPORT TURI BO'YICHA
MUTAXASSISLIKKA KIRISH (GIMNASTIKA)**

darslik

Muharrir: N.A. Erhanova

Musahhih: Z. Ro'ziyeva

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

shr. List. AA № 1006-9260-a51a-410a-4237-1355-6372

Bosishga ruxsat etildi: 16.08.2024-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturası.

Nashr hisob t 25.

Adadi 20 dona. 12-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida
tayyorlandi. Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani,
Жангоҳ МФЙ, Жангоҳ мавзеси, 37-уй.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" bosmaxonasida chop
etildi. Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani,
Жангоҳ МФЙ, Жангоҳ мавзеси, 37-уй.

ISBN 978-9910-8851-3-5



9 789910 885235