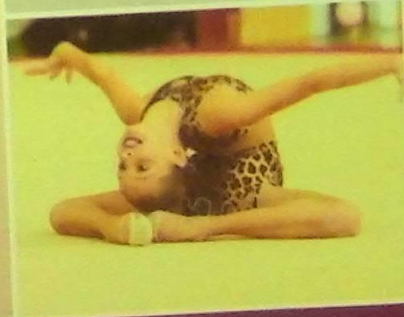
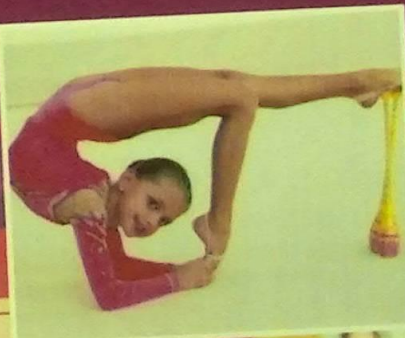


Latipova Nigora Isakovna

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

O'quv qo'llanma



796.412.2(045.8)
L24

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

Latipova Nigora Isakovna

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

O'quv qo'llanma

TOSHKENT

MAKON SAVDO PRINT-2024

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

No 5/4 12858/10

UO'K: 796.83:(075)

KBK: 75.Я.2.

Taqrizchilar:

O. Toshtemirov - O`zDJTSUFF O`quv, tarbiyaviy ishlari
Bo`yicha direktor o`rinbosari p.f.b.f.d (PhD).

R. Xamraqulov – Farg`ona davlat universiteti, jismoniy
madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrası dotsent.

*N.I. Latipova. Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (badiiy gimnastika) / o'quv qo'llanma. T: -
"MAKON SAVDO PRINT" 2024 - 264 bet*

O'quv qo'llanma 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi o'quv rejasi va Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyoti fanining namunaviy dasturi asosida yozilgan.

Mazkur darslikda Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (badiiy gimnastika) ning asosiy masalalari qamrab olingan bo'lib, unda badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyoti mashg'ulotlarida talabalar tomonidan kasbiy – pedagogik malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirilishini talab qilish, shuningdek tahlil qilish va ularni amalda qo'llash kabi o'qitish bo'yicha chuqurlashtirilgan ma'lumotlar va bilimlar berishni maqsad qilib olingan.

Ushbu o'quv qo'llanma oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat mutaxassislari hamda ta'lim oluvchilar uchun mo'ljallangan.

ISBN: 978-9910-728-63-1

© N.I. Latipova, 2024
© "MAKON SAVDO PRINT", 2024

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqorasining jismoniy hamda ma'naviy kamolotini ta'minlash asosidir. Milliy g'oya asosida yosh avlodning ma'naviy – ma'rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va psixik salomatlikni mulohaza qilish hamda mustahkamlashni, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma'naviyat, yaxshilik va gumanizm g'oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak. Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O'zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, bozor munosabatlariga o'tish kontseptsiyasi bilan bevosita bog'liq. Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi.

«Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (Badiiy gimnastika)» o'quv qo'llanmasi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha maxsus tahsil oladigan talabalar uchun ta'lim standarti va namunaviy o'quv dasturiga muvofiq yozildi. Sportning gimnastika turidagi hozirgi kundagi ilg'or izlanish va tajribalarni tatbiq etish hamda umumlashtirish natijasida olingan ilmiy ma'lumotlar berilmoqda. Ushbu o'quv qo'llanma gimnastika sporti bo'yicha o'zbek tilida o'quv qo'llanma bo'lib, boshqa fanlardan boblarning tuzilishi va mazmuni bilan ajralib turadi. U

beshtan iborat bo'lib, ular quyidagilardan tarkib topgan: gimnastika nazariyasi va uslubiyatining umumiy muammolari; gimnastikaning asosiy vositalari; gimnastika turlari; mashg'ulotlarni o'tkazish shakllari; tayyorgarligi turli darajada bo'lganlar bilan o'tiladigan mashg'ulotlar xususiyatlari. O'quv qo'llanmaning gimnastika atamaları bobi dotsent A.Yefemenko tomonidan shu sohada olib borilgan izlanishlarga, «O'zbek tilining izohli lug'ati»ga, «Jismoniy tarbiya va sport lug'ati»ga hamda Respublikamizda ko'pdan buyon ishlab kelayotgan o'qituvchilar va murabbiylarning amaliy mashg'ulotlarda qo'llab kelgan atamalarga tayanib tuzildi. Albatta, ayrim ibora (atama)lar ona tilida oldin qo'llanilmagani uchun, ulardan foydalanilganda muallif sabr-toqatli bo'lishni so'raydi. Ushbu o'quv qo'llanmadagi ma'lumotlardan nafaqat universitetlardagi jismoniy madaniyat fakultetlarining talabalari, balki jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va BO'SM murabbiylari, o'rta maxsus o'quv yurtlari, kasb-hunar kolleji o'quvchilari foydalanishlari mumkin. Shuningdek, jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlaydigan o'quv muassasalari uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etiladi.

1-MAVZU. MUTTAXASSISLIKKA KIRISH. MURABBIYLIKKA KIRISH

Reja:

1. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyoti maqsadi va vazifalari.
2. Badiiy gimnastikaning muammolari va rivojlanish istiqbollari.
3. Murabbiylik faoliyati va boshqa kasbiy sohalarda ishlash xususiyatlari

Tayanch iboralar: murabbiy, mashg'ulotlar xavfsizligi, xushfe'l muomila, kompetentlik, og'zaki va noog'zaki xabarlar, ekipirovka, snaryadlar, gimnastikachilar xavfsizligi.

Badiiy gimnastika serqirra sport turidir. Bu sport turi orqali juda ko'p narsalarni ifodalab berish mumkin. Hozir siz bilan qanday qilib buni amalga oshirish mumkinligi haqida gapirib o'tamiz. Avvalo sportchi jisman tayyorlangan bo'lishi lozim. So'ngra mashqlarni texnik jihatdan mukammal ijro etish kerak. Masalan, odam oldin emaklashni, keyin tetapoya qilishni, yurishni va oxirida chiroyli qadam tashlab yurishni o'rganadi. Shunday ekan badiiy gimnastikada qizlarimizning jismoniy tayyorligi va o'z ishiga fidoyiligi yutuqlarimiz asosidir. Hozirgi davrimizda sport turlari shu darajada yuqori cho'qqilarga erishgan-ki, bunday natijalarga birgina iqtidor bilan erishib bo'lmaydi. Faqatgina iqtidor, fidoyilik, mehnatsevarlik orqali biron natijaga erishish mumkin. Musobaqalarda sport ustalarining mahorat bilan chiqishlarini ko'rib, tomoshabin ko'pincha bu mahoratga qanchalik qiyinlik bilan uzoq vaqt mobaynida erishilgan ekanligini sezmaydi. Badiiy gimnastikada

mahorat bu har bir harakatni aniq va musiqa bilan hamnafas bajarib tomoshabinga ma'lum fikrni yetkazib bera olishdir. Sakrash, yugurish, burilish bularning hammasi badiiy gimnastika elementlaridir. Sakrash kiyik obrazida yoki xalqa bo'lib bajariladi. Bu elementlar musiqaga mos ravishda ijro etiladi. Yana badiiy gimnastikada vosita bo'lib xalq raqs elementlari ham ishlatiladi. Bundan yigirma yil muqaddam raqs elementlari gimnastikachi qizlarning chiqishlarida asos bo'lsa, hozirgi davrda akrobatik elementlar, sport gimnastikasi elementlari va to'p, cho'qmor, gardish, arg'amchi, tasma kabi buyumlarni mahorat bilan o'ynatish dasturlarning asosi bo'lib xizmat qilmoqda. Lekin oz miqdorda bo'lsa ham raqs elementlari chiqishlarda qo'llaniladi. Ayniqsa, qizlarning qo'llari orqali sevgi-muxabbat, qayg'u-alam, inson qalbidagi his-tuyg'ularni ifodalash mumkin. Ko'rgazmali chiqishlarda mana shu elementlar orqali musiqaning ma'nosi tomoshabinga yetkaziladi. Hozirgi kunda ancha murakkab, serqirra mazmunga va ritmga ega bo'lgan musiqalar qo'llanilmoqda. Buyumlarni o'ynatish faqat badiiy gimnastikaga xosdir. Bunday o'yinlarni sirkda ham ko'rish mumkin. Lekin sirk artistlaridan farqli o'laroq gimnastikachi qizlar harakatlarni aniq va tez bajarishadi. Bunday o'yin tomoshabinda turli his-tuyg'ularni uyg'otadi. Tomoshabinga shuncha ta'sir ko'rsatadigan sehrli buyumlarlarni ko'rib chiqamiz [15, 20].

To'p.... Badiiy gimnastikada u haqiqatdan ham sehrlidir. Qizlar bubuyumni o'ynatib o'ziga xos murakkab mashqlar ko'rsatishadi. To'p bilan nafaqat epchillik, chaqqonlik balki musiqaning mohiyatini ham ko'rsatib berishadi.

Arg'amchi....Savol berishingiz mumkin, yosh bolalarning o'yinchog'i gimnastikada kerakmikan? Ha, kerak! Arg'amchi bilan bolalikdagi kabi sakrashadi, yugurishadi. Lekin qay yo'sinda? Juda ham engil va tez. Mashqlarda arg'amchi bilan sakrashlarning

qanaqa turi yo'q deysiz? Bu oddiy sakrash, burilish bilan, shpagat bilan, xalqa bo'lib, akrobatik va musiqaga mos ravishda. Bunday mashqlar uchun o'ziga xos ritmik musiqa tanlanadi. Albatta bunday mashqlarni bajarish uchun gimnastikachidan chidamlilik, chaqqonlik, har bir elementni qiyomiga etkazib ijro etish talab qilinadi. Natija ham shunga yarasha sermahsul bo'ladi.

Gardish... Aytishlaricha g'ildirakni ixtiro qilgan odam daho insondir. Shunday bo'lsa ham kerak. Lekin so'z badiiy gimnastika haqida ketar ekan, g'ildirak odamzod tafakkuri uchun qanday xizmat qilgan bo'lsa, gardish ham bu sport turi uchun kam xizmat qilgani yo'q. Gardish bilan arg'amchiga o'xshab sakrashadi, o'rtasidan shpagat yoki xalqa bo'lib o'tishadi. Koptok kabi yumalatishadi. Bundan tashqari yana tana, oyoq va qo'l atrofida aylantirishadi. Shunday qilib gardish musiqa ruxini yanada jozibali, his-tuyg'uga boy qilib ko'rsatib berishga yordam beradi.

Tasma... Bu buyum ham gimnastikachilar qo'lida turli xil shakllarda ko'rinadi. Ilonsimon, spiral shaklida, sakkiz raqamiga o'xshab, gorizontal va vertikal xalqa sifatida xilma -xil ranglarda o'ynatiladi. Yuzlab, minglab original holat va harakatlar. Tasma bilan mashq bajarish murakkab. Tasma gimnastikachi qizning bilagini davomi bo'lib harakatlarni aniq davom ettirishi kerak va bu bilan ijrochining mahoratini, his-tuyg'ularini yanada mukammal ifoda etib, musiqa ruxini ochib beradi. [8,12]

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi lozim: shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash, xatolarni yo'q qilish, mashqlarning bajarilish havfsizligini ta'minlaydigan choralarni qo'llash.

1.O'rgatish uslublari.

Ularga quyidagilar kiradi: mashqlarning o'qituvchi tomonidan namoyish qilinishi, uning bajarilish texnikasini tushuntirish, turli xil ko'rgazmali qurollarni namoyish etadi.

Mashq o'rgatishning birinchi bosqichida kelayotgan axborotning yetakchi analizatori – bu ko'rish analizatoridir. SHu sababli, shug'ullanuvchilarda oldindan turgan vazifa birinchi navbatda, yaxshi ko'rgazmali axborotni tashkil etish lozim.

2. Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish.

Har bir shug'ullanuvchi tomonidan mashqning bajarilishini ta'minlash maqsadida, o'qituvchi qo'l bilan kuzatish (jismoniy yordam) hamda aytib turish orqali yordam ko'rsatadi. Agar shug'ullanuvchining harakat sifatlari talab darajasidan past bo'lsa va agar shug'ullanuvchi topshirilgan mashqni birinchi marta bajarishga urinayotgan bo'lsa, unga jismoniy yordam ko'rsatiladi.

3. Shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash.

Har bir urinishda mashqning bajarilishi sifatini oshirish uchun shug'ullanuvchi harakatlarini har safar baholab borish va uning oldiga vazifalarni qo'yish kerak.

4. Kuzatish va xatolarni tuzatish.

Mashqning bajarilmaganligi yoki biron-bir xato oqibatida noto'g'ri bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun alohida bilim talab qilinmaydi. Buning ustiga bunday kuzatish natijalarini o'quvchiga aytib berish, xafagarchilikdan boshqa xech narsa bermaydi. Muhimi, mashqning noto'g'ri bajarilish sababini ko'ra bilish hamda uni bartaraf etish lozim.

5. Mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta'minlash choralari.

Mashg'ulotlarning bir me'yordagi tartibiga rioya qilishi hamda mashqlarni to'g'ri tanlash u mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlaydigan muhim shartlardan hisoblanadi. Bundan tashqari, mashg'ulotlar o'tkazish joyini puxta tayyorlash va ehtiyotlash usullarini yaxshi o'zlashtirish zarur,

jarohatlanishni oldini olish uchun yangi mashqni bajarishda birinchi urinishda har bir shug'ullanuvchini ehtiyotlab turish kerak, keyinchalik ehtiyotlashni faqat zarur hollardagina qo'llash mumkin.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlari orqali shug'ullanuvchilarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini amalga oshiradi.

1. To'g'ri jismoniy rivojlanish, sog'liqlarini mustahkamlash, chiniqtirish.

2. Talabalarni hayotiy zarur harakat ko'nikma va malakalariga o'rgatish; muhim harakat va irodaviy fazilatlarini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik, qayishqoqlik va h.k.) rivojlantirish. Badiiy gimnastika mashg'ulotlari dars shaklida, shuningdek, mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'tkazilishi shundan iboratki, darslarda ham tashkilotchi, ham rahbar hisoblangan o'qituvchi olib boradi. U quyidagi yo'llar:

a) butun o'quv-tarbiyaviy jarayon hamda har bir alohida darsning vazifalarni to'g'ri belgilash.

b) shug'ullanuvchilarga malakali yordam ko'rsatish.

v) ahloqiy sifatlarni tarbiyalash.

Darslar o'tkazilish sharoitlariga qarab o'quv, mashg'ulot va o'quv-mashg'ulot darslariga ajratiladi. O'quv va mashg'ulot darslari asl holida kamdan kam uchraydi. Darslar tuzilishi, mazmuni, tashkil qilinishi, o'tkazilishi usuliyatiga ko'ra har xil bo'ladi. Lekin, farqlar mavjudligiga qaramay, ularning hammasi umumiy qoidaga bo'ysunadilar [14].

O'qituvchining darslardagi yoki mashg'ulotlardagi faoliyatini belgilab beruvchi dastlabki holat – buuning maqsadidir. O'qitish maqsadini to'g'ri belgilash uni muvaffaqiyatli o'tkazish hamda yakunlash uchun kafolat hisoblanadi. O'qitish maqsadiga qarab, dars vositalari, uslublari hamda uni tashkil qilish shakllari aniqlanadi.

O'qituvchining darsdagi har bir hatti-harakatlari (o'quvchilarga harakat vazifalarini berish, dars o'tish uslublari, mashqlarni topshirish va h.k.) asoslangan bo'lishi lozim. Shuni hisobga olish zarurki, mashg'ulot maqsadini aniq bilish o'quvchilarning, ularning sa'y-harakatlarini kerakli yo'nalishga safarbar qiladi.

Dars vositalarini tanlash

Dars vositalarini tanlash: badiiy gimnastika mashg'uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba – bu davlat dasturidir. Biroq, mashg'ulot o'tkazishda bitta umumiy dasturda nazarga olish mumkin bo'lmagan sharoitlar uni uslubiy jihatdan yoritib borishi va ba'zi hollarda ayrim to'ldirishlar kiritishni taqozo etadi.

Har bir o'quv-mashg'ulot jarayoni bosqichning (chorak, semestr, mashg'ulot sikli va h.k.) yakuniy maqsadini belgilab olib, qisqa vaqt uchun vazifalarni hamda ularga muvofiq bo'lgan vositalarni aniqlash mumkin.

O'qituvchi (murabbiy) o'quv darsida shug'ullanuvchilarni amaliy va saf sport mashqlarining oqilona bajarilishi uslublarini o'rgatadi.

Badiiy gimnastika darsining tuzilishi

Hozirgi davrda jismoniy tarbiya darsi 3 qismga bo'linishi qabul qilingan. U tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat.

Darsning tayyorgarlik qismida (15-20 daqiqa) eng avvalo shug'ullanuvchilarni boshlang'ich uyushtirish ularni bo'lajak asosiy faoliyatga ruxiy va funksional tayyorlash vazifalari hal qilinadi.

Dars saflanishdan boshlanadi, ruxiy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarni jalb etish, bo'lajak ishga hozirlashdan iboratdir. Bu vazifa saflantirish, dars vazifasini tushuntirish, tayyorlov, saf tartib mashqlarini aniq ijro etish orqali amalga oshiriladi.

Dars tayyorgarlik qismining markaziy vazifalaridan biri dars asosiy qismida bo'lajak faoliyatga, tana faoliyatini kuchaytirishga ko'maklashadigan badan qizdiradigan, darsning asosiy qismida bajariladigan mashqlarga tayanch harakat apparatini tayyorlaydigan yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi mashqlar misol bo'ladi.

Darsning asosiy qismida (45-55 daqiqa) talabalarning harakat malakalari va jismoniy fazilatlarini tarbiyalash bilan bog'liq bo'lgan darsning qismida 2-3 vazifa rejalashtiriladi. Darsga yangi o'zlashtiriladigan mashqlar hajmi ko'proq rejalashtirilsa, shug'ullanuvchilar ortiqcha hayajonlanadilar, ularni diqqati tez yoyiladi, natijada harakat faoliyatini o'zlashtirish samarasi sustlashadi.

Yakunlovchi qism (10-15 daqiqa) tiklash jarayoni uchun qulay sharoit yaratish vazifalarini: mashq qilish me'yorini xayajonni asta sekin pasaytirish, faol harakat faoliyatidan osoyishta holatga asta-sekin o'tishni ta'minlash lozim. Dars oxirida o'qituvchi unga yakun yasash va keyingi dars vazifalarini e'lon qilishi kerak.

Model' – bu shartli obraz. Bunda mutaxassislikning kvalifikatsion tavsifnomasi ko'rinishi, ruxiy yondoshish, o'z xarakterini bilish, qobiliyatini, mahoratini ko'rsata bilishi kerak.

Model'ning yadrosi – bu shaxsiy qobiliyatga, kishining xarakteridagi sifatli xususiyatlariga ega vaqt o'rgatish kerakligini institut o'quv rejasi jarayonida ajratib olishi kerak.

Tajribaga ko'ra, bo'lajak akrobatika murabbiylari quyidagiga alohida e'tibor berishlari kerak: Mashqlarni tanlashda akrobatik mashg'ulotlarga guruhlarni (komplektovat') jamlashda badiiy gimnastika, akrobatika sport turlarining qoliplashda, qonun qoidalarning uslublarini va o'quv amaliyotlarini borishida chuqur bilimga ega bo'lishi kerak.

Talabani asosiy maqsadi va vazifasi chuqur bilimga ega bo'lishi, fikrlash qobiliyatini kuchaytirish, turli fakt va xulosalarni chuqur taxlil qilish qobiliyatiga ega bo'lish ikerak [14,15].

O'quv jarayonlarining asosiy ko'rinishi konspekt va kitoblar bilan mustaqil ishlash, ma'ruzani eshitib va yozib borish, uslubiy mashg'ulotlariga tayyorlanish, adabiyotlarni topish, imtihonlarga tayyorgarlik ko'rish va uni topshirish, yakuniy va kurs ishlarini yozishh.k.

Universitetda ma'ruza o'quv jarayonlarining spetsifik uslublaridan biri hisoblanadi. Ma'ruza talabalarni doimiy diqqat e'tiborli bo'lishini ayniqsa, 1 kursda talab qiladi.

Ma'ruzalar – o'quv qo'llanmalarining illyustrasiya emas, balki talaba o'qib o'rganishi kerak bo'lgan materiallarga yo'l ko'rsatuvchidir.

Ma'ruzachi butun materialning hammasini o'rgatmasdan, balki 1 va 2 kursdagi xal qiluvchi savollarga javob beribgina qolmay, oliy o'quv yurti qo'llanmalaridan qanday foydalanish, qanday bilim olish yo'llarini ko'rsatadi va o'rgatadi.

Ma'ruza o'qish tezligi 1 daqiqada 120 ta so'zni tashkil qilsa, talabani konspekt yozish tezligi 1 daqiqada 30-40 ta so'z bo'ladi. Shu sababli talaba umumlashgan holda ma'ruzani yozishga majbur.

Konspektni turli ko'rinishda yozish mumkin:

- ma'ruzani turli ko'rinishda yozish ma'ruzatuzilishi asosiy holatlarini ajratilib tezis ko'rinishida, har bir tizimlarni prinsipial yo'llar bo'yicha isbotlash, umumlashtirish va xulosa chiqarish.

- umumlashtirilgan konstpekt ko'rinish: bunda asosiy maqsadga belgilab olib umumlashtirilgan holda detalsiz, mukammalsiz, batafsil bo'lmagan hollarda yoziladi.

Ma'ruza o'qish tezligi 1 daqiqada 120 ta so'zni tashkil qilsa, talabalar qisqartirib yozish yo'llarini o'zlariga ishlab chiqarishlari kerak. Masalan: lar, dan, gan, ning kabi quyidagilarga o'zlarining stenografik tizimlarini tuzib olsalar o'zlarigayengil bo'ladi.

Chet tilida uchraydigan min-minimum, max-maksimum so'zlarini qisqartirsa maqsadga muvofiqdir. O'ylab chiqargan belgilar sekin-asta kirib boradi, yangilarini esa eski belgilarini yaxshilab o'rganganidan so'ng kiritiladi.

Seminar mashg'ulotlari o'quvjarayonidagi chuqur bilim olishi imtizomida katta ahamiyat kasb etadi.

Seminar tayyorgarlik o'quv formasining boshqa jarayoni bilan bog'langan, quyidagi bosqichlar: seminar mavzusi bo'yicha ma'ruza eshitish, seminar rejasi bilan tanishishi, adabiyotlar tanlash, mavzu tuzish, seminar faol qatnashishi. Sinov va imtixonlarning o'quv dasturining butun kurs davomida qanday o'zlashtirganligini yakuniy tekshirish jarayoni.

Imtihon – bu o'quv jarayonida talabani bilimini chuqur tekshirish. Institutda 1 yilda 2 marotaba imtihon bo'ladi, qishda va bahorda.

Imtihon – bu qiyin va qattiq tekshiruv asosida olib boriladi. Imtihon muntazam ravishda mashg'ulotlarga qatnashgan yil davomida yaxshi o'zlashtirgan talabalargina topshirishi mumkin.

Murabbiy o'z shogirdlarining jismoniy o'sishida to'g'ri baholay olishini bilishi mumkin rol o'ynaydi. Murabbiyning vazifasi faqatgina trenirovka mashg'ulotiga chiqarishgina bo'lib qolmay, sportdagi katta savollarga javob berish, ilmiy asosda.

Murabbiylikka kirish

Sport gimnastikasida "murabbiy" va "instruktor" tushunchasi biroz boshqacha qo'llaniladi. Instruktorlar odatda bolalar bog'chasida yoki sog'lomlashish uchun gimnastika bilan shug'ullanuvchilar, murabbiylar esa sportchilarga ta'lim beradi, ularga rahbarlik qiladi va musobaqalarga tayyorlaydi. Baribir, murabbiyni ham, instruktorni ham asosiy vazifasi – gimnastlarga ta'lim berish va o'rganishlarida ularga yordam berish, demak bu kitobda "murabbiy" termini tez-tez qo'llanilgan bo'lishiga qaramay, materiallarni katta qismi murabbiy kabi, instruktorga ham to'g'ri keladi.

Agar siz ko'pchilik murabbiylarga o'xshasangiz, unda bu kasbga sobiq sportchilar, gimnastika xushdorlari, o'xshash sport turi murabbiylari, ehtimol, atletlar ota-onalari qatoridan tushib qolgan bo'lsangiz kerak. Ko'pgina yangilar va murabbiylar sexi faxriylariga o'xshab, ehtimol siz shug'ullantirish uchun hech qaerda o'qimagandirsiz. Biroq, mahalliy gimnastika klubiga murabbiylar kerak bo'lib qolganda, siz chaqiriqqa javob berdingiz, chunki bolalarni sevasiz, gimnastika bilan qiziqasiz yoki biron-bir arzigulik ish qilmoqchisiz.

Murabbiy sifatida dastlabki qadam sizga murakkab ko'rinishi mumkin. Gimnastika haqida yoki bolalar bilan qanday ishlash kerakligi to'g'risida hamma narsani bilishning ilojisi yo'q. "YOsh gimnastikachilarni tayyorlash", faqat muvoffaqiyatli ta'lim berish asosini bera oladi. Avval sizni majburiyatlaringiz, murabbiy aynan nima qilishi kerakligini ko'rib chiqamiz. Biz yana muvoffaqiyatli ustozni beshta sifatini ajratib beramiz [14,15].

Murabbiyning majburiyatlari

Har qanday darajada shug'ullantirish – koleso bajarish yoki orqaga salto ijro etishda sportchini straxovka qilishga o'rgatishga

nisbatan ancha katta ish. SHug'ullantirish – sizga ishongan ota-onalar oldida juda katta javobgarlikni qabul qilishni anglatadi. Gimnastika murabbiyi bo'lib, siz quyidagilarni bajarishingiz kerak:

1. 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.

2. Pozitiv kalitda (xushfe'l) muomila qiling.

Bilganingizdek, siz nafaqat gimnastikachilar va ularning ota-onali 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 (xushfe'llik bilan) muomilada bo'ling.

3. 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 texnikani chuqur tushunishingiz kerak. Siz jaroxatlanishlardan qochish

uchun eng havfsiz uslubiyat bo'yicha o'qitayotganingizga o'quvchilarni hamda ularning ota-onalarini ishontiring.

4. 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.

5. 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, maxoratni charxlash va halol g'alabaga intilishga o'rgatish.

6. 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 sportcha formani saqlashga, salomatlikni 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 o'quvchilaringiz butun umr formani saqlab qoladilar.

7. Yoshlarga harakterni rivojlanishiga yordam bering.

Harakterni 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. O'quvchilarni bu kabi qadriyatlarga shaxsiy na'muna ko'rsatish bilan o'rgating. Xususan, yosh gimnastikachilarga jamoadosh o'rtoqlarini 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.

Muvaffaqiyatli murabbiyning beshta quroli

Albatta sizda murabbiyning an'anaviy quroli – sport kostyumi va yozuvlar bilan planshet bo'lsa kerak. Ular sizga mashg'ulotlarni o'tkao'ishda yordam beradi. Muvoffaqiyatga erishish uchun boshqa beshtasi 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

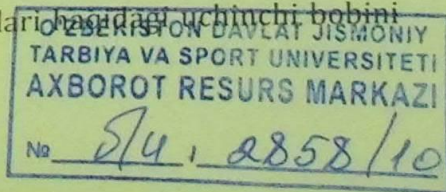
X – Karakter

Yu – Yumor

Kompetentlik

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

- Shu kitobni gimnastika qoidalariga asoslangan uchinchi bobini o'qing;



- 7-11- boblarda bazaviy gimnastika mashqlarini to'g'risida o'qing;

- Gimnastika mashg'ulotlari haqida boshqa adabiyotlar bilan tanishing;

- Malaka oshirish kursini oling, gimnastika mashg'ulotlari bo'yicha seminarlar va maxorat darslariga qatnashing;

- Yoshlar gimnastika tashkilotlari bilan aloqa o'rnatish;

- Ustoz toping - ancha tajribaga ega murabbiylar bilan muloqot qiling;

- Maxalliy gimnastika turnirlarini kuzating - o'rta maktab bolalari va oliy o'quv yurtlari talabalari;

- Televidenie orqali musobaqalarni ko'ring.

Murabbiyga maslaxatlar. Maxalliy turnirlarga borish siz uchun - sport bo'yicha bilimlaringizni chuqurlashtirish, barcha yoshdagi atletlar uchun esa gimnastika san'atini o'rganish arzon uslub. O'quvchilarning ota-onalari bilan olib boriladigan ishlarga e'tibor bering - va siz jamoaga mashg'ulot o'rniga dam olish kunlari yoki unga qo'shimcha maxalliy musobaqalarga borishni tashkil etishingiz mumkin.

Imkoniyatlarni qo'yib chiqing

Barcha murabbiylar musobaqalilikka diqqatlarini qaratgan bo'lishiga qaramay - siz ijobiy (pozitiv) musobaqalilikka e'tibor qarating. Birinchidan, sportchilar man'faatlariga javob bera oladigan, ikkinchidan, ularga muvoffaqiyat qozonishlariga yordam bera oladigan nozik usullar bilan g'alab qozonishni 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 xabardor bo'lishi kerak;

v) qachonki g'alaba qozonmasang, sport xalovat olib kelmaydi;

3. Siz o'quvchilar 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) Mariya shu yili gimnastika bilan shug'ullanib vaqtini a'lo darajada o'tkazdi;

b) Kirill yil mobaynida gimnastika bilan shug'ullanib muxim narsalarni o'rgandi;

v) Olga 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 ettir hohlaganda;

b) qachonki sizning gimnastikachi qizlarigizdan biri qo'shpoyalarda yugurishda ko'tarilishni engib o'tganda;

v) qachonki sizning o'quvchilaringizdan biri milliy 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 4-bobda bayon etilgan favqulotda yordam ko'rsatish asosiy texnikasini o'zlashtirgan bo'lishingiz kerak. Bundan tashqari, bu bobda ancha jiddiy jaroxatlanish holatlarida o'zini qanday tutish aytib o'tilgan.

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 ushish imkoniyatlarini beruvchi sabr-toqat va tushunishni talab qiladi. Mexribonlik va sabr-toqatni ko'pgina 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 yaxni 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 o'ug'ullantirishga qaror qilgan bo'lsangiz, unda ehtimol sport bilan shug'ullanish juda muhim deb hisoblaysiz. Biroq ular sizning o'quvchilaringiz harakterini mustaxkamlaydimi, shaxsan sportga qaraganda sizga ham bog'liq. Ularga harakterlarini mustaxkamlash uchun qayday 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 gapirish kamlik 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 musobaqalargacha, davomida 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 quyidagilarga 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 qobilyati. 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 qayilishlariga 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 hilm-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!¹

Murabbiyning muloqot qilish mahorati

1-bobda siz murabbiy uchun zarur qurollar haqida bilib oldingiz: kompetetlik, dunyoqarash, mexribonlik, harakter va yumor. Bu muvoffaqiyatli murabbiylik asosi, ularsiz xatto ishni boshlash ham qiyin bo'lar edi. Biroq siz ulardan sportchilarga nisbatan foydalanishni bilmasangiz, bu esa moxirona muloqotni talab qiladi, qurollardan bittasini ham ishlata olmaysiz. Ushbu bobda muloqot nima va samarali muloqotga qanday o'rganish mumkinligi gapirilgan.

Murabbiylar ko'pincha muloqot sportchilarga biron bir vazifani bajarish uchun buyruq berganlarida sodir bo'ladi kabi

¹ "Coaching youth gymnastics" Shannon Miller. 2-8 p.

xato fikrlaydilar, biroq nutq jo'natmalari – kommunikatsiya jarayonlarining faqat bir qismi halos. Odamlar orasidagi o'zaro muloqotlarning yarimidan ko'pi og'zaki emas emas. SHuning uchun shug'ullantirayotganingizda yodda tuting, harakatlar so'zdan ko'ra balandroq gapiradi.

Muloqotning eng soddasi gapirayotgan va tinglayotgan ikki ishtirokchini nazarda tutadi. Gapirayotgan xabarlarini og'zaki hamda mimikalar va tana tili yordamida uzatadi. Qachonki u yuborilsa, tinglovchi uni olishi va tushunishi kerak. E'tiborlilik (diqqat) etishmaydigan tinglovchi, xabarni yoki uning qismini o'tkazib yuboradi.

Xabarlarini muvaffaqiyatli jo'natish

Yosh sportchilar gimnastika qoidalarini 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" - bu to'g'ri emas. Gapirilgan so'zlar kuchli davomiy ta'sirga 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 tanbeh 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 va halol bo'ling
- Aniq va oddiy gaplashing
- Etarli darajada baland ovozda gapiring, so'ng takrorlang
- Izchil bo'ling

Pozitiv va halol bo'ling.

Doimiy koyish kabi hech narsa odamlar nafratini uyg'otmaydi, sportchilar ham vaysaqi murabbiy bilan shu kabi javob qaytaradilar. Ayniqsa bolalar ko'pincha o'zlarining sport qobilyatlariga shubhalanganliklari tufayli maqtovlarga muxtojdir. SHuning uchun o'quvchini maqtash uchun imkoniyat qidiring va topganingizdan so'ng maqtab qo'ying.

Biroq yuzaki ma'qullash so'zlar bilan yomon yoki noto'g'ri texnikani oqlashga urinmang. Agar bola xato qilsa, u buni juda yaxshi tushunadi va yuzaki maqtov iborasi xatoni tuzatmaydi. Agar siz xatoni ko'rsata olmagangiz, sportchilar sizni ikkiyuzlamachi deb o'ylaydilar.

CHiqishlardagi xatoliklarni to'g'rlashning yaxshi usuli – avval gimnastikachi to'g'ri bajargan elementlarni ta'kidlash kerak. Keyin pozitiv holatda qolib, nimada xato qilganligini va 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: "Irina, 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: "Irina qo'llarda tik

turishda sen boshingni yaxshi ushlading. Oyoqlaringni to'g'rilashga harakat qilsang juda yaxshi bo'ladi. SHunday ushla".

Aniq va oddiy gapiring.

Pozitiv va halol 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 yo'qotadilar. Aniq so'zlashga o'rgatadigan bir nechta maslaxatlar:

- Sportchi bilan so'zlashishdan oldin fikrlarni tartiblashtiring;
- So'zlashish predmetini iloji boricha to'liq biling;
- To'liq tushuntiring, biroq atletlarni ko'p so'zli monologlar bilan charchatmang;
- Ularga tushunarli va terminologiyaga mos keladigan tildan foydalaning. Biroq o'smirlar iborasini qo'llab tengdosh bo'lishga urinmang.

Etarli darajada baland ovozda gapiring, so'ng takrorlang.

Hamma sizni eshitishi uchun buyruq ohangida (komanda) gapiring. Aniq, kuchli ovoz e'tiborni 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 ongga 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.

Murabbiyga maslaxat: Sizga tanish va tushunarli terminlar, yodda tuting, sizning o'quvchilaringizga mutloq noma'lum bo'lishi mumkin, ayniqsa bu kichik yoshdagi yoki boshlovchi bolalar bo'lsa. O'quvchilarga mos so'zlardan foydalaning. 12-14 yoshli bolalar "tovonlarni ko'tar" yoki "oyoqlarni tarang horlda ushla" kabi iboralarni tushunadilar, 8-9 yoshli bolalarni esa biroz chalg'itadi. Ayrim vaziyatlarda, o'quvchilar so'zni "ko'rishi" va tushunishi, uning gimnastikaga qanday aloqasi borligini anglashlari uchun ularga nimalarnidir ko'rsatish kerak bo'lib qoladi.

Izchil bo'ling.

Odamlar ko'pincha bir narsani gapiradi, boshqani nazarda tutadi. Misol uchun sargazm notasi "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 terminologiyadan foydalanishga intiling. Ko'pgina gimnastika terminlari bir hil yoki o'xshash elementlarni anglatadi. Masalan, bitta murabbiy "qo'llarda tik turish orqali orqaga dumbaloq oshish" teminini qo'llashi, boshqasi esa "orqaga do'mbaloq 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 terminlarni qo'llashni kelishishlari va shartnomadan qochmasliklari zarur.

Noog'zaki xabarlar

Sizning toningiz so'zlaringiz bilan mos kelgani kabi, og'zaki xabarlar noog'zaki xabarlar bilan muvofiq bo'lishi kerak. Ular dessonansining eng ohirgi chegarasi – agar siz boshingizni qimirlatib qo'ysangiz, bu esa ma'qullanmaganligingizni bildiradi, lekin bir vaqtning o'zida sportchiga "YAxshi urinish!" deb aysangiz. 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 so'zdan nimalarni aytishingizni topishga urinib sizning yuzingizni o'rganishga kirishadilar. Mamnunlik bepavolik niqobini yuzingizga tortib, ularni ahmoq qilishga urinmang. Ular baribir uni ostiga yashirganingizni ko'radilar va sizga ishonmay qo'yadilar.

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

haqiqatdan ham siz ularning harakatlaridan mamnunimisiz yoki sababsiz kulyapsizmi.

Tana tili.

Agar siz mashg'ulotga boshigiz egilgan qomatingiz bukilgan va elkalarigiz osilgan holatda kirib kelsangiz o'quvchilar nima deb o'ylaydi tasavvur qiling. Balki sizni charchagan, zerikkan yoki kayfiyati yo'q deb tushunishlari ham mumkin. Agar siz musobaqani qip-qizil yuz, siqilgan iyaklar va beldagi qo'llar bilan 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.

Murabbiyga maslaxatlar: Siz murabbiysiz va tana tiliga e'tibor berishingiz kerak. Barcha yoshdagi sportchilar sizning odatlaringiz va harakatlaringizni takrorlaydilar, shuning uchun siz o'quvchilar uchun yaxshi na'muna bo'lishingiz lozim.

Jismoniy aloqa – tana tilining muhim qismlaridan biri. "Besh tashla" boshini silab qo'yish yoki elkalaridan 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. YOdda tuting, "Besh tashla" taklifi har doim qabul qilinadi va har doim o'rnida.

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 yosh 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 shaxsiz nutqlarini 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'lganingiz tushunasiz.

Qiziqayotganingizni ko'rsating.

Siz avvaligi qiziqayotganingizni ko'rsating. Boshqalar sizga uzatishni istashganinigina 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 tasavvurga ega bo'lasiz.

Diqqat bilan tinglang.

Odami qanday eshitayotganligingiz, u va uning so'zlari siz uchun qanchalik muhimligini ko'rsatib beradi. Agar sportchilar sizni qiziqitirmasa 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'zingizsa savol bering: "Men murabbiy bo'lish uchun etarlicha diqqatlimanmi?".

Aks aloqani taqdim etish.

SHu vaqtgacha biz xabarlarni jo'natish va qabul qilishni alohida-alohida muxokama qildik. Gapirayotgan va tinglayotgan suxbat davomida bir necha bor o'rin almashishini bilamiz. Bir kishi boshqasiga xabarlarni jo'natib muloqot qilishni boshlaydi, u esa o'z navbatida ularni qabul qiladi. So'ng tinglayotgan dastlabki xabarlarga javob qaytarib, jo'natuvchiga aylanadi. Bu kabi og'zaki va noog'zaki reaksiyalarni aks aloqa deb ataladi.

Gimnastikachilar sizdan aks aloqani doim kutadi. Sizga ularning chiqishlari yoqyaptimi, ularning fikrlariga qo'shilasizmi va ularning intilishlaridan mamnunmisiz bilishni istaydilar. Siz turlicha javob berishingiz mumkin va sizning javobingiz o'quvchilarga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Hammadan yaxshisi ular ijobiy aks aloqaga e'tibor beradilar.

Gimnastikachilar yaxshi chiqish qilsalar yoki o'zlarini yaxshi tutsalar ularni maqtash – ularni shunday holatni takrorlashga (yoki takrorlashga urinib ko'rish) majbur qilishning eng samarali usuli. Harakatlarga ijobiy reaksiya, ayniqsa yoshlarni murakkab elementlar ustida ishlashlariga undaydi. SHunday qilib, ginastikachilarga qilgan xatolari uchun baqirib, ularga sa'lbiy aks aloqa qilish o'rniga, siz ular nimani yaxshi bajarganligi va nimani yanada yaxshilash kerakligini tushuntirib ijobiysini taklif qiling. Gohida sizni reaksiyangizni ifodalovchi usul, uni pozitivga aylantiradi. Masalan, "qo'nayotganingda qadam tashlama" o'rniga "Oyoqlarni biroz bukib qo'n. Ko'krakni baland ko'tar, qo'llar esa – ko'krak darajasida" iborani ishlatishingiz mumkin. O'shanda gimnastikachilar nimani qilish mumkin emas, nimani qilish kerakligiga e'tibor beradilar.

Ijobiy aks aloqa og'zaki yoki noog'zaki bo'lishi mumkin. YOsh sportchiga, ayniqsa jamoadosh o'rtoqlari oldida u yaxshi chiqqanligini aytish - uni o'ziga bo'lgan ishonchini mustaxkamlash uchun eng yaxshi usul. Elkasiga urib qo'yish yoki "besh tashla" taklifi esa gimnastikachining chiqishini siz yaxshi baholaganingiz to'g'risida xabar qiladi.

Boshqa odamlar bilan xabarlashish.

Xabarlarni jo'natish va qabul qilishdan, aks aloqani ta'minlashdan tashqari, murabbiyning ishi murabbiylar shtabi a'zolari, ota-onalar, muxlislar, xakamlar va raqib jamoa murabbiylari bilan o'zaro munosabatlarni o'z ichiga oladi. Agar siz bu odamlar bilan samarali muloqotga kirisha olmasangiz, sizning karerangiz noxush va uzoqqa cho'zilmaydi.

Trenerlar shtabi.

Dastlabki mashg'ulotni o'tkazishdan oldin, murabbiylar shtabi bir yil oldinga uning har bir a'zosi majburiyatlari va rolini muxokama qilish uchun yig'ilishlari kerak. Murabbiylar sonidan kelib chiqib, ularning majburiyatlarini turlicha bo'lishi mumkin. Masalan, bitta murabbiy qo'shpoyalarda va tayanib sakrashda gimnastikachilar bilan ishga javob beradi, boshqasi esa - yakkacho'pga va erkin mashqlarga. Bosh murabbiy jamoa uchun asosiy javobgarlikni o'z zimmasiga oladi, biroq yordamchi murabbiylar o'z yo'nalishida ish uchun kattaroq javobgarlikni olishi mumkin.

Mavsum oldi yig'ilishda murabbiylar shtabi terminologiya, mashg'ulotlar rejasi, musobaqalar kunini tashkil etish, mashg'ulotlarda va turnirlarda muloqot usullari hamda tadbirlar jadvalini muxokama qilish kerak. Sizning shtabingiz murabbiylari yagona frontda chiqishlari va bir ovozda gaplashishlari lozim. Ularning barchasi murabbiylikka o'xshash qarashlarga ega bo'lishlari va gimnastikachilar, ularning ota-

onalari va bir birlari bilan o'zaro munosabatda bo'lish strategiyasini o'tkazishlari kerak. Kelishmovchiliklarni gimnastika zalidan tashqarida muxokama qilish va har bir murabbiy shtab a'zolari bir to'xtamga kelishlari uchun o'z fikrini ochiq bayon etishi kerak.²

Adabiyotlar

1. A.K. Eshtayev, N.R. Xasanova, V.B. Eshtayeva Badiiy gimnastika. Darslik "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" -T.; 2020 y 577 bet
2. M.N.Umarov, N.X. Fetxullova Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. "O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti" - Ch.: 2020 y 251 bet.
3. Xaytmetov I.S. "Sport pedagogik maxoratini oshirish" (Badiiy gimnastika) Xoreografik mashqlarini o'tkazish uslubiyoti O'quv-qo'llanma -T.: « Davr matbuot savdo», 2020 y 176 bet
4. Ulezko I.V. «TEORIYA METODIKA XUDOJESTVENNOY GIMNASTIKI». Uchebnoe posobie «Tashkent o'zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uy». 2021 g 105 str.

2-MAVZU. BADIY GIMNASTIKANING RIVOJLANISH TARIXI

REJA:

1. XIX asr oxirlari XX asr boshlarida badiiy gimnastika.
2. Xalqaro miqyosida badiiy gimnastika.
3. Olimpiada o'yinlarida badiiy gimnastika.
4. O'zbekistonda badiiy gimnastikaning rivojlanishi.

Tayanch iboralar: Dramatik, emosional tus, ritm, intellektual, federatsiya, predmet, forum.

Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uni gullab-yashnashi va rivojlanishi ko'p jihatdan o'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lom bo'lishiga bog'liq. Bu esa o'z navbatida, Vatanimiz kelajagi-farzandlarimizning jismoniy, aqliy va ma'naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqazo etadi.

*Respublikamizning 1-Prezidenti I.A.Karimov "Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori" nutqida ta'kidlaganlaridek, "Barchangiz yaxshi bilasizki, kelajak avlod haqida qayg'urish, sog'lom, barkamol naslni tarbiyalab etishtirishga intilish-bizning milliy xususiyatimizdir"*³.

1992-yilda "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi 27 moddadan iborat O'zbekiston Respublikasi qonunlari xalqimizni sog'lomlashtirishda davlatimizning yana bir karra g'am-xo'rligidan dalolat beradi.

Respublika Prezidenti I.A.Karimovning farmonlari, buyruqlarida mamlakatimiz aholisini sog'lomlashtirishga qaratilgan bo'lib, jismoniy tarbiyaga katta e'tibor berilgan.

³ I.A.Karimov, Universiada 2002-yil sport musobaqalariga yuborgan tabrigi. Ma'rifat gazetasi, 2002-yil 22-may.

*1999-yil 27-may 271-sonli "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2002-yil 24-oktyabr "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Qarorlari mamlakatda mamlakat aholisining salomatligini yaxshilash, ayniqsa, talaba-yoshlar jismoniy taraqqiyotini tarbiyalab etishtirishda eng muhim omillardan biri sifatida xizmat qilmoqda*⁴.

O'zbekiston eng qadim zamonlardan buyon inson yashab kelayotgan joylardan, eng eski madaniyat o'choqlaridan biridir.

O'zbekiston hududidagi turli joylarda (Surxondaryo, Samarqand, Toshkent, Xorazm viloyatlarida) topilgan quyi paleolit davriga mansub tosh qurollar, o'sha zamon kishilarining manzilgohlari, dehqonchilik madaniyati, irrigatsiya qurilishi, chorvachilik izlari, eramizdan oldingi ikkinchi ming yillikning oxirlari va birinchi ming yillikning boshlariga mansub bronzadan ishlangan buyumlar, qurollar va hokazolar ana shundan dalolat beradi.

O'zbeklarning qadimgi ajdodlari o'z yuksak ajdodlari o'z yuksak madaniyatini vujudga keltirguncha og'ir yo'lni bosib o'tishda zo'r jasorat ko'rsatganlar, tabiat bilan kurashga bardosh bera olganlar. Bu esa xalqdan jismoniy baquvvat bo'lishni talab qilar edi. O'zbekiston zaminida ilgari yashagan xalqlar hayotiga tasodifan kirib qolgan emas, ularning ko'p asrlik tarixi bor.

IX-XI asrlarda (Somoniylik hukmronlik qilgan davrda) O'rta Osiyo xalqlari hayotida fan, madaniyat va san'at ancha ravnaq topgan bu davrda o'zbek xalqi dunyoga bir qator atoqli olimlar etkazib beradi. Bu haqida M.Musaevning "O'zbekiston SSR"

⁴ O'zbekiston Respublikasi bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-yil RG' 315-farmoni

kitobida R.Ismoilov, Yu.Sholomskiyning "O'zbekiston fizkultura tarixi" kitoblarida qator ma'lumotlar berilgan.

Temuriylar hukmronligi davrida (1370-1570) o'zbek feodal davlati hayotida harbiy san'at hamda jismoniy mashqlarning xilma-xil turlari yanada rivoj topdi. Buni isbotlovchi dalillar I.R.Ismoilov, Yu.Sholomskiyning "O'zbekiston fizkultura tarixi" asarlarida keng yoritib berilgan.

Ulug' o'zbek shoiri, mutafakkiri A.Navoiyning "Hamsa"sida ham xuddi shunga o'xshash jismoniy mashqlar ahamiyatini ko'rsatib berilgan.

Har bir davlat, jamiyat jismoniy madaniyatning umumiy tarixi bo'yicha, aynan o'ziga xos bo'lgan an'analarga egadir. Gimnastika bo'lg'usi sport turi sifatida o'zgarib turgan turli tuzimlar sharoitidagi jismoniy tarbiyaning an'anaviy va noan'anaviy vositalari majmuiga aylangan edi.

O'rta Osiyo hududida, jumladan O'zbekistonda davolash, sog'lomlashtirish, amaliy jismoniy madaniyatning elementlari va yo'nalishlari ilmiy asoslanlangan tarixiy ildizlariga egadir (Alpomish, Ibn Sino, Amir Temur va boshqalar).

Mazkur ma'lumotlar, qo'llaniladigan vositalar, O'zbekiston aholisi alohida guruhlarda jismoniy qobiliyatlarining namoyon bo'lishi va rivojlanishi haqida keng tasavvur beradi.

Ushbu sport turida jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchilarning katta guruhi murukkab mashqlar va qobiliyatlarni yuksak texnik darajada bajarishni qisqa vaqt ichida o'rgana olar edilar.

Joylarda bolalar uchun sport maktablarining tashkil etilishi, gimnastikachilarning turli musobaqalardagi chiqishi, birinchi sport ustalarining eng yaxshi yutuqlari, Olimpiya o'yinlarida ishtirok etish, mustaqil O'zbekiston Respublikasida sportchilarning yangi mavqei, yuksak natijalarga erishgan

gimnastikachilar mahorati, bularning barchasi shu ajoyib sport turi tarixini tashkil etadi. Jahonning taniqli sportchilari orasida O'zbekiston gimnastikachilari qanday o'ringa ega bo'lishgan? Ular Respublika nufuzini ko'tarishga qanday hissa qo'shmoqda?

Mustaqillikka erishgach, respublika rahbariyati gimnastikachilarni jahonda davlatimiz nufuzini ko'tarishga hamda ularning qo'shayotgan hissalarini yuqori baholamoqda. Shuning uchun ham bizning gimnastikachilar haqidagi ma'lumotlar yurtimizda sodir bo'layotgan ratsional o'zgarishlarni yaqqol ko'rsatib berdi. Fanning tarixiy qimmatini shu fan rivojlanish tarixi, o'tmish xotiralari, xalq an'analarga hurmat, ma'naviy boylik, o'quv mashg'uloti uchun nazariya, talaba va tinglovchilarni o'qitish uchun uslubiyat tashkil etadi.

Badiiy gimnastika tarixi

Badiiy gimnastika o'z shakllanishi va rivojlanishida sport va sa'atdan eng yaxshi xislatlarni o'ziga mujassam qilgan holda uzoq davrni o'tdi.

Barchaga ma'lumki, odamlar juda qadim zamonlardan boshlab raqsga tushishgan. Raqs hissiyotlar va sezgilarni ifodalash usuli sifatida odamzotning barcha tarixida mavjud. Bu, o'zida odamning musiqiy, jozibali, sport, estetik va badiiy rivojlanishi va ta'limi vositalarini o'zida uyg'unlashtirgan raqsning ko'p qirraligi bilan bog'liq. Raqs har xil asrlar davomida, shu davr uchun o'ziga xos xarakterga ega bo'lgan. Raqs borgan sari o'zgargan va yangidan-yangi yo'nalishlarni qamrab olgan. Keyinchalik, raqs studiyalari va teatr san'ati studiyalari paydo bo'lgan.

XIX asrning oxiri - XX asrning boshlarida Fransua Delsartning ifodali gimnastika studiyasi, Emil Jak-Dalkrozning ritmik gimnastika, Jorj Demenining raqs gimnastikasi va

kitobida R.Ismoilov, Yu.Sholomskiyning "O'zbekiston fizkultura tarixi" kitoblarida qator ma'lumotlar berilgan.

Temuriylar hukmronligi davrida (1370-1570) o'zbek feodal davlati hayotida harbiy san'at hamda jismoniy mashqlarning xilma-xil turlari yanada rivoj topdi. Buni isbotlovchi dalillar I.R.Ismoilov, Yu.Sholomskiyning "O'zbekiston fizkultura tarixi" asarlarida keng yoritib berilgan.

Ulug' o'zbek shoiri, mutafakkiri A.Navoiyning "Hamsa"sida ham xuddi shunga o'xshash jismoniy mashqlar ahamiyatini ko'rsatib berilgan.

Har bir davlat, jamiyat jismoniy madaniyatning umumiy tarixi bo'yicha, aynan o'ziga xos bo'lgan an'analariga egadir. Gimnastika bo'lg'usi sport turi sifatida o'zgarib turgan turli tuzimlar sharoitidagi jismoniy tarbiyaning an'anaviy va noan'anaviy vositalari majmuiga aylangan edi.

O'rta Osiyo hududida, jumladan O'zbekistonda davolash, sog'lomlashtirish, amaliy jismoniy madaniyatning elementlari va yo'nalishlari ilmiy asoslanlangan tarixiy ildizlariga egadir (Alpomish, Ibn Sino, Amir Temur va boshqalar).

Mazkur ma'lumotlar, qo'llaniladigan vositalar, O'zbekiston aholisi alohida guruhlarda jismoniy qobiliyatlarining namoyon bo'lishi va rivojlanishi haqida keng tasavvur beradi.

Ushbu sport turida jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchilarning katta guruhi murukkab mashqlar va qobiliyatlarni yuksak texnik darajada bajarishni qisqa vaqt ichida o'rgana olar edilar.

Joylarda bolalar uchun sport maktablarining tashkil etilishi, gimnastikachilarning turli musobaqalardagi chiqishi, birinchi sport ustalarining eng yaxshi yutuqlari, Olimpiya o'yinlarida ishtirok etish, mustaqil O'zbekiston Respublikasida sportchilarning yangi mavqei, yuksak natijalarga erishgan

gimnastikachilar mahorati, bularning barchasi shu ajoyib sport turi tarixini tashkil etadi. Jahonning taniqli sportchilari orasida O'zbekiston gimnastikachilari qanday o'ringa ega bo'lishgan? Ular Respublika nufuzini ko'tarishga qanday hissa qo'shmoqda?

Mustaqillikka erishgach, respublika rahbariyati gimnastikachilarni jahonda davlatimiz nufuzini ko'tarishga hamda ularning qo'shayotgan hissalarini yuqori baholamoqda. Shuning uchun ham bizning gimnastikachilar haqidagi ma'lumotlar yurtimizda sodir bo'layotgan ratsional o'zgarishlarni yaqqol ko'rsatib berdi. Fanning tarixiy qimmatini shu fan rivojlanish tarixi, o'tmish xotiralari, xalq an'analariga hurmat, ma'naviy boylik, o'quv mashg'uloti uchun nazariya, talaba va tinglovchilarni o'qitish uchun uslubiyat tashkil etadi.

Badiiy gimnastika tarixi

Badiiy gimnastika o'z shakllanishi va rivojlanishida sport va sa'atdan eng yaxshi xislatlarni o'ziga mujassam qilgan holda uzoq davrni o'tdi.

Barchaga ma'lumki, odamlar juda qadim zamonlardan boshlab raqsga tushishgan. Raqs hissiyotlar va sezgilarni ifodalash usuli sifatida odamzotning barcha tarixida mavjud. Bu, o'zida odamning musiqiy, jozibali, sport, estetik va badiiy rivojlanishi va ta'limi vositalarini o'zida uyg'unlashtirgan raqsning ko'p qirraligi bilan bog'liq. Raqs har xil asrlar davomida, shu davr uchun o'ziga xos xarakterga ega bo'lgan. Raqs borgan sari o'zgargan va yangidan-yangi yo'nalishlarni qamrab olgan. Keyinchalik, raqs studiyalari va teatr san'ati studiyalari paydo bo'lgan.

XIX asrning oxiri - XX asrning boshlarida Fransua Delsartning ifodali gimnastika studiyasi, Emil Jak-Dalkrozning ritmik gimnastika, Jorj Demenining raqs gimnastikasi va

Aysedora Dunkanning erkin raqs studiyalari juda katta ommaviylikka erishgan. Ularning ijodiy merosi butun dunyoda tan olindi va badiiy harakatning yangi yo'nalishni rivojlanishiga asos bo'ldi, aynan shu, qizlar uchun sport turini yuzaga kelishining boshlanishi bo'ldi.

Fransua Delsart (1811 yil 11 noyabr – 1871 yil 20 iyul, Parij) fransiyalik qo'shiqchi, vokal bo'yicha pedagog va sahna san'atining nazariyachisi hisoblanib, akterlar va raqqosalar uchun ifodali gimnastika tizimini yaratgan. O'z hissiyotlarini mimika va imo-ishoralar bilan ifodalayotgan katta odamlar va bolalarning harakatlarini kuzatishi hamda yunon san'atini o'rganishi oqibatida, u, imo-ishoralarni mohiyatiga, mazmuniga va hissiy qirralariga ko'ra tizimlashtirgan. Delsart jadvallar tuzgan va qo'llar harakatlarining barchasini tasniflagan bo'lib, ularda u yoki bu ifodali harakatlar va kayfiyat matematik aniqlik bilan aks ettirilgan. Masalan, faqatgina qo'llar uchun harakatlarning 243 ta turlari nazarda tutilgan. Lekin, Delsart qo'llar harakatlari tizimini yaratishi orqali har bir hissiy holatga tananing, qo'llarning, boshning ma'lum bir holati va ma'lum bir mimikaga mos kelishi kerakligini nazarda tutgan. U, odamning har xil kechinmalarini, kayfiyatlarini va fikrlarini sun'iy harakatlar bilan emas, balki tabiiy harakatlar orqali etkazishga qobiliyatli odam gavdasi harakatlarining erkin va hissiy ifodaliligi ustida ishlashning yangi usullarini ishlab chiqqan. U, artistlarni oddiygina boshni ko'tarishga, egilishga, burilishga, yurish va yugurishga emas, balki har bir harakatga ma'lum bir mazmun va mohiyatni kiritishga o'rgatgan. Uning gapiga ko'ra, his qilish kam va o'zidan sinovdan o'tkazish etarli emas, balki hissiyotni harakatga aylantirish va boshidan o'tgan kechinmani ifodalash zarur. Delsart harakatlarning har xil tezkorligiga va

kuchiga katta e'tibor qaratgan, bu, harakatlarning sun'iyiligini oldini olishga yordam beradi, deb o'ylagan.

Delsart harakatning asosini, uning kelib chiqishini tabiiyligida ko'ra bilgan, gimnastik mashqlarni musiqa bilan uyg'unlashtirishga intilgan. U, quyidagi tamoyillarga rioya qilgan holda mashqlarni yaratgan:

- ko'pchilik bo'g'imlarni harakatlarga bir butun sifatida kirishishini;

- odamning hissiy holati bilan gavda harakatlari o'rtasidagi aloqadorlikni;

- harakatlanishlar paytida qo'llar va oyoqlarning qarama-qarshi harakatlarini (yurish va yugurishning turli xarakterlarini).

F.Delsart tomonidan ishlab chiqilgan ushbu barcha g'oyalar va tamoyillar badiiy gimnastika uchun juda qimmatli hisoblanadi va uning bazaviy harakatlari asosiga kiritilgan. Masalan, badiiy gimnastikaning to'lqinsimon va prujinasimon harakatlari ko'pchilik bo'g'imlarni bir butun sifatida harakatlarga qo'shilishi asosida, sekin-asta gavdaning bir zvenosidan boshqasiga o'tish orqali bajariladi. Badiiy gimnastikada yurish, yugurish va sakrashlarning har xil bazaviy turlari, ularni bajarilishi paytida qo'llar va oyoqlarning qarama-qarshi harakatlanishini talab qiladi.

Shveysariyalik bastakor va pedagog Emil Jak-Dalkroz (1865 yil 6 iyul, Vena, 1950 yil 1 iyul, Jeneva) ritmik gimnastika deb ataladigan mualliflik tizimini yaratgan bo'lib, unda u, musiqiy ritmni odam gavdasining harakatlariga olib o'tishga uringan. Emil Jak-Dalkroz, o'zining tizimi asosiga musiqa ritmi va musiqani jozibali amalga oshirish tushunchasini qo'ygan. Musiqa va joziba ritmdan boshlanadi. Tanani, qalbni, ruhni va umuman odamni tarbiyalash va shakllantirish uchun eng ifodali ritm zarur. Emil Jak-Dalkroz dunyoning yaratilishi sirlaridan voqif

bo'lish va misli ko'rilmagan qudratga, o'z tanasi va o'z hayotida ritmni his qilishga qobiliyat faqatgina insonga xos, deb hisoblagan. Raqqosa musiqa va harakatlardagi ichki aloqani har doim anglashi kerak. Musiqa bilan shug'ullanishdan oldin, ritm va tovushlarni yaratadigan hissiyotlar ichiga kirish, uni o'zining tani-joni bilan his qilish va idrok qilishni o'rganishi kerak. Emil Jak-Dalkroz bolalar uchun maktab ta'limi tizimiga ritmikaning kiritilishini ahamiyatini alohida aytgan, chunki harakat – ularning zaruriy ehtiyoji hisoblanadi. U, ritmni har qanday san'atni, jumladan she'riyatni, haykaltaroshlikni, me'morchilik va musiqani bilish uchun baza sifatida belgilagan. Musiqa odamning xulq-atvorini sokinlashtirishi va qo'zg'aluvchanligini tinchlantirishi orqali umumiy tarbiyaviy ahamiyatga ega, deb hisoblagan. Emil Jak-Dalkroz barkamol rivojlangan shaxs – odamning antik idealiga qaytadi. Uning maqsadi – odamni o'zini-o'zi bilishiga, hayotdan quvonishiga olib kelish, jismoniy va psixologik qiyinchiliklarni bartaraf qilish va o'zining kuchi va ijodiy imkoniyatlari to'g'risida yorqin tasavvurlarni yaratish bo'lgan. Emil Jak-Dalkrozning asosiy tamoyillari: "Musiqa gavda harakatlarini ruhlantirish kerak, toki u "ko'rinadigan tovushga" aylansin". "Tovushlar musiqasi va imo-ishoralar musiqasi bitta hissiyotlar bilan ruhlantirilishi kerak". Emil Jak-Dalkroz "raqs"ni ritmik harakatlarning uyg'unligi sifatida belgilagan bo'lib, ularning yordamida odam o'z hissiyotlarini namoyon qiladi. Lekin, u, buni mumtoz raqsdan ko'rmagan. O'z uslubiyotini ritmni "qars urish" bilan o'qitishi va qiyin o'zlashtirayotgan o'quvchilarga davomiylikni uyg'unlashtirish maqsadida o'zining tizimini musiqa ritmidagi erkin harakatlarda tuzgan (ritmik gimnastika). Ularning tarkibiga musiqa nazariyasi, xor tarkibida ashula aytish, solfedjio, shved gimnastikasi, ruhlantirilgan gimnastika, raqs kursi va hokazolar kabi predmetlarni kiritgan.

Ritmik gimnastika darslarida qo'llaniladigan vositalar badiiy gimnastikaning bazaviy elementlariga o'xshash. Bunday harakatlarga yurish, yugurish, sakrashlarning har xil turlari kiradi. Harakatlarning variantlari – uzilib va sokin ijro etish, musiqa ritmiga bog'liq holda, musiqaning har bir tovushiga mos keladigan sekinlashish va tezlashish bilan qo'llaniladi. Bunday mashqlarning barchasi qiyinlik darajasi bo'yicha aniq ketma-ketlikda berilgan va shakli bo'yicha juda xilma xil bo'lgan. Mashg'ulotlar tizimida ohang va ritmdagi juda kichik o'zgarishlarni harakatlarda aks etuvchi musiqa ostidagi individual va guruhdagi improvizatsiya ancha sezilarli joy egallaydi.

Emil Jak-Dalkroz o'z davrida keng tarqalgan gimnastik harakatlar musiqa bilan uyg'un bo'lgan har xil yo'nalishlarni o'rgangan va tahlil qilgan. U, ulardagi ijobiy va salbiy tomonlarini ajratgan bo'lib, bu, uning ritmik tizimini betakror stilini shakllantirish imkonini bergan. Badiiy gimnastikada bunday yondashuv o'z qo'llanilishini topdi va yanada rivojlantirildi.

Fransiyalik fiziolog va pedagog Jorj Demeni (1850-1917) fiziologiya va anatomiya yutuqlari asosida tuzilgan gimnastik jismoniy tarbiya tizimi muallifi. Jorj Demeni o'z davrida mavjud bo'lgan gimnastikaning asosiy kamchiligi deb, harakatlarning o'ta keskinligini, to'g'ri chiziqliligi va sun'iylikni hisoblagan. U, fiziologik jarayonlarga asoslangan holda mushaklarni cho'zishga va bo'shashtirishga qaratilgan mashqlarning, ortiqcha davomiy statik kuchlanishlarsiz to'liq amplituda bilan va keskin siltashlar va beso'naqay harakatlarsiz bajariladigan mashqlarni maqsadga muvofiqligini isbotlagan. U, jismoniy tarbiyaga bo'lgan quyidagi prinsipial talablarni ishlab chiqqan:

- gimnastika dinamik bo'lishi kerak, statik mashqlardan qochish kerak;

- harakatlarda to'liq amplitudaga erishish zarur. Agarda, bir xil mushaklar to'liq kuchlangan bo'lsa, unda qarama-qarshi mushaklar to'liq bo'shashgan bo'lishi kerak;

- harakatlar tabiiy ko'rinishga ega bo'lishi, burchakli va uzilib bajariladiganlari bo'lmasligi kerak;

- harakatlarda ishtirok etmayotgan mushaklar, bo'shashgan bo'lishi kerak;

- mashqlarni o'rgatish paytida tanish mashqlardan notanish mashqlarga o'tish, engil mashqlardan ancha qiyin mashqlarga, oddiylaridan murakkab mashqlarga o'tish lozim.

Jorj Demeni mashqlarni bajarishning qiyinligini va jadalligini o'quvchilarni toliqish darajasigacha olib bormasdan sekin-asta oshirish kerakligini isbotlagan. Buning uchun u, yuklamaning kattaligini – quvvatini va ishlash vaqtini aniqlashni boshlagan. Jorj Demenining jismoniy tarbiya tizimi salomatlikni va jismoniy kuchni mustahkamlashga, energiyani eng kam sarflash bilan ishlash qobiliyatini ishlab chiqarishga va matonatni tarbiyalashga, tana va harakatlarning chiroyli bo'lishini tarbiyalashga yo'naltirilgan. Erkaklar uchun gimnastikaning asosiy maqsadi egiluvchanlikni, kuchni, epchillikni har qanday sharoitlarda ham tezkor va tejamkor harakatlar qilish hamda harbiy-amaliy harakatlarning turlarini o'zlashtirishni rivojlantirishdan iborat. Qizlarni jismoniy tarbiyasida boshqa vazifalarni qo'ygan, ularning ichida eng muximlari quyidagilar bo'lgan: nozik harakatni va jozibani rivojlantirish, yaxshi qaddi-qomatni, egiluvchanlikni, epchillikni shakllantirish, ohista va nozik harakatlanish malakasiga erishish. Mashg'ulotlar tarkibiga bulavalar, tayoqlar va boshqa jismlar bilan mashqlar hamda raqs qadamlari harakatlari, har xil ritmik harakatlar va improvizatsiya kiritilgan. Mashg'ulotlar asosan, mumtoz asarlardan olingan musiqa ostida o'tkazilgan.

Jorj Demenining gimnastik tizimini ushbu ta'kidlashlari va holatlari hozirgi vaqtda ham badiiy gimnastika uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Sportchi qizlarning zamonaviy dasturlarida Jorj Demeni tmonidan taklif qilingan jismlarning turlari o'zgartirilgan holda qo'llaniladi, barkamol shaxsni, nozik harakatlarni, egiluvchanlik va harakatlar go'zalligini tarbiya qilish esa – badiiy gimnastika bilan shug'ullanishning asosi hisoblanadi.

Erkin raqs asoschisi, amerikalik raqqosa Aysedora Dunkan (1877 yil 27 may, San-Fransisko – 1927 yil 14 sentyabr, Nitssa) raqsni o'ziga xos san'at turi sifatida tushungan, mumtoz baletning qat'iy qoidalarini inkor qilgan, raqsdan tabiiylikka, raqs va musiqani bir butunga birlashtirishga intilgan. Aysedora Dunkan qadimgi YUnon san'atiga tayangan holda, YUnon vazalariga chizilgan rasmlardagi pozalarni o'rganish orqali yunonliklarning nozik harakatlanishlaridan namunalar olgan va raqsdan tasviriy san'at, musiqiy va nozik harakatlar shakllarini birlashtirishga uringan. Musiqadan va tirik tabiatdan ilhom olishi orqali, u, raqsning tabiiy shakllarini rivojlantirgan va siyqasi chiqqan standart aylanishlar va sakrashlarsiz o'zining harakatlarini yaratgan. Musiqaga va hissiyotlar uyg'unligi haqqoniy va tabiiy bo'lgan, uning tani-jonidan chiqib keladigan harakatlarni yuzaga keltirgan. Aysedora Dunkanning harakatlari musiqa ortidan yurgan, undan oldinga chiqib ketmagan. Uning raqslaridagi harakatlar oddiy bo'lgan: qadam bosishlar, yarim barmoqlari ustida engil yugurishlar, kichkina sakrashlar, tabiiy to'xtalishlar va pozalar, u, oyoq yalang engil shaffof, rivojlanuvchi tuniklarda raqs tushgan. Aysedora Dunkan raqsdan improvizatsiya qilgan bo'lib, bu harakatlar zavq bilan va chin dildan amalga oshirilgan, notabiiy ritmikali, musiqiy va betakror bo'lgan. U Chaykovskiy, Vagner, Shubert, Betxoven, Motsart, Shopen va boshqa bastakorlarning yuqori badiiy musiqalari ostida raqsga tushgan.

Musiqani hissiy qabul qilishi va uni harakatlarga o'tkazishi, uning usuli asosida yotgan. Aysedora Dunkan o'z o'quvchilariga harakatlar paytida chiziqlarning to'liqsimon bo'lishini va tirik tabiatning o'ta go'zal va tabiiy shaklini mujassamlashtirishga o'rgatishga intilgan.

Aysedora Dunkanning ijodiyoti avlodlardan avlodlarga o'tib yangi yondashuvga o'rnak bo'ldi va yangi raqs yo'nalishlarini yaratilishiga ko'maklashdi.

Aysedora Dunkanning ijodiyoti badiiy gimnastikaning rivojlanishiga ham ancha sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Sportchi qizlardan musiqani individual interpretatsiya qilishlari va esda qoladigan obrazni yaratish uchun uni harakatlar bilan to'liq o'zaro bog'lash talab qilinadi. Badiiy gimnastikaning bazaviy harakatlari – to'liqlar, prujinasimon harakatlar va ularning uyg'unligi, qo'llar va tana bilan harakatlar, yugurish, yurish va sakrashlarning har xil turlari hisoblanadi.

Shunday qilib, ajdodlarning ifodalangan gimnastika asoschisi F.Delsartning, ritmik gimnastika asoschisi E.J.Dalkrozaning, raqs gimnastika asoschisi J.Demenining va erkin raqs asoschisi A.Dunkanning ijodiy merosi XIX asr oxiri – XX asr boshlarida Rossiyada keng ommalashdi. Nozik harakatlar va teatr san'ati studiyalari katta miqdorda ochildi:

- 1912 yilda S.Volkonskiy Peterburgda ritmik gimnastika kurslarini ochdi. Studiyada Dalkroz tomonidan Rossiyaga yuborilgan rus o'qituvchilari va mutaxassislari ish olib borishgan;

- 1915 yilda Petrogradada MXAT aktrisasi K.Isachenko-Sokolova nozik harakatlar va sahna ifodaliligi maktabini ochgan bo'lib, unda F.Delsartning ifodalangan gimnastikasi, E.J.Dalkroza-ning ritmik gimnastikasi, J.Demenining raqs gimnastikasi hamda

predmetlar – koptok, sharf va boshqalar bilan mashqlar o'z aksini topgan;

- 1918 yil E.I.Rambek (A.Dunkanning shogirdi) studiyasida nozik harakatlar bo'yicha maxsus ta'lim olgan E.N.Gorlova Petrogradada nozik harakatlar sohasida o'zining pedagogik faoliyatini boshlagan. Keyinchalik Gorlova "Geptaxor" studiyasi tizimi bilan va D.M.Musinaning studiyasi bilan tanishgan hamda ritmik gimnastika bilan shug'ullangan;

- 1918 yil N.Romanovanning rahbarligi ostida ritm maktabi ochilgan bo'lib, u, guberniya xalq ta'limi bo'limi tasarrufida bo'lgan. Ritmik gimnastika maktablardagi jismoniy tarbiya darslariga kiritilgan va maktabdan tashqari vaqtda – bolalarning badiiy tarbiyasi vositasi sifatida kiritilgan;

- 1919 yil S.Auer Petrogradada mukammal harakatlar studiyasini va keyinchalik institutini ochgan. Unda shug'ullanuvchilar har tomonlama jismoniy madaniyatni o'zlashtirish imkoniga ega bo'lishgan. Institutning o'quv rejasi ko'p predmetli bo'lgan va akrobatikani, ot minishni, qilichbozlikni, ritmik gimnastikani, xarakterli raqsni va hokazolarni o'z ichiga qamrab olgan;

- 1919 yili Jonli so'z institutining musiqiy harakatlar studiyasi qoshida "Geptaxor" studiyasi ish boshlagan bo'lib, u, xoreografik spektakllarni va konsert chiqishlarni bezash ustida ish olib borgan. 1933 yildan boshlab "Geptaxor" studiyasi jismoniy tarbiya bo'yicha viloyat kengashining jismoniy tarbiya seksiyasini topshirig'iga binoan bolalar bilan ommaviy ishlashni boshlagan va "harakat gimnastikasi tizimini" yaratgan;

- Pedagogik xodimlarga bo'lgan ehtiyoj 1920 yilda Ritm institutini ochilishiga olib kelgan. Ushbu institut dasturining asosiy yo'nalishlari – umumiy pedagogik tayyorgarlik (pedagogika, psixologiya, biomexanika), harakat tayyorgarligi

(xalq raqslari, nozik harakatlar, shved gimnastikasi), musiqiy tayyorgarlik (musiqa eshitish, ashula aytish va musiqiy-plastik etyudlar) hisoblangan; [22,23,24]

- 1920 yilda D.M.Musinaning rahbarligi ostida F.Delsart nomidagi yagona san'at studiyasi "Glavnauka" tasarrufida o'z ishini boshlagan. Unda, amaliy, ilmiy-tadqiqot va o'quv seksiyalari bo'lib, ularda raqs, badiiy so'z va mimikali nozik harakatlarni ifodalash o'qitilgan. 1923 yili studiya, o'quv rejasi tarkibiga akrobatikani, gimnastikani va bir qator nazariy fanlarning kiritilishi hisobiga kengaytirilgan. D.M.Musina studiyasining asosiy ishi san'atning har xil turlarini ilmiy asoslash va ularni sintezlashni amaliy jihatdan amalga oshirishdan iborat bo'lgan. Lekin, barcha qo'yilgan vazifalarni studiya tomonidan amalga oshirish imkoni bo'lmagan; [22,23,24]

- 1921 yili Z.Verbova studiyasi tuzilgan bo'lib, u, 1923 yilda Davlat badiiy maktabi huquqiga ega bo'lgan. Unda, o'zini-o'zi mukammallashtirishni istagan barcha odamlar bilan mashg'ulotlar o'tkazilgan va jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim beruvchi pedagog kadrlar tayyorlangan. Mashg'ulotlar tarkibiga quyidagi fanlar kiritilgan: biomexanika, anatomiya, raqs tarixi, libos tarixi, umumiy gimnastika, qo'llab turishlar, xarakterli raqs, pantomima, improvizatsiya va sahnalashtirish-rejissierlik ishlari. Keyinchalik Z.Verbova ishlab chiqarish jamoalarida pedagogik faoliyat bilan shug'ullangan, 1936 yilda esa, P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat institutining badiiy harakat dotsenturasida xodim sifatida ish boshlagan;

- 1923 yili E.N.Gorlova bolalar badiiy studiyasida iqtidorli bolalar guruhi bilan nozik harakatlar bo'yicha ish boshlagan. Trenirovkalar xilma xil konstruksiyalarni hamda predmetlarni (tasma, koptok, sharf va h.k.) qo'llash orqali amalga oshirilgan. Xoreografik sahnalashtirishlar, teatrlashtirish elementlarini

kiritilishi orqali, albatta ma'lum bir syujetni rivojlantirish bilan amalga oshirilgan.

Shunday qilib, Leningradda badiiy harakatlarni rivojlantirilishida bir nechta bosqichlarni ajratish mumkin. [22,23,24]

Birinchi bosqich - 1917 yildan to 1924-1925 yillargacha mavjud maktablarning tarqoqligi va ularni bir-birlariga nisbatan keskin qarma-qarshiligi bilan tavsiflanadi, yuzaga kelgan maktablarning har biri faqatgina o'z tamoyillarini tan olgan. Mavjud studiyalar tomonidan tashkil qilingan alohida konferensiyalar, ko'rgazmali chiqishlar asosan illyustrativ xarakterga ega bo'lgan.

Ikkinchi bosqich har xil yo'nalishdagi studiyalar va maktablarni birlashtirishga urinishlar bilan xarakterli. 1925 yildan boshlab studiyalar vakillari bir-birlari va sport jamiyatlari bilan birgalikda ishlash imkoniyatlarini izlay boshlashgan. 1926 yildan boshlab alohida maktablarning ritmikasi va nozik harakatlari bir-birlariga kamroq darajada qarshi tura boshlagan. 1927 yili tashkil qilingan nozik harakatlar xodimlari assotsiatsiyasi badiiy harakatlarning har xil turlarini o'rganish asosida mavjud barcha nozik harakatlar bo'yicha yagona tizimni yaratish vazifasini qo'ygan. Lekin belgilangan vazifalar amalga oshmay qolgan. Shu bilan birga, badiiy harakatlanishlar texnikasini chuqurlashtirilgan o'rganishga ob'ektiv ehtiyoj namoyon bo'lgan va shu tarzda, jismoniy madaniyatga ma'lum bir qo'shilish belgilangan. 1929 yili Leningrad viloyati jismoniy madaniyat kengashi bazasida mavjud badiiy yo'nalishlarni birlashtirish bo'yicha (ilova P) keyingi qadam qo'yilgan. Badiiy harakatlarda harakat apparatining ishida xilma xil usullar qo'llanilgan bo'lib, bu, jismoniy madaniyat xodimlarida badiiy va estetik yangiliklarni jismoniy madaniyat mashg'ulotlariga olib o'tish maqsadidagi qiziqishlarini uyg'otdi. Nozik harakatlar va

ritmik gimnastika materiallari jismoniy madaniyat bo'yicha o'quv qo'llanmalar tarkibiga kiritilgan.

Uchinchi bosqich – tarqoq maktablar va studiyalar ish tajribasini umumlashtirilishi va badiiy harakatlar yo'nalishida mutaxassislarni tayyorlashga o'tilishi bilan tavsiflanadi. 1932 yili P.F.Lesgaft nomidagi institutda badiiy harakatlar dotsenturasi tashkil qilingan bo'lib, badiiy harakatlar sohasida to'plangan materiallarni chuqurlashtirilgan metodik va tadqiqot ishlari doirasida birlashtirish va qayta ishlash imkoni yuzaga kelgan. Dotsentura xodimlarining asosiy vazifasi – badiiy harakatlar bo'yicha tizimli tayyorlash uchun zarur bo'lgan uslubiy ta'minot va dasturlarni yaratish hisoblangan. Boshlang'ich ta'lim maktablarida badiiy harakatlar yo'nalishi bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlariga, 1932 yili Leningrad bolalarni badiiy tarbiyalash uyi (LDXVD) qoshidagi uslubiy markaz rahbarlik qila boshlagan. Tashkil qilingan bolalar raqs jamoasi, keyinchalik Leningrad bolalarni badiiy tarbiyalash uyi qoshidagi badiiy harakatlar studiyasiga, so'ngra pionerlar saroyiga aylangan. Bir vaqtning o'zida Leningrad bolalarni badiiy tarbiyalash uyi qoshida musiqa ta'limi pedagoglari va badiiy harakatlar pedagoglari ikki yillik kurslarda va seminarlarda o'z malakalarini oshirishgan [22,23,24]. P.F.Lesgaft nomidagi institut badiiy harakatlar dotsenturasidagi va Leningrad bolalarni badiiy tarbiyalash uyidagi mutaxassislarning ishlari o'zaro hamkorlik asosida amalga oshirilgan. Ularning hamkorligida badiiy harakatning dasturlari va tamoyillari ishlab chiqilgan.

Badiiy gimnastika sport turi sifatida Leningradda P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat institutida yuzaga kelgani va shakllangani bejiz emas. Institut xududiy jihatdan madaniyat va san'atning yuksak markazlari bo'lmish – Mariinskiy opera va

balet teatri va A.N.Rimskiy-Korsakov nomidagi konservatoriya bilan qo'shni bo'lgan, bu, tabiiyki, musiqa va raqs madaniyatiga katta qiziqishni namoyon qilinishiga ko'maklashgan. Vaqtning o'zi eski madaniyat an'analari novatorlikni talab qilgan. Xali "oltin asr" madaniyatida tarbiyalangan avlod tirik bo'lgan. SHu bilan birga, badiiy gimnastikaning shakllanishiga Gimnastika kafedrasining (1934 yili dotsentruadan qayta tuzilgan) birinchi mudiri Lev Pavlovich Orlovning juda katta hissa qo'shganligini aytish lozim. U, juda ziyoli odam bo'lgan, nozik tabiat sohibi va san'atni idrok qila olgan, shuning uchun gimnastikaning estetik tarkibini muximligini tushunish unga osos bo'lgan. Badiiy gimnastikaning yuzaga kelishi biron-bir yangi harakat emas, balki buyuk rus musiqiy, raqs madaniyati va san'atining davomi va novdasi bo'ldi.

1934 yilda P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat institutiga mamlakatning eng dongdor ritmoplastik maktablari rahbarlari taklif qilingan. Shu yilning o'zida, uning bazasida badiiy harakatlarning Oliy maktabi ochilgan. Aynan shu moment, badiiy gimnastikani sport turi sifatidagi rivojlanishini rasmiy boshlanishi hisoblanadi. Maktabda talabalarni maxsus tayyorlashning asosiy fani "badiiy gimnastika" deb atalgan [[22,23,24]].

Ta'lim dasturida quyidagi fanlar bo'lgan: badiiy harakatlar (badiiy gimnastika, musiqiy ifodalanuvchi etyudlar va musiqiy materialni tanlash) – 553 soat; xarakterli, tarixiy-hayotiy raqs – 208 soat; musiqa tarixi va nazariyasi (musiqiy ta'lim, solfedjio, musiqiy asarlar tahlili) – 182 soat; rejissura va ijro amaliyoti – 178 soat; xor bo'lib ashula aytish – 88 soat; tasviriy san'at, dekorativ bezash va rang – 40 soat; gimnastika va sport sikli – engil atletika, qilichbozlik va b.

Badiiy harakatlarning eng buyuk vakillari tomonidan ilgari surilgan, jismoniy tarbiyani estetik tarbiya bilan birlashtirish g'oyasini amalga oshirish rejalashtirilgan. Qabul sinovlari natijasida 30 nafardan ortiq odamlar tanlangan (bitta erkaklar vzvodi va ikkita qizlar vzvodi).

Oliy maktabning o'qituvchilari tarkibi o'z ishining eng yaxshi ustalaridan tashkil topgan. Birinchi o'qituvchilar ichida – R.A.Varshavskaya, A.M.Nevinskaya (Petrograd Ritm instituti vakilalari), E.N.Gorlova, Z.D.Verbova, A.M.Semenova-Naypak (plastik studiyalarning oldingi rahbarlari) hamda Mariinskiy teatrining etakchi ustalari bo'lishgan. Xarakterli raqsni Sergey Gavrilovich Koren o'qitgan (SSSR Katta teatrining baletmeyster-repitori, dongdor raqqos, kelajakdagi RSFSRda xizmat ko'rsatgan artist); mumtoz raqs va sahnalashtirish ishini Rostislav Vladimirovich Zaxarov (Mariinskiy teatri baletmeysteri, kelajakda SSSSR xalq artisti) olib borgan; plastikani Paulina Koner o'qitgan (Nyu-Yorkdagi Mixail Fokin studiyasi o'quvchisi); tarixiy-hayotiy raqsni Nikolay Pavlovich Ivanovskiy (u ham Fokinning o'quvchisi, Leningraddagi A.Ya.Vaganov nomidagi xoreografiya bilim yurtining badiiy rahbari, kelajakda RSFSRda xizmat ko'rsatgan sa'at arbobi) olib borgan.

VSHXD dan chiqqan birinchi mutaxassislar – Tatyana Varakina, Ariadna Tomme-Bashnina, Yuliya Shishkareva, Lidiya Korsakova-Kudryashova, Anna Larionova, Tatyana Markova, Sofya Nechaeva, Antonina Petrova-Chepkelenko, G.A.Bobrova va boshqalar bo'lishgan. Ular, keyinchalik mamlakat badiiy gimnastikasining faol kuchlari, faxri bo'lishgan va rossiyalik badiiy gimnastikachi qizlarni jahon arenalaridagi g'alabalariga poydevor o'rnatishgan.

Badiiy gimnastikani shakllanishining boshlang'ich davrida Leningradda P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat instituti xodimlari tomonidan jiddiy amaliy, nazariy va uslubiy faoliyat talab qilingan. Ular, badiiy gimnastikaning mavqeini va mazmunini belgilash ustida ish olib borishgan, atamalarni, mashqlar tizimini, razryadlar tasniflagichini va me'yorlarni ishlab chiqishgan, musiqiy jo'rlik bo'yicha tavsiyalarni, yagona o'quv dasturini yaratishgan, o'quv materiallarini tayyorlashgan, musobaqalar qoidalarini va bellashuvlarni o'tkazish tizimini taklif qilishgan, badiiy gimnastika bo'yicha birinchi musobaqalarni tashkil qilishgan va o'tkazishgan. Ushbu faoliyatga R.A.Varshavskaya, E.N.Gorlova, A.M.Nevinskaya, E.A.Kotikova va boshqa o'qituvchilar katta hissa qo'shishgan.

1936 yilda Badiiy harakatlarning Oliy maktabi Jismoniy madaniyat va sport bo'yicha umumittifoq qo'mitasi qarori bilan P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat institutining pedagogika fakultetiga aylantirilgan, chunki badiiy harakatlar, faqatgina uning vazifalarini sport vazifalari bilan qo'shilgan sharoitidagina mavjud bo'lishi ma'lum bo'lgan. Talabalar jismoniy madaniyat instituti dasturi bo'yicha umumiy kursni o'tishni boshlashgan va bir vaqtning o'zida, ular badiiy gimnastikada maqsadli ixtisoslashishgan. Badiiy gimnastikani rivojlanishida yangi bosqich boshlangan. Institut rahbariyati – professor Zelkson E.Yu. va gimnastika kafedrasi – Orlova L.P., jismoniy madaniyatdagi badiiy-harakatli tarbiyaning ahamiyatiga ishongan holda, uni yanada samaraliroq ishlab chiqish uchun barcha zaruriy sharoitlarni yaratishgan [[22,23,24]].

1936 yildan boshlab P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat institutining gimnastika kafedrasi badiiy gimnastika bo'yicha uslubiy, nazariy va tadqiqot ishlari markaziga aylangan bo'lib, unga A.N.Larionova va Yu.N.Shishkareva faol kirishishgan.

Badiiy harakatlarning eng buyuk vakillari tomonidan ilgari surilgan, jismoniy tarbiyani estetik tarbiya bilan birlashtirish g'oyasini amalga oshirish rejalashtirilgan. Qabul sinovlari natijasida 30 nafardan ortiq odamlar tanlangan (bitta erkaklar vzvodi va ikkita qizlar vzvodi).

Oliy maktabning o'qituvchilari tarkibi o'z ishining eng yaxshi ustalaridan tashkil topgan. Birinchi o'qituvchilar ichida – R.A.Varshavskaya, A.M.Nevinskaya (Petrograd Ritm instituti vakilalari), E.N.Gorlova, Z.D.Verbova, A.M.Semenova-Naypak (plastik studiyalarning oldingi rahbarlari) hamda Mariinskiy teatrining etakchi ustalari bo'lishgan. Xarakterli raqsni Sergey Gavrilovich Koren o'qitgan (SSSR Katta teatrining baletmeyster-repitori, dongdor raqqos, kelajakdagi RSFSRda xizmat ko'rsatgan artist); mumtoz raqs va sahnalashtirish ishini Rostislav Vladimirovich Zaxarov (Mariinskiy teatri baletmeysteri, kelajakda SSSSR xalq artisti) olib borgan; plastikani Paulina Koner o'qitgan (Nyu-Yorkdagi Mixail Fokin studiyasi o'quvchisi); tarixiy-hayotiy raqsni Nikolay Pavlovich Ivanovskiy (u ham Fokinning o'quvchisi, Leningraddagi A.Ya.Vaganov nomidagi xoreografiya bilim yurtining badiiy rahbari, kelajakda RSFSRda xizmat ko'rsatgan sa'at arbobi) olib borgan.

VSHXD dan chiqqan birinchi mutaxassislar – Tatyana Varakina, Ariadna Tomme-Bashnina, Yuliya Shishkareva, Lidiya Korsakova-Kudryashova, Anna Larionova, Tatyana Markova, Sofya Nechaeva, Antonina Petrova-Chepkelenko, G.A.Bobrova va boshqalar bo'lishgan. Ular, keyinchalik mamlakat badiiy gimnastikasining faol kuchlari, faxri bo'lishgan va rossiyalik badiiy gimnastikachi qizlarni jahon arenalaridagi g'alabalariga poydevor o'rnatishgan.

Badiiy gimnastikani shakllanishining boshlang'ich davrida Leningradda P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat instituti xodimlari tomonidan jiddiy amaliy, nazariy va uslubiy faoliyat talab qilingan. Ular, badiiy gimnastikaning mavqeini va mazmunini belgilash ustida ish olib borishgan, atamalarni, mashqlar tizimini, razryadlar tasniflagichini va me'yorlarni ishlab chiqishgan, musiqiy jo'rlik bo'yicha tavsiyalarni, yagona o'quv dasturini yaratishgan, o'quv materiallarini tayyorlashgan, musobaqalar qoidalarini va bellashuvlarni o'tkazish tizimini taklif qilishgan, badiiy gimnastika bo'yicha birinchi musobaqalarni tashkil qilishgan va o'tkazishgan. Ushbu faoliyatga R.A.Varshavskaya, E.N.Gorlova, A.M.Nevinskaya, E.A.Kotikova va boshqa o'qituvchilar katta hissa qo'shishgan.

1936 yilda Badiiy harakatlarning Oliy maktabi Jismoniy madaniyat va sport bo'yicha umumittifoq qo'mitasi qarori bilan P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat institutining pedagogika fakultetiga aylantirilgan, chunki badiiy harakatlar, faqatgina uning vazifalarini sport vazifalari bilan qo'shilgan sharoitidagina mavjud bo'lishi ma'lum bo'lgan. Talabalar jismoniy madaniyat instituti dasturi bo'yicha umumiy kursni o'tishni boshlashgan va bir vaqtning o'zida, ular badiiy gimnastikada maqsadli ixtisoslashishgan. Badiiy gimnastikani rivojlanishida yangi bosqich boshlangan. Institut rahbariyati – professor Zelkson E.Yu. va gimnastika kafedrası – Orlova L.P., jismoniy madaniyatdagi badiiy-harakatli tarbiyaning ahamiyatiga ishongan holda, uni yanada samaraliroq ishlab chiqish uchun barcha zaruriy sharoitlarni yaratishgan [[22,23,24]].

1936 yildan boshlab P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat institutining gimnastika kafedrası badiiy gimnastika bo'yicha uslubiy, nazariy va tadqiqot ishlari markaziga aylangan bo'lib, unga A.N.Larionova va Yu.N.Shishkareva faol kirishishgan.

Asosiy maqsad – badiiy gimnastikani SSSR jismoniy madaniyat tizimiga sportning mustaqil turi sifatida kiritish bo'lgan.

Natijada badiiy gimnastikaning umumiy va xususiy vazifalari aniqlangan, mashqlarning tasniflagichini ishlab chiqish taklif qilingan, atamalarni qo'llash tartibga solingan, o'quv materialining xajmi aniqlangan, mashg'ulotlarni o'tkazishni tashkil qilish va uslubiyoti masalalari konkretlashtirilgan, o'quv mashg'ulotlarining yagona namunaviy dasturi ishlab chiqilgan, musobaqalar qoidalari va ularni o'tkazish tizimi taklif qilingan. O'sha davrda, badiiy gimnastikaning fundamental jihatlarini ishlab chiqishga gimnastika kafedrasining mudiri Lev Pavlovich Orlov, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini o'qituvchisi Karl Xristianovich Grantin katta yordam berishgan. Jismoniy madaniyat bo'yicha shahar qo'mitasi Leningradda sportning yangi turini ommalashtirishga faol yordam bergan. Badiiy gimnastika jismoniy madaniyat amaliyotiga kiritilgan bo'lib, bu, ta'lim muassasalarida, korxonalarda, sport jamiyatlari jamoalarida yangi seksiyalarning tuzilishiga ko'maklashgan hamda bolalar guruhlarini ham tashkil qilingan.

Badiiy gimnastika bo'yicha birinchi musobaqalar 1939 yili Leningradda tashkil qilingan. Bellashuvlar shaxsiy birinchilik doirasida erkin dastur bo'yicha o'tkazilgan va 8 mart – Xalqaro xotin-qizlar kuniga bag'ishlangan. 1941 yili 1, P va Sh razryadlar uchun malakaviy dastur bo'yicha va shug'ullanishni yangi boshlaganlar uchun ikkinchi musobaqalar (shaxsiy va jamoaviy birinchilik) o'tkazilgan. Musobaqalar dasturi majburiy va erkin mashqlardan tashkil topgan. Majburiy mashqlar bajarish texnikasi, musiqiyligi va ifodalanganligi bo'yicha 10 ball bilan baholangan. Erkin mashqlar – 20 ball bilan baholangan (ijro texnikasi – 10 ball; tuzilgan mashqning sifati – kompozitsiya; g'oyaning originalligi va elementlarning xilma xilligi – 5 ball va

mashqni tanlangan musiqiy asarga mos kelishi – 5 ball). Maksimal to'planishi mumkin bo'lgan ballardan 75% to'plagan ishtirokchi qizlarga razryad berilgan. Gimnastikachi qizlarga mos ravishdagi razryadlarni berish jismoniy madaniyat va sport bo'yicha shahar qo'mitasi tomonidan amalga oshirilgan. Ushbu musobaqalar badiiy gimnastikani butun mamlakatning jismoniy madaniyatiga joriy qilish uchun keng imkoniyatlarni ochib bergan va uni sportdagi yo'lini boshlanishi hisoblanadi.

1941 yilning aprelida Moskva shahrida bo'lib o'tgan maxsus kengaytirilgan ilmiy-uslubiy kengashda A.N.Larionova Leningraddagi P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat institutining gimnastika kafedrasini o'qituvchilar tayyorlagan "Qizlarni jismoniy tarbiyalash tizimida badiiy gimnastikaning vazifalari, mazmuni va ahamiyati to'g'risida" ma'ruza qilgan va ushbu sport turi uchun tipik bo'lgan mashqlarni namoyish qilgan. Leningradda badiiy gimnastika bo'yicha ijobiy ish tajribasi badiiy gimnastikani mamlakatda yanada rivojlantirilishi uchun asos sifatida qabul qilingan.

Ulug' Vatan urushi davrida badiiy gimnastika bo'yicha mutaxassislarining faoliyati to'liq to'xtatilmagan. O'qituvchilarning bir qismi gospihallarga yo'naltirilgan bo'lib, u erda ular, davolovchi jismoniy tarbiya yordamida jarohat olgan jangchilarga salomatligini va jangovar holatini tiklashlariga yordam berishgan. Gimnastika bo'yicha boshqa mutaxassislar harbiy qismlarda va gospihallarda ko'rgazmali chiqishlari bilan faol ish olib borishgan. 1943 yili Leningraddagi pionerlar saroyida R.A.Varshavskaya rahbarligi ostida badiiy gimnastika bo'yicha mashg'ulotlar boshlangan.

Urushdan keyin mutaxassislar badiiy gimnastikani yangi kuch bilan rivojlantira boshlashgan. 1945 yildan boshlab bolalar sport maktablarida va sport jamiyatlari jamoalaridagi ish qayta

tiklangan. Institutlarda, texnikumlarda va pedagogik bilim yurtlarida mashg'ulotlar olib borish davom ettirildi.

1946 yili Leningradda Roza Abramovna Varshavskaya tomonidan badiiy gimnastika bo'yicha "Badiiy harakatlar – estetik va jismoniy tarbiyaning bir qismi sifatida" mavzusida birinchi dissertatsiya himoya qilingan.

Ulug' Vatan urushidan keyin 1946 yili Leningradda Xalqaro xotin-qizlar kuniga bag'ishlangan birinchi shaxsiy-jamoaviy birinchilik musobaqalari o'tkazilgan bo'lib, unda 80 nafar gimnastikachi qizlar ishtirok etishgan. Kelajakda ushbu musobaqalar har yili o'tkazilgan va unda ishtirok etadgan gimnastikachi qizlar soni yildan yilga ortib borgan. Badiiy gimnastikaning ommaviyligini ortib borishiga qaramasdan, uning rivojlanishida sun'iy ravishda yuzaga keltirilgan to'siqlar ham ko'p bo'lgan. 1946 yili Mokvada umumittifoq gimnastika majlisi bo'lib o'tgan bo'lib, unda, badiiy gimnastikaning rivojlanishi istiqbollari muhokama qilingan. Sportning ushbu turiga asos solganlardan biri bo'lmish Yu.N.Shishkarevaning (kelajakda SSSRda xizmat ko'rsatgan trenr) xotirlashlari, badiiy gimnastika tizimining asosiy dushmanlari sifatida Moskva jismoniy madaniyat instituti gimnastika kafedrasini rahbari A.D.Novikov boshchiligidagi mutaxassislar bo'lganligi to'g'risida dalolat beradi, ular badiiy gimnastikani o'z taqdirini o'zi xal qilish huquqi bo'yicha tortishganlar. Bunday fikr yuritishlarning xato ekanligi aniq bo'lgan. Leningradlik mutaxassislar badiiy gimnastikaning mohiyatini, asosiy tamoyillarini va uslublarini asoslash orqali tushuntirish ishlarini davom ettirishgan. Lekin, shundan keyin ham moskvalik hamkasblarini – M.L.Ukranni, A.R.Shleminni va I.V.Sheforni hamda idoraga taalluqli DSO o'qituvchilari – V.N.Sapojnikov va V.A.Kovalenkolarni ishontirishlari qiyin bo'lgan va ular badiiy gimnastikani mustaqil

sport turi sifatida inkor qilishlarini davom ettirishgan. Ular, gimnastikaning ushbu turini yanada rivojlantirish istiqbollariiga salbiy fikrda bo'lish va ishonmaslik atmosferasini yuzaga keltirishgan. Umumittifoq jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qo'mitaning 1946 yil 22 oktyabridagi buyrug'iga ko'ra badiiy gimnastika tasdiqlanganligiga qaramasdan 1948 yili Leningradda bo'lib o'tgan Umumittifoq konferensiyasida sportning ushbu turini mustaqilligini tan olish to'g'risidagi bahs davom ettirilgan. Badiiy gimnastika sport gimnastikasi erkin mashqlarining bo'limi bo'lishi yoki qizlar uchun asosiy gimnastikaning tarkibi bo'lishi yoki davolovchi gimnastikaga kiritilishi kerakligi to'g'risidagi fikrlar bildirilgan. P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat instituti gimnastika kafedrasini mutaxassislari va Leningraddagi badiiy gimnastika o'qituvchilari faollari qizlar uchun yangi, istiqbolli, eng go'zal bo'lgan sport turini himoya qilishgan va barcha negativ fikrlarni qat'iy qoralashgan. Konferensiya ishining oxirgi kunlarida Yu.N.Shishkarevaning "Badiiy gimnastika bo'yicha musobaqalar mazmuni va tashkil qilinishi to'g'risida"gi va musobaqalar qoidalari to'g'risidagi axboroti tinglangan. Taklif qilingan qoidalar konferensiya tomonidan tasdiqlangan va badiiy gimnastika bo'yicha musobaqalar o'tkazish to'g'risida qaror qabul qilingan.

Boshqa mamlakatlar (Bolgariya, Vengriya, Ruminiya, Chexoslovakiya va Polsha) mutaxassislari jismoniy tarbiyaning yangi tizimiga qiziqib qolishgan va Leningradda o'tkaziladigan musobaqalarni mazmuni bilan tanishish maqsadida kelib ko'rishgan. Ular P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat institutda o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlarni ham o'rganishgan va ta'limni tashkil qilish va uslubiyoti masalalari bo'yicha konsultatsiyalar olishgan. 1947 yildan boshlab

hamdo'stlik mamlakatlari jamoalari bilan match uchrashuvlari o'tkazila boshlangan bo'lib, bu, badiiy gimnastikani xorijda rivojlanishiga olib keldi.

Leningradda kadrlarni tayyorlash va qayta tayyorlash bo'yicha faol ish olib borilgan. Ko'p sonli seminarlar, kurslar va yig'inlar har xil shaharlar va malakatlarda tashkil qilingan. 1950 yildan boshlab turli sport maktablari va ta'lim muassasalari uchun o'quv-uslubiy qo'llanmalar va dasturlar nashr etila boshlandi. Leningradlik mutaxassislar tomonidan badiiy gimnastika bo'yicha malakaviy dasturlar (1950, 1954 va 1956 yillar) va musobaqalar qoidalari (1950, 1951, 1954 va 1955 yillar) ishlab chiqilgan.

1952 yili gimnastika bo'yicha umumittifoq seksiyasi prezidiumi badiiy gimnastika bo'yicha musobaqalrni umumittifoq taqvimidan chiqarib tashlash to'g'risida qaror qabul qilganidan keyin holat yana o'tkir tus olgan, chunki u, sportning Olimpiya turi bo'lmagan. Sport ustalari uchun dasturni musobaqalr tarkibiga kiritilishi to'g'risidagi masala ham ochiqlicha qolgan. P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat instituti mutaxassislari badiiy gimnastikaning yashashi uchun boshqatdan maksimum kuch va energiya sarflashgan. Gimnastikachi qizlar 1954 yili sport ustalari uchun tuzilgan dastur bo'yicha musobaqalshish imkoniyatiga ega bo'lishgan. Shu vaqtdan boshlab, badiiy gimnastikaning holati sportning mustaqil turi sifatida to'liq stabillashdi. Bu, badiiy gimnastikani mamlakat jismoniy tarbiya tizimida yangi darajada yanada va faol rivojlanishiga ko'maklashdi.

Badiiy gimnastika bo'yicha birinchi uchta umumittifoq tasniflagichlar (1950, 1954, 1960 y.y.) barcha razryadli gimnastikachi qizlar uchun to'laonli bayon qilinishi bilan, majburiy kombinatsiyalar rasmlari, musiqiy akkompanement

notalari bilan leningradlik mutaxassislar tomonidan tayyorlangan. Musobaqalarning birinchi qoidalarini (1950, 1951, 1954, 1955 y.y.) ham ular tayyorlashgan.

Jismoniy tarbiya institutlari uchun birinchi o'quv qo'llanmalari leningradlik mutaxassislar tomonidan L.P.Orlovning umumiy tahriri ostida 1965 va 1973 yilda nashr etilgan. 1982 yili E.V.Biryuk, E.P.Averkovich, M.E.Novik, V.E.Bataen, O.M.Nazarova, YU.K.Gaverlovskiylarning ham muallifligida yozib tayyorlangan darslik T.S.Lisitskayaning umumiy tahriri ostida nashr etilgan.

Birinchi xalqaro match uchrashuvlari Finlyandiya va Shvetsiya jamoalari bilan 1947 yili Leningrad shahrida o'tkazilgan bo'lib, 1955 yildan boshlab muntazam tus olgan. Ushbu musobaqalarda Belgiya, Yugoslaviya, GFR, Fransiya, Chexoslovakiya va Bolgariya jamoalari ham ishtirok etishgan.

1957 yili Londonda qizlar va qizlarni jismoniy tarbilash masalasi bo'yicha o'tkazilgan Umumjahon kongressida badiiy gimnastikaning mavjudligi to'g'risida butun jahon xabar topgan, unda, Yu.N.Shishkareva xalqaro jamoatchilikni sportning ushbu turi bilan tanishtirgan.

1958 yili Moskva shahrida bo'lib o'tgan gimnastika bo'yicha Xalqaro federatsiyaning (FIJ) kongressida mamlakatning eng yaxshi badiiy gimnastikachi qizlarining ko'rgazmali darsi va chiqishlari namoyish qilindi. 1959 yili FIJning qizlar texnik qo'mitasi prezidenti Berta Villanshe Moskva shahrida bo'lib o'tgan SSSR chempionatiga kelgan va bi r qator seksiyalarda bo'lib, o'quv mashg'ulotlari bilan tanishgan.

1961 yili Shtutgartda bo'lib o'tgan Ginastradada badiiy gimnastika barcha qiziqqan milliy federatsiyalarga namoyish qilingan. V.G.Batan, M.V.Lisitsian, T.T.Varakina ushbu tadbirga ma'ruza tayyorlashgan va SSSRning eng kuchli sportchi qizlarini

ko'rgazmali chiqishlarini namoyish qilishgan. Ushbu faol ishning natijasi, 1963 yili FIG bayrog'i ostida badiiy gimnastika bo'yicha birinchi rasmiy musobaqalarni SSSRda qabul qilingan qoidalar bo'yicha faqatgina erkin dastur bilan o'tkazilishi to'g'risidagi qaror bo'lgan.

Badiiy gimnastika bo'yicha birinchi rasmiy musobaqalar 1963 yili 6 dekabrda Budapesht shahrida bo'lib o'tgan va Evropa Kubogi deb atalgan. Lekin, musobaqalar natijalariga yakun yasash paytida FIJning ijrochi qo'mitasi tomonidan ishtirokchilar o'rtasida nafaqat evropalik sportchilar bo'lganligi aniqlangan va shuning uchun ushbu musobaqalarni birinchi jahon chempionati deb, uning g'olibi – moskvalik Lyudmila Savinkovani – badiiy gimnastika bo'yicha birinchi jahon chempioni deb e'lon qilish to'g'risida qaror qabul qilingan. Ushbu musobaqalarda o'nta mamlakatdan 28 nafar sportchilar ishtirok etishgan. Sportchi qizlar predmetlarsiz, predmetlar bilan va ko'pkurash mashqlarida bellashishgan. Keyingi jahon chempionatlarida sportchi qizlar va malakatlar soni ortgan. Musobaqalar dasturlari takomillashtirilgan, ko'pkurash turlari aniqlangan. 1971 yilga kelib xalqaro musobaqalarning strukturasi to'liq belgilangan.

1963 yildan to 1991 yilgacha badiiy gimnastika bo'yicha jahon chempionatlari ikki yilda bir marta o'tkazilgan (toq yillarda). Juft yillarda esa, 1978 yildan to 1992 yilga qadar Evropa chempionatlari o'tkazilgan. Birinchi Evropa chempioni Omsk shahridan Galima Shugurova bo'lgan. 1992 yildan boshlab Jahon va Evropa chempionatlari har yili o'tkaziladigan bo'ldi (1 – jadval).

1967 yilda jahon badiiy gimnastikasida guruh mashqlari bo'yicha musobaqalar paydo bo'lgan. Guruh mashqlari bo'yicha birinchi Jahon chempionati 1967 yili Kopengagenda o'tkazilgan. Guruh mashqlari bo'yicha jamoa olti nafar gimnastikachi

qizlardan tashkil topgan. G'oliblar SSSR sportchilari bo'lgan. 1987 yildan boshlab guruh mashqlari bo'yicha musobaqalar tarkibiga ikkita tur kiritila boshlagan: birinchisi – jamoadagi gimnastikachi qizlar uchun bir xil predmet, ikkinchisi – ikkita har xil predmetlar. Gimnastikachi qizlar ko'pkurashda va har bir turda g'olib bo'lishgan. SSSR gimnastikachi qizlarining asosiy ustivorlikka ega raqiblari bolgariyalik gimnastikachi qizlar bo'lishgan (1 – jadval).

1-jadval

Badiiy gimnastika bo'yicha jahon chempionatlari natijalari

Yil	Chempionat, o'tkazilish joyi	Mamlakatlar soni	G'oliblar va sovrindorlar
1963	1 Budapesht (Vengriya)	10 ta, 28 nafar gimnastikachi	<u>Predmetlarsiz mashqlar</u> 1. Lyudmila Savinkova (SSSR); 2. Tatyana Kravchenko (SSSR); 3. Elvira Averkovich (SSSR) <u>Predmetlar bilan mashqlar</u> 1. Lyudmila Savinkova (SSSR); 2. Tatyana Kravchenko (SSSR); 3. Yuliya Trashlieva (Bolgariya) <u>Ko'pkurash</u> 1. Lyudmila Savinkova (SSSR); 2. Tatyana Kravchenko (SSSR); Yuliya Trashlieva (Bolgariya)
1965	P Praga (CHSSR)	12 ta, 32 nafar gimnastikachi	<u>Predmetlarsiz mashqlar</u> 1. Tatyana Kravchenko (SSSR); 2. Xana Mataxova-Bougusovska (CHSSR); 3. Xana Mixegova (CHSSR) <u>Predmetlar bilan mashqlar</u> 1. Xana Mixegova (CHSSR); 2. Tatyana Kravchenko (SSSR); 3. Liliya Nazmutdinova (SSSR) <u>Ko'pkurash</u> 1. Xana Mixegova (CHSSR); 2. Tatyana Kravchenko (SSSR); Xana Mataxova-Bougusovska (CHSSR)
	Sh Kopengagen	15 ta, 39 nafar gimnastikachi,	<u>Skakalka</u> 1. Xana Sitnyanska (CHSSR) 2. Elena Karpuxina (SSSR) 3. Uta Leman (GDR) <u>Obruch</u>

1967	(Daniya)	individual dastur – 10 ta guruh	<u>1. Mariya Gigova (Bolgariya)</u> <u>2. Elena Karpuxina (SSSR)</u> <u>3. Natalya Ovchinnikova (SSSR)</u> <u>Predmetlarsiz mashqlar</u> <u>1. Lyubov Sereda (SSSR);</u> <u>2. Natalya Ovchinnikova (SSSR);</u> <u>3. Krassimira Filipova (Bolgariya)</u> <u>Ko'pkurash</u> <u>1. Elena Karpuxina (SSSR);</u> <u>2. Uta Leman (GDR);</u> <u>3. Lyubov Sereda (SSSR)</u> <u>Guruhdagi mashqlar</u> <u>1. SSSR</u> <u>2. CHSSR</u> <u>3. Bolgariya</u>
1969	1U Varna (Bolgariya)	18 ta, 4 nafar gimnastikachi, individual dastur – 15 ta guruh	<u>Predmetlarsiz mashqlar</u> <u>1. Mariya Gigova (Bolgariya);</u> <u>2. Neshka Robeva (Bolgariya);</u> <u>2. Romyana Stefanova (Bolgariya)</u> <u>Obruch</u> <u>1. Mariya Gigova (Bolgariya);</u> <u>2. Neshka Robeva (Bolgariya);</u> <u>3. Lyubov Sereda (SSSR)</u> <u>Skakalka</u> <u>1. Galima SHugurova (SSSR);</u> <u>2. Mariya Gigova (Bolgariya);</u> <u>3. Neshka Robeva (Bolgariya);</u> <u>3. Lyubov Sereda (SSSR)</u> <u>Koptok</u> <u>1. Galima SHugurova (SSSR);</u> <u>2. Mariya Gigova (Bolgariya);</u> <u>3. Lyubov Sereda (SSSR)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Mariya Gigova</u> <u>2. Neshka</u> Robeva <u>2. Lyubov Sereda</u> <u>2. Galima SHugurova (SSSR);</u> <u>Guruh mashqlari</u> <u>1. Bolgariya</u> <u>2. SSSR</u> <u>3. CHSSR</u>
1971	U Gavana	15 ta,	<u>Tasma</u> <u>1. Alfiya Nazmutdinova (SSSR);</u> <u>2. Elena Karpuxina (SSSR);</u> <u>3. Galima SHugurova (SSSR)</u> <u>Skakalka</u> <u>1. Mariya Gigova (Bolgariya);</u>

	(Kuba)	38 nafar gimnastikachi, individual dastur – 9 ta guruh	<u>2. Neshka Georgieva (Bolgariya);</u> <u>3. Krassimira Filipova (Bolgariya);</u> <u>3. Elena Karpuxina (SSSR);</u> <u>3. Alfiya Nazmutdinova (SSSR)</u> <u>Koptok</u> <u>1. CHo Sunduk (KNDR);</u> <u>2. Alfiya Nazmutdinova (SSSR);</u> <u>2. Galima SHugurova (SSSR);</u> <u>2. CHxve Myonsim (KNDR)</u> <u>Obruch</u> <u>1. Mariya Gigova (Bolgariya);</u> <u>2. Krassimira Filipova (Bolgariya);</u> <u>3. Neshka Georgieva (Bolgariya)</u> <u>Ko'pkurash</u> <u>1. Mariya Gigova (Bolgariya);</u> <u>2. Elena Karpuxina (SSSR);</u> <u>3. Alfiya Nazmutdinova (SSSR)</u> <u>Guruhdagi mashqlar</u> <u>1. Bolgariya</u> <u>2. SSSR</u> <u>3. Italiya</u>
1973	U1 Rotterdam (Niderlandiya)	63 nafar gimnastikachi, individual dastur – 18 ta guruh	<u>Bulavalar</u> <u>1. Galima SHugurova (SSSR);</u> <u>2. Natalya Krashenninnikova (SSSR);</u> <u>3. Mariya Gigova (Bolgariya)</u> <u>Obruch</u> <u>1. Mariya Gigova (Bolgariya)</u> <u>2. Krassimira Filipova (Bolgariya);</u> <u>3. Neshka Robeva (Bolgariya)</u> <u>Koptok</u> <u>1. Galima SHugurova (SSSR);</u> <u>2. Natalya Krashenninnikova (SSSR);</u> <u>3. Mariya Gigova (Bolgariya)</u> <u>Tasma</u> <u>1. Galima SHugurova (SSSR);</u> <u>2. Natalya Krashenninnikova (SSSR);</u> <u>3. Mariya Gigova (Bolgariya)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Mariya Gigova (Bolgariya)</u> <u>1. Galima SHugurova (SSSR);</u> <u>2. Natalya Krashenninnikova (SSSR);</u> <u>Guruh mashqlari</u> <u>1. SSSR</u> <u>2. CHSSR</u> <u>3. GDR</u>
			<u>Bulavalar</u> <u>1. Kristiana Rozenberg (FRG);</u>

1975	UP Madrid (Ispaniya)	14 ta, 37 nafar gimnastikachi, Frankoning rejimiga norozilik iufayli Bolgariya, SSSR va GDR o'z jamoalarini yuborishmagan 9 ta guruh	<u>2. Karmen Risher (FRG);</u> <u>3. Mariya Xesus Alegre (Ispaniya)</u> <u>Koptok</u> <u>1. Kristiana Rozenberg (FRG);</u> <u>2. Karmen Risher (FRG);</u> <u>3. Mariya Xesus Alegre (Ispaniya)</u> <u>Tasma</u> <u>1. Karmen Risher (FRG);</u> <u>2. Kristiana Rozenberg (FRG);</u> <u>3. Begona Blasko (Ispaniya)</u> <u>Obruch</u> <u>1. Mitsuru Xiraguti (YAponiya);</u> <u>1. Karmen Risher (FRG);</u> <u>3. Mariya Xesus Alegre (Ispaniya)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Karmen Risher (FRG);</u> <u>2. Kristiana Rozenberg (FRG);</u> <u>3. Mariya Xesus Alegre (Ispaniya)</u> <u>Guruhdagi mashqlar</u> <u>1. Italiya</u> <u>2. YAponiya</u> <u>3. Ispaniya</u>
1977	USH Bazel (SHveysariya)	73 nafar gimnastikachi, individual dastur - 21 ta guruh	<u>Obruch</u> <u>1. Galima SHugurova (SSSR);</u> <u>2. Irina Deryugina (SSSR);</u> <u>3. Kristina Guyurova (Bolgariya);</u> <u>3. Natalya Krashenninnikova (SSSR)</u> <u>Koptok</u> <u>1. Galima SHugurova (SSSR);</u> <u>2. Irina Deryugina (SSSR);</u> <u>3. Natalya Krashenninnikova (SSSR)</u> <u>Tasma</u> <u>1. Irina Deryugina (SSSR);</u> <u>2. Karmen Risher (Ispaniya);</u> <u>3. Galima SHugurova (SSSR)</u> <u>Skakalka</u> <u>1. Galima SHugurova (SSSR);</u> <u>2. Zuzana Zaveska (CHSSR);</u> <u>3. Iveta Xavlichkova (CHSSR)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Irina Deryugina (SSSR);</u> <u>2. Galima SHugurova (SSSR);</u> <u>3. Kristina Guyurova (Bolgariya)</u> <u>Skakalka</u> <u>1. Kristina Guiorova (Bolgariya)</u> <u>2. Elena Tomas (SSSR)</u>
	1X		

1979	London (Buyuk Britaniya)		<u>3. Iveta Xavlikova (CHSSR)</u> <u>3. Zuzana Zaveska (CHSSR)</u> <u>Koptok</u> <u>1. Irina Gabashvili (SSSR)</u> <u>2. Iliana Raeva (Bolgariya)</u> <u>3. Irina Deryugina (SSSR)</u> <u>Bulavalar</u> <u>1. Daniela Bosanska (CHSSR)</u> <u>1. Irina Deryugina (SSSR)</u> <u>1. Iliana Raeva (Bolgariya)</u> <u>Tasma</u> <u>1. Elena Tomas (SSSR)</u> <u>2. Irina Deryugina (SSSR)</u> <u>2. Kristina Guiorova (Bolgariya)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Irina Deryugina (SSSR)</u> <u>2. Elena Tomas (SSSR)</u> <u>3. Irina Gabashvili (SSSR)</u>
1981	X Myunxen (GFR)	31 ta, 85 nafar gimnastikachi, individual dastur - 21 ta guruh	<u>Skakalka</u> <u>1. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>2. Aneliya Ralenkova (Bolgariya)</u> <u>3. Iliana Raeva (Bolgariya)</u> <u>Obruch</u> <u>1. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>2. Iliana Raeva (Bolgariya)</u> <u>3. Aneliya Ralenkova (Bolgariya)</u> <u>Bulavalar</u> <u>1. Aneliya Ralenkova (Bolgariya)</u> <u>2. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>3. Irina Devina (SSSR)</u> <u>Tasma</u> <u>1. Irina Devina (SSSR)</u> <u>2. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>3. Aneliya Ralenkova (Bolgariya)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Aneliya Ralenkova (Bolgariya)</u> <u>2. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>2. Iliana Raeva (Bolgariya)</u> <u>Guruhdagi mashqlar</u> <u>1. Bolgariya</u> <u>2. SSSR</u> <u>3. CHSSR</u>
	X1 London	33 ta,	<u>Obruch</u> <u>1. Aneliya Ralenkova (Bolgariya)</u> <u>2. Galina Beloglazova (SSSR)</u> <u>3. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>Koptok</u>

1983	(Buyuk Britaniya)	92 nafar gimnastikachi, individual dastur - 21 ta guruh	<u>1. Galina Beloglazova (SSSR)</u> <u>2. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>3. Dilyana Georgieva (Bolgariya)</u> <u>Bulavalar</u> <u>1. Dilyana Georgieva (Bolgariya)</u> <u>2. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>3. Dalya Kutkayte (SSSR)</u> <u>Tasma</u> <u>1. Galina Beloglazova (SSSR)</u> <u>1. Dilyana Georgieva (Bolgariya)</u> <u>3. Aneliya Ralenkova (Bolgariya)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Dilyana Georgieva (Bolgariya)</u> <u>2. Galina Beloglazova (SSSR)</u> <u>2. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>3. Aneliya Ralenkova (Bolgariya)</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> <u>2. Bolgariya</u> <u>3. SSSR</u> <u>4. KNDR</u>
1985	XP Valyadolid (Ispaniya)	35 ta, 85 nafar gimnastikachi, 21 ta guruh	<u>Skakalka</u> <u>1. Dilyana Georgieva (Bolgariya)</u> <u>2. Marina Lobach (SSSR)</u> <u>3. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>Koptok</u> <u>1. Dilyana Georgieva (Bolgariya)</u> <u>2. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>3. Galina Beloglazova (SSSR)</u> <u>Bulavalar</u> <u>1. Dilyana Georgieva (Bolgariya)</u> <u>2. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>3. Galina Beloglazova (SSSR)</u> <u>Tasma</u> <u>1. Galina Beloglazova (SSSR)</u> <u>2. Byanka Panova (Bolgariya)</u> <u>3. Dilyana Gergieva (Bolgariya)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Dilyana Georgieva (Bolgariya)</u> <u>1. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>2. Bianka Panova (Bolgariya)</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> <u>1. Bolgariya</u> <u>2. SSSR</u> <u>3. KNDR</u>
1987	XSH Varna (Bolgariya)		<u>Skakalka</u> <u>1. Adriana Dunavska (Bolgariya)</u> <u>1. Bianka Panova (Bolgariya)</u>

			<u>3. Anna Kochneva (SSSR)</u> <u>3. Marina Lobach (SSSR)</u> <u>Obruch</u> <u>1. Marina Lobach (SSSR)</u> <u>2. Bianka Panova (Bolgariya)</u> <u>3. Anna Kochneva (SSSR)</u>
1989	XIU Saraevo (SFRYU)		<u>Skakalka</u> <u>1. Bianka Panova (Bolgariya)</u> <u>2. Aleksandra Timoshenko (SSSR)</u> <u>3. Oksana Skaldina (SSSR)</u> <u>Koptok</u> <u>1. Aleksandra Timoshenko (SSSR)</u> <u>2. Adriana Dunavska (Bolgariya)</u> <u>2. Bianka Panova (Bolgariya)</u> <u>2. Oksana Kostina (SSSR)</u> <u>Obruch</u> <u>1. Bianka Panova (Bolgariya)</u> <u>2. Oksana Skaldina (SSSR)</u> <u>3. Aleksandra Timoshenko (SSSR)</u> <u>Tasma</u> <u>1. Oksana Skaldina (SSSR)</u> <u>2. Adriana Dunavska (Bolgariya)</u> <u>2. Yuliya Beycheva (Bolgariya)</u> <u>2. Aleksandra Timoshenko (SSSR)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Aleksandra Timoshenko (SSSR)</u> <u>2. Bianka Panova (Bolgariya)</u> <u>3. Adriana Dunavska (Bolgariya)</u> <u>3. Oksana Skaldina (SSSR)</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> <u>1. Bolgariya</u> <u>2. SSSR</u> <u>Ispaniya</u>
1991	XU Afina (Gretsiya)		<u>Skakalka</u> <u>1. Aleksandra Timoshenko (SSSR)</u> <u>2. Kristina Shekerovala (Bolgariya)</u> <u>3. Oksana Skaldina (SSSR)</u> <u>Koptok</u> <u>1. Aleksandra Timoshenko (SSSR)</u> <u>2. Oksana Skaldina (SSSR)</u> <u>3. Mila Marinova (Bolgariya)</u> <u>Obruch</u> <u>1. Aleksandra Timoshenko (SSSR)</u> <u>2. Mila Marinova (Bolgariya)</u> <u>3. Oksana Skaldina (SSSR)</u>

1983	(Buyuk Britaniya)	92 nafar gimnastikachi, individual dastur - 21 ta guruh	<u>1. Galina Beloglazova (SSSR)</u> <u>2. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>3. Dilyana Georgieva (Bolgariya)</u> <u>Bulavalar</u> <u>1. Dilyana Georgieva (Bolgariya)</u> <u>2. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>3. Dilya Kutkayte (SSSR)</u> <u>Tasma</u> <u>1. Galina Beloglazova (SSSR)</u> <u>1. Dilyana Georgieva (Bolgariya)</u> <u>3. Aneliya Ralenkova (Bolgariya)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Dilyana Georgieva (Bolgariya)</u> <u>2. Galina Beloglazova (SSSR)</u> <u>2. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>3. Aneliya Ralenkova (Bolgariya)</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> <u>2. Bolgariya</u> <u>3. SSSR</u> <u>4. KNDR</u>
1985	XP Valyadolid (Ispaniya)	35 ta, 85 nafar gimnastikachi, 21 ta guruh	<u>Skakalka</u> <u>1. Dilyana Georgieva (Bolgariya)</u> <u>2. Marina Lobach (SSSR)</u> <u>3. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>Koptok</u> <u>1. Dilyana Georgieva (Bolgariya)</u> <u>2. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>3. Galina Beloglazova (SSSR)</u> <u>Bulavalar</u> <u>1. Dilyana Georgieva (Bolgariya)</u> <u>2. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>3. Galina Beloglazova (SSSR)</u> <u>Tasma</u> <u>1. Galina Beloglazova (SSSR)</u> <u>2. Byanka Panova (Bolgariya)</u> <u>3. Dilyana Gergieva (Bolgariya)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Dilyana Georgieva (Bolgariya)</u> <u>1. Liliya Ignatova (Bolgariya)</u> <u>2. Bianka Panova (Bolgariya)</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> <u>1. Bolgariya</u> <u>2. SSSR</u> <u>3. KNDR</u>
1987	XSH Varna (Bolgariya)		<u>Skakalka</u> <u>1. Adriana Dunavska (Bolgariya)</u> <u>1. Bianka Panova (Bolgariya)</u>

			<u>3. Anna Kochneva (SSSR)</u> <u>3. Marina Lobach (SSSR)</u> <u>Obruch</u> <u>1. Marina Lobach (SSSR)</u> <u>2. Bianka Panova (Bolgariya)</u> <u>3. Anna Kochneva (SSSR)</u>
1989	X1U Saraevo (SFRYU)		<u>Skakalka</u> <u>1. Bianka Panova (Bolgariya)</u> <u>2. Aleksandra Timoshenko (SSSR)</u> <u>3. Oksana Skaldina (SSSR)</u> <u>Koptok</u> <u>1. Aleksandra Timoshenko (SSSR)</u> <u>2. Adriana Dunavska (Bolgariya)</u> <u>2. Bianka Panova (Bolgariya)</u> <u>2. Oksana Kostina (SSSR)</u> <u>Obruch</u> <u>1. Bianka Panova (Bolgariya)</u> <u>2. Oksana Skaldina (SSSR)</u> <u>3. Aleksandra Timoshenko (SSSR)</u> <u>Tasma</u> <u>1. Oksana Skaldina (SSSR)</u> <u>2. Adriana Dunavska (Bolgariya)</u> <u>2. Yuliya Beycheva (Bolgariya)</u> <u>2. Aleksandra Timoshenko (SSSR)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Aleksandra Timoshenko (SSSR)</u> <u>2. Bianka Panova (Bolgariya)</u> <u>3. Adriana Dunavska (Bolgariya)</u> <u>3. Oksana Skaldina (SSSR)</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> <u>1. Bolgariya</u> <u>2. SSSR</u> <u>Ispaniya</u>
1991	XU Afina (Gretsiya)		<u>Skakalka</u> <u>1. Aleksandra Timoshenko (SSSR)</u> <u>2. Kristina Shekerova (Bolgariya)</u> <u>3. Oksana Skaldina (SSSR)</u> <u>Koptok</u> <u>1. Aleksandra Timoshenko (SSSR)</u> <u>2. Oksana Skaldina (SSSR)</u> <u>3. Mila Marinova (Bolgariya)</u> <u>Obruch</u> <u>1. Aleksandra Timoshenko (SSSR)</u> <u>2. Mila Marinova (Bolgariya)</u> <u>3. Oksana Skaldina (SSSR)</u> <u>Bulavalar</u>

			<u>1. Aleksandra Timoshenko (SSSR)</u> <u>2. Mila Marinova (Bolgariya)</u> <u>3. Samanta Ferarri (Italiya)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Oksana Skaldina (SSSR)</u> <u>2. Aleksandra Timoshenko (SSSR)</u> <u>3. Mila Marinova (Bolgariya)</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> <u>1. Ispaniya</u> <u>2. SSSR</u> <u>3. KNDR</u>
1992	XU1 Bryussel (Belgiya)		<u>Skakalka</u> <u>1. Larisa Lukyanenko (Belarus)</u> <u>1. Oksana Kostina (Rossiya)</u> <u>3. Irina Delyanu (Ruminiya)</u> <u>Koptok</u> <u>1. Oksana Kostina (Rossiya)</u> <u>1. Mariya Petrova (Bolgariya)</u> <u>3. Karmen Asedo (Ispaniya)</u> <u>Obruch</u> <u>1. Larisa Lukyanenko (Belarus)</u> <u>2. Oksana Kostina (Rossiya)</u> <u>3. Mariya Petrova (Bolgariya)</u> <u>Bulavalar</u> <u>1. Oksana Kostina (Rossiya)</u> <u>2. Mariya Petrova (Bolgariya)</u> <u>3. Diana Popova (Bolgariya)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Oksana Kostina (Rossiya)</u> <u>2. Mariya Petrova (Bolgariya)</u> <u>3. Larisa Lukyanenko (Belarus)</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> <u>1. Rossiya</u> <u>2. Ispaniya</u> <u>3. KXDR</u>
1993	XUP Alikante (Ispaniya)		<u>Skakalka</u> <u>1. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina)</u> <u>2. Yuliya Roslyakova (Belarus)</u> <u>3. Yuliya Baycheva (Bolgariya)</u> <u>Koptok</u> <u>1. Mariya Petrova (Bolgariya)</u> <u>2. Elena Vitrichenko (Ukraina)</u> <u>3. Yuliya Roslyakova (Rossiya)</u> <u>Obruch</u> <u>1. Mariya Petrova (Bolgariya)</u> <u>2. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina)</u>

			<u>3. Elena Vitrichenko (Ukraina)</u> <u>Tasma</u> <u>1. Tatyana Ogryzko (Belarus)</u> <u>1. Mariya Petrova (Bolgariya)</u> <u>3. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina)</u> <u>Bulavalar</u> <u>1. Karmen Asedo (Ispaniya)</u> <u>2. Karolina Paskual (Ispaniya)</u> <u>3. Tatyana Ogryzko (Belarus)</u> <u>3. Mariya Petrova (Bolgariya)</u> <u>3. Elena Vitrichenko (Ukraina)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Mariya Petrova (Bolgariya)</u> <u>2. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina)</u> <u>3. Amina Zaripova (Rossiya)</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> <u>1. Bolgariya</u> <u>2. Ukraina</u> <u>3. Rossiya</u>
1994	XUSH Parij (Fransiya)		<u>Koptok</u> <u>1. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina)</u> <u>1. Elena Vitrichenko (Ukraina)</u> <u>3. Mariya Petrova (Bolgariya)</u> <u>Obruch</u> <u>1. Larisa Lukyanenko (Belarus)</u> <u>1. Mariya Petrova (Bolgariya)</u> <u>1. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina)</u> <u>Bulavalar</u> <u>1. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina)</u> <u>2. Mariya Petrova (Bolgariya)</u> <u>3. Amina Zaripova (Rossiya)</u> <u>Tasma</u> <u>1. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina)</u> <u>2. Mariya Petrova (Bolgariya)</u> <u>2. Amina Zaripova (Rossiya)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Mariya Petrova (Bolgariya)</u> <u>2. Larisa Lukyanenko (Belarus)</u> <u>2. Amina Zaripova (Rossiya)</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> <u>1. Rossiya</u> <u>2. Ispaniya</u> <u>3. Bolgariya</u> <u>Guruhdagi mashqlar, 6 ta skakalka</u> <u>1. Rossiya</u> <u>2. Bolgariya</u> <u>3. Ispaniya</u>

			<u>Guruhdagi mashqlar, 4 ta obruch+2 ta bulava</u> 1. <u>Bolgariya</u> 2. <u>Rossiya</u> 3. <u>Ispaniya</u>
1995	XIX Vena (Avstriya)		<u>Koptok</u> 1. <u>YAna Batyrshina (Rossiya)</u> 1. <u>Amina Zaripova (Rossiya)</u> 1. <u>Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina)</u> <u>Skakalka</u> 1. <u>Larisa Lukyanenko (Belarus)</u> 2. <u>Mariya Petrova (Bolgariya)</u> 2. <u>Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina)</u> 2. <u>Elena Vitrichenko (Ukraina)</u> <u>Bulavalar</u> 1. <u>Mariya Petrova (Bolgariya)</u> 1. <u>Amina Zaripova (Rossiya)</u> 3. <u>Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina)</u> <u>Tasma</u> 1. <u>Elena Vitrichenko (Ukraina)</u> 2. <u>Larisa Lukyanenko (Belarus)</u> 2. <u>Amina Zaripova (Rossiya)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> 1. <u>Mariya Petrova (Bolgariya)</u> 1. <u>Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina)</u> 3. <u>Larisa Lukyanenko (Belarus)</u> 3. <u>YAna Batyrshina (Rossiya)</u> <u>Jamoaviy ko'pkurash</u> 1. <u>Rossiya</u> 2. <u>Bolgariya</u> 3. <u>Ukraina</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. <u>Bolgariya</u> 2. <u>Ispaniya</u> 3. <u>Belorussiya</u> <u>5 ta obruchlar</u> 1. <u>Bolgariya</u> 2. <u>Ispaniya</u> 3. <u>Belorussiya</u> <u>3 ta koptok + 2 ta tasma</u> 1. <u>Ispaniya</u> 2. <u>Rossiya</u> 3. <u>Belorussiya</u>
1996	XX Budapesht (Vengriya)		<u>Koptok</u> 1. <u>Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina)</u> 2. <u>Larisa Lukyanenko (Belarus)</u> 2. <u>Mariya Petrova (Bolgariya)</u> <u>Bulavalar</u>

			1. <u>Amina Zaripova (Rossiya)</u> 2. <u>Elena Vitrichenko (Ukraina)</u> 3. <u>Mariya Petrova (Bolgariya)</u> <u>Tasma</u> 1. <u>Elena Vitrichenko (Ukraina)</u> 2. <u>YAna Batyrshina (Rossiya)</u> 3. <u>Evgeniya Pavlina (Belorussiya)</u> <u>Skakalka</u> 1. <u>Larisa Lukyanenko (Belorussiya)</u> 2. <u>Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina)</u> 3. <u>Diana Popova (Bolgariya)</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. <u>Bolgariya</u> 2. <u>Ispaniya</u> 3. <u>Belorussiya</u> <u>5 ta obruchlar</u> 1. <u>Belorussiya</u> 2. <u>Rossiya</u> 3. <u>Ukraina</u> <u>3 ta koptok + 2 ta tasma</u> 1. <u>Ispaniya</u> 2. <u>Rossiya</u> 3. <u>Belorussiya</u>
1997	XXI Berlin (Germaniya)		<u>Skakalka</u> 1. <u>YAna Batyrshina (Rossiya)</u> 2. <u>Elena Vitrichenko (Ukraina)</u> 3. <u>Natalya Lipkovskaya (Rossiya)</u> <u>Obruch</u> 1. <u>Natalya Lipkovskaya (Rossiya)</u> 2. <u>Elena Vitrichenko (Ukraina)</u> 3. <u>Eva Serrano (Italiya)</u> <u>Bulavalar</u> 1. <u>Elena Vitrichenko (Ukraina)</u> 2. <u>YAna Batyrshina (Rossiya)</u> 3. <u>Natalya Lipkovskaya (Rossiya)</u> <u>Tasma</u> 1. <u>Elena Vitrichenko (Ukraina)</u> 2. <u>Natalya Lipkovskaya (Rossiya)</u> 3. <u>Eva Serrano (Italiya)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> 1. <u>Elena Vitrichenko (Ukraina)</u> 2. <u>Natalya Lipkovskaya (Rossiya)</u> 3. <u>YAna Batyrshina (Rossiya)</u> <u>Gruppovoe mnogobore</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. <u>Belorussiya</u> 2. <u>Ispaniya</u>

			3. Rossiya
1998	XXP Sevilya (Ispaniya)		<u>Faqat guruh dasturlari bo'yicha</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. <u>Belorussiya</u> 2. <u>Ispaniya</u> 3. <u>Rossiya</u> <u>Koptoklar</u> 1. <u>Rossiya</u> 2. <u>Belorussiya</u> 3. <u>Ukraina</u> <u>3 ta tasma + 2 ta obruch</u> 1. <u>Ispaniya</u> 2. <u>Belorussiya</u> 3. <u>Ukraina</u>
1999	XXSH Osaka (YAponiya)		<u>Skakalka</u> 1. <u>Elena Vitrichenko (Ukraina)</u> 2. <u>Alina Kabaeva (Rossiya)</u> 3. <u>YULiya Barsukova (Rossiya)</u> <u>Obruch</u> 1. <u>Elena Vitrichenko (Ukraina)</u> 2. <u>Alina Kabaeva (Rossiya)</u> 3. <u>Evgeniya Pavlina (Belorussiya)</u> <u>Koptok</u> 1. <u>Alina Kabaeva (Rossiya)</u> 2. <u>YULiya Raskina (Belorussiya)</u> 3. <u>Tamara Erofeeva (Ukraina)</u> <u>Tasma</u> <u>Alina Kabaeva (Rossiya)</u> <u>YULiya Raskina (Belorussiya)</u> <u>Elena Vitrichenko (Ukraina)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> 1. <u>Alina Kabaeva (Rossiya)</u> 2. <u>YULiya Raskina (Belorussiya)</u> 3. <u>YULiya Barsukova (Rossiya)</u> <u>Jamoadagi ko'pkurash</u> 1. <u>Rossiya (YULiya Barsukova, Olga Belova, Alina Kabaeva, Irina CHauqina)</u> 2. <u>Belorussiya (Valeriya Vatkina, Ilona Osyadovskaya, Evgeniya Pavlina, YULiya Raskina)</u> 3. <u>Ukraina (Anna Bessonova, Elena Vitrichenko, Tamara Erofeeva)</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. <u>Rossiya</u> 2. <u>Gretsiya</u> 3. <u>Belorussiya</u>

			5 juft bulavalar 1. <u>Gretsiya</u> 2. <u>Belorussiya</u> 3. <u>Rossiya</u> <u>3 ta tasma + 2 ta obruch</u> 1. <u>Gretsiya</u> 2. <u>Rossiya</u> 3. <u>Belorussiya</u>
2001	XXIU Madrid (Ispaniya)		<u>Skakalka</u> 1. <u>Tamara Erofeeva (Ukraina)</u> 2. <u>Simona Peycheva (Bolgariya)</u> 3. <u>Anna Bessonova (Ukraina)</u> <u>Obruch</u> 1. <u>Simona Peycheva (Bolgariya)</u> 2. <u>Anna Bessonova (Ukraina)</u> 3. <u>Tamara Erofeeva (Ukraina)</u> <u>Koptok</u> 1. <u>Simona Peycheva (Bolgariya)</u> 2. <u>Anna Bessonova (Ukraina)</u> 3. <u>Tamara Erofeeva (Ukraina)</u> <u>Bulavalar</u> 1. <u>Simona Peycheva (Bolgariya)</u> 2. <u>Elena Tkachenko (Ukraina)</u> 3. <u>Tamara Erofeeva (Ukraina)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> 1. <u>Tamara Erofeeva (Ukraina)</u> 2. <u>Simona Peycheva (Bolgariya)</u> 3. <u>Anna Bessonova (Ukraina)</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. <u>Ukraina</u> 2. <u>Belorussiya</u> 3. <u>Bolgariya</u>
2002	XXU Yangi Orlean (AQSH)		<u>Faqat guruh dasturlari bo'yicha</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. <u>Rossiya</u> 2. <u>Belorussiya</u> 3. <u>Gretsiya</u> <u>5 ta tasma</u> 1. <u>Ukraina</u> 2. <u>Rossiya</u> 3. <u>Gretsiya</u> <u>2 ta koptok + 3 ta skakalka</u> 1. <u>Gretsiya</u> 2. <u>Bolgariya</u> 3. <u>Belorussiya</u>
			<u>Obruch</u> 1. <u>Anna Bessonova (Ukraina)</u>

2003	XXU1 Budapesht (Vengriya)	23 ta guruh	2. <u>Alina Kabaeva (Rossiya)</u> 3. <u>Irina CHauina (Rossiya)</u> <u>Koptok</u> 1. <u>Alina Kabaeva (Rossiya)</u> 2. <u>Anna Bessonova (Ukraina)</u> 3. <u>Inna Jukova (Belorussiya)</u> <u>Bulavalar</u> 1. <u>Anna Bessonova (Ukraina)</u> 2. <u>Irina CHauina (Rossiya)</u> 3. <u>Alina Kabaeva (Rossiya)</u> <u>Tasma</u> 1. <u>Alina Kabaeva (Rossiya)</u> 2. <u>Anna Bessonova (Ukraina)</u> 3. <u>Elizabet Paysieva (Bolgariya)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> 1. <u>Alina Kabaeva (Rossiya)</u> 2. <u>Anna Bessonova (Ukraina)</u> 3. <u>Irina CHauina (Rossiya)</u> <u>Jamaodagi ko'pkurash</u> 1. <u>Rossiya (Alina Kabaeva, Olga Kapranova, Vera Sesina, Irina CHauina)</u> 2. <u>Ukraina (Anna Bessonova, Natalya Godunko, Tamara Erofeeva)</u> 3. <u>Belorussiya (Inna Jukova, Valeriya Kurilskaya, Svetlana Rudalova, Lyubov CHerkashina)</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. <u>Rossiya (Olesya Belugina, Tatyana Kurbakova, Natalya Lavrova, Olesya Manuylova, Elena Murzina, Elena Posevina)</u> 2. <u>Bolgariya (Janeta Ilieva, Eleonora Kejova, YUliana Naydenova, Kristina Rangelova, Yankova, Vladislava Tancheva, Galina Tancheva)</u> 3. <u>Belorussiya (Natalya Aleksandrova, Natalya Appolonova, Evgeniya Burlo, Zlatislava Nersesyan, Ilona Osyadovskaya, Mariya Paplika)</u> <u>5 ta tasma</u> 1. <u>Rossiya</u> 2. <u>Bolgariya</u> 3. <u>Italiya</u> <u>3 ta koptok + 2 ta obruch</u> 1. <u>Rossiya</u> 2. <u>Bolgariya</u> 3. <u>Italiya</u> <u>Skakalka</u>
------	---------------------------------	-------------	--

2005	XXUP Baku (Ozarbayjon)	50 ta, 125 nafar gimnastikachi	1. <u>Olga Kapranova (Rossiya)</u> 2. <u>Anna Bessonova (Ukraina)</u> 3. <u>Irina CHauina (Rossiya)</u> <u>Koptok</u> 1. <u>Olga Kapranova (Rossiya)</u> 2. <u>Anna Bessonova (Ukraina)</u> 3. <u>Inna Jukova (Belorussiya)</u> <u>Bulavalar</u> 1. <u>Olga Kapranova (Rossiya)</u> 2. <u>Anna Bessonova (Ukraina)</u> 3. <u>Irina CHauina (Rossiya)</u> <u>Tasma</u> 1. <u>Vera Sesina (Rossiya)</u> 2. <u>Anna Bessonova (Ukraina)</u> 3. <u>Natalya Godunko (Ukraina)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> 1. <u>Olga Kapranova (Rossiya)</u> 2. <u>Anna Bessonova (Ukraina)</u> 3. <u>Irina CHauina (Rossiya)</u> <u>Jamaodagi ko'pkurash</u> 1. <u>Rossiya</u> 2. <u>Ukraina</u> 3. <u>Belorussiya</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. <u>Rossiya</u> 2. <u>Italiya</u> <u>Belorussiya</u>
2007	XXUSH Patri (Gretsiya)	123 nafar gimnastikachi, 27 ta guruh	<u>Skakalka</u> 1. <u>Vera Sesina (Rossiya)</u> 2. <u>Olga Kapranova (Rossiya)</u> 3. <u>Irina Jukova (Belorussiya)</u> <u>Obruch</u> 1. <u>Olga Kapranova (Rossiya)</u> 2. <u>Vera Sesina (Rossiya)</u> 3. <u>Anna Bessonova (Ukraina)</u> <u>Bulavalar</u> 1. <u>Olga Kapranova (Rossiya)</u> 2. <u>Anna Bessonova (Ukraina)</u> 3. <u>Vera Sesina (Rossiya)</u> <u>Tasma</u> 1. <u>Vera Sesina (Rossiya)</u> 2. <u>Anna Bessonova (Ukraina)</u> 3. <u>Alina Kabaeva (Rossiya)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> 1. <u>Anna Bessonova (Ukraina)</u> 2. <u>Vera Sesina (Rossiya)</u> 3. <u>Olga Kapranova (Rossiya)</u>

			<u>Guruhdagi ko'pkurash</u> <u>1. Rossiya</u> <u>2. Italiya</u> <u>3. Belorussiya</u> <u>5 ta skakalka</u> <u>1. Rossiya</u> <u>2. Italiya</u> <u>3. Belorussiya</u> <u>2 ta obruch + 2 ta bulava</u> <u>1. Rossiya</u> <u>2. Italiya</u> <u>3. Belorussiya</u>
2009	XIX Mie (Yaponiya)		<u>Skakalka</u> <u>1. Evgeniya Kanaeva (Rossiya)</u> <u>2. Darya Kondakova (Rossiya)</u> <u>3. Anna Bessonova (Ukraina)</u> <u>Obruch</u> <u>1. Evgeniya Kanaeva (Rossiya)</u> <u>2. Darya Kondakova (Rossiya)</u> <u>3. Melitina Stanyuta (Belorussiya)</u> <u>Koptok</u> <u>1. Evgeniya Kanaeva (Rossiya)</u> <u>2. Aliya Garaeva (Ozarbayjon)</u> <u>3. Anna Bessonova (Ukraina)</u> <u>Tasma</u> <u>1. Evgeniya Kanaeva (Rossiya)</u> <u>2. Anna Bessonova (Ukraina)</u> <u>3. Silviya Miteva (Bolgariya)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Evgeniya Kanaeva (Rossiya)</u> <u>2. Darya Kondakova (Rossiya)</u> <u>3. Anna Bessonova (Ukraina)</u> <u>Jamoadagi ko'pkurash</u> <u>1. Rossiya (Darya Dmitrieva, Evgeniya Kanaeva, Olga Kapranova, Darya Kondakova)</u> <u>2. Belorussiya (Svetlana Rudalova, Melitina Stanyuta, Lyubov Cherkashina)</u> <u>3. Ozarbayjon (Aliya Garaeva, Anna Gurbanova, Zeynab Djavadli)</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> <u>1. Italiya (Eliza Blanki, Djuliya Galtarossa, Romina Laurito, Daniela Masseroni, Eliza Santoni, Anjelika Savrayuk)</u> <u>2. Belorussiya (Olesya Babushkina, Marina Goncharova, Anastasiya Ivankova, Kseniya Sankovich, Alina Tumilovich, Zinaida Xaytukevich)</u>

			<u>3. Rossiya (Ulyana Donskova, Darya Korolyova, Ekaterina Maligina, Anastasiya Maksimova, Natalya Pichujkina, Darya Sherbakova)</u> <u>5 ta obruch</u> <u>1. Rossiya</u> <u>2. Italiya</u> <u>3. Belorus</u> <u>3 ta tasma + 2 ta skakalka</u> <u>1. Italiya</u> <u>2. Belorus</u> <u>3. Rossiya</u>
2010	XXX Moskva (Rossiya)	56 ta, 800 dan ortiq gimnastikachilar ishtirok etishgan	<u>Skakalka</u> <u>1. Darya Kondakova (Rossiya)</u> <u>2. Evgeniya Kanaeva (Rossiya)</u> <u>3. Melitina Stanyuta (Belorussiya)</u> <u>Obruch</u> <u>1. Evgeniya Kanaeva (Rossiya)</u> <u>2. Darya Kondakova (Rossiya)</u> <u>3. Aliya Garaeva (Ozarbaydjion)</u> <u>Koptok</u> <u>1. Evgeniya Kanaeva (Rossiya)</u> <u>2. Darya Dmitrieva (Rossiya)</u> <u>3. Aliya Garaeva (Ozarbaydjion)</u> <u>Tasma</u> <u>1. Darya Dmitrieva (Rossiya)</u> <u>2. Darya Kondakova (Rossiya)</u> <u>3. Aliya Garaeva (Ozarbaydjion)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Evgeniya Kanaeva (Rossiya)</u> <u>2. Darya Kondakova (Rossiya)</u> <u>3. Melitina Stanyuta (Belorussiya)</u> <u>Jamoadagi ko'pkurash</u> <u>1. Rossiya (Darya Dmitrieva, Evgeniya Kanaeva, Darya Kondakova, Yana Lukonina)</u> <u>2. Belorussiya (Aleksandra Narkevich, Anna Ryabseva, Melitina Stanyuta, Lyubov Cherkashina)</u> <u>3. Ozarbaydjion (Aliya Garaeva, Anna Gurbanova, Samira Mustafaeva)</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> <u>1. Italiya (Eliza Blanchi, Djuliya Galtarossa, Romina Laurito, Daniela Masseroni, Eliza Santoni, Anjelika Savrayuk)</u> <u>2. Belorussiya (Marina Goncharova, Anastasiya Ivankova, Aleksandra Osipova, Kseniya Sankovich, Alina Tumilovich)</u>

			<u>3. Rossiya (Ulyana Donskova, Ekaterina Maligina, Anastasiya Nazarenko, Natalya Pichujkina, Tatyana Sergeeva, Darya Sherbakova)</u> <u>5 ta obruch</u> <u>1. Rossiya</u> <u>2. Italiya</u> <u>3. Bolgariya</u> <u>3 ta tasma + 2 ta skakalka</u> <u>1. Rossiya</u> <u>2. Italiya</u> <u>3. Belorussiya</u>
2011	XXX1 Monpele (Fransiya)	56 ta	<u>Bulavalar</u> <u>1. Evgeniya Kanaeva (Rossiya)</u> <u>2. Darya Kondakova (Rossiya)</u> <u>3. Silviya Miteva (Bolgariya)</u> <u>Obruch</u> <u>1. Evgeniya Kanaeva (Rossiya)</u> <u>2. Darya Kondakova (Rossiya)</u> <u>3. Neta Rivkin (Isroil)</u> <u>Koptok</u> <u>1. Evgeniya Kanaeva (Rossiya)</u> <u>2. Darya Kondakova (Rossiya)</u> <u>3. Lyubov Cherkashina (Belorussiya)</u> <u>Tasma</u> <u>1. Evgeniya Kanaeva (Rossiya)</u> <u>2. Darya Kondakova (Rossiya)</u> <u>3. Silviya Miteva (Bolgariya)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Evgeniya Kanaeva (Rossiya)</u> <u>2. Darya Kondakova (Rossiya)</u> <u>3. Aliya Garaeva (Ozarbayjon)</u> <u>Ismoadagi ko'pkurash</u> <u>1. Rossiya (Evgeniya Kanaeva, Darya Kondakova, Darya Dmitrieva, Aleksandra Merkulova)</u> <u>2. Belorussiya (Melitina Stanyuta, Lyubov Cherkashina, Aleksandra Narkevich, Anna Ryabseva)</u> <u>3. Ukraina (Alina Maksimenko, Anna Rizatdinova, Viktoriya Shinkarenko, Viktoriya Mazur)</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> <u>1. Italiya (Eliza Blanki, Romina Laurito, Marta Panini, Andrea Stefanescu, Eliza Santoni, Anjelika Savrayuk)</u>

			<u>2. Rossiya (Ulyana Donskova, Kseniya Dudkina, Olga Ilina, Alina Makarenko, Anastasiya Nazarenko, Natalya Pichujkina)</u> <u>3. Bolgariya (Reneta Kamberova, Mixaela Maevskaya, Svetelina Naydenova, Elena Todorova, Xristyana Todorova, Katrin Velkova)</u> <u>5 ta koptok</u> <u>1. Rossiya</u> <u>2. Italiya</u> <u>3. Bolgariya</u> <u>3 ta tasma + 2 ta obruch</u> <u>1. Bolgariya</u> <u>2. Italiya</u> <u>3. Isroil</u>
2013	XXXP Kiev (Ukraina)	55 ta, 98 sportchi, 29 ta guruh	<u>Obruch</u> <u>Anna Rizatdinova (Ukraina)</u> <u>Yana Kudryavseva (Rossiya)</u> <u>Margarita Mamun (Rossiya)</u> <u>Bulavalar</u> <u>Margarita Mamun (Rossiya)</u> <u>Yana Kudryavseva (Rossiya)</u> <u>Melitina Stanyuta (Belorussiya)</u> <u>Koptok</u> <u>1. Margarita Mamun (Rossiya)</u> <u>1. Yana Kudryavseva (Rossiya)</u> <u>3. Alina Maksimenko (Ukraina)</u> <u>Tasma</u> <u>1. Yana Kudryavseva (Rossiya)</u> <u>2. Anna Rizatdinova (Ukraina)</u> <u>3. Melitina Stanyuta (Belorussiya)</u> <u>Individual ko'pkurash</u> <u>1. Yana Kudryavseva (Rossiya)</u> <u>2. Anna Rizatdinova (Ukraina)</u> <u>3. Melitina Stanyuta (Belorussiya)</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> <u>1. Belorussiya (Valeriya Piuqalina, Ganna Dudchenkova, Marina Goncharova, Mariya Katchik, Aleksandra Narkevich, Yana Lukavets)</u> <u>2. Italiya (Valeriya Shiavi, Marta Pagnini, Andrea Stefanescu, Chiara Ianni, Kamila Bini, Kamila Patriarka)</u> <u>3. Rossiya (Olga Ilina, Anastasiya Bliznyuk, Kseniya Dudkina, Anastasiya Maksimova, Anastasiya Nazarenko, Elena Romanchenko)</u> <u>10 ta bulavalar</u> <u>Ispaniya</u>

			Italiya Ukraina <u>3 ta koptok + 2 ta tasma</u> Rossiya Bulorussiya Ispaniya
--	--	--	---

1980 yil badiiy gimnastika uchun taqdirni xal qiladigan yil bo'lgan. Moskvada bo'lib o'tgan XXP Olimpiya o'yinlari tugallanganidan keyin xalqaro Olimpiya Qo'mitasi Kongressi badiiy gimnastikani olimpiya oilasi tarkibiga kiritish to'g'risida qaror qabul qilgan. Ushbu qarorning qabul qilinishida Gimnastika bo'yicha Xalqaro Federatsiya prezidenti YUriy Evlampievich Titovning roli juda katta bo'lgan. Buyuk gimnastikachi, siyosatchi, professor, Olimpiya o'yinlari chempioni YUriy Evlampievich Titov qizlar uchun sportning yangi turini mohiyatini va mazmunini juda yaxshi tushungan. U, badiiy gimnastikani jahonda ommaviylashtirilishiga ko'maklashdi, badiiy gimnastika Olimpiya o'yinlarining ko'rki bo'lishiga chin dilidan ishongan.

1984 yilda badiiy gimnastika Los-Andjelesda (AQSH) bo'lib o'tgan XXSH Olimpiya o'yinlar dasturiga ilk bor kiritildi. Kanadalik Lori Fang birinchi olimpiya chempioni bo'lgan. 1988 yili Seulda (Janubiy Koreya) bo'lib o'tgan XXIV Olimpiya o'yinlarida SSSR gimnastikachisi Minsk shahridan Marina Lobach olimpiya chempioni bo'lgan. 1992 yili Barselonadagi (Ispaniya) XXV Olimpiya o'yinlarida Kievlik Aleksandra Timoshenko olimpiya chempioni bo'lgan (2 - jadval).

1966 yili Atlantadagi XXVI Olimpiya o'yinlarida badiiy gimnastika bo'yicha musobaqalar ikkita soha bo'yicha o'tkazilgan: individual va guruhdagi mashqlarda ko'pkurash bo'yicha musobaqalar (2, 3 - jadval). Ushbu olimpiya o'yinlarida Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina) va guruhdagi mashqlarda ispaniyalik gimnastikachilar chempion bo'lishgan.

Olimpiada o'yinlaridagi individual ko'pkurash natijalari

Yil	Olimpiada o'yinlari	Medallar		
		Oltin	Kumush	Bronza
1984	XXSH Olimpiada o'yinlari (Los-Anjeles)	Lori Fang, Kanada	Doyna Staykulesku, Ruminiya	Regina Veber, GFR
1988	XXIU Olimpiada o'yinlari (Seul)	Marina Lobach, SSSR	Adriana Dunavska, Bolgariya	Aleksandra Timoshenko, SSSR
1992	XXU Olimpiada o'yinlari (Barselona)	Aleksandra Timoshenko, birlashgan jamoa	Karolina Paskual Gratsiya, Ispaniya	Oksana Skaldina, birlashgan jamoa
1996	XXU1 Olimpiada o'yinlari (Atlanta)	Ekaterina Serebryanskaya, Ukraina	YAna Batirshina, Rossiya	Elena Vitrichenko, Ukraina
2000	XXUP Olimpiada o'yinlari (Sidney)	Yuliya Barsukova, Rossiya	Yuliya Raskina, Belorussiya	Alina Kabaeva, Rossiya
2004	XXUSH Olimpiada o'yinlari (Afina)	Alina Kabaeva, Rossiya	Irina Chashina, Rossiya	Anna Bessonova, Ukraina
2008	XXSH Olimpiada o'yinlari (Pekin)	Evgeniya Kanaeva, Rossiya	Inna Jukova, Belorussiya	Anna Bessonova, Ukraina
2012	XXX Olimpiada o'yinlari (London)	Evgeniya Kanaeva, Rossiya	Darya Dmitrieva, Rossiya	Lyubov Cherkashina, Belorussiya

Olimpiada o'yinlaridagi individual ko'pkurash natijalari

Yil	Olimpiada o'yinlari	Medallar		
		Oltin	Kumush	Bronza
1996	XXU1 Olimpiada o'yinlari (Atlanta)	Ispaniya: Marta Baldo Nuriya Kabanilyans Estela Ximenes Lorena Gurendes	Bolgariya: Ina Delcheva Valentina Kavleyan Mariya Koleva Maya Tabakova	Rossiya: Evgeniya Bochkareva Olga SHtirenko Irina Dzyuba Angelina YUshkova

		<i>Tanya Iamarka Estibalis Martines</i>	<i>Ivelina Talaeva Vyara Vatashka</i>	<i>YUliya Ivanova Elena Krivoshey</i>
2000	<i>XXUP Olimpiada o'yinlari (Sidney)</i>	<i>Rossiya: Inina Belova Elena SHalamova Mariya Netyosova Natalya Lavrova Vera SHimanskaya Irina Zolber</i>	<i>Belorussiya: Tatyana Ananko Tatyana Belan Anna Glazkova Irina Ilenkova Mariya Lazuk Olga Puzevich</i>	<i>Gretsiya: Ayrini Aindili Evangelina Xristodoulu Mariya Georgatu Zaxarula Karyami CHarikleyya Pantazi Anna Pollatu</i>
2004	<i>XXUSH Olimpiada o'yinlari (Afina)</i>	<i>Rossiya: Olesya Belugina Olga glatskix Tatyana Kurbakova Natalya Lavrova Elena Posevina Elena Murzina</i>	<i>Italiya: Eliza Blanki Fabritsiya D'Ottavio Marinella Falka Daniela Masseroni Eliza Santoni Laura Vernitssi</i>	<i>Bolgariya: Janet Ilieva Eleonora Kejova Zornitsa Marinova Kristina Rangelova Galina Tancheva Vladislava Tancheva</i>
2008	<i>XXSH Olimpiada o'yinlari (Pekin)</i>	<i>Rossiya: Elena Posevina Tatyana Gorbunova Anna Gavrilenko Darya Shkurixina Natalya Zueva Margarita Aliychuk</i>	<i>XXR: Suy Szyanshuan Say Tuntun Chou Tao Chjan SHO Sun Dan Lu Yuanyan</i>	<i>Belorussiya: Olesya Babushkina Anastasiya Ivankova Kseniya Sankovich Zinaida Lunina Glafira Martinovich Alina Tumilovich</i>
2012	<i>XXX Olimpiada o'yinlari (London)</i>	<i>Rossiya: Kseniya Dudkina Anastasiya Bliznyuk Alina Makarenok Anastasiya Nazarenko Karolina Sevastyanova Ulyana Donskova</i>	<i>Belorussiya: Marina Goncharova Anastasiya Ivankova Nataliya Leshik Aleksandra Narkevich Kseniya Sankovich Alina Tumilovich</i>	<i>Italiya: Eliza Blanki Romina Laurito Marta Panini Elio'a Santoni Anjelika Savrayuk Andrea Stefanescu</i>

Sidneyda bo'lib o'tgan XXUP Olimpiya o'yinlaridan boshlab rossiyalik badiiy gimnastikachi qizlar ishonchli tarzda xalqaro arenalarda etakchilik qilib kelishmoqda. Mamlakatda badiiy gimnastikani tezkor rivojlanishiga yurtimizning sport fani yutuqlari ko'p darajada ko'maklashmoqda. A.V.Pleshkanning (Kuban jismoniy madaniyat universitetining professori, biologiya fanlar nomzodi) roli juda katta bo'lib, u, ko'p yillar davomida gimnastikachilarni tayyorlashni ilmiy tarzda olib borishni ta'minlaydigan mutaxassislar guruhini boshqargan. Badiiy gimnastikaning turli jabhalarida olib borilgan ko'p sonli ilmiy tadqiqotlar amaliyotga faol joriy qilingan. Ushbu sport turining turli jabhalari bo'yicha yuztadan ko'p nomzodlik dissertatsiyalari bajarilgan. Birinchi doktorlik dissertatsiyasi 2013 yili P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat universitetida I.A.Viner-Usmanova tomonidan "Badiiy gimnastikada integral tayyorgarlik" mavzusida himoya qilingan. Badiiy gimnastika bilan hozirgi vaqtda Rossiya Federatsiyasining ko'pchilik xududlarida shug'ullanishadi (34600 nafar gimnastikachi qizlar va qizlar 2372 nafar trenerlar rahbarligi ostida tizimli shug'ullanishadi).

Badiiy gimnastika bo'yicha umumrossiya federatsiyasida 70 ta xududiy federatsiyalar ro'yxatdan o'tgan.

Badiiy gimnastikani eng to'laqonli rivojlanishi sportchi qizlar miqdori va shtatdagi trenerlarning soni bo'yicha Rossiyaning Markaziy, Janubiy, Privolje va SHimoliy-g'arbiy federal okruglarida kuzatiladi, bu, yuqori klassli sportchilarni sport tayyorgarligi jarayonini uzluksiz ta'minlash imkonini beradi. Mamlakatning sport terma jamoalari uchun zahirani tayyorlash tizimining samarali bo'g'ini – olimpiya zahiralarini bilim yurtlari hisoblanadi. Rossiya Federatsiyasining terma jamoasi gimnastikachi qizlarini markazlashtirilgan holda tayyorlash sport bazalarida va o'quv-trenirovka markazlarida yil davomida amalga oshiriladi.[14]

Rossiyalik sportchi qizlarni XXUP, XXSH, XX1X va XXX Olimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli chiqishlari, bizning mamlakatimizda yuqori malakali sportchi qizlarni tayyorlashning ilmiy asoslangan tizimi mavjudligi to'g'risida dalolat beradi, bu tizim, jahon arenalarida etakchi pozitsiyalarni ushlab turishni ta'minlaydi. Jahon badiiy gimnastikasi etakchilarini tayyorlashga mamlakatimizning xizmat ko'rsatgan trenerlari bo'lmish – Viner-Usmanova I.A., SHtelbaums V.E., Buyanova O.V., SHumilova A.V., SHatalina V.N., Gorbulina N.M., YAnina A.N., Ivanitskaya V.A., Tishina N.B., Karpushenko E.L., Zaripova A.V. va boshqa ko'pchilik trenerlar ulkan hissa qo'shishmoqda.

Badiiy gimnastikaning 80 yillik yo'li davomida P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat, sport va salomatlik Milliy universiteti Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti kafedrasining mutaxassislari sportning ushbu eng jozibali turi bilan birga bo'lishmoqda, har xil qiyinchiliklarni engishga yordam berishmoqda va uni yanada progressiv rivojlanishga ko'maklashib kelishmoqda⁵.

Badiiy gimnastika elementlarini paydo bo'lish tarixi

Badiiy gimnastika sport turi rivojlanishida juda katta yo'lni bosib o'tgan uzoq o'tmishga borib taqaladi. Hozirgi darajaga etish uchun ko'p yo'llarni bosib o'tgan, shunday mukammal qizlar uchun har tomonlama mos sport turi bo'lib rivojlandi. Hozirgi kunda hamma qizlarini bu sport turiga berishni hohlashmoqda. Hammaga ma'lumki, insonlar qadim o'tmishdan boshlab raqsga tushishni boshlaganlar. Raqs inson xissiyotlarini emotsiyalarini, sog'lig'ini mustahkamlashni, ishga layoqatini oshirishni bir usuli hisoblangan. Bu esa turli hil raqs turlari, turli

⁵I.A.Viner-Usmanova, Ye.S. Kryuchek, Ye.Ye. Medvedeva, R.N. Terexina, Xudojestvennaya gimnastika: istoriya, sostoyaniye i perspektivi razvitiya. Izd. "Chelovek". M.: 2014-198s.6-39 bet

harakatlar bilan bir-biriga bog'liq hisoblashgan. Yildan yilga har-xil raqs harakatlarini rivojlanib murakkablashib borgan. Bu esa Insoniyatni har tamonlama rivojlanishlariga plastikani, jismoniy sifatlarni, estetikasini va badiiy dunyoqarashini katta turtki bo'lgan. Raqs harakatlar asta sekin rivojlanib bir necha yangi yo'nalishlarga bo'linib ketgan. Talab ko'paygan sari raqs to'garaklari va raqs maydonlari bunyod bo'la boshlagan.

Badiiy gimnastika dasturi va musobaqa qoidalarini uzluksiz takomillashuvi

Badiiy gimnastika musobaqa dasturi va qoidasi bu sport turini rivojlanishini belgilab beradi. I tanlov chiqishlari dasturi (1947) yili ishlab chiqilgan. U erkin majmuadan iborat bo'lgan. II tanlov chiqishlari qoidasi 1948-yilda tuzilgan. Buyumsiz majmua, akrobatika elementlari bilan va hohlagan (hohishga qarab) qarab buyum bilan ishlash yo'lga qo'yilgan. Baholar faqat umumiy jamoaga qo'yilgan. Yakkalik hisoblanmagan. Misol uchun: hamma ballarni jami hisoblangan, alohida bitta chiqishni emas. Yakkalik va jamoaviy chiqishlar 1949-yil yo'lga qo'yilgan. Bunda 4-ta chiqish hisoblangan (4-ta buyumni jami bali). Razryad olish uchun talab qilingan maxsus mashqlarni, elementlarni bajarib berish kerak bo'lgan. Razryadga topshirishda buyumsiz majmua ham bo'lgan. Buyum bilan chiqish esa qurra tashlash orqali o'tkazilgan. Razryadga toshirishda sakrash elementlarini hamma turi olib tashlangan, sport ustasi va sport ustaligiga nomzodlardan akrobatika elementlari olib tashlangan. 1967-yili sport ustaligiga topshirish xalqoro sport ustasiga topshirish qoidasiga yaqinlashtirib qo'yildi. Ular jamoaviy chiqishlar va yakkalik chiqishlar kizgazilgan (arqon, halqa, to'p, cho'mor, tasma). Keyinchalik 1955-yildan elementlar ham murakkablashib borgan. 1967-yili buyumsiz, jamoaviy, 5 ta buyum bilan ishtrok etashgan.

Xalqaro maydondalarda O'zbekiston badiiy gimnastikachi qizlarimizning o'rni

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Milliy olimpiya qo'mitasi, Gimnastika federatsiyasi hamkorligida Xalqaro gimnastika federatsiyasi shafeligida tashkil etilgan turnirlarda ishtirok etish uchun O'zbekiston, Janubiy Koreya, Yaponiya, Rossiya, Latviya, Belarus, Bolgariya, Malayziya, Ozarbayjon, Armaniston, Janubiy Afrika Respublikasi, Ispaniya, Italiya, Argentina, Shveytsariya, Finlyandiya, Isroil va boshqa mamlakatlardan eng kuchli gimnastikachilar kelgan.

O'zbekiston gimnastika federatsiyasi prezidenti L.Karimova-Tillayeva xalqaro musobaqalarni ochiq deb e'lon qildi.

Mamlakatimizda sportni rivojlantirishga qaratilayotgan ulkan e'tibor yuksak samaralar berayotgani alohida ta'kidlandi. Bu jarayonda sportning qizlarga xos turlari, ayniqsa, badiiy gimnastikani yanada ommalashtirish, malakali murabbiylar tayyorlash, ularning faoliyatini har tomonlama qo'llab-quvvatlash borasida tizimli ishlar amalga oshirilmoqda.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev rahnamoligida sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazishga, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilayotgan g'amxo'rlik tufayli mamlakatimizda yangi iste'dodlar, mahoratli sportchilar yetishib chiqmoqda, ular xalqaro maydonlarda O'zbekiston shon-shavkatini yanada yuksaltirmoqda.

Gimnastika bilan shug'ullanish insonning jismoniy go'zalligini shakllantirish bilan birga, uning fe'l-atvori, fazilatlarini rivojlantiradi, irodasini chiniqtiradi. O'zbekiston gimnastika federatsiyasi mamlakatimizda ushbu sportning barcha asosiy turlari – sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatikani ommalashtirishga doir izchil ishlarni amalga oshirmoqda. Davlatimiz ko'magida iqtidorli sportchilarni

aniqlashga yordam berayotgan mintaqaviy va respublika musobaqalari muntazam o'tkazilayotir.

Mamlakatimizning barcha viloyatlarida gimnastika bilan shug'ullanish uchun xalqaro talablarga to'liq javob beradigan markazlar tashkil etildi, ularda har kuni minglab o'g'il-qizlar ushbu sport turi bilan muntazam shug'ullanmoqda. Ularning eng iqtidorlilari gimnastika bo'yicha o'smirlar va milliy terma jamoalar safiga jalb etilmoqda. Nafaqat sport komplekslari va ixtisoslashtirilgan sport maktablari, balki umumta'lim maktablarining sport zallari ham zamonaviy gimnastika inventarlari bilan jihozlangan.

2011-yilda Badiiy gimnastika bo'yicha bolalar-o'smirlar ixtisoslashtirilgan respublika olimpiya zaxirasi sport maktabi tashkil qilindi. Olimpiadaga tayyorlash markazi hisoblangan ushbu maktab O'zbekiston terma jamoalari sportchilari uchun turli musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va yirik turnirlarni tashkil etish imkonini bermoqda.

Jahon tajribasi hisobga olingan holda, murabbiylar malakasini oshirishga katta e'tibor berilmoqda. Bu borada istiqbolli ilmiy va tibbiy yangiliklarni o'rganish, sportchilarni tayyorlash, sport uskunalari ishlab chiqarish – bularning barchasi sportni yanada ommalashtirish, salomatlik omiliga aylantirishga xizmat qilayotir. O'zbekiston gimnastika federatsiyasi shu maqsadda Xalqaro gimnastika federatsiyasi va Osiyo gimnastika ittifoqi tomonidan o'tkazilayotgan xalqaro forumlarda faol ishtirok etib kelmoqda. Ilg'or tajribani ommalashtirish uchun poytaxtimiz va viloyatlarda xalqaro hamda mahalliy mutaxassislar ishtirokida murabbiylar va hakamlar uchun seminarlar muntazam tashkil etilmoqda.

– O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish, ayniqsa, qizlarni sportga keng jalb qilishga katta e'tibor qaratilayotgani

diqqatga sazovor, – deydi yaponiyalik murabbiya Oka Kurumi. – Barcha shahar va tumanlarda bunyod etilgan zamonaviy sport majmualarida qizlar sportning bir necha turi bilan shug'ullanib, sog'lom bo'lib ulg'aymoqda, katta sportga qadam qo'ymoqda. Mamlakatingizda badiiy gimnastika tez rivojlanmoqda. O'zbekiston gimnastikachilari xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyat qozonayotgani, yurtingizda nufuzli turnirlar muntazam tashkil etilayotgani buning yorqin ifodasidir.

Maqomiga ko'ra Olimpiya o'yinlari va jahon chempionatiga yaqin turadigan bunday yuksak saviyadagi badiiy gimnastika musobaqalari O'zbekistonda birinchi marta o'tkazilayotgani yo'q. Toshkent shahri badiiy gimnastika bo'yicha jahon kubogi bosqichlari, 2010 va 2013-yillarda Osiyo chempionati, 2014-yilning aprel oyida sport gimnastikasi bo'yicha qit'a chempionatiga mezbonlik qilgani mamlakatimizda sport, xususan, gimnastikani rivojlantirishga qaratilayotgan e'tiborning yana bir amaliy ifodasidir.

Davlatimiz rahbarining 2013-yil 25-fevraldagi "O'zbekiston sportchilarini 2016-yilda Rio-de-Janeyro shahrida (Braziliya) bo'lib o'tadigan XXXI yozgi Olimpiya va XV Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi qarori ijrosini ta'minlash yuzasidan ishlab chiqilgan tayyorgarlik dasturiga ko'ra, gimnastika ham mamlakatimizda yetakchi sport turlari qatoridan joy oldi. Gimnastikaning Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan turlari – badiiy gimnastika, sport gimnastikasi va trampolin bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda qatnashayotgan sportchilarimiz ko'rsatkichlarini tobora yaxshilash, olimpiya yo'llanmalarini qo'lga kiritish hamda Braziliyada bo'ladigan Olimpiada sovrindorlari qatoridan o'rin olish uchun astoydil bel bog'lashgan.

Joriy yilgi sport mavsumida O'zbekiston badiiy gimnastikachilari nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishmoqda. Gretsiyaning Afina shahrida o'tkazilgan "Aphrodite Cup-2015" xalqaro turnirida O'zbekiston gimnastikachilari uchtdan oltin va kumush hamda bitta bronza medalni qo'lga kiritdi.

Yaqinda Bolgariyaning Varna shahrida sport gimnastikasi bo'yicha jahon chaqiruv kubogining navbatdagi bosqichida hamyurtimiz Oksana Chusovitina oltin medalga sazovor bo'ldi. Badiiy gimnastika bo'yicha Fransiyada o'tkazilgan Gran-pri turnirining jamoaviy bahslarida ishtirok etgan terma jamoamiz a'zolari bronza medalni qo'lga kiritdi.

Toshkent shahrida boshlangan badiiy gimnastika bo'yicha jahon kubogi va "Happy Caravan" xalqaro turnirida dunyoning eng kuchli yuzga yaqin gimnastikachisi o'z iste'dod va mahoratini namoyish etmoqda.

– Musobaqa juda yuqori saviyada tashkil etilgan, – deydi italiyalik gimnastikachi Lititsiya Chikkonelli. – O'zbekistonda badiiy gimnastikani rivojlantirish borasida ulkan ishlar amalga oshirilayotganining guvohi bo'ldik. Mamlakatingiz sportchilari juda mahoratli, musobaqaga yaxshi tayyorgarlik ko'rgani ham sezilib turibdi. Ushbu jahon kubogi bosqichi g'oyat ahamiyatli. Men ham unda bor mahoratimni namoyish etib, g'alaba qozonish niyatidaman. Bu musobaqa har bir ishtirokchi hayotida yorqin va o'chmas sahifa bo'lib qolishiga ishonchim komil.

Mazkur xalqaro turnirning yakkaliklar o'rtasidagi bahslarida Anora Davlatova, Nilufar Shomurodova, Jasmin Yusupova, Yelizaveta Nazarenkova, Anastasiya Serdyukova va Ravilya Farxutdinova singari gimnastikachilarimiz Vatanimiz sharafini himoya qilmoqda. Guruh bahslarida Luiza G'aniyeva, Marta Rostoburova, Zarina Qurbonova, Valeriya Davidova va Samira Amirovadan iborat jamoamiz qatnashmoqda.

Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida badiiy gimnastika bo'yicha o'tkazilayotgan litsenzion musobaqada o'zbekistonlik sportchilar jamoaviy bahslarda muvaffaqiyatli ishtirok etib, XXXI yozgi Olimpiada o'yinlariga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

Jamoaviy bahslarda O'zbekiston sharafiga himoya qilgan Samira Amirova, Valeriya Davidova, Luiza Ganiyeva, Zarina Qurbonova hamda Marta Rastoburova final bellashuvlarida umumiy hisobda 32,832 ochko jamg'arib, Germaniya terma jamoasidan keyin ikkinchi o'rinni band etdi va Rio-2016 Olimpiada o'yinlari yo'llanmasiga ega bo'ldi.

Jamoaviy bahslarda 1-3-o'rinlarni band etgan jamoalar Olimpiada o'yinlariga yo'llanma oldi. O'zbekistonlik badiiy gimnastikachilar final bahslarida Gretsiya, Finlyandiya, Braziliya, Ozarbayjon va Janubiy Koreya terma jamoalarini ortda qoldirishga muvaffaq bo'ldi. Ta'kidlash joizki, badiiy gimnastika bo'yicha jamoaviy bahslarda shu paytga qadar o'zbekistonlik sportchilar Olimpiada o'yinlariga yo'llanma olmagan edi. Avvalroq Rio-2016 Olimpiada o'yinlariga yo'llanmalarni Anton Fokin (sport gimnastikasi), Oksana Chusovitina (sport gimnastikasi), Yekaterina Xilko (trampolin) va Anastasiya Serdyukova (badiiy gimnastika) qo'lga kiritgan edi.

Shu tariqa, o'zbekistonlik sportchilar tomonidan Rio-2016 o'yinlariga qo'lga kiritilgan yo'llanmalar soni 70 taga yetdi. Shulardan 25 tasi paralimpiyachilarga tegishli.

O'zbekistonda badiiy gimnastikaning rivojlanishi

Bir qator nufuzli xalqaro institutlarning baholashicha, O'zbekiston dunyoning 125 davlati orasida xotin-qizlar uchun qulay sharoitlar yaratish va onalikni muhofaza qilish borasida etakchi o'rinlardan birini egallab turibdi. Buni YUNISEFning SHarqiy Evropa, Boltiqbo'yi va Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi

mamlakatlari bo'yicha ofisi tomonidan onalik va bolalikni muhofaza qilish borasidagi dasturlarni joriy qilishda O'zbekistonning mintaqadagi namunaviy model sifatida e'tirof etilgani ham isbotlaydi.

SHuni mamnuniyat bilan aytish kerakki, istiqloq yillarida yurtimizda 1 ming 200 dan ziyod yangi sport inshooti barpo etilib, ularning mingdan ortig'i qishloq joylarda qurildi. Bu esa 260 ming nafardan ziyod bolaning sportning ko'plab turlari bilan muntazam shug'ullanishi uchun imkoniyat yaratdi.

Qiz bolalarni, eng avvalo, qishloq qizlarini sport bilan shug'ullanishga jalb etishda joriy yilda sezilarli natijalarga erishildi. Yana Mamlakatimizda badiiy gimnastikani rivojlantirish dasturi qabul qilingach, sportning ushbu nafis turi bilan shug'ullanadigan qizlar soni shu yilning o'zida 6-7 barobar, ayrim viloyatlarda esa 10-12 barobar ortdi.

Nomlari badiiy gimnastika muxlislariga ko'pdan tanish M. Jo'raeva, Dar'ya Svechnikova ham o'z ustozlari, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan yoshlar murabbiysi Rimma Xoxlova izidan xizmat ko'rsatgan yoshlar murabbiysi Rimma Xoxlova izidan borib, yoshlar bilan mashg'ulotlar olib borishayapti. Bu kabi sa'y-harakatlar samarasi mahoratli sportchilarimizni mamlakat terma jamoasi safida xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etayotganida yaqqol namoyon bo'lmoqda.

Viloyatda mazkur nafis sport turi bilan shug'ullanish istagidagi qizlar safi tobora ko'paymoqda. Ularga saboq berayotgan murabbiylar soni ham oshib borayotir.

Agar 2009 yilda badiiy gimnastika bilan 2567 nafar qiz shug'ullangan bo'lsa, 2011 yilga kelib, ular soni 5480 nafardan ortib ketdi. Darhaqiqat, Husniyabonu G'ulomova, Sarvina Xoliqova, Zamira Sanaqulova, Dar'ya Svechnikova, Zarema Samadova, Zarina Negmatova, Farangiz SHodieva O'zbekiston terma jamoasi a'zolari hisoblanadi. Ular erishayotgan natijalar

havas qilsa arzigulik. Masalan, Zamira Sanaqulova 2010 yilda Xitoyda, 2011 yilda Qozog'istonda o'tkazilgan xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etdi. O'tgan yili Rossiyaning Ufa shahrida tashkil etilgan xalqaro musobaqada ham u oltin medalni soxibasiga aylandi. Termiz shahrida bo'lib o'tgan "Barkamol avlod" sport musobaqalarida esa Zamira bir emas, beshta oltin medalga ega bo'ldi. E'tiborlisi, Zamira, Husniyabonu, Sarvina singari chempion qizlarga munosib izdoshlar etishib chiqmoqda. CHunonchi, viloyat terma jamoasining besh nafar a'zosi respublika Oliy sport mahorati maktabida o'qishni davom ettirmoqdalar. Tumanlarda ham umidli gimnastikachilar kamolga etayapti. Buxoro tumanidan Anna Ten, peshkulik Bahriniso Ergasheva, jondorlik Eliza SHaripova ana shunday iste'dodli yoshlardan. Viloyat terma jamoasi tarkibiga kiritilgan bu qizlar ayni paytda tajribali murabbiylar qo'l ostida muntazam o'z mahoratlarini oshirib bormoqdalar. Zero, viloyat markazidagi "Nafis" sport majmuasida ular uchun barcha qulayliklar muhayyo. Bu erda ikkita sport, bitta balet zali, dam olish, kiyinish xonalari ixlosmandlar xizmatida. So'nggi ikki yil davomida buxorolik gimnastikachi qizlarning 45 nafari respublika birinchiligi musobaqalarida, to'rt nafari mamlakat chempionatida g'olib chiqqani, Osiyo chempionatida uch nafari g'olib bo'lgani, 20 nafari esa xalqaro turnirlarda shohsupaning yuqori pog'onasiga ko'tarilgani yurtimizda bu nafis, maftunkor sport turiga berilayotgan e'tibor natijasi, albatta. Yurtimizda gimnastika sport sohasining normativ-huquqiy asoslaring yaratilishi.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgach barcha soqalar kabi jismoniy tarbiya va sportga ham katta ahamiyat qaratdi. b 1992 yili "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi qonunning qabul qilinishi bu soxadagi huquqlarimizni belgilab berdi.

Uzluksiz ta'limning "*O'zbek modeli*" sifatida e'tirof etilgan va bugun o'z samarasini berayotgan *Kadrlar tayyorlash milliy dasturi* o'z vaqtida uzoqni ko'zlab boshlagan olamshumul ishlarimizning asosi bo'lib xizmat qilmoqda.

Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining besh yillik faoliyati davrida yangi sport inshootlarini qurish va ishlab turganlarini rekonstruksiya qilish, ularni zamonaviy uskunalar bilan jihozlash, o'sib kelayotgan avlodni fizkul'tura va sport mashg'ulotlariga jalb etish, jismoniy tarbiya bo'yicha malakali o'qituvchi kadrlar va murabbiylar tarkibini tayyorlash yuzasidan aniq maqsadga yo'naltirilgan katta ishlar amalga oshirildi.

2003 yildan boshlab Jamg'arma mablag'lari hisobidan 715 ta, shulardan 583 tasi yoki 82% qishloq joylardan o'rin olgan sport inshootlari va ob'ektlari ishga tushirildi. Ushbu maqsadlarga 102,7 mlrd. so'mdan ortiq mablag' yo'naltirilgan. Respublikaning 55 ta korxonasida zamonaviy sport uskunolari va anjomlarini ishlab chiqarish o'zlashtirilgan.

Yaratilgan shart-sharoitlar tufayli bolalarning sport mashg'ulotlaridagi muntazam ishtiroki 2003—2007 yillar ichida 1,5 barobarga, qishloq joylarda esa 1,7 barobarga o'sdi. Qizlar sport bilan shug'ullanishga faol jalb etilmoqda¹.

1996 yildan boshlab federasiya tomonidan III o'smirlar razryadidan II kattalar razryadiga bo'lgan majburiy dasturlar, klassifikasion normativlar ishlab chiqildi va tatbiq etildi. Barcha halqaro qoidalariga muvofiq ravishda o'tkazildi. Olimpiya qo'mitasi bilan birgalikda murabbiylar seminari o'tkazilib, unga halqaro ekspertlar taklif etildi va 35ta murabbiyga halqaro sertifikatlar topshirildi. Federasiya vakillari FIJ va Osiyo kongresslarida ishtirok etadilar. Barcha ishlar Respublika Davlat sport qo'mitasi MOK bilan hamkorlikda olib boriladi. Muntazam ravishda prezidium yig'ilishlari o'tkazilib, ularda terma

jamoalarni tasdiqlash masalalari, musobaqalarda sportchilar erishadigan natijalar ko'rib chiqiladi, etakchi gimnastlarni halqaro turnirlarda qatnashish uchun mablag' ajratuvchi homiylar bilan ish olib boriladi.

Respublikamizdagi sport murabbiylari malakasini oshirish maqsadida 1998yil sentyabrda Toshkentda O'zbekiston milliy tashkiliy qo'mitasi tomonidan halqaro toifadagi gimnastika-chilarni tayyorlash mavzusiga bag'ishlangan seminar o'tkazildi. Unda O'zbekiston MOK prezidenti S.Ro'ziev, O'zbekiston gimnastika federasiyasining texnik qo'mita raisi S.J.Kuznesova va boshqalar ma'ruza bilan chiqdilar. Seminar yakunida uning ishtirokchilariga XOK raisi Xuan Antonio Samaranch imzosi qo'yilgan sertifikatlar topshirildi. Bundan tashqari gimnastikaning aktual masalalariga bag'ishlangan konferensiyalar muntazam ravishda o'tkazib turiladi.

Respublikada Badiiy gimnastikani yanada rivojlantirish, iqtidorli bolalarni, ayniqsa qishloq joylardagi qizlarni, o'quvchi yoshlarni Badiiy gimnastika bilan muntazam shug'ullanishga faol jalb etish, ularning safidan mamlakat terma jamoalarining ishonchli zaxirasini shakllantirish maqsadida:

1. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Xalq ta'limi vazirligi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi va O'zbekiston Gimnastika federasiyasining O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligiga karashli Universal sport saroyi negizida O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi huzuridagi Badiiy gimnastika bo'yicha bolalar-o'smirlar ixtisoslashtirilgan respublika olimpiya zaxirasi sport maktabi tashkil etildi.

Badiiy gimnastika bo'yicha BO'IROZSM internati bilan maktabdan tashqari sport-ta'lim muassasasi hisoblanadi, uning o'quvchi-sportchilari turarjoy, to'rt mahal ovqatlanish, sport

ekipirovkasi va ixtisoslashtirilgan kiyim, sport uskunalari hamda anjomlari bilan ta'minlanadi;

Badiiy gimnastika bo'yicha BO'IROZSMdagi o'qish muddati 5 yil va o'quvchi-sportchilar umumiy kontingenti 60 nafar bo'lib, qoidaga ko'ra, har yili 12 nafar iqtidorli o'quvchi-sportchilar 10 yoshdan qabul qilinadi;

Badiiy gimnastika bo'yicha BO'IROZSM o'quvchi-sportchilarining umumta'lim dasturlari bo'yicha ta'lim olishlari Toshkent shahrining yaqin atrofda joylashgan umumta'lim maktablarida amalga oshiriladi.

3. Quyidagilar Badiiy gimnastika bo'yicha BO'IROZSMning asosiy vazifalari:

-badiiy gimnastika bilan shug'ullanish uchun zarur sport ko'nikmalariga ega bo'lgan iqtidorli va istiqbolli bolalarni sinchkovlik bilan tanlab olish, ularda qobiliyat, sport salohiyatini, tanlangan sport turida professional ko'nikmalar va mahoratni rivojlantirish;

- respublikaning terma jamoalari uchun sport zaxirasi va yuksak mahoratli sportchilarni tayyorlash bo'yicha eng yangi ilmiy-metodik tavsiyalar va badiiy gimnastika sohasida erishilgan yutuqlar asosida o'quv-mashq jarayonlarini tashkil etish;

- mahorati yuqori darajada bo'lgan sportchilarni tayyorlash bo'yicha o'quv-mashq jarayonlarini tashkil etish uchun zarur zamonaviy moddiy-texnik bazani va malakali murabbiylar tarkibini yaratish;

- sportchilar va murabbiylar tarkibining professional mahoratini oshirish bo'yicha tajriba almashish borasida xorijiy gimnastika maktablari, akademiyalari va klublari bilan hamkorlikni rivojlantirish. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi "O'zbekistonda jismoniy

tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 271-sonli, 2003 yil 3 iyundagi "O'quvchi talaba-yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida"gi 244-sonli qarori umumta'lim maktablari, akademik lisey, kasb-hunar kollejlari o'quvchilari va oliy ta'lim muassasalari talaba-yoshlariga jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy, uzluksiz tartibda shug'ullanish imkonini berdi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashga ixtisoslashgan yagona oliy ta'lim muassasasi hisoblangan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti mamlakatimizda xotin-qizlar sportini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Mazkur oliy o'quv yurti 2006-2007 o'quv yilidan e'tiboran viloyatlar kesimida xotin-qizlar sportini rivojlantirish yo'nalishida qabul tashkil etib kelmoqda. Birgina o'tgan yilni oladigan bo'lsak, Prezidentimizning 2011 yil 4 iyunda e'lon qilingan "2011-2012 o'quv yilida O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalariga qabul qilish to'g'risida"gi qaroriga muvofiq, 2011-2012 o'quv yili uchun O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutiga talabalarni qabul qilish doirasida "Xotin-qizlar sportini rivojlantirish" yo'nalishiga 260 nafar qizlar saralab olindi. Quvonarlisi esa, mazkur yo'nalish bo'yicha tahsil olishni istayotgan qizlar soni yildan yilga oshib bormoqda. Bu esa o'z navbatida qiz murabbiylarni tayyorlash va ularni amaliyotga jalb etishdagi muvaffaqiyatlarimiz garovi hamdir.

Universitetda tahsil olayotgan 1000 nafardan ziyod talaba-qizlar orasida iqtidorlilari juda ko'pchilikni tashkil etadi. Hozirda ularning bir nafari Zulfiya nomidagi Davlat mukofoti sohibasi, 7 nafari Ibn Sino nomidagi davlat stipendiyasiga sazovor bo'lgan.

2010 yilning dekabr oyida Osiyo Gimnastika Ittifoqining (Asian Gymnastics Union) Bosh Assambleyasida Lola Karimova-Tillaeva Osiyo qit'asida gimnastikani taraqqiy etish va ommaviylashtirish borasidagi faoliyati uchun Osiyo Gimnastika Ittifoqi (OGI)ning faxriy Prezidenti etib saylandi.

20 dekabrda Doha (Qatar) da bo'lib o'tgan uchrashuvda Osiyo Gimnastika Ittifoqi Prezidenti Rahmon Al'-SHatrlining L.Karimova-Tillaevani OGIning faxriy Prezidenti qilib saylash haqidagi taklifi barcha 32 a'zo-davlatlar tomonidan bir ovozdan qo'llab-quvvatlandi va tasdiqlandi. Rahmon Al'-SHatrlining baholashicha, Lola Karimova-Tillaeva rahbarligida O'zbekiston Gimnastika Federasiyasi tomonidan qo'llab-quvvatlangan o'zbek gimnastlarining qator sport musobaqalarida faol ishtiroki va g'alabasi sharofati bilan, oxirgi yillarda respublika o'zini namoyon qilibgina qolmay, balki badiiy gimnastika borasida ham jahondagi o'z o'rnini mustahkamladi.

Lola Karimova-Tillaeva rahbarligidagi O'zbek Gimnastika Federasiyasiga 2006 yilda asos solingan. Yangi gimnastika federasiyasi, ushbu kungacha mustaqil ravishda faoliyat yuritgan 4-ta gimnastika federasiyasini birlashtirgan xolda tashkil etilgan. Ushbu yo'nalishlarni birlashtirishdan asosiy maqsad mashg'ulotlar samaradorligini oshirish, sportchilarning 2008 yilgi Pekindagi Olimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlash va jahon gimnastika sahnasida O'zbekiston mavqeini ko'tarishdan iborat edi.

2007 yilda Lola Karimova-Tillayeva gimnastlarning nafaqat mashg'ulot unumdorligi balki salomatligi, parhez va ruxiy holatini nazorat qiluvchi gimnastika bo'yicha oliy sport mahorati Respublika maktabi tashkil etish rejasiga etakchilik qildi.

O'z ichiga badiiy va sport gimnastikasini, batutda sakrash, akrobatika va umumiy gimnastikani oluvchi yagona

federasiyaning yaratilishi Xalqaro Gimnastika Federatsiyasi tomonidan maqullandi hamda gimnastikaning O'zbekistonda taraqqiy etishi va o'zbek gimnastikasining jahon sahnasida o'z mavqeini ko'tarishida katta ahamiyat kasb etdi. Federasiya tashkil etilgandan 2 yil o'tib, 2008 yilda Pekinda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida Anton Fokin sport gimnastikasi va Ekaterina Xilko batutda sakrash bo'yicha bronza medallari sovrindorlari bo'lishdi.

2010 yil fevral' oyida tarixda birinchi bora O'zbekiston poytaxti Toshkent shahrida Badiiy Gimnastika bo'yicha Osiyo CHempionati bo'lib o'tdi.

Yangi Gimnastika Federatsiyasi sharofati bilan so'nggi yillarda O'zbekistonda gimnastikaning ommabopligi sezilarli ravishda o'sdi. Federatsiya muntazam ravishda jismoniy tarbiya muallimlari hamda maktab va bolalar bog'chalarida seminarlar va darslar tashkil etadi. Buning natijasida, nafaqat Toshkent shahrida balki viloyatlarda ham gimnastika bilan shug'ullanuvchi bolalarning soni ortib bormoqda. O'ta zamonaviy anjomlar bilan ta'minlangan gimnastika markazlari O'zbekistonning barcha viloyatlarida ochildi. SHu o'rinda, badiiy gimnastika bo'yicha milliy terma jamoaning 70% qatnashchilari viloyat gimnastika maktablarining sportchilari ekanligini ta'kidlab o'tish zarur. O'zbekiston Gimnastika Federatsiyasi Prezidenti tomonidan respublika sporti rivojiga ko'rsatayotgan e'tibori alohida ta'kidlanadi. "U poytaxtdagi sport-mashg'ulotlari komplekslarini muntazam ravishda ko'zdan kechirib turadi hamda sog'lom va barkamol avlod rivojlanishiga katta ahamiyat beradi". O'zbek Gimnastika Federatsiyasi yoshlarni va xususan qizlarni sog'lom hayot tarzi sari etaklash borasida faol ishlarni amalga oshirayotgani ta'kidlanadi.

Joriy yil fevral oyida Toshkentda bo'lib o'tgan badiiy gimnastika bo'yicha Osiyo chempionati va gimnastikachi qizlarimiz erishgan yuksak natijalar bu sport turiga e'tibor va qiziqish mamlakatimizda muttasil oshayotganidan dalolat beradi. Bu Prezidentimiz rahnamoligida bolalar sportini rivojlantirish, qizlarning sport bilan shug'ullanishi uchun, ayniqsa, qishloqlarda tegishli shart-sharoit yaratish masalasiga alohida e'tibor qaratilganining amaldagi samarasidir. Bugungi kunda poytaxtimizdan tashqari Buxoro, Navoiy, Xorazm, Farg'ona va Toshkent viloyatlarida ham gimnastika markazlari samarali faoliyat ko'rsatmoqda. O'zbekistonlik gimnastika mutaxassislari, murabbiylari va hakamlarining malakasi va saviyasini oshirish maqsadida poytaxtimizda Xalqaro olimpiya qo'mitasi va Xalqaro gimnastika federatsiyasi bilan hamkorlikda seminar-treninglar o'tkazish yaxshi yo'lga qo'yilgan. Badiiy gimnastika bilan shug'ullanayotgan sportchilarimizning xalqaro miqyosdagi ko'rsatkichlari o'sib borayotgani muxlisu mutaxassislarni xushnud etmoqda. O'tgan yili Osiyo chempionatida hamyurtlarimiz jamoaviy bellashuvlarda uchinchi o'rinni egalladi. Ulyana Trofimova shaxsiy birinchilikda bir juft bronza medalni qo'lga kiritdi. Umidli sportchimiz Yaponiyadagi jahon chempionatida muvaffaqiyatli ishtirok etib, eng kuchli o'n ikki nafar gimnastikachi qatoridan joy oldi. Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan taqdim etilgan ma'lumotga ko'ra, 2009-yilgi sport mavsumida gimnastikachilarimiz turli xalqaro musobaqalarda jami 39 medal qo'lga kiritgan bo'lsa, shundan 15 tasi oltin, 10 tasi kumush yana 14 tasi bronza medallaridir. 2010 yilgi sport mavsumining eng nufuzli musobaqalaridan biri hisoblangan badiiy gimnastika bo'yicha Osiyo chempionatiga Toshkent shahri mezbonlik qilgani

ham ushbu sport turi yurtimizda tobora rivojlanib borayotganining xalqaro miqyosdagi e'tirofidir.

To'rt kun davom etgan Osiyo chempionatida Sarvina Xoliqova, Aziza Mamajonova hamda Husniyabonu G'ulomova shaxsiy birinchilik bellashuvlarida, Zarina Qurbonova, Luiza G'aniyeva, Veronika Ugay, Olga Kiryakova esa guruh bahslarida mamlakatimiz sharafiga munosib himoya qildi. Chempionat ishtirokchilari yakka va guruh bellashuvlarida arg'amchi, xalqa, to'p, tasmada mashq bajarish va ko'pkurash bo'yicha o'zaro bellashdi.

Prezidentimiz raisligida o'tgan Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi Homiylik kengashi yig'ilishida alohida ta'kidlanganidek, sport bilan musiqa chambarchas bog'liqdir. Sport tanani pishitadi, chiniqtiradi, irodani mustahkamlaydi, musiqa – ko'ngilni poklaydi, ruhni tetiklashtiradi. Badiiy gimnastika esa aynan musiqa sadolari jo'rligida bajariladigan nafis harakatlardir. "Sog'lom ona – sog'lom bola" g'oyasining zahirida, mazmun-mohiyatida ham ayni shu jihatlarda o'z aksini topgan. Shuning uchun ham mamlakatimizda bu vazifalarni o'zida mujassam etgan dastur asosida keng ko'lamli chora-tadbirlar ishlab chiqilib, hayotga joriy etilayotir. Zamonaviy sport inshootlari, tibbiy uskunalari bilan jihozlangan diagnostika, skrining va perinatal markazlarini barpo qilish asnosida onalar va bolalar salomatligini himoyalashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Zero, sog'lom ona – sog'lom bola, sog'lom bola – sog'lom kelajak, demakdir. Ana shu hayotiy da'vat, ezgu g'oyaga uyg'un tarzda sportning eng nafis turi hisoblangan, qizlarning jismoniy tarbiyasida muhim o'rin tutadigan badiiy gimnastikaning yurtimizda keng rivojlanayotgani barchamizni quvontiradi.

Savol va topshiriqlar:

1. Badiiy gimnastika sport turi haqida qisqacha ma'lumot bering.
2. XIX-asrning oxiri XX-asr boshlarida badiiy gimnastika rivojlanishini gapirib bering.
3. Emilya Jak-Dalkroza haqida ma'lumot bering?
4. Gimnastikaning barcha turlarini qamrab olgan. Xalqaro gimnastika federatsiyasi (International Federation of Gymnastics – IFG) nechanchi yili tuzilgan?
5. Badiiy gimnastika nechanchi yilda Olimpiya o'yinlari tarkibiga kiritgan?
6. Musobaqalar necha metr o'lchamli gimnastika gilamida o'tkaziladi?
7. Badiiy gimnastika sport turning elementlarini bir nechtasini sanab bering?
8. Qanday sakrash elementlarini bilasiz.
9. Burilish elementlarini sanab bering?
10. Xalqaro musobalar haqida gapirib bering.

Adabiyotlar

1. Achilov A. Badiiy gimnastika T.: G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2010.-232 b.
2. A.Eshatayev, N.Xasanova, D.Karabayeva. Badiiy gimnastika buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. – T.: «Fan va texnologiya», 2013, 256 bet.
3. I.A.Viner-Usmanova, E.S. Kryuchek, E.E.Medvedeva, R.N.Terexina. Xudojestvennaya gimnastika: istoriya, sostoyaniye i perspektivi razvitiya. Izdatelstvo «Chelovek». Moskva 2014. Karimov M.K Xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastika. O'quv qo'llanma. T.: 2003. -120 b.

4. Umarov M.N. va boshqalar. Boshlang'ch bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o'rgatish. O'DJT nashriyot-matbaa bo'limi, 2011 y.

5. Umarov M.N. va boshqalar. Boshlang'ch bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o'rgatish. O'DJT nashriyot-matbaa bo'limi, 2011 y.

3-MAVZU. BADIY GIMNASTIKANING RIVOJLANISH TENDENSIYALARI.

REJA:

1. Badiiy gimnastika rivojlanishining zamonaviy tendensiyalari.
2. Badiiy gimnastika rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar.
3. Yuqori natijalarga erishish sportning zamonaviy rivojlanish xususiyatlari.

Mana yigirma-o'ttiz yildan buyon yosh sportchilarni tanlash muammosi olimlar va amaliyotchilarning diqqat-e'tiborlarini o'ziga jalb etib kelmoqda (S.S.Groshenkov; Gujalovskiy A.A.; V.V.Kuznetsov; N.J.Bulgakova; M.YA.Nabatnikova; V.N.Filin va boshqalar). Biroq mazkur masala bo'yicha chopetilayotgan maqolalar sonini tobora ortib borayotganligiga qaramay, hozirgi vaqtga kelib amalda bo'lgan bolalarni tanlash shakllari va usullari, ko'pchilik hollarda, etarli darajada takomillashmagan. Badiiy gimnastika ham bundan mustasno hisoblanmaydi. Ushbu sport turini zamonaviy rivojlanish bosqichidagi sportchilarni yosharish tendensiyasi tanlash samaradorligini oshirish muammosini har qachongidan ham keskin bo'lishiga sabab bo'lmoqda. Bundan tashqari, bolalarni tanlash bo'yicha aniq tavsiyalar yo'qligi yuksak sifat darajasida tanlov o'tkazish juda qiyinlashgan vaziyatni vujudga keltirmoqda. Paydo bo'lgan vaqtdan buyon badiiy gimnastika sezilarli o'zgarishlarga uchradi va o'zgarishlar mazkur sport turini rivojlanish tendensiyasini ifodalagan holda hozir ham davom etmoqda. Sportchi qizlarning buyumlar bilan mashqlarni

bajarish mahoratini oshirishda texnik tayyorgarlikning rolini tobora ortib borishi

(O.A.Ivanova, 1982; N.Robeva,; T.S.Lisitskaya,; N.A.Ovchinnikova,; L.A.Karpenko va boshqalar) zamonaviy badiiy gimnastikaning asosiy xususiyatlaridan biri hisoblanishi, shubhasiz. Mazkur faktni inobatga olgan holda, biz ushbu sport turining rivojlanishini asosiy tendensiyalarini inobatga olgan holda tanlashni qarab chiqishga urinishni amalga oshirish zarur deb hisobladik. Bu asosiy tendensiyalar rekord natijalarga erishish uchun u yoki bu xususiyatlarning ahamiyatiga o'z ta'sirini o'tkazadi va iz qoldiradi. Sport nazariyasi sport faoliyatidagi asosiy qonuniyatlar to'g'risidagi ilmiy bilimlar to'plamidan tashkil topgan bo'ladi. Sport faoliyatining juda ko'p turlari mavjud, biroq, so'zsiz, ularning orasida: musobaqa faoliyati, sport tayyorgarlik va sport tanlovi eng muhimlari hisoblanadi (Gujalovskiy A.A.; V.N.Platonov va boshqalar). Aynan mazkur uchta elementlar sport sohasidagi faoliyat va rivojlanishni yaxlit holda (S.V.Bryankin, L.N.Jdanov, B.N.SHustin,) aniqlaydilar. Ushbu uchta elementning hammasi tizimni tashkil etadi, o'zaro bir-biri bilan bog'liq hamda bir-birini to'ldiradi va bir-birini rivojlanishiga zamin yaratadi. SHuning uchun ham ularning bittasini buzilish butun tizimni vayron bo'lishiga olib keladi. Biroq, boshqalariga nisbatan tanlovni eng katta muammoviyligini ko'rsatib o'tish kerak. Bu qisman, muammoni o'rganish davri qisqaligi bilan tushuntiriladi. Ushbu davrning boshlanishi XI-o'tgan asrning 60-yillari o'rtasiga to'g'ri keladi (YU.K.Rozin; A.A.Mukambetov va boshqalar). Ilmiy nuqtai nazardan sportda tanlovga nisbatan kasbiy tanlov ancha to'laroq asoslangan. Biroq, afsuski, kasbiy tanlov sport tanlovi uchun, ular o'xshash bo'lishiga qaramay, asos bo'la olmaydi, chunki jarayonlar bir xil emas. Sportdagi tanlovning asosiy farq qilish

qirradi shunda-ki, bu jarayonda o'rganish ob'ekti sifatida maktab yoshidagi, yosharish munosabati bilan hatto-ki maktabgacha tarbiya muassasasi yoshidagi bolalar ishtirok etadilar. SHuning uchun, kasbiy yo'naltirish va tanlov tamoyillarini inobatga olgan holda sport sohasidagi mutaxassislar kasbiy yo'naltirishning barcha qoidalarini sport sohasiga avtomatik tarzda ko'chirib o'tkazish mumkin emas deb hisoblaydilar (S.S.Groshenkov).

Keyingi paytlarda bir qator ilmiy izlanish natijalari chop etilgan bo'lib, ularning mualliflari S.S.Groshenkov, A.A.Gujalovskiy; V.V.Kuznetsov; N.J.Bulgakova; V.M.Zatsiorskiy, S.V.Bryankin, A.T.Konstanistov; M.YA.Nabatnikova muallifdoshlar bilan V.M.Volkov, V.P.Filin; YU.F.Kuramshin, A.N.Pershin, V.M.Popovskiy; V.P.Filin va boshqalar) sportchilar tanlovini o'z tuzilmasiga, shakllariga va texnologiyasiga ega bo'lgan tizim sifatida tasavvur qiladilar. Bizning fikrimizcha, mazkur masalani aynan ana shu nuqtai nazardan qarab chiqilishi eng istiqbolli hisoblanadi. Ushbu muammoning ilmiy echimi faqatgina tanlovni tashkil etish va uslubiyotini tartiblashni emas, balki nazorat tizimini ishlab chiqishni va xalqaro toifadagi sportchilarga qo'yiladigan zamonaviy talablar darajasida individual xususiyatlarni inobatga olgan holda o'quv-trenirovka jarayonini boshqarishni ham imkoniyatini beradi. Sportning ijtimoiy ahamiyatini ortib borishi, sport natijalarini o'sishi va xalqaro arenada raqobatni kuchayishi o'quv-trenirovka jarayonini, uning tashkiliy qismi sifatida tibbiy-biologik, pedagogik va ijtimoiy hodisalar majmuasi asosida tanlovni ham, ilmiy tashkil etish muammosini hal qilishni talab qiladi. Sportda tanlov muammosi bilan shug'ullanadigan mutaxassislar orasida hozirgacha ko'pchilik masalalar bo'yicha yagona nuqtai nazar shakllanmagan. Bu fakt asosiy tushunchalarni bir qiymatli aniqlanmaganligida ifodalanadi. Hozirgi paytda "sportda tanlov"

yoki "sport tanlovi" tushunchasining bir nechta ta'riflari mavjud bo'lib, ularning ayrimlarini tahliliga to'xtalib o'tish zarur deb hisoblaymiz. Chunonchi, E.Yu.Rozin sport tanlovi - bu sport turi bo'yicha shaxsga mahoratning eng yuksak darajasida qo'yiladigan ixtisoslashgan talablar tizimi, uning o'rta va pastki sathlarida majmuaviy baholash asosida aniq shaxsning yutuqqa erishish ehtimolini istiqbollash (bashorat qilish) imkoniyatini beradigan tizim deb hisoblaydi.

Ushbu ta'rifning hamma ijobiy tomonlarini inobatga olgan holda, uning ayrim bir tomonlamaligini ham ta'kidlamaslik mumkin emas. Mazmun-mohiyatiga ko'ra, tanlov natijani bashorat qilishgagina olib kelinadi, xolos va buni etarli deb hisoblash mumkin emas. Bashorat qilish masalasi tanlovda eng muhim masalalardan biri hisoblansa ham, u yakkayu-yagona emas, chunki biz idealni (modellashtirish) aniqlash, kvalifikatsion normativlarni tanlash va, nihoyat, tanlovni tashkil etish singari elementlarni tashlab yubora olmaymiz-ku (N.J.Bulgakova) V.Ya.Buninning nuqtai nazariga ko'ra, "sport tanlovi" - bu sport faoliyatiga uning mumkin bo'lgan ishtirokchisini kiritish yoki kiritmaslik to'g'risida qaror qabul qilish va amalga oshirishning ilmiy bashorat qilishga asoslangan jarayonidir. "Tanlov" so'zini ishlatilishi tor ixtisoslikni nazarda tutadigan katta sportga nisbatan qo'llanishi eng maqbuldir. Yuqorida zikr etilgan ta'rifda ushbu momentni yo'qligi, bizning nuqtai nazarimizga ko'ra, ta'rifni aniqlashtirishni talab qiladi. Yu.F.Kuramshin va hammualliflar sportda tanlash jarayoni deganda quyidagini tushunish kerak deb hisoblaydilar: sinaluvchi shaxslar guruhidan shundaylarini tanlab olish kerak-ki, ular o'z qobiliyatlari, tayyorgarlik darajasi va boshqa mezonlari bo'yicha mazkur sport turi talablariga eng katta miqdorda mos kelishlari lozim hamda trenirovkalar yordamida

mazkur sport turida eng katta sport mahoratiga erishishi mumkin yoki mas'ul musobaqalarda o'zi uchun imkon qadar maksimal sport yutuqlariga erishish qobiliyatiga ega bo'lishi va musobaqa faoliyatida yuqori mustahkamlik namoyon etishi lozim. Mazkur ta'rifning ustunliklari yo'q emas, chunonchi unda mantiq mavjud, biroq, afsuski, katta hajmda ifodalanganligi uni har tomonlama qulay va omadli deb hisoblab bo'lmaydi. Sport tanlovini o'rganishda A.A.Mukambetov bu jarayonni, umuman olganda, aniq sport turi bilan shug'ullanishi mumkin bo'lgan odamlarni izlash, keyinchalik esa ularning orasidan eng iqtidorlilarini, iste'dodlilarini va talantlilarini ajratib olish deb hisoblaydi. Bizning fikrimizcha, muallif tanlovni tizim sifatida tasavvur qilishga va uni majmuaviy xarakterini aks ettirishga erishmagan. Bundan tashqari, iqtidorli, iste'dodli va talantli singari tushunchalardan sinonim sifatida foydalanish qobiliyatlar nazariyasi nuqtai nazaridan qaraganda o'rinsiz. Bugungi kunga kelib, bizning nuqtai nazarimizga ko'ra, sport tanlovini V.N.Filin tomonidan keltirilgan ta'rifda eng qulay va omadli deb hisoblash mumkin bo'lib, unda bu tushuncha "aniq bir sport turida ixtisoslashtirish uchun bolalar qobiliyatini aniqlashga asos bo'ladigan pedagogik, psixologik, sotsiologik va tibbiy-biologik tadqiqot usullarini o'z tarkibiga olgan tashkiliy-uslubiy tadbirlar tizimi" sifatida qaraladi. Yuqorida keltirilgan ta'rif tizimli yondashuv nuqtai nazaridan ifodalangan va bu muallifga tanlovning majmuaviy xarakterini ta'kidlash imkoniyatini, oxirgi maqsadni - ma'lum bir sport turida ixtisoslashtirishni ko'rsatilishi esa unga maksimal aniqlikka erishi imkoniyatini bergan.

Juda ko'p hollarda "tanlov" iborasi "sport orientatsiyasi" bilan birgalikda ishlatiladi. SHuning uchun sport tanlovi va orientatsiya so'zlari birikmasi oddiy hol bo'lib qoldi, shu bilan

birga, shunchalik bo'lib ketdi-ki ayrim mualliflar ushbu ikki tushunchalarni o'zaro tenglashtiradigan bo'ldilar va bunday holni, bizningcha, to'g'ri deb hisoblab bo'lmaydi. Shunga qaramay, sport orientatsiyasi va tanlov, ular bajaradigan funksiyalar har xil bo'lsa ham, yagona jarayonda amalga oshiriladi. Ko'pgina mutaxassislar sport orientatsiyasini insonning qobiliyatlari va intilishlarini o'rganish va buning natijasida mazkur insonni u yoki bu sport turi bilan shug'ullanish uchun tavsiya etish nuqtai nazaridan qaraydilar (S.S.Groshenko; A.N.Gukalenko; E.Yu.Rozin; Yu.F.Kuramshin va hammualliflar va boshqalar) va u insonni tavsiya etilgan sport turida ommaviy razryadlarni bajarishga yo'naltirish imkoniyatini beradi.

Tanlov - ayniqsa, agar unga etik nuqtai nazaridan qaraganda, ancha murakkab va mas'uliyatli jarayondir. Chunki inson imkoniyatlarining tanlangan sport turiga mos kelmagan hollarida mazkur odamni mashg'ulotlarga yaroqsizligi faktini tan olishga to'g'ri keladi. N.J.Bulgakov, A.T.Voronsov ta'kidlashiga ko'ra, aniq bir insonning ko'p yillik trenirovkalar davomida o'rganishga va o'sib borishga nisbatan bo'lgan potensial qobiliyatlarini aniqlash sport tanlovining asosiy vazifasi hisoblanadi. Asosiy vazifasidan tashqari, tanlov muammosi quyidagi to'rtta ketma-ket vazifalarni echish (N.J.Bulgakova; V.M.Zatsiorskiy, N.J.Bulgakova) bilan bog'liq:

1. Model xarakteristikalarini aniqlash.
2. Istiqbollash (bashorat qilish).
3. Klassifikatsiyalash.
4. Tashkillashtirish.

Istiqbollash (bashorat qilish) tanlov muammosining eng muhim va tor joyi hisoblanishini ta'kidlash lozim. Chunki, Istiqbollash (bashorat qilish) mavjud bo'lmagan holda samarali tanlov ham bo'lmaydi, axir. "Istiqbollash (bashorat qilish) -

insonning rivojlanishi tendensiyalarini tahlil qilish asosida ob'ektni rivojlanishini istiqbollashni shakllantirishga yo'naltirilgan anglash faoliyati turi" (V.I.Balandin, Yu.M.Bludov, V.A.Plaxtlenko, 13-sahifa). Ta'rifdan bashorat qilishning maqsadi ham kelib chiqadi va uni sport faoliyati natijalarining fikran oldindan g'ururlanishi sifatida ifodalash mumkin. Siklik xarakterdagi sport turlarida, o'yinlarda va yakkakurashlarda istiqbollash (bashorat qilish) ancha vaqtdan buyon amaliyotda qo'llanmoqda. Biroq, bashorat qilishning ko'pgina usullari natijalar hakamlarning sub'ektiv ballari asosida chiqariladigan (sport va badiiy gimnastika, suvga sakrash, figurali uchish va shu singarilar) murakkab koordinatsiyali sport turlarida etarli darajada samarali emas. So'nggi yillarda mazkur sport turlari guruhi uchun bashorat qilishning ixtisoslashgan usullari ishlab chiqilmoqda. Chunonchi, sport yutuqlari dinamikasini bashorat qilish bir nechta nisbatan mustaqil bo'limlardan jamlanadi. Ularning orasida musobaqa mashqlari mazmunini, xususan texnik murakkablikni, kompozitsiyani, yangi original elementlar va birikmalar mavjudligini bashorat qilish eng muhimi hisoblanadi (V.S.Cheburaev).

Tanlov - bu uzoq vaqt davom etadigan jarayon bo'lib, sportchining butun ko'p yillik tayyorgarligi davomida o'tkaziladi va shuning uchun ham uni turli bosqichlarga bo'lish etarli darajada qonuniyatli hisoblanadi. Bunday bosqichlarga bo'lish zaruratini hech kim inkor etmaydi. Ayrim mutaxassislar (V.P.Filin, S.S.Groshenkov va boshqalar) uni sportchilarning yosh-kvalifikatsion xususiyatlari bilan bog'laydilar, boshqalari (V.M.Volkov, A.A.Gujalovski, V.K.Balsevich va boshqalar) bosqichlilikni jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun organizm rivojlanishining eng qulay "sensitiv" davrlari bilan asoslaydilar. Biroq, afsuski, keyingi paytlarda chop etilgan izlanishlarga oid

materiallarda tanlov bosqichlarining miqdoriy va sifat tomonlari to'g'risida yagona fikr uchramadi. M.Ya.Nabatnikova va V.P.Filinlar ko'p jihatdan bir-biriga ancha o'xshash bosqichlarga bo'ladilar. Ular tomonidan sportchining ko'p yillik tayyorgarlik ko'rishini bosqichlarni bo'lish uchun asos sifatida olingan. SHu bilan birga, bunday bo'linish, bizning fikrimizcha, hozirgi vaqtda eng qulay hisoblanadi, chunki ixtiyoriy bir sport turi uchun uni qo'llash mumkin. Birinchi bosqich tanlovning eng murakkab bosqichi hisoblanib, bunda faoliyatni boshlash uchun insonning intilishlari va qobiliyatlari aniqlanishi kerak. Bolalarni boshlang'ich tanlovi ikki ko'rinishda: ajratib olish va saylash ko'rinishlarida amalga oshirilishi mumkin (S.V.Bryankin, A.T.Kontanistov). Ajratib olish - ma'lum sport turi bo'yicha shug'ullanish istagida bo'lganlar va shu maqsadda sport maktabiga kirish imtihoni topshirish uchun kelganlar orasidan tanlab olish. Saylash, odatda, ajratib olish bo'yicha mutaxassis yoki ularning baholanishini bilmaydigan murabbiylardan biri tomonidan o'tkaziladi. Saylash ko'rinishida amalga oshirilgan tanlov, o'z-o'zidan ravshanki, ma'lum ustunliklarga ega: birinchidan, imtihonning qisqa muddatda o'tkazilishi bolaning qobiliyatlarini aniq baholash imkoniyatini bermaydi; ikkinchidan, imtihonga kelganlar kontingenti har doim ham qo'yiladigan talablarga javob bera olmaydi; uchinchidan, imtihon xohlovchilarning noma'lum qismini sport bilan shug'ullanishga yaroqsiz deb tan olishni etik muammolari bilan bog'liq. Amaliyotda tanlovning ushbu ikki shakli, ko'pchilik hollarda, o'zaro bog'liq bo'ladi. Boshlanishida, odatda, saylab olish amalga oshiriladi, sportchining kelgusida istiqbolligini bashorat qilishda esa test o'tkazish kerak va buning oqibati sifatida ajratib olish lozim bo'ladi. Tanlash va orientatsiya tizimi murakkab ijtimoiy mexanizm hisoblanadi va faqatgina sport uchun ishlab qolmay,

balki u faoliyatning boshqa sohalari, xususan ta'lim va tarbiya, bilan ham chambarchas bog'liq holda ishlaydi. Tanlov muammosining umumnazariy aspektlarini tahlil qilishni qisqa yakunini chiqariadigan bo'lsak, ularning ilmiy asoslanishi izlanish bosqichida turiganligini va yakunlanishdan ancha uzoqligini ta'kidlash lozim. K.K.Platonov tomonidan bildirilgan har qanday ilmiy fanning salohiyatini so'zlar-iboralarning bir qiymatligi va aniqlanganligi belgilab berishi to'g'risidagi qoida ilmiy tadqiqotlar uchun keng faoliyat maydonlarini ochib beradigan ko'pgina muammolarni echilmasligini mantiqiy tasdiqi hisoblanadi.

4-MAVZU. BADIY GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI MODDIY-TEXNIK TAMINOTI

REJA:

1. Badiiy gimnastika zallarining gigienik xolati va unga tar'if.
2. Badiiy gimnastika zallarida buyumlardan foydalanish qoidalari.
3. Badiiy gimnastika jixozlari va xususiyatlari.
4. Badiiy gimnastikani elementlari.

1. Badiiy gimnastika zallarining gigienik xolati va unga tar'if.

1. Gimnastika zallari binoning birinchi qavatida joylashishi, zalning oynalari ikki yon tarafda joylashgan derazalarning poldan balandligi 1,5 metr bo'lishi kerak. Yorug'likning zalga tushishi normal xolatda bo'lib, anjomlarni ko'rish yaxshi bo'lishi, chiroqlar ximoya setka bilan o'ralgan bo'lishi, gilam nam bo'lmasligi va toza bo'lishi shart.

Bu xolda shug'ullanuvchilarning shikastlanishining oldini olgan bo'lasiz. Zalga toza va maxsus sport kiyimida kirish kerak. Zalning tozaligiga xar doim rioya qilish kerak. Devordagi rasmlar 1,75 sm yuqorida bo'lishi kerak. Zalda chang yeg'ilib qolmasligi lozim. Isitish moslamalarini mashg'ulotga xalal bermasligi uchun devorning ichkari qismiga maxsus qoplar bilan berkitish kerak. Zalning xarorati 15 gradus bo'lishi lozim. Zalda xavo aylanishi normal xolatda bo'lishi, xar bir soatda zalning xavosini almashtirib turish kerak. Zal xamisha sanitariya-gigiena talablariga javob berishi shart.

Gimnastika mashg'ulotlarini tizimli tashkil etishga qo'yiladigan asosiy talablar yuqorida belgilab berildi. Ular gimnastikada to'liq ish olib borishga imkon beruvchi vositalar

majmuasi mavjudligini taxmin qilishadi. Ideal, bu ta'lim va tarbiyaishlari, umumta'lim, tibbiy-sanitariya-gigiena ta'minoti, damolish va yashash sharoitlarining butun siklini ta'minlash tizimidir. Bunday sharoit markazlashgan sport bazalarida, sport maktab-internatlarida mavjud. Bunday majmualarning asosiy tarkibiy qismi har doim ixtisoslashtirilgan sport zali hisoblanadi.

Sport zallari. Zamonaviy sport zali faqat badiiy gimnastikachilar bilan ishlashga ixtisoslashgan. Bunday zalda (zallarda) ishni tashkil etish va turli sxemalar mavjud. Eng oddiy hol-barcha o'quv maydonchalari va jihozlari bitta zalda to'plash. Ammo eng afzal variant erkaklar yoki ayollar gimnastikasi, xoreografiya zallari, jismoniy tarbiya uchun ixtisoslashgan bir nechta zallarning mavjudligi.

Agar bitta zal mavjud bo'lsa, u gimnastikachi va gimnastikachilarni birgalikda tayyorlash uchun jihozlangan. Bunday zalning markazida odatda zamin mashqlari uchun taxta mavjud.

Badiiy gimnastika bo'yicha samarali va uzluksiz mashg'ulotlarni ta'minlash uchun sport zalini jihozlashga qo'yiladigan talablar ko'p jihatdan badiiy gimnastika talablariga mos keladi.

Bu zalning dizayni, zamin, devorlar, isitish, ship, yoritish, tibbiy muassasalar va inshootlarning sifati uchun amal qiladi. Badiiy gimnastikada mashq qilish uchun sport zalining jihozlanish xususiyatlari devor va balet tayanchlariga qurilgan ko'zgular bo'lib, ular to'g'ri qomatni o'rgatish va harakatlar texnikasini o'rgatishning yordamchi vositasi hisoblanadi.

Kerakli yordamchi vositalar ham shved devori va dastgoh hisoblanadi. Sifatiga qarab pol gilam bilan qoplanadi. Musobaqalarda gimnastika maydoni odatda 13 X 13 m (chiziqlarning tashqi tomoni) ni o'lchaydigan gilam bo'lishi shart. Bu

majburiy ishchi qoplama jaxon standartlariga javob beradi. Jahon chempionatlarida ishtirokchilar ikkita o'yin maydonchasi bilan (biri gilam bilan, ikkinchisi u holda) ta'minlanadi. Sportchi tanlash huquqiga ega.

Badiiy gimnastika jixozlari xalqaro standartlariga muvofiq bularga:

Arqon, xalqa, koptok, cho'qmor, tasma mavjud.

Arqon gimnastikachining balandligiga proporsional bo'lishi va hech qanday tutqichlarga ega bo'lmasligi kerak, ularning o'rniga uchlarida bir-ikki tugun bog'lanadi.

Badiiy gimnastika zallarida buyumlardan foydalanish qoidalari.

Sportchilar quyidagi qoidalarga rioya qilishi kerak:

Buyumlarni extiyot qilishlari, ularni mashg'ulotga tayyorlash va mashg'ulotdan keyin yig'ib qo'yishlari, polga zarar yetkazmaslik uchun jixozlarni maxsus aravachalarda tashishlari zarur.

Badiiy gimnastikada predmetlar bilan bajariladigan mashqlar.

Buyumlar bilan mashqlar barcha jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirishi va ayrim mushaklar va inson tanasining turli qismlarini mustahkamlashga har xil ta'sir qilishi mumkin. Buyumlarni to'g'ri egallash texnikasi sportchilarning uzoq vaqt statik holatda qolishiga yo'l qo'ymaydi, ularni uzluksiz harakatlantirib turadi. Shuning uchun predmetlar bilan bajariladigan mashqlar yuqori to'yinganlik va emotsionallikka ega bo'ladi; ular o'quvchilar diqqatini yuklamalardan chalg'itadi va shu bilan monoton harakatlarning ko'plab takrorlanishiga osongina toqat qilishga yordam beradi.

Badiiy gimnastika mashqlarida qo'llaniladigan har bir mavzu o'ziga xos xususiyatlarga ega va shuning uchun asosan ma'lum

jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta'sir ko'rsatadi. Gimnastika predmetlari bilan bajariladigan mashqlar bir vaqtning o'zida umumiy epchillikni, ayniqsa qo'l va qo'llarning epchilligini, harakatlarni muvofiqlashtirishni, mushaklarning sezuvchanligini, ritm hissini, ko'rish va diqqatni rivojlantiradi. Bularning barchasi ayniqsa, kasbiy mehnat ko'nikmalarini tez egallash, e'tiborni to'g'ri taqsimlashi zarur bo'lgan mutaxassis uchun muhimdir.

Shug'ullanuvchilar oldingi dastur materialini mavzusiz mashqlar bilan to'liq o'zlashtirganlaridan keyin ikkinchi yili o'quv mashqlarini predmetlar bilan boshlash kerak va ular ma'lum jismoniy-texnik tayyorgarlikka ega bo'ldilar.

O'qituvchi darslarni to'g'ri tashkil etishi va maxsus adabiyotlardan mohirona foydalanishi uchun quyidagilarni yodda tutish lozim.

Buyumlar ikki xolatda bo'ladi (vertikal, gorizontal) havoda bo'lib, ushlab turiladi yoki muayyan tarzda ushlabturiladi- yoki (yuqori, pastki, yon, orqa, tor va hokazo.), va u joylashgan yoki (talaba old tomoniga nisbatan) uzunasiga yoki o'zaro talaba nisbatan harakat qiladi.

Jixoz uchlari yoki qirralari mashqni bajarayotgan odamdanda teng masofada joylashgan bo'lsa, jixoz o'zaro joylashtiriladi. Yozuvda ob'ektning bu holati quyidagicha o'qiladi: " oldinga hoop", " tana orqasida tayoq", "o'ng ro'mol".

Mashqlarni tasvirlashda ob'ektning gorizontal holatini ko'rsatish odat tusiga kiradi(xalqa gorizontal oldinga); ob'ektning vertikal holati ko'rsatilmaydi, nazarda tutiladi ("xalqa oldinga"). Istisno tayoqcha — uning gorizontal holati asosiy hisoblanadi va ta'riflanmaydi.

Agar ob'ektni ikki qo'l bilan ham, bir qo'l bilan ham ushlash mumkin bo'lsa, unda ikki qo'l bilan ushlash varianti hamda yuqoridan ushlash ko'rsatilmaydi.

Istisno to'p – yuqoridan ushlash tasvirlangan bo'lib, pastdan ushlash (kaft, kaftlarda) tabiiy hisoblanadi. To'p oldinga-qo'llar oldinga, tana oldidagi kaftlardagi to'p halqum oldinga-halqum yuqoridan yon qirralarida ikkala qo'l bilan ushlash oldida vertikal arqonni oldinga sakrash-qo'llar oldinga, arqonni uchlari bilan ushlash sharf oldinga-sharf oldida vertikal, har ikki qo'li bilan keng chetini ushlab turing.

Guruh mashqlarida ishlatiladigan buyumlar bir xil bo'lishi kerak (og'irligi, o'lchami va shakli), ular faqat rangi bilan farq qilishi mumkin. Oliy xakam talabiga ko'ra, gimnastikachi guruh musobaqa zaliga kirgunga qadar barcha buyumlar tekshirilishi kerak yoki nazorat mashq tugagandan so'ng bajarilishi mumkin.

1. Badiiy gimnastika buyumlari va xususiyatlari.

Badiiy gimnastika uchun eng tipik mashqlar-ob'ektsiz harakatlar, akrobatik mashqlar, raqs va xoreografiya elementlari bilan birlashtirilgan to'qimadagi turli narsalar (arqon, xalqa, koptok, cho'qmor va tasma) bilan mashqlardir.

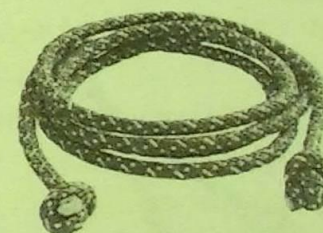
Guruh mashqlarida ishlatiladigan buyumlar bir xil bo'lishi kerak (og'irligi, o'lchami va shakli), ular faqat rangi bilan farq qilishi mumkin. Oliy xakam talabiga ko'ra, gimnastikachilar guruh musobaqa zaliga kirgunga qadar barcha buyumlar tekshirilishi kerak yoki nazorat mashq tugagandan so'ng bajarilishi mumkin.

Badiiy gimnastika turli gimnastika va raqs mashqlarini predmetsiz, shuningdek, musiqaga oid predmet bilan bajarishdan iborat sport turidir. Mashqlar 13x13 metr maydonli gilamda bajariladi. Mashqlar davomiyligi 90 soniya.

Badiiy gimnastikadagi foydalaniladigan buyumlari:

- ARQON -

Arqon gimnastikachining balandligiga mutanosib bo'lishi, hech qanday tutqichlarga ega bo'lmasligi, har bir uchida faqat bitta tugun bo'lishi kerak. 2009 yildan boshlab arqon bilan bajariladigan mashqlar sport ustalarining xalqaro dasturiga kiritilmaydi. Biroq SUN dasturi bo'yicha bajaradigan va yoshroq gimnastikachilar Rossiya musobaqalarida arqon bilan mashq bajaradilar.



- HALQA -

Kattalar gimnastikachilari uchun halqaning ichki diametri 80 dan 90 smgacha. SUN va SU dasturi bo'yicha bajariladigan gimnastikachi uchun halqaning minimal og'irligi 300 gramm.



- KOPTOK -

SUN va SU dasturi bo'yicha bajariladigan gimnastikachilar uchun koptokning diametri 18-20 sm. Og'irligi 400 gramm atrofida.



- CHO'QMOR -

SUN va SU dasturi bo'yicha bajariladigan gimnastikachilar uchun cho'qmorning uzunligi 40-50 sm.



TASMA

Turli o'lchamdagi lentalar ishlatiladi, kengligi 4 dan 15 smgacha, uzunligi 6 m. Agar sportchi ikkita tasma bilan bajarsa, ularning uzunligi 1 mga qisqartirilishi mumkin. Ro'molipak, poliamid yoki gazdan tayyorlangan bo'lib, uning o'lchamlari 1.50 x 1.00 m. Tortasmaning kengligi 4-6 sm, uzunligi 6 m. Tayoqcha ushlagichining uzunligi 45-60 sm.



3. Badiiy gimnastikani elementlari.

Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar tasnifi

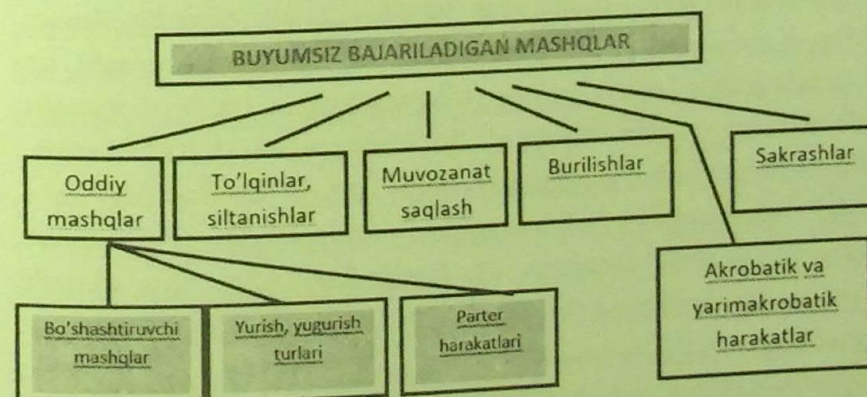
Hozirgi paytda buyumlarsiz bajariladigan mashqlar bir qancha turlarga bo'linadi (1-jadval). Mashqlarning bu turlarini ikkita sinf elementlariga bo'lish mumkin. Bulardan biri oddiy mashqlar, ikkinchisi murakkab mashqlardan tashkil topgan.

Oddiy mashqlar ancha osonroq bo'lib, ko'pincha ular kombinasiyada biriktiruvchi harakat rolini o'ynaydi. Bu eng avvalo yurish va yugurish turlari, oddiy irg'ishlarni o'zgartirish va shunga o'xshashlar.

Murakkab mashqlar sinfiga shartli ravishda bir muncha murakkab harakat malakalarini paydo bo'lishi bilan bog'liq bo'lgan elementlar kiradi. Bu mashqlar to'lqin, burilishlar, muvozanatlar, sakrash, yarimakrobatik va akrobatik xarakterga ega elementlarga o'xshash mashqlardir.

1-jadval

Oddiy mashqlar va ularga tavsif



Oyoq uchida, yarim cho'qqayib, o'tirib, o'tkir qadam bilan, tovondan oyoq uchiga asta o'itish bilan qadamlash, purjinasimon qadam bilan, baland qadam bilan, yumshoq qadam bilan, tashlanishlar bilan yurish va boshqalar.

Yugurishning stilizatsiyalangan (ma'lum uslubga solingan) shaklidan xam shu sifatda foydalaniladi, lekin, bundan tashqari, birikmalarda sakrashga, tezkor burilishlarga, dumalashlarga tayyorlavchi harakat sifatida ham qo'llaniladi. Badiiy gimnastikada qo'llaniladigan yugurishning turlari o'tkir, baland tashlanishlar bilan, keng, qisqa qadamlar bilan (oyoq uchida) yugurishlardir.

Parter holati – mashqlarni ifodali elementlari sifatida ishlatiladigan oddiy holatdir. Bular turli (poza) holatlar, masalan o'tirish, tayanish, chalqancha, qorin bilan, yon bilan yotishga o'xshash holatlar bo'lishi mumkin.

Qoidaga ko'ra, parter holati tashkiliy ritmik, bir qator plastik birikmalar tarkibiga kiradi. Shuning uchun statik parter holat kam uchraydi, bu ko'pincha bog'lovchi holat xisoblanadi.

Parter holatni bajarish bog'lovchi harakatlarga qo'yilgan talablarga javob berishi kerak. Ko'pincha parter holatni yakuniy xolati va eng muhimi keyingi harakatlar uchun dastlabki holat sifatida ko'rish mumkin.

Bo'shashtiruvchi harakatlar ham ifodali vositalardan iborat oddiy harakatdir. Parter holat kabi dinamik sakrash va yugurishlarning aksi bo'lib, tezkor, keskin, zo'r beruvchi elementlarga qarshi turuvchi bo'shashtiruvchi harakatlardir. Bo'shashtiruvchi harakatlardan qo'llar, gavda harakatidagi kabi "yirik" elementlar harakatida (egilishlarda, muvozanat saqlashning final fazasida va boshqalar) ham foydalanish mumkin. Bo'shashtiruvchi harakatlar boshqa turdagi mashqlar bilan olib borilishi mumkin.

Bo'shashtiruvchi harakat elementlari boshqa guruh mashqlarining ko'pchiligi uchun xarakterlidir. Bu harakatni erkin, tabiiy bajarish zarurati bilan bog'liq. Haddan ortiq zo'r

berish – nafaqat harakat texnikasining etishmasligi, ifodali nuqtai nazardan uning takomillashmaganligi belgisidir.

Gimnastikachi erkin harakatlana olmasligi eng avvalo malakaning shakllanmaganligi va harakat koordinasiyasining yaxshi emasligidan darak beradi. Fiziologik nuqtai nazardan buning aniq sabablari "tonik zo'riqish", gimnastikachi mushaklarini etarli darajada tez bo'shashmasligi, "koordinatsion zo'riqish"dir. Birinchisi ma'lum bir mashq va mashq turini bajarishda uchraydi. Ikkinchisi gimnastikachidan tayyorgarlik darajasining umumiy belgisi sifatida chiqadi.

Badiiy gimnastika mashqlarini ijro etishni takomillashtirishda, harakatni bajarish paytida band bo'lmaydigan mushak guruhlarini tabiiy bo'shashtirib, erkin harakatga erishish juda muhim hisoblanadi.

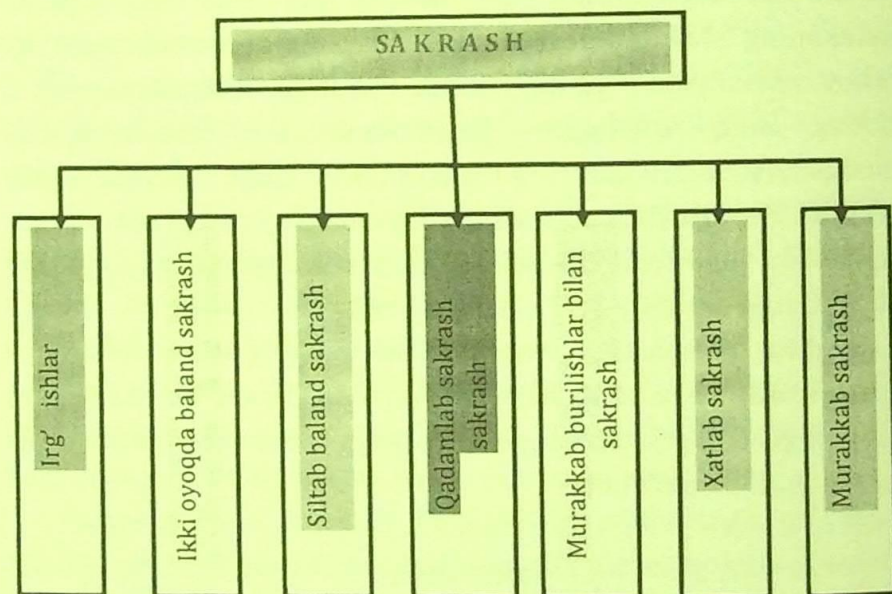
Sakrashlar

Sakrashlar – badiiy gimnastikadagi eng yorqin elementlardan biri bo'libgina qolmay, balki gimnastikachidan yaxshi jismoniy va texnik tayyorgarlikni talab qiluvchi murakkab harakat turlaridan biridir. Gimnastikachi sakrashni bajarganda minimal vaqt ichida esda qoladigan obrazni yarata olishi kerak.

Sakrashlarning tasnifi

Badiiy gimnastikada turli sakrashlarning ehtimolga yaqin soni asosan chegaralanmagan. Bu sakrash shaklini aniqlovchi omillar ancha ko'pligini izoxlaydi, bir sakrashda birlashadigan bu omillarning turli kombinasiyalari imkoniyatlari esa turli harakatlarni paydo bo'lishiga olib keladi. Shu sababli sakrashning mohiyatiga ko'ra qat'iy va to'liq tasniflab bo'lmaydi. Lekin, uslubiy va amaliy maqsad uchun sakrash to'g'risida ma'lum darajada tasavvurga ega bo'lish mumkin bo'lgan qisqa va

qoniqarli tasnifi paydo bo'ldi. 2 – jadvalda berilgan sxemada sakrashlarning eng karakterli turlari ko'rsatilgan.



Irg'ishlar – sakrashning oddiy turidir. Irg'ishlar oddiy hollarda yugurib kelmasdan, qo'llar bilan va bo'sh oyoq bilan siltanmasdan bajariladi (agar bir oyoq bilan depsinsa).

Bunday sakrash turi uchun tana a'zolarining kichik amplitudadagi erkin harakati va uchishning minimal balandligi xarakterlidir. Murakkabroq irg'ishlarda harakat uncha ifodali bo'lmagan shaklda imitatsiya qilinishi mumkin, masalan oyoq holatlarini almashtirish, burilishlar. Lekin bunday irg'ishlarda bu belgilar sakrashning umumiy qiyinchiligini o'zgartirmaydi.

Ikki oyoqda baland sakrash juda murakkab bo'lishi mumkin. Ular joyidan yoki yugurib, kelib ikki oyoqqa qo'nib bajariladi. Bunday sakrashlarda faqat qo'llar bilan siltashdan foydalaniladi ("irg'ishlar" bilan solishtirganda). Baland uchish, uchish paytida aniq belgilangan samarali holatni qabul qilish

uchun qo'llanilishi mumkin. Bunday sakrashga boshqa murakkab harakat kiritilganda (masalan, burilishlar), u boshqa bir guruhga ta'luqli bo'lishi ham mumkin, chunki harakatning asosiy qiyinchiligi boshqa harakat bilan aniqlanadi.

Siltanib baland sakrash yuqoridagi guruh elementlaridan farq qilib, unda faqatgina qo'lni emas, (lekin, shart emas) balki bo'sh oyoqni ham siltashdan foydalaniladi. Shunday qilib bunday sakrashlarni aniqlovchi boshqa belgilar – bir oyoqda depsinishdir. Mazkur guruhga tegishli bo'lgan sakrashda, uchishdagi eng oddiy harakat, holatni saqlab qolish yoki "namoyish qilish" bilan bog'liq bo'lgan harakatdir.

Qadamlab sakrash, keng sakrash va ularga o'xshash sakrashlar xarakterli birikmani aniqlovchi belgilarni o'z ichiga oladi. Bu sakrashni yurib, bir oyoqda depsinib, depsingan tomonga aniq harakatlanish va bir oyoqqa qo'nish bilan bajariladi. Bunday sakrashlar uchun uchish holatini saqlab qolish o'ziga hosdir. Qolgan belgilar uncha aniq ko'rinmasligi mumkin.

Murakkab burilishlar bilan sakrash ikki oyoqda hamda bir oyoqda depsinib bajarilishi mumkin. Shunday qilib, bir oyoqda siltash bu erda shart emas, lekin qo'l bilan siltash harakatlari har doim aniq ifoda etilgan, agar bu 320° dan kam bo'lmagan burilishli sakrashga tegishli bo'lsa. Mazkur sakrashda murakkab burilishni bajarish elementning tashqi ta'siri kabi real qiyinchiligini aniqlovchi asosiy harakat vazifasi bo'ladi. Bu esa bunday sakrashlarni alohida guruh qilishga sabab bo'ladi.

Xatlab sakrash – murakkab sakrash turlarini o'z ichiga olgan o'ziga hos sakrash shaklidir (murakkab sakrash to'g'risida keyingi bo'limda). U quyidagi belgilar orqali aniqlanadi: bir oyoqda depsinib, ikkinchi oyoq va qo'l bilan ifodali siltash bilan birga uchishda ozmi-ko'pmi murakkab burilishlar, oyoq holatlarini tez-tez almashtirish va bir oyoqqa qo'nish.

Murakkab sakrashlar yuqoridagi sakrash turlaridan kamida ikki – uchta belgilarni o'zida mujassamlaydi (xatlab sakrashdan tashqari). Bitta sakrashda shunday belgilar bo'lishi mumkin: oyoqni siltab, uchishda tanani qo'shilishi, tayanchsiz holatda va burilishda holatni o'zgartirish va boshqalar.

Bunday harakatlar texnikasi va o'rgatish uslubiyotini taxlil qila turib, ularning murakkabligi, qiyinligi, koordinatsiya xususiyatlari, harakatning ifodaliligiga bog'liq bo'lgan elementlar tuzilishini, shu bilan birga mashqlarni o'zlashtirish jarayonida kelib chiqishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni hisobga olish muhimdir.

To'lqinlar, siltashlar

To'lqinlar va siltashlar – buyumlarsiz va buyumlar bilan bajariladigan mashqlarda keng qo'llaniladigan ifodali elementlar sifatida xarakterlidir. Stilistikyakunlangan to'lqinlar va siltashlar gimnastikachidan juda yaxshi harakat koordinatsiyasini talab qiladi.

Bu ayniqsa, tananing barcha a'zolari ishtirok etadigan, tananing katta a'zolaridan boshlanib qo'l barmoqlari bilan tugatilib bajariladigan harakatlarga ya'ni, yaxlit to'lqinlarga tegishlidir. To'lqinlar va siltashlarga o'xshash mashqlarda ayniqsa gimnastika harakat elementlarining ayrimlari orasidagi bog'liqlik, ularning tutashligi, shu bilan birga gimnastikachining mushak apparatiga zo'r berish va birlashtirishni navbatlashtira olish qobiliyati ko'rinib turadi.

To'lqinlar va siltashlarning tasnifi

Mazkur mashqlarni turlari 3-jadvalda ko'rsatilgan. Ko'rinib turibdiki, mazkur mashqlar turlari to'lqinlar va siltashlarni

bajarishda qanday tana a'zolari ishtirok etishi va ularning asosiy harakat yo'nalishiga bog'liqdir (3-jadval).

4-jadval



Mazkur mashqlarning keyingi konkret mashqdagi harakat koordinatsiyasi va mashqning harakat tarkibi va uning murakkabligiga bog'liq.

Muvozanat – bu asosan rivojlangan turg'unlikni saqlash malakasini talab qiladigan sharoitlarda bajariladigan oyoqda tik turish turidir.

Bunga asosan bir oyoqda tik turish kiradi, chunki ikki oyoqda muvozanat saqlash sharoiti tabiiyga yaqin va ma'lum qiyinchiliklar tug'dirmaydi (quyida ko'rishingiz mumkin).

Badiiy gimnastikada foydalaniladigan muvozanatning murakkabligi va qiyinligi turlichadir, chunki mazkur mashqlar qatoriga oddiy (masalan, bir oyoqda turib ikkinchisi oldida) hamda ancha murakkab, u bilan yonma-yon malaka va sifatarni egallashni talab qiluvchi holatlarni kiritish mumkin.

Jumladan, haddan ziyod rivojlangan faol egiluvchanlik, maxsus kuch, fazo-joydagi o'zgaruvchan mo'ljal olish sharoitidagi balansni xis qilish. Bunday misollarga turli vertikal muvozanatlar

kiradi. Shu sababdan, muvozanat holatlarini egallash badiiy gimnastikada universal rol o'ynaydi: u statika va dinamikadagi murakkab muvozanatni egallash uchun baza sifatida zarurdir.

Muvozanat tasnifi. 4-jadvalda muvozanat tasnifining oddiy sxemasi berilgan. Ikki oyoqda muvozanat saqlashni bajarish ancha oddiydir. Qoidaga ko'ra bu oyoq uchida holatni ushlab turib (statik) yoki harakatda (dinamik) bo'lishi mumkin. Badiiy gimnastikada keng foydalaniladigan turli harakatda oyoq uchida turish juda xarakterlidir.

Bir oyoqda muvozanatni bajarish biroz murakkabroq bo'lib, maxsus trenirovkani talab qiladi va badiiy gimnastikada mashqlarning mustaqil turi sifatida eng qizig'idir.

Oldinga muvozanat – muvozanatning eng odatiy turi bo'lib, vakillaridan biri – “qaldirg'och”dir. Tuzilishi nuqtai nazariga ko'ra, oldinga muvozanat uchun tanani oldinga egish, bu mashqni turli harakatlarda ifoda etish aniqlovchi hisoblanadi.

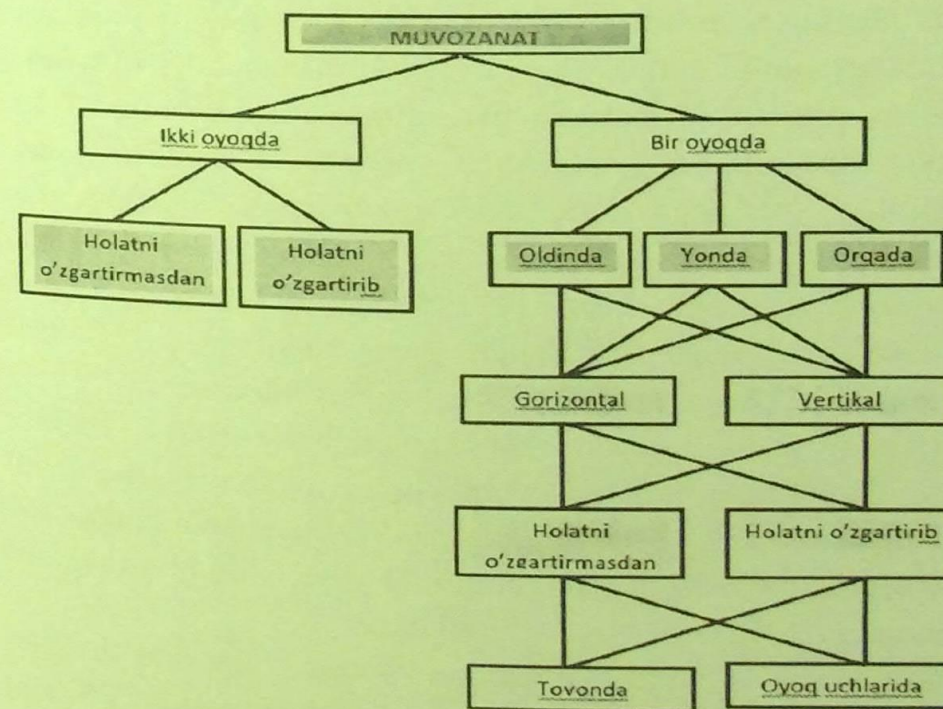
Orqaga muvozanat – tuzilishi jihatidan yuqoridagi turning teskarisi. Bular uchun tanani orqaga egib, shu vaqtning o'zida tayanchsiz oyoqni yuqoriga gorizontal yoki undan ham yuqoriroq holatga ko'tarish xarakterlidir. Orqaga muvozanatning qiyinligi boshqa muvozanat turlariga qaraganda ancha yuqori darajada bo'ladi (pastga qarang).

Yonga muvozanat – tuzilishi bo'yicha oldingava orqaga muvozanat orasidagi holatdir. Ular uchun tana a'zolarini frontal o'q bo'ylab bir xil og'irlikda joylashishini ta'minlaydi.

Muvozanatning aytib o'tilgan uchta guruhi mazkur turning mavjud elementlarini o'z ichiga oladi. Lekin oldinga, orqaga qa yongamuvozanatda tana holatining shakli turlicha bo'lishi mumkin. Shu sababdan shartli ravishda gorizontal va vertikal muvozanatlarga ajratilgan (sxemaga qarang).

Birinchisida gimnastikachining tanasi va tayanchsiz oyog'i ko'pincha gorizontal joylashadi. Bu muvozanatning ixtisoslash-tirilgan shaklidir. Ikkinchi tur - vertikal muvozanat – turli variantlari bilan xarakterlidir. Gimnastikachining tanasi ancha yuqorida joylashgan vertikal muvozanat holati eng oddiydir. Oyoqni maksimal darajada ko'tarib vertikal muvozanat saqlash texnik tomondan ancha qiyindir. Bu elementlar tanani turli darajada egilishi bilan bajarilishi mumkin.

4-jadval



Muvozanatning barcha sanab o'tilgan strukturali – texnik variantlari statik, holatni ushlab turish yoki harakatda, dinamik bo'lishi mumkin. Ularni bajarishdagi qiyinchilik muvozanat holatining koordinatsiyasiga, gimnastikachining harakat sifatiga

(masalan, egiluvchanlik) qo'yiladigan talab darajasiga, shu bilan birga tayanch usuliga bog'liqdir. Muvozanat tasnifining oxirida turishni to'liq oyoq kaftida yoki oyoq uchida bajarish mumkinligi aks ettirilgan.

Muvozanat holatlarida gimnastikachi tanasining turg'unlik darajasi jismoniy nuqtai nazardan ikki asosiy omilga bog'liqdir. Ulardan biri – tayanish maydonining o'lchami.

To'liq oyoq kaftida va oyoq uchida turishda tayanish maydoni juda na'munali solishtirilgan. Ikkinchi holatda maydon kam va bu oyoq uchida tik turishda turg'unlikni saqlash katta qiyinchilik talab qilishini bildiradi. Cheklangan turg'un muvozanat holatida boshqa turg'unlik omillaridan biri gimnastikachi t.o.m ni tayanch darajasi ustidan joylashgan balandligi hisoblanadi. T.o.m. boshqa sharoitlarda qancha yuqori joylashsa, tana turg'unligi shuncha past, muvozanat saqlash shuncha qiyin bo'ladi. Shuning uchun tana a'zolari yuqorida joylashadigan muvozanat turlarini bajarish qiyindir. Muvozanat holatida gimnastikachi tanasi turg'unligi darajasini baholay oladigan umumiy tavsifnoma turg'unlik burchagi hisoblanadi.

Qandaydir bir ma'lum o'qda tanani tebranishini tananing turg'unlik burchagi orqali 1-rasmda ko'rsatilganidek aniqlanadi. Shuning uchun mazkur tavsif ikkala ko'rsatkichni o'z ichiga oladi – T.O.Mning joylashgan balandligi va tanlangan o'qda tayanish maydonining o'lchami.

Muvozanat holatida turg'unlikni saqlash – harakat tuzilishi bo'yicha boshqarish murakkab bo'lgan jarayondir. Skelet muskulaturasi, nafas harakati, mushak to'qimalarining fibrillyatsiyasining uzluksiz va tamomila tartibga solingan o'zaro harakati so'zsiz tananing mikrotebranishiga olib keladi. Bu muvozanatni ushlab turish jarayonini murakkab dinamik jarayonga aylantiradi. Ya'ni gimnastikachi t.o.m. chizig'i

muvozanatning optimal holati atrofida uzluksiz va so'zsiz tebranishga olib keladi. Bunday tebranish tasodifiy xarakterga ega, lekin muvozanat saqlash jarayonining o'zi boshqariladigan bo'lishi kerak.

Tananing optimal holatdan chetga chiqishga gimnastikachining tiklanuvchi kuchi javob beri-shi kerak.

Oldiga muvozanat holatidan oldinga harakatqilishda muvozanatni yo'qotish havfi gimnastikachi oyoq kafti bukuvchi mushaklari zo'riqishni kuchaytirishga majbur qiladi.

Bunda oldinga egilishni to'xtatadigan tayanish reaksiyasining yordamchi kuchi rivojlanadi, keyin esa t.o.m. chizig'itayanchga nisbatan optimal holatga qaytadi. Ish noaniq bo'lganda, ya'ni t.o.m. chizig'iinertsia bo'yicha optimal holatdan chetga chiqib ketsa, giperkompensatsiya vujudga kelishi mumkin. Bunday hollarda muvozanat holati atrofida qayta tebranish harakati, ya'ni balanslashtirish vujudga kelishi mumkin.

Gimnastikachining mahorati oshishi bilan balanslashtirishdagi tananing tebranish amplitudasi kamayadi va buning aksi, kam shug'ullanganlarda esa balanslashtirish qo'pol shaklda ko'rinadi va bu ijro etishdagi aniq xato deb qabul qilinadi.

Tizimlar muvozanatini saqlashni boshqarish imkoniyati bir qancha omillarga bog'liqdir. Ulardan biri tayanch bilan bog'liqdir. Tayanch maydonining kichikligi nafaqat muvozanat saqlashga ishonchni kamaytiradi, balki balanslashtirishda tayanch bilan o'zaro samarali bog'lanishga to'sqinlik qiladi.

Bunday sharoitda holatni o'zgartirish hisobiga muvozanat holatini boshqara olish imkoni bilan bog'liq bo'lgan boshqa omil muhim rol o'ynaydi.

Oldingamuvozanat holatidan oldinga yiqilishda tanani tez oldinga qo'shimcha egish tiklovchi harakat hisoblanadi. Bunda oyoq bilan oldinga tayanchga kuchli bosim bilan tushadi. Oxirida

tanani hatarli harakatdan saqllovchi impuls qabul qilinadi. Shunga o'xshash harakatlar (ifodali plastika bilan ma'lum darajada niqoblangan, yashirilgan) boshqa muvozanat turlarida ham qo'llaniladi.

Muvozanatni bajarish gimnastikachi mushak apparatining koordinatsiya faoliyati, shu bilan birga balanslashtirishni malakasiga bog'liq.

Badiiy gimnastikada ko'pgina muvozanatlar uchun xarakterli bo'lgan oyoq uchida turish bir nechta bo'g'imlarni bir paytda harakatlanishi hisobiga sodir bo'ladi.

Oyoq uchida turishni ushlab turishda oyoq kaftini mustaxkamlab uning ortiqcha harakatlanishini oldini oladigan yon mushaklar katta rol o'ynaydi. Gimnastikachi oyoq kafti retseptorlari orqali keladigan sezgi juda muhimdir.

Burilishlar

Burilishlar deganda, badiiy gimnastikada, asosan gimnastikachining bir yoki ikki oyoqda turib tananing vertikal o'qi bo'ylab aylanma harakati tushuniladi.

Vertikal o'q bo'ylab burilish murakkabligi va qiyinchiligi turlichadir. Bunday turdagi harakatlar orasida oddiy mashqlar singari (masalan, safdagi burilishlarga yaqin), juda qiyin mashqlar ham uchraydi.

Texnik nuqtai nazardan olib qaraganda burilishlarni bajarishdagi eng asosiy vazifa – bu harakatda turg'unlikni saqlab qolish. Bunda mazkur harakatlar o'zining biomexanik tavsifiga ko'ra, muvozanatga o'xshashdir. Lekin oxirgilaridan farqli o'laroq burilishlar mustaqil mashqlar deb qaraluvchi bir qancha xususiyatlarga ega.

Burilishlar tasnifi

5-jadvalda burilishlarning murakkablik darajasi va bajarish mexanizmiga ko'ra tuzilgan tavsiflash sxemasi keltirilgan.

Oddiy burilishlar birorta maxsus harakat texnikasini egallashni talab qilmaydi. Ular uchun oddiy malakalar o'ziga xosdir. Bunga oddiy oyoqlarni juftlashtirib, oyoqlarni chalishtirilgan xolatidan xatlab burilish.

Siltab burilishlar tuzilishiga ko'ra o'ziga hosdir. Ular oyoqlarni "tekis" siltab bajariladi (oldinga, orqaga yoki yonga) va qoidaga ko'ra, 180° dan ortiq bo'lmagan burilish bilan chegaralanali. Quyida bu mashqlar texnikasi to'g'risida batafsil yoritilgan.

Aylanma siltash bilan burilishlarni bajarish o'ziga hosdir. Bunday burilishlar bir oyoqda yoki ikkala oyoqda tayanib bajariladi. Birinchi bo'lib siltashda faqatgina qo'ldan emas, balki tayanmagan oyoqdan foydalanish o'ziga hosdir. Bu burilishlar bukilganoyoqlar bilan – kichik va muvozanatga o'xshash holatda bajariladigan – katta burilishlarga bo'linadi. Ikki oyoqda bajariladigan burilishlar ancha murakkab bo'lishi mumkin, ayniqsa sakragandagi burilishda.

5-jadval

Texnika asoslari va tuzilishi



Texnik nuqtai nazardan olib qaraganda burilishlarning barcha turlari tayanchdan depsinishga asoslanadi. Bunda

burilish o'qiga nisbatan zarur aylanma harakatni chaqiruvchi tashqi kuch vaqti paydo bo'ladi. Ko'p hollarda buning uchun oyoq bilan yoki tayanchdan depsinish qo'llaniladi. Lekin, burilishlar turlarida depsinishning umumiy mexanizmi turlicha amalga oshiriladi. Bu erda tayanchning harakateri, tayanmagan a'zolar bilan siltanish harakatlarini mavjudligi va jadalligi, tanani vertikal o'q atrofida tekis burilishga erishish zarurati va imkoniyati va boshqa omillar rol o'ynaydi. Quyida burilish texnikasiga taalluqli bo'lgan ba'zi asosiy holatlar ko'rib chiqiladi.

Akrobatik va yarim akrobatik mashqlar

O'tgan yillarda akrobatika mashqlari barcha darajadagi dasturlarga kiritilgan, shu jumladan sport ustalari uchun ham. Hozirgi vaqtda akrobatika mashqlarini qo'llash musobaqa qoidalari bilan cheklangan, o'quv dasturlarida ham bu harakatlar tayyorlovning o'rta qismida uchraydi.

Asosan akrobatika mashqlari gimnastikachilarning jismoniy va umumiy harakat tayyorgarligi vositalaridan biri hisoblanib qo'llaniladi.

Yuqori darajadagi sportchilarda musobaqa qoidalari bilan chegaralangan yarim akrobatik deb nomlanuvchi mashqlar ishlatiladi. Yarim akrobatik mashqlar kombinatsiyalarning ifodali, go'zalli, nafisligini boyitadi, oyoqlarda tik turishdan parter, g'ujanak bo'lib yotish va h.k. holatiga o'tish hisobiga xosil bo'luvchi zaruriy yorqinlikni kiritadi.

Bundan tashqari, ular predmetli mashqlarda xavfli, qaltis elementlarni oshiradi, badiiy gimnastikaning sport yo'nalishini ta'kidlaydi.

Mashqlar klassifikatsiyasi

Rasman bu turdagi harakatlarning 2 asosiy guruhini ajratish mumkin: aynan akrobatik va yarim akrobatik. Akrobatik mashqlar akrobatika va sport gimnastikasiga oid ko'plab

nashriyotlarda batafsil tasvirlangan. Ushbu nashrda biz yarim akrobatik mashqlarnigina tasvirlash bilan cheklanamiz. Bu mashqlarni 3ta asosiy guruhlariga bo'linish mumkin.

Birinchi guruhga dumalashlar va o'mbaloq oshishlar kiradi. Bu harakatlar turi ayni akrobatik mashqlar buyicha ma'lum. Dumalashlar va o'mbalok oshishlar oldinga, orqaga va yonga bajarilishi mumkin. Xuddi shunday shaklda aylanib tushishlar ham klassifikatsiyalanadi (ikkinchi guruh).

Nihoyat, yarim akrobatik mashqlarning uchinchi guruh sifatida akrobatik burilishlarni ajratish mumkin.

Ular etarli darajada turli-tumandir, biroq oyoqlarda turgan xolda bajariladigan turli burilishlardan farqli ravishda maxsus holatlarda bajariladi: yelkada, ko'krakda, tizzalarda, kuraklarda turib va h.k.

Buyumlar bilan mashqlar

Umumtakomillashgan mashqlarni yaxshi o'zlashtirish uchun buyumlar bilan bog'liq mashqlarni tezkorlikda bajarish talab etiladi. Bu bolalarda mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni uyg'otadi, ulardagi chidamlilik, epchillik, tezkorlik, dadillik, sabru bardoshlilik qobiliyatlarining shakllanishida juda katta ta'sir o'tkazadi. Jarayonda buyumlar bilan faol xarakatlar qilish vaznni, formani bir maromda saqlashga ko'maklashadi. Buyumlar bilan xarakatlanish aniq xarakatlar bajarishni talab etadi, qaysiki turli sezgi va ishtiyoq asosida bo'lsin.

Harakatlarning shamoyilu dinamikasini kuzatish orqali idrok etiladi, munosabatlarga oid qarashlarni jonlatiriladi. Buyumlarni xuddi tomoshabinlar nigoxi qarshisida bajarayotgandek mas'uiyat bilan xarakatlantirish orqali gavdaning xarakatlari koordinatsiyasi ajoyib darajaga ko'tariladi.

Eshitish qobiliyati esa belgilangan ritm va tempga tushishda asqotadi. Aksariyat buyumlar (masalan, sakramachoq, koptok) o'zlashtirishni muvaffaqiyatli chiqishini ta'minlaydi.

Muskullar sezgisi gavda qismlarining xolatidan, muskularning shijoatidan belgi beradi, murakkab jarayonlarda boshqa muskullar guruxiga xam murojaat qilinadi.

Xox u bilan, xox bu bilan bo'lsin, mashqlarning deyarli xammasi qo'llarning barmoqlari yordamida amalga oshiriladi, uni analizator tizim faollashtiradi, barmoqlar xarakati koordinatsiyasini ta'minlaydi, bular bolalarning o'quv faoliyatida juda xam muximdir.

Buyumlar bilan mashqlar bajarayotgan vaqtda, mashqlar orqali toblanayotganda: bolalarni intizomlilikka o'rgatish kerak, ular bilan extiyotkorona munosabatda bo'lishga, buyumlarni olgach, joy-joyiga qo'yishga, murabbiyga ko'maklashishga odatlantirish lozim.

Har bir buyum bo'yicha berilgan vazifa jismoniy jixatdan kamolotga etishishda o'z ta'sirini ko'rsatishi kerak — xarakatlarda mayinlik va shiddat, aniqlik va kuch sezilib turishi zarur va xokazolar.

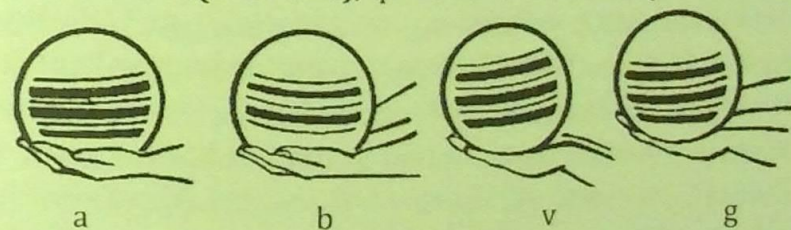
Koptok bilan mashqlar, chaqqonlikni rivojlantirishga, reaksiya tezligini oshirishga hamda harakatlarni engil va yumshoq bajarishni shakllantirishga yordam beradi. Koptok bilan mashq bajarilayotgan vaqtda tana muskullariga yaxshigina og'irlik tushadi, oyoq, qo'l, kaftlar, shuningdek, balalar turli ko'rinishdagi xarakatlarni, tezlik bilan xarakatni boshqasiga o'zgartirishni faol tarzda amalga oshiradi. Koptok bilan mashq olib borilayotgan vaqtda qad qomatni ravon tutishga e'tibor qaratish kerak, to'pning gavda va boshga ko'chishini boshqarish kerak, xarakatchanlik ko'lamini asta-sekin oshirib borish lozim. Koptok bilan mashq bajarishni o'rganishda quyidagilarni puxta

egallashi talab etiladi: koptokni ushlab olish, uzatish, tashlanish, tutish, koptokni urish, yumalatish va aylantirish mashqlari.

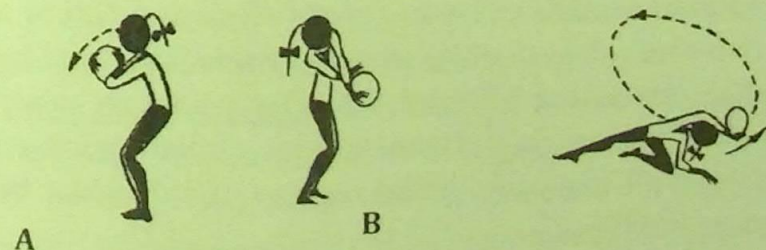
5-8 yoshdagi bolalarni dastlabki tayyorlash davrida diametri 8-12 sm bo'lgan rezina koptoklar ishlatiladi.

Koptokni ushlab yoki ushlab turish. Koptokni erkin holatda kaftga qo'yiladi, barmoqlar ochiladi va koptokni shakli bo'yicha hiyol bukiladi, biroq koptokni siqish kerak emas. Elka oldiga koptok tegishi kerak.

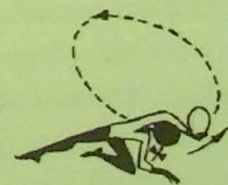
Ushlashlar bo'ladi: asosiy (**1-a rasm**), ikkala qo'l bilan (**1-b rasm**), kaftning orqa tomoni bilan banlansirovka (**1-v, g rasm**), bilaklar orasida (**2-a rasm**), qo'llarni chalishtirib (**2-b rasm**).



1-rasm



2-rasm (a,b)



3-rasm

Koptokni ushlab turish, alohida tanaa'zolari bilan ham amalga oshirilishi mumkin.

Siltash mashqlari barcha tekisliklarda bajarilishi mumkin. Odatda oyoqlarni prujinasimon harakatlari bilan birgalikda bajariladi. Siltash mashqlari koptokni otganda, koptokni ushlab olganda, predmetsiz mashqlarni bajarishdagi ba'zi bir

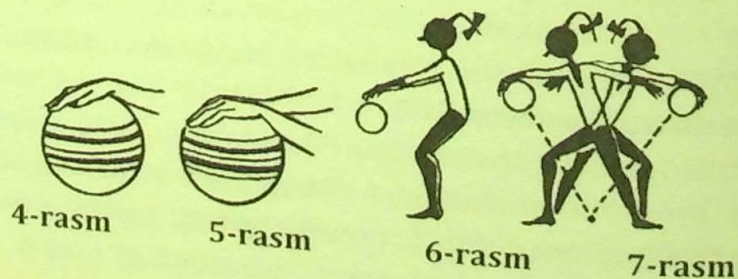
elementlari bilan birgalikda bajariladi (qadamlarda, yugurishda, muvozanat saqlashda).

Siltash vaqtida koptokni to'g'ri ushlashga mashqning boshlang'ich va tugallanish fazasidagi mushaklarni zo'riqtirmay bajaradigan harakatlarni bajarishga ahamiyat berish kerak.

Aylanma harakatlarga o'rgatish katta va o'rta aylanma harakatlarni o'rgatishdan boshlanadi. Ular turli yo'nalishda-yurgan holda, yugurgan holda, egilgan holda, muvozanatni ushlab turgan holda bajariladi.

Chap tizzada tik turib, chap qo'l bilagiga tayanib, o'ng qo'ldagi koptok bilan oldinga-chapga harakatlantiriladi. Katta gorizontaal aylanma harakatni o'ngga-orqaga-yuqoriga, qo'llar hiyol bukilgan holda bajariladi (**3-rasm**) (bajarish vaqtida koptokni to'g'ri ushlab olishga ahamiyat berish kerak, koptokni siqish kerak emas, aylanma harakat aniq gorizontaal bo'lishi zarur va amplitudasi bo'yicha maksimal bo'lishi kerak). Tayyorlov mashqlari sifatida predmetsiz aylanma harakatlardan foydalanish mumkin.

Koptokni uzatish asosiy bog'lovchi element bo'lib, u xoh chap, xoh o'ng qo'l bilan o'ziga ishongan holda bajarishni talab etadi. Koptokni uzatish kaftdan-kaftga o'tkazish orqali bajarilib, turli ushlashlardan, ya'ni tananing turli a'zolari yordamida dumalatish yo'li bilan otish, ushlab olish va qayta otishlar bilan amalga oshiriladi.



Turgan holda qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda, o'ng qo'l bilan chap tomonga (siltash mashqi) bajariladi,

Koptok ni chap qo'l bo'ylab dumalatib, yana chap qo'l bilan ushlab olish.

Uslubiy tavsiyalar: koptokni uzatish harakat mutanosibligini buzmasligi lozim.

Koptokni urish – bu mashq bu predmet uchun o'ziga xos bo'lib kelgan. Ular ayniqsa musiqa jo'rligida bajarilganda samara beradi.

Koptokni to'g'ri urish texnikasi **4-5-rasmlarda** ko'rsatilgan. Prujinasimon harakatlar kaft bilan bajarilib, koptok erga uriladi. Urishlar bir yoki ikki qo'l bilan, bir yoki bir necha marta vertikal yoki burchak UOMida bajariladi (**6-7-rasmlar**). Urishlar tananing turli a'zolari bilan bajarilishi mumkin.

Koptokni urish vaqtida butun tana prujinasimon harakat bajarishi kerak. Bilak, iloji boricha koptokni uzoqroq ushlab qolishi kerak, bu bilan uning harakatini aniq bajarishni ta'minlaydi. Birinchi mashg'ulotlarda koptokni turli ritmlarda urishni egallash tavsiya etiladi (qattiq va sekin, tez va sekinroq va h.k.), koptokni zo'riqishsiz kaftda ushlab olish kerak.

Otish va ushlab olish– bu mashqlar bir yoki ikki qo'l bilan vertikal yoki parabola bo'yicha turli yo'nalishlarda bajariladi. Otish mashqi oyoq va gavdaning prujinasimon harakatlari yordamida bajariladi. Otishning aniqligi va amplitudasi kaftlarni siltash harakatining oxirgi fazasidagi keskin harakatlari orqali amalga oshiriladi.

Koptokni ushlab olish vaqtida koptok avval cho'zilgan qo'llar uchiga tegib, kaftlar orqali dumalab, keyingi harakatga ulanib ketadi. Dastlabki vaqtdanoq aniq otishlarni musiqa jo'rligida bajarishga erishish zarur. Bunda otish vaqtidagi barmoqlarning oxirgi harakatiga otish yo'nalishiga qarab qo'llarni tutishga,

qo'llarni bir tekis pastga tushirishga ahamiyat berish zarur. Koptokni ilish vaqtida koptok avval barmoq uchiga tegishi kerak. SHunda koptokni olish aniq va tovushsiz sodir bo'ladi (**8-rasm**). Koptokni dumalatish pol ustida ayrim a'zolarida bajariladi (**9-rasm**).

Koptok qo'l uchining engil harakati bilan dumalatiladi.

Koptok barmoq uchi bilan ilib olinadi. Dumalatish vaqtida diqqatni asosan bir tekis dumalatishga qaratish zarur.



8-rasm



9-rasm

Arqon bilan mashqlar, bu mashqlar dinamikani, intensivlikni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarning intensivligi tufayli ularni bajarishda (ayniqsa, yosh bolalarda) me'yorni to'g'ri belgilash lozim.

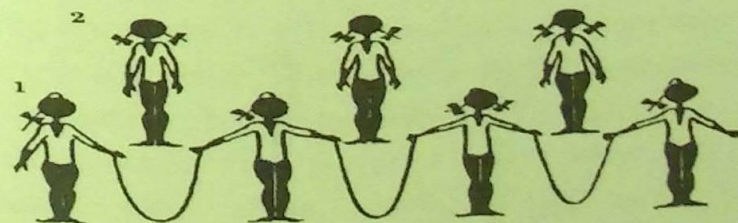
Ushbu sport jixozida o'tiladigan mashqlar jismoniy tayyorgarlik kurishda muhim ahamiyatga ega: chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlikda. Ular koordinatsiyaviy va rejimli xarakatlar bajarishda samarali hisoblanadi. Umumkomillashgan arqon mashqlari bilan shug'ullanish tana a'zolarining tetikligini, chidamlilikni ta'minlaydi. Arqon bilan shug'ullanishning o'ziga xos jixati shundaki, u oyoq panjalari va to'xtashni shakllantiradi. SHuning uchun xam arqondan faqatgina badiiy gimnastikada emas, boshqa sport turlarida xam tez-tez foydalaniladi. Arqonlar (sakralmachoq) ruchkali, arqonli yoki kapronli bo'lishi mumkin. Arqon bilan mashq qilayotganda mustaqil ravishda sport

formasini saqlashga xarakat qilish kerak. Aylantirish va chalishtirib aylantirishda, arqon bilan turli mashq bajarayotganda, gavadani to'g'ri tutish muxim, shunda barmoqlarga ortiqcha yuk tushmaydi, bu tezlikni oshirishda xam qulay bo'ladi.

Oldindan tayyorlash bosqichida, dastaksiz arqonlar ishlatiladi. Uning uzunligi shug'illanuvchining bo'yidan kelib chiqishi zarur. Buning uchun qiz bola arqonni ustiga turib oyoqlarini hiyol ochib, arqon uchini qo'litiqlariga tortib ko'rishi kerak. Agar to'g'ri kelsa, arqon to'g'ri tanlangan bo'ladi. Agar u me'yordan uzun yoki kalta bo'lsa, bu bolaning shakllanishiga biroz salbiy ta'sir o'tkazadi.

Arqonni uchta barmoq bilan oldinda ushlash kerak. Ikki uchining o'rtasini yoki bir uchini va o'rtasini olish kerak. Arqonni qo'lga yig'ib olish mumkin.

Chayqalish yoki siltashlar turli tekislikda va yo'nalishda bir yoki ikki qo'l bilan bajariladi.



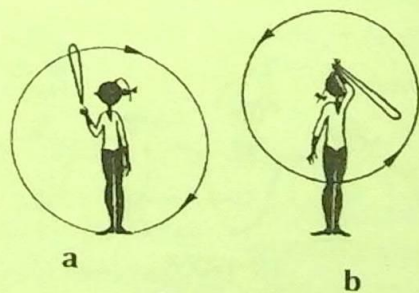
10-rasm

Namunaviy mashqlar. Ikki qator turib olinadi: birinchi qatordagi qizlar arqonni olib, tebrantiradi, ikkinchi qatordagilar undan sakraydi (**10-rasm**), turgan holda, arqon orqada, arqonni oldinga-orqaga, undan 45° ga burilib sakrash kerak, turgan holdan arqon oldinda, orqaga siltab, oldinga- orqaga qadam tashlanadi.

Siltashlarni avval bir qo'lda bajarishni o'rganib, keyin baravar ikkala qo'lda bajarishga o'rganiladi: aylanma harakat ochilgan yoki taxlangan arqonda qadamlar, sakrashlar va boshqa harakatlar bilan bajariladi. Katta aylanma harakatlardan o'rta va kichik aylanma harakatlarga o'ng qo'lda o'tiladi.

Namunaviy mashqlar. Turgan holda, arqon ikkiga taxlanadi, oldi tomondan 4 marta aylanma harakat o'ng tomonga va chap tomonga qarab bajariladi (**11-rasm**). Turgan holda arqon ikkala qo'lda 360° ga bir necha aylanma harakatlar bajariladi (**12-rasm**). Turgan holda arqon ikkiga buklangan bo'lib, o'ng qo'lda arqon bilan pastda katta aylanalar qilib, arqondan sakrash mashqi bajariladi (**13-rasm**).

Turgan holda arqon ikkiga buklangan o'ng qo'lda, pastda va tepada gorizontaal aylanalar bajariladi (**14-rasm**). Turgan holda arqon ikkiga buklangan o'ng qo'lda tepada gorizontaal katta aylana, pastda gorizontaal aylana qilib undan sakrab o'tiladi.



11-rasm



12-rasm



13-rasm



A

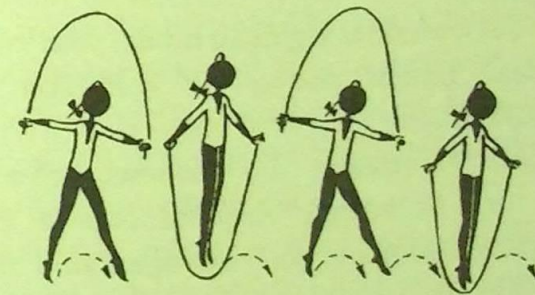


B

14-rasm

Sakkizlik – aylanma harakat turi. Harakat bilaklar yordamida barcha tekisliklarda bajariladi.

Arqondan sakrash mashqi – bu predmet uchun oddiy bo'lib, yaxshi koordinatsiyani talab etadi. U mashq yuqori intensivlikka ega. Uni me'yorini belgilashda ehtiyot bo'lish kerak. U arqonni oldinga, orqaga aylantirish orqali bajariladi.



15-rasm

Arqon aylanishi bilan galop qadamini yonga bajarish (**15-rasm**). Turgan holda qo'llar yonda arqon oldinda, arqonni yuqoriga-orqaga kuch bilan aylantirish. Prujinasimon yarim cho'qqayib o'tirishdan ikkalaoyoqda sakrash, bundaoyoq uchi cho'zilib gavda to'g'ri nigohlar oldinda bo'lishi zarur.

Uslubiy tavsiyalar: tayyorlov mashqlarini bajarganda sakrashdan oldin arqon pastda bo'lishi zarur. Birinchi sinovlardagina arqon polga tegishi kerak. Keyinchalik arqonni tekkizishga yo'l qo'yilmaydi. Dastlabki davrda sakrashga o'rgatish ikki oyoqda davriy sakrash orqali amalga oshiriladi. Ancha murakkabroq mashqlarga (orqagaaylantirish, ikkilanma sarkash, oyoqni chalishtirib sakrash va h.k.) arqonni bir marta aylantirgandagi sakrashlar to'g'ri bajargandagina o'tiladi (ya'ni kata amplituda bilan bilakdan harakat boshlanganda, to'g'ri qomat va cho'zilgan oyoq uchlarida).

tanani har
Shunga o
darajada n
ham qo'llar

Muvoza
koordinats
malakasiga

Badiiy
bo'lgan oy
harakatlan

Oyoq
mustaxkan
yon mush
retseptorla

Burilish
gimnastika
o'qi bo'ylab

Vertika
turlichadir
singari (n
mashqlar b

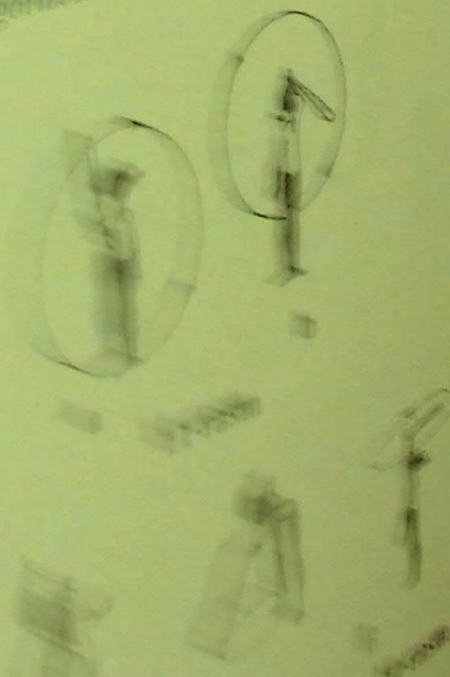
Teknik
bajarishda
qolish. Bur
ko'ra, muvo
burilishlar
xususiyatla

5-jadva
mekanizmi

Siltashlarni avval bir qo'lda bajarishni o'rganib, keyin baravar ikkala qo'lda bajarishga o'rganiladi: aylanma harakat ochilgan yoki taxlangan arqonda qadamlar, sakrashlar va boshqa harakatlar bilan bajariladi. Katta aylanma harakatlardan o'rta va kichik aylanma harakatlarga o'ng qo'lda o'tiladi.

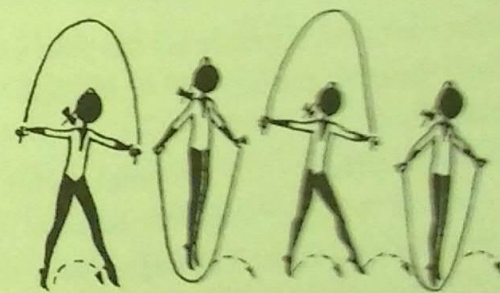
Kampaniya mashqlar. Turgan holda, arqon ikkiga taxlanadi, oldi tomonidan 4 marta aylanma harakat o'ng tomonga va chap tomonga qaratib bajariladi (11-rasm). Turgan holda arqon ikkala qo'lda 360° ga bir necha aylanma harakatlar bajariladi (12-rasm). Turgan holda arqon ikkiga buklangan bo'lib, o'ng qo'lda arqon bilan pastda katta aylanalar qilib, arqondan sakrash mashqi bajariladi (13-rasm).

Turgan holda arqon ikkiga buklangan o'ng qo'lda, pastda va tepada gorizontal aylanalar bajariladi (14-rasm). Turgan holda arqon ikkiga buklangan o'ng qo'lda tepada gorizontal katta aylanalar, pastda gorizontal aylana qilib undan sakrab o'tiladi.



Sakkizlik – aylanma harakat turi. Harakat bilaklar yordamida barcha tekisliklarda bajariladi.

Arqondan sakrash mashqi – bu predmet uchun oddiy bo'lib, yaxshi koordinatsiyani talab etadi. U mashq yuqori intensivlikka ega. Uni me'yorini belgilashda ehtiyoj bo'lishi kerak. U arqonni oldinga, orqaga aylantirish orqali bajariladi.



15-rasm

Arqon aylanishi bilan galop qadamini yonga bajarish (15-rasm). Turgan holda qo'llar yonda arqon oldinda, arqonni yuqoriga-orqaga kuch bilan aylantirish. Prujinasimon yarim cho'qqayib o'tirishdan ikkalaoyoqda sakrash, bundaoyoq uchi cho'zilib gavda to'g'ri nigohlar oldinda bo'lishi zarur.

Uslubiy tavsiyalar: tayyorlov mashqlarini bajarganda sakrashdan oldin arqon pastda bo'lishi zarur. Birinchi sinovlardagina arqon polga tegishi kerak. Keyin arqonni tekkizishga yo'l qo'yilmaydi. Dastlabki davrda arqonni o'rgatish ikki oyoqda davriy sakrash orqali amalga oshiriladi. Ancha murakkabroq mashqlarga (orqaga aylantirish, sarkash, oyoqni chalishtirib sakrash) o'tishdan oldin aylantirgandagi sakrashlar to'g'ri bo'lishi, katta amplituda bilan bilakda aylantirish, arqonni qomat va cho'zilgan oyoq uchi

Otish va ilish – bu murakkab mashqlar bo'lib, yaxshi reaksiyani, tezlikni, fazoviy yo'nalishni to'g'ri tushunishni talab qiladi. Barmoqlar asta-sekinlik bilan predmetni chiqarar ekan, unga xohlagan yo'nalishni bera oladi va bunda arqon traektoriyasi buzilmaydi. Ushlab olish ham barmoqlar bilan engil bajarilib, arqonning harakat rasmini buzmaydi va keyingi harakatga qo'shiladi.

Otish mashqlari, arqonni yig'ilgan holda, yoki yozilgan holda amalga oshiriladi, bunda mashq bir yoki ikki qo'lda turli yo'nalishda bajariladi.

Arqonni ulash va echish – bu predmet uchun o'ziga xos mashq bo'lib, turli xil bo'ladi. Arqonni odatda alohida tana a'zolariga o'raydilar. Bunda arqon taxlangan yoki to'la yozilgan bir uchi erkin bo'lishi mumkin.

Arqonni tanaga o'rash mashqini bajarganda uning chizig'ini buzadigan keskin harakatlar bilan amalga oshirilmaligi kerak. Bunda tempga, ritmikaga, musiqa bilan jo'rligiga ahamiyat berish kerak.

Arqonni uzatish turli yo'nalishda va tekisliklarda, siltash va aylanish vaqtida bajariladi. Arqon bir qo'ldan boshqa qo'lga yoki qandaydir tana a'zosi oldida bajariladi.

"Melnitsa" (tegirmon) – bu o'ziga xos arqon bilan bajariladigan dinamik, original harakat. Bu o'rtadan olingan arqon bilan bajariladigan aylanalar. Oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajarilganidan so'ng arqonning ikki uchi bilan ketma-ket aylanalar yasaladi.

Xalqa bilan mashqlar. Xalqada qilinadigan mashqlar — bu qiziqarli predmetlardan biri, badiiy gimnastikada foydalaniladi. Bu ajoyib vosita koordinatsiya saqlashda, tezlikda, xarakat reaktsiya, aniqlik, yaxshi mo'ljal olishda asqotadi. Xalqada mashg'ulot o'tkazish barcha katta panjalar guruxiga jismoniy

og'irlik tushiradi, qo'ldagi kuchni oshiradi, barmoqlar va kaftdagi kuchni oshiradi, bu to'g'ri qad rostlashni shakllantirishda xam yordam beradi. Bolalarni shug'ullantirayotganda, xalqa turli xajmdagi plasmassaligi yoki yog'ochdan yasalganidan foydalanish kerak. Xalqa (aylana) yog'ochdan yoki plastmassadan, 80-90 sm diametrli bo'lishi mumkin. Oldindan tayyorlash bosqichida kichik diametrli xalqalardan foydalanish kerak. Xalqa bilan bog'liq barcha mashqlar bir yoki ikki qo'lda, turli xildagi og'ishda, qo'l va oyoqda bajarilishi mumkin. Xalqa erga nisbatan yassi tekislik xosil qilish, vertikal, gorizontal va diagonal ko'rinishda bo'lishi mumkin. Xalqa tana bilan aloqasini yuz qismida, yonaki va oraliq tekislikda ko'rish mumkin.

Bolalarga xalqada mashq o'tishni boshlash uni tutish va turli uslublarda o'zgartirish mumkinligini ko'rsatish orqali bo'ladi.

Xalqa bilan turli xarakterdagi mashqlarni bajarish mumkin: plavniy, dinamik, xafvli, ayniqsa tana harakati va musiqa jo'rligidagi sinxron harakatlar yaxshi samara beradi. Xalqa erga nisbatan vertikal holatda gorizontal yoki diagonal holatda bo'lishi mumkin.

Quyidagi ushlashlardan foydalaniladi: bir yoki ikki qo'l bilan tepadan yoki pastdan, aralash, kesishgan hamda tashqaridan hamda ichkaridan bo'lishi mumkin. Siltash harakatlari turli yo'nalishda va tekislikda bir yoki ikki qo'llar bilan bajariladi. Xalqa go'yo qo'lning davomi kabi bo'lib, osilib turmasligi kerak. Siltashlar odatda mashqlarni bir-biriga ulaydigan element sifatida ishlatiladi. Xilma-xillik va predmet bilan bajariladigan harakatlarni bir-biriga qo'shib ketishini ta'minlaydi.

Aylana turlari – bu xalqani qo'l bilan tekislikda aylantirishga qarab bo'linadi. Buriilishga taxminiy mashqlar. Turgan holda xalqa oldinda, qo'llar yonda, yuqoridan ushlab olingan. Turgan holda xalqa yonda, vertikal holatda yuqoridan ushlab olinadi.

Oyoq uchiga turib, xalqani burish bilan orqaga egilish kerak. O'ng oyoqda tizzalab turib, chap oyoq oldinda, xalqani burish bilan orqaga chuqur egilish kerak. O'ng tovonda o'tirgan holda, chap oyoq oldinda, hiyol bukilgan. Egilish bajarilib, xalqa aylantiriladi. Turgan holda xalqa bo'ksa darajasida vertikal holatda yuqoridan ichidan ushlash. Bosh uzra gorizontal holatda xalqa ko'tarilib, uni o'ngga, chapga buramiz. Burish vaqtida gavda ham hiyol bukiladi. Aylanma xarakatlarni o'rganishning boshidanoq aniq saqlab qolishga harakat qilish kerak. Mashqni katta siltash bilan chegaralangan amplitudada bajarish lozim. Xalqani aylantirish mashqlariga: dinamiklik va o'ziga xoslikni ta'minlaydi.

Xalqa aylantirilganda katta va ko'rsatkich barmoqlar o'rtasida ushlab olinadi. Aylantirish bilakning engil harakati yordamida amalga oshiriladi. Tirsak hiyol bukilib, bilakning engil holatiga yordam beradi. SHunga ko'ra aylanayotgan xalqaning vibratsiyasi bartaraf etiladi. Xalqani oyoq va gavda atrofida ham aylantirish mumkin.

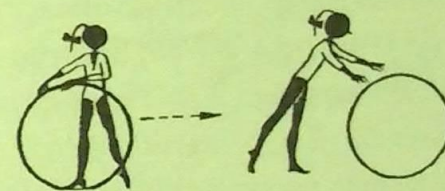
Vertushka – xalqani aylantirish turi. Bu xalqaning o'qi bo'ylab tezkor aylanish bo'lib, uning diametridan o'tadi. Mashq bir yoki ikki qo'l bilan bajariladi. Aylanish polda yoki gavdaning yuqori qismida o'tilganda fazoda sodir bo'lishi mumkin.

Dumalatishlar – engil, ammo qo'lning keskin harakati orqali amalga oshiriladi. Xalqaga kerakli yo'nalish barmoqlarning harakati bilan amalga oshiriladi. Qo'l predmetni qo'l bilan itarib, uni engil sakrashsiz va vibratsiyasiz harakat bilan ta'minlaydi.

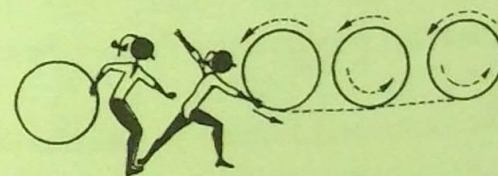
Polda bajariladigan dumalatishlar to'g'ri chiziqli, egri va aylana bo'ylab yo'nalishlarga ega bo'lishi mumkin. Xalqani tana a'zolari ustida ham dumalatish mumkin va poldagi dumalatishlar bilan birga ham bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar – turgan holda tana og'irligi o'ng oyoqda, chap oyoq oldinda, oyoq uchida, xalqa polda, ikkala qo'l

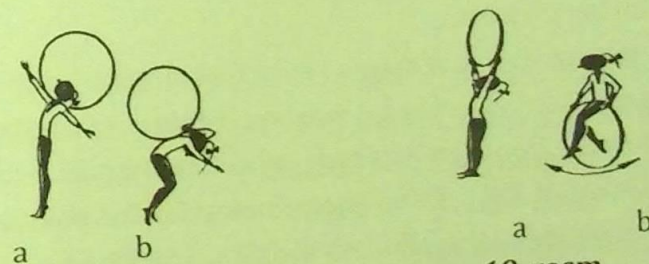
bilan ustidan ushlab olish kerak. Bilak bilan hiyol itarib, uni xohlagan yo'nalishda dumalatish mumkin (16-rasm).



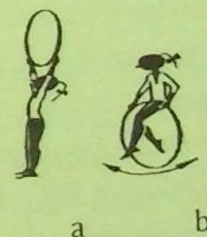
16-rasm



17-rasm



18-rasm



19-rasm

Variantlar: dumalayotgan xalqani quvlab o'tib, dumalab o'tib, unga yuzlanish kerak va yarim o'tirgan holda ushlab olinadi, xalqani quvlayotganda sakrab, chap oyoq bilan xalqa ustidan siltash qilinadi, uni chap qo'l bilan ilib olinadi. Polga cho'qqayib o'tirish holatda xalqa o'ng qo'lda ustidan ushlab olinib, orqaga o'tkaziladi, qo'l bilan oldinga tezkor harakat qilinadi. Xalqani orqada aylantiramiz va oldinga aylantiramiz. Bir oz turib xalqa orqaga harakatlanadi (17- rasm).

Xalqani tekis tebranishiga erishish kerak. Ko'krak dumalatish – o'tirgan holatda engil harakatlarni xalqaga o'tkazib, xalqa elkadan oshiriladi va chap qo'l bilan ilib olinadi (**18-rasm**).

Yelka kamari (Plechivoy poyas) bo'yicha dumalatish oyoq uchida turgan holda bajariladi. Xalqa o'ng qo'lda o'ng tomonga yuqoriga ko'tariladi. Engil itarib, xalqa chap tomonga yo'naltiriladi. Bosh ham pastga tushiriladi. Xalqa chap qo'l bilan ilib olinadi. Xalqani to'g'ri otish va ilish texnikasi asosida boshqa predmetlarga tegishli prinsiplar yotadi. Otish texnikasining o'ziga xos xususiyatlari predmetning shakli va xarakteri bilan aniqlanadi.

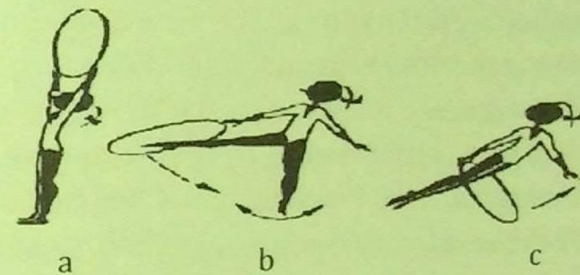
Har doim ham xalqaning harakat yo'nalishini saqlab qolish imkoni bo'lavermaydi hamda gavda muvozanatini ham, shuning uchun xalqani otish va ilishga o'rgatishga ba'zi-bir tayyorlov mashqlarini berish zarur.

Tana muvozanati buzmaganda holda otish mashqining uch fazasi o'rganilganidan keyin bu mashqni boshqa mashqlar bilan bog'lash kerak. Xalqadan sakrash mashqlari xuddi arqondan sakrash mashqlari kabi. Xalqa yaqin tomondan bir yoki ikki qo'l bilan ushlab olinadi, sakrashlar va kichik sakrashlar bir yoki ikki oyoqda bajarilishi mumkin. Sakrashlar oldinga yoki orqaga xalqaning birlamchi yoki ikkilamchi aylanishi bilan bajariladi.

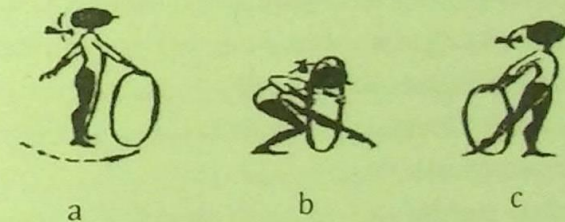
Namunaviy mashqlar turgan holda xalqa bosh uzra vertikal holatda oyoqlar bukilib xalqaga sakraladi (**19-rasm**).

Turgan holatda xalqa vertikal holatda.

Uslubiy tavsiyalar: xalqani o'girish uchun barmoqlarni kuch bilan harakatlantirish kerak (**20-rasm**).



20-rasm



21-rasm

Xalqadan hatlab o'tish predmet tinch yoki harakat holatida bo'lishi kerak. (poldan dumalasa). Hatlaganda predmetni ushlashni o'zgartirish mumkin. Murabbiyning xohshiga ko'ra dasturga dumalayotgan xalqadan o'tish mashqini kiritish mumkin (**21-rasm**). Siltash va aylana mashqlarda xalqani uzatish quyidagilardan so'ng bajariladi. Otish va dumalatishdan keyin bir joyda yoki harakat vaqtida, bir qo'ldan ikkinchi qo'lga, ba'zi-bir tana a'zolari yonida bajariladi. Bu ikkala qo'lning baravar qatnashuvini talab qiladi va ba'zi elementlarni ortasida xilma-xillikni kiritadi.

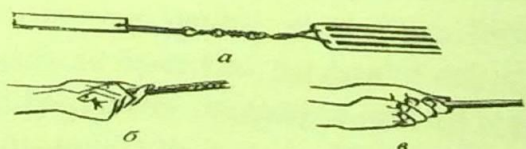
Tasma bilan mashqlar: Tasma mashq qilish foydali, ajoyib va turli ko'rinishlidir. Ular bolalardagi ritmni xis qilish, aniq xarakat koordinatsiyasini olish, chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarni shakllantiradi. Tasma yordamida xarakatlanishning asosiy tavsiflari shuki, turli sur'atlarni amalga oshirishda bular o'ziga xos quvvat beradi. Buni bajarish uchun kuchni to'g'ri

taqsimlash, qo'lni to'g'ri tutish lozim. Tasmani aylantirayotganda butun tanadagi xarakatni nazorat qilish, qo'l va oyoqlarning ajoyib ritmini yuzaga chiqarish lozim bo'ladi.

Kichik yoshdagi qizlar uchun atlasdan qilingan tasma, uzunligi 3 metrgacha, uning qalinligi 2,5-4 sm. bo'ladi. Tasma shoyidan bo'lishi, kengligi 4-6 sm, uzunligi 3,5 m, bukilishi 0,5 m ni tashkil qilishi zarur. Yog'ochi 40-60 sm uzunlikda bo'lib, qalinligi 1-1,8 sm ni tashkil qilishi kerak. Tasma yog'ochga biriktirilib (**22-rasm**), birikish uzunligi 3-7 sm dan iborat bo'ladi. Tasma bilan bajariladigan mashqlar umumiy koordinatsiyaga va ritmni his qilishga ta'sir qiladi. Badiiy gimnastikaning ana shu mashqlarida, unga xos bo'lgan o'zaro bog'liqlik, egiluvchanlik, mutanosiblik namoyon bo'ladi.

Tasma bilan mashg'ulot bajarish quyidagi ketma-ketlikda o'rganiladi: silkish, aylantirish, ilonizi, spiral qilib va sakkiz soni ko'rinishida xarakatlantirish.

Tasmani ushlash turlicha bo'lishi mumkin: tepadan, pastdan, aralash va h.k. U qo'ldan chiqib ketmaydigan, siljimaydigan tarzda engil ushlanishi kerak.



22-rasm

Siltashlar, aylanalar, vosmyorkalar – bu mashqlarda tasma bilan harakatlar eng yaxshi namoyon bo'ladi. Ular katta, o'rtacha va kichik turlarga bo'linadi. Turli tekisliklarda va turli yo'nalishlarda.

Tasmani bir qo'ldan boshqasiga o'tkazib, kombinatsiya xosil qilish lozim. Tayoqchani tezkorlik bilan uzatish kerakki, natijada

sur'atda buzilish bulmasin, buning uchun maxsus tayyorgarlik kerak. Bir kaft ikkinchisiga uzatilayotganda tayyor turishi lozim.

Tasmani silkish. Bu tasma xarakatlanish texnikasini to'g'ri o'zlashtirishda muximdir. Silkish turli tekislikda va yo'nalishda, tengliklarda va erkin xarakatlarda bo'ladi. Kaft qismi qo'lning davomi sanaladi. Tasma yo'nalishini o'zgartirayotgan vaqtda kaftni birdan o'zgartirish yaramaydi, balki o'ziga xos nazokat bilan, tasma yo'nalishiga mos ravishda o'zgartirish kerak, shunda ritm uzilmaydi. Gavda va bosh tasmaning uchishini boshqaradi va tasmaning yassi tekisligini ta'minlashda yordam beradi. YOnaki va yuzaki jixatdan tasma silkitayotganda bilak tirsagi bukilmaligi kerak. Bolalar esa gorizontal silkiyotganda, bilak-qul soxasidagi tirsakni xiyol bukadi, qaysiki tasmaning xarakati ulkan radius olishi uchun.

Namunaviy harakatlar. Turgan holda tasma o'ng qo'lda yonga ko'tarilgan. CHap qo'l yonda, chap oyoq oldinda, tasma bilan gorizontal siltashlar bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa qo'l bilan bajariladi. Turgan holda, tasmani ichki qo'l bilan oldinda ushlash kerak. O'ng oyoqda oldinga qadam tashlab, chap oyoq uchida o'ng qo'lni yuqoridan pastga ko'tarib, chap qo'l yonda turadi. Turgan holda qadam tashlab, sakrab, chap yoki o'ng qo'l bilan yuqoriga vertikal aylanalar hosil qilinadi.

Turgan holda, tasma chap qo'lda, ikkala qo'l yonda. O'ng oyoq bilan orqaga qadam tashlab, chuqur orqaga egilib, gorizontal aylanalar o'ng qo'l bilan bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa qo'l bilan bajariladi. Tizzalab turib, yonlama aylanalar o'ng qo'l bilan o'ng tomonda va chap tomonda bajariladi. Turgan holda tasma o'ng qo'lda ikkala qo'l yonda, ikkilangan qadam bilan sakrab, bukilgan oyoqlarni oldinda almashtirgan holda bosh uzra gorizontal aylanalar qilinadi. Turgan holda tasma o'ng qo'lda

oyoq uchida turib, old tarafda vertikal vosmyorkalar hosil qilinadi.

Turgan holda tasma o'ng qo'lda, qo'llar yonda, vertikal vosmyorka old tomonda hosil qilinadi.

Turgan holda tasma o'ng qo'lda, qo'llar yonda gorizontal vosmyorkalar hosil qilinadi. Muvozanat o'ng qo'lda, o'ng qo'l oldinda, chap qo'lda tasma yonlama tekislikda o'ng qo'l ustida vosmyorka hosil qilish.

Zmeyka– bu predmet uchun hosil bo'lgan mashq. Bu mashq mushaklarni minimal zo'riqtirib, hiyol egilgan qo'l bilan panjalarni harakatga keltirish asosida bajariladi. Amplituda tishlari 30-35 sm dan oshmasligi zarur.

Zmeykalar vertikal (ko'tariladigan va pasayadigan) va gorizontal (vertikal va gorizontal tishli) bo'ladi.

Vertikal zmeykalarni bajarishda qo'l pastdan yuqoriga va aksincha bajariladi. Gorizontal zmeykalarda bo'lsa chapdan o'ngga qarab harakatlanadi. Zmeykalar uchta tekislikda bajariladi.

Namunaviy mashqlar: tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yonda, orqaga engil yugirib gorizontal zmeyka hosil qilinadi.

Yarim cho'qqayib o'tirish holatda, tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yonda, asta-sekinlik bilan rostlanib, gorizontal zmeyka hosil qilinadi. Turgan holatda tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yuqorida 360° ga burilib, tana atrofida zmeyka hosil qilish. Turgan holatda tasma chap qo'lda, ikkala qo'l yonda, ikkala oyoqda sakrab, bosh uzra qo'lni ko'tarib siltash bajariladi va pasayadigan zmeykani polga cho'qqayib o'tirish holatigacha bajariladi.

Spiral – original bo'lgan va shu predmet uchun xos mashq hisoblanadi. Spirallar kichik bo'lib, ular panja harakatlari bilan bajariladi. O'rtacha va katta spirallar tirsak bo'g'ini orqali amalga oshiriladi. Konussimon spirallar kichik aylanalar asta-sekinlik

bilan kattalashganda hosil bo'ladi. Agar yog'och gorizontal bo'lsa, spiral vertikal hosil bo'ladi. Agar aksincha bo'lsa, gorizontal spiral hosil bo'ladi.

Namunaviy mashqlar: turgan holda, qo'llar yonda, tasma o'ng qo'lda, qo'l oldinga cho'zilib gorizontal siltash bajariladi, engil egilib, orqaga yugurishlar kerak va o'ng qo'l bilan vertikal spiral bajariladi (**23-rasm**). Turgan holda o'ng qo'l oldinda, tasma bilan oyoq uchiga ko'tarilib, gorizontal spiral bajariladi (**24-rasm**).



23-rasm

24-rasm

Cho'qmor (Bulava) bilan mashqlar

Cho'qmorlar asosan yog'ochdan yoki plastmassadan tayyorlanadi. Uning uzunligi 40-50 sm bo'lib, uning og'irligi 50 g ni tashkil qiladi. Rangi foydalanuvchining ixtiyorida. Cho'qmor – tanasidan bo'yin qismidan va ruchkasidan iborat. Dastlabki mashg'ulotlarda cho'qmorlar qo'shimcha vosita sifatida, umumiy koordinatsiyani rivojlantirish, ritmni tushinish va qo'l kuchi va hartakatchanlikni oshirish uchun ishlatiladi. Cho'qmor bilan bajarilayotgan mashq texnikasini, avval bir predmet bilan o'ng qo'lni, keyin chap qo'lni mashq qilinadi. Siltash va aylanalarni cho'qmor bilan bajarganda uni bosh orqasida o'ng qo'l yordamida erkin ushlash lozim. Ko'rsatish barmog'i cho'qmorning bo'yin qismida qo'yiladi, go'yoki predmet qo'lni davom ettirayotgandek. Cho'qmorlarning osilishi faqat ba'zi-bir mashqlarda ruxsat etiladi. <<Melnitsa>> mashqini bajarayotganda cho'qmorning boshi bosh va ko'rsatkich

barmoqlari bilan ushlab olinadi, siqilmaydi. Cho'qmorni turli xil ushlash mumkin. Yuqoridan, pastdan, boshidan yoki tanasidan bir qo'l bilan yoki ikkala qo'l bilan ushlash mumkin. Siltashlar kichik, o'rtacha va katta bo'lishi mumkin. Barcha tekisliklarda bajariladi.

Namunaviy mashqlar: yarim cho'qqayib o'tirish holatdan, oyoq uchida sekin turib, baravariga ikkita cho'qmor bilan siltash bajariladi. Turgan holatda qo'llar yonda, o'rtacha siltashlar bajariladi. Harakatlar faqat tirsak bo'g'imlarida bajarilib, cho'qmorlar elka qismini davom ettiradi. Engil yugirish, qo'llar oldinda, yuza tekisligida kichik siltashlar bajariladi (harakatlar faqat panja qismida bajariladi). Aylanalar asosan kichik, o'rtacha va katta bo'lib, ular turli tekisliklarda turli yo'nalishlarda bajariladi. Dastlabki o'rganish davrida katta aylanalardan o'rganishni boshlaydilar, keyin o'rtachalariga o'tadilar. Kichik aylanalar koordinatsiyasi bo'yicha eng murakkab bo'lib, murabbiyning taklifi bilan dasturga kiritiladi.

Namunaviy mashqlar. Turgan holda qo'llar tana bo'ylab joylashadi. Katta aylanalar oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajarish orqali amalga oshiriladi. Faqat o'ng qo'l bilan, faqat chap qo'l bilan, keyin ketma-ket bajarish orqali bajariladi.

Turgan holda qo'llar yonda, o'ng qo'l bilan bosh orqasida o'rtacha aylanalar bajariladi, keyin chap qo'l bilan va ikkala qo'l bilan.

Turgan holatda, qo'llar pastda, cho'qmorlar – qo'l davomi, oyoqlarning engil prujinasimon harakatlari bilan vertikal kichik aylanalar bajariladi.

Turgan holatda, qo'llar olidinda, cho'qmorlar qo'llarning davomi chap oyoq bilan oldinga qadam tashlab o'ng qo'l bilan kichik gorizontal aylanalar bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa oyoqda bajariladi. O'ng oyoqda oldinga qadam tashlanib, yon

tekislikda katta va kichik aylanalar bajariladi. Cho'qmorlarni taqillatish, polga bitta yoki ikkita qo'l bilan, baravar yoki ketma-ket bir-biriga, tanalari bilan bo'yin qismi bilan va h.k. bajariladi. Cho'qmor bilan taqillatish mashqlari shug'illanuvchida ritmni tushinishni shakllantiradi. Shuning uchun ularni uch yosh guruhda eng dastlabki mashg'ulotlarga kiritish, musiqaviy ritmga o'rgatish uchun mumkin bo'ladi.

Cho'qmorlarni polda dumalatish ham aniq bir ritmda amalga oshiriladi.

Savol va topshiriqlar:

1. Buyumsiz mashqlar tasnifi.
2. Badiiy gimnastikada buyumsiz mashqlarning ahamiyati?
3. Sakrash. Sakrash turlari.
4. To'lqin va siltashlar.
5. Muvozanat. Muvozanat turlari.
6. Burilishlar.
7. Akrobatik mashqlar tasnifi.
8. Buyum bilan mashqlarga nimalar kiradi?
9. Badiiy gimnastikada buyum bilan mashqlarning ahamiyati?
10. Qanday buyumlar bilan mashqlar bilasiz, ularni sanab bering?

5-MAVZU. SAF VA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

REJA:

1. Saf mashqlari: a) saf usullari, b) saflanish va qayta saflanish, v) joydan-joyga ko'chishlar, g) orani ochish va yaqinlatish.
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (umumrivojlantiruvchi mashq) tasnifi.
3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidalari va usullari.
4. Buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidasi.
5. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tish metodikasi.

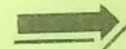
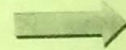
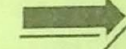
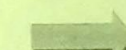
Tayanch iboralar: saflanish, burilish, joydan-joyga ko'chishlar, qo'llar holati, oyoq holati, oraliq holatlari, buyumlar bilan mashqlar, o'tkazish usullari

1. Saf mashqlar

Saf mashqlari – bu shug'ullanuvchilarning ma'lum bir safda birgalikda yoki yakka harakatlaridan iborat. Saf mashqlari yordamida mashg'ulotni tashkil yetish marom va sur'at hissiyotini tarbiyalash masalalari muvoffaqiyatli hal qilinadi, kollektiv bo'lib mehnat qilish 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 TO'RTTA GURUHGA BO'LINADI:

-  Saf usullari
-  Saflanish va qayta saflanish
-  Joydan - joyga ko'chish
-  Orani ochish va yaqinlashtirish

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

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

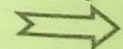
Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi:

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.

a) Saf usullari

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

 «SAFLANING!» - bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar safga turadilar.

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

⇒ «TEKISLAN», «Chapga qarab tekislan!», «O`rta qara!».

⇒ «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, yerkin turadilar.

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

⇒ «TARQAL!»- shug`ullanuvchilar safdan chiqib, zalda (maydonchada) yerkin joylashadi.

⇒ «Tartib bo`yicha- SANA!», «Birinchi 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». Ayrinim hollarda buyruqlar topshiriqlar bilan almashtirilishi mumkin, biroq qayd yetilgan mashqlar turgan joyda burilishlardan tashqari buyruqqa ko`ra ijro etilishi lozim.

B) Saflaniş va qayta saflanişlar

Saflanişlarda o`qituvchi barcha o`quvchilarni ko`ra oladigan joyda turishi kerak.

Saflaniş-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 VA QAYTA SAFLANISHLAR

Bir qatordan ikki yonma- yon qatorga saflanish.

Bir qatordan uch yonma- yon qatorga saflanish.

Qatordan qirra bo`lib qayta saflanish.

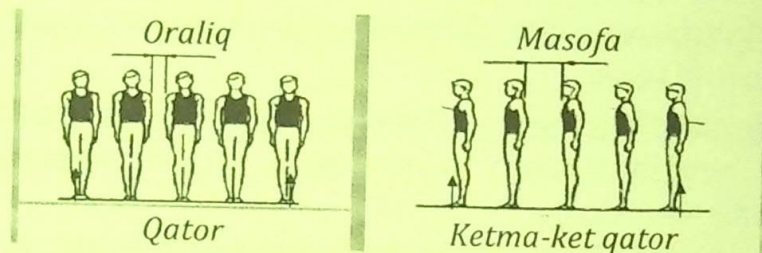
Saflaniş uchun: «Bir (ikki, uch) qatorga - Saflaniş!» buyrug`i beriladi. Buyruq berilishi bilan xalfa yoki navbatchi old tomonga qarab «Saf tik turish» holatida turadi. Gruppasi uning chap tomonida saflanadi.

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

Sherengaga saflaniş- «Bir (ikki, uch) qatorga - Saflaniş!»- buyrug`iga binoan bajariladi. Guruh o`qituvchining (navbatchining) orqasida saflanadi.

Topshiriq bo`yicha qator, ketma- ket qator, doira va hokazo bo`lib saflaniş. Masalan: «Doiraga Turing!», «Ikki qatorga turing!».⁶

⁶Gimnastika: uchebnyk / V.M. Barshay, V.N. Kur's, I.B. Pavlov, - Rostov n/D: Feniks, 2011. - 314, [1] c. il- (Visshee obrazovanie). 129- bet.



Qayta saflanish- bir safdan ikkinchi safga o'tish.

Bir qatordan ikki yonma- yon qatorga saflanish. Dastlab «birinchi» va «ikkinchiga» 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.

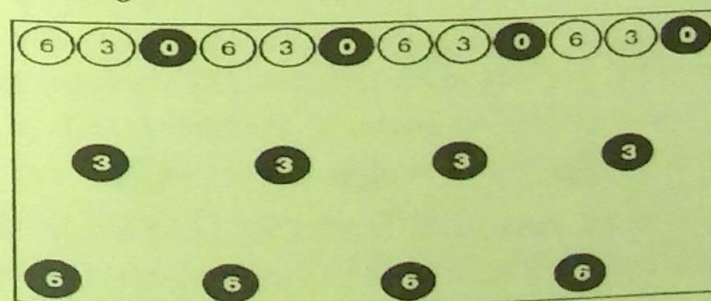
Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: «O'z joyinga qadam bos!», safdan chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, o'z joylariga qaytadilar, joylariga yetgach, yana orqaga buriladilar.

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

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

Bu buyruqqa ko'ra sanab chiqilgan bo'linmalar tekislikni saqlagan xolda ketma - ket qator xosil 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!»

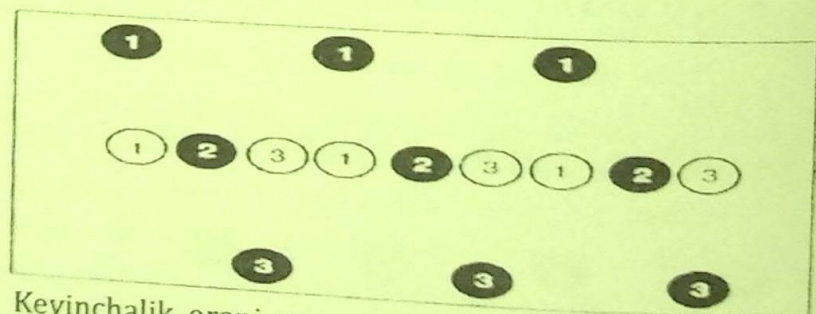
So'nggi buyruq shugullanuvchilar qatordagi o'z joylariga yetgan.

Bir ketma-ket katordan «qirra bo'lib» uch ketma- ket katorga saflanish. Uchtdan sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq

berildai. «Birinchilar ikki (uch, to`rt va xokazo) qadam o`ngga, uchinchilar ikki (uch to`rt va xokazo) qadam chapga «*Qadam bos!*».

Yana avvalgi xolatga qayta saflanish uchun kuyidagi 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, to`rt va xokazo) qator bo`lib, chap tomonga- maydonchanning yuqori yoxud pastki tarafida bo`lgan chog`ida beriladi. Birinchi ikki (uch, to`rt va xokazo) kishi burilgandan keyin, navbatdagilar o`z safining oxiridagi kishining buyrug`i bilan, birinchilar burilgan joydan buriladilar.



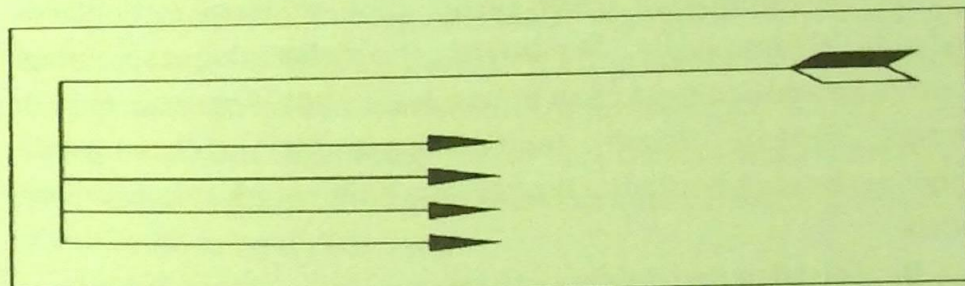
Keyinchalik orani yana qayta ochib o`tirmaslik uchun shu yerning o`zida oraliq va masofa to`g`risida ko`rsatma berish mumkin.

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.



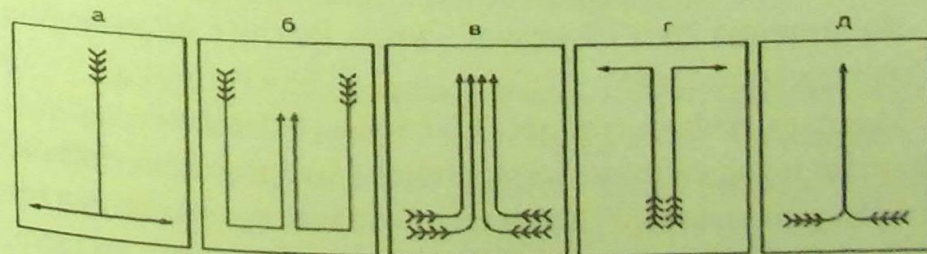
Bir ketma- ket safni ikki, to`rt, sakkiz ketma- ket safga bo`lish va birlashtirish orqali qayta saflash. Qayta saflanish xarakat davomida bajariladi. Buyruqlar:

1. «Markazdan - Qadam-bos!» odatda, bu buyruk zalning (maydonchanning) 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 (maydonchanning) qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi.

Bo`lim va birlashtirish 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- ket qator o'ngga chap tomondagi ketma- ket qator chapga yuradi. Qarama- qarshi tomonda qatorlar uchrashganda 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'ylab o'ng tomonga bir qadam tashlaydi.

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 umum-rivojlantruvchi yoki boshqa mashqlarni bajarish oldidan qulay joylashtirish va mashqlarni o'rganishni osonlashtirish maqsadida qo'llaniladi.

v) 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 yerga butun yuzasini qattiq ko'yish zarur), qo'l oldinga xarakatlantirilganda beldan bir qarich balandga (tanadan xam bir qarich uzoqlikka) ko'tarib,

tirsakdan bukiladi; qo'l orqaga yo'naltirilganda to'pa- to'gri tutib, yelka bo'lganidan oxirigacha uzatiladi, panjalar yengil musht qilib tugiladi. Buyruq: «Shaxdam qadam-bos!».

Shaxdam qadaminin quyidagi turi xam bor, unda qo'l xarakati katta ko'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 tantanali o'tishlarida 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 joda- yuring (yuguring)!»

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

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 gruppа bajargunga qadar sanab borish zarur.

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

Yugurish. Buyruq: «Gurux- yugur!». Agar yurishdan yugurishga o'tilsa (musiqа jo'rligida), ijro buyrug'i chap oyoqdan beriladi, o'ng oyoq bilan qadam o'tkazilib, chap oyoqdan yugurish boshlanadi. Musiqа jo'rligida yugurishdan yurishga o'tishda bajariladigan xarakat ham xuddi shunday «Gurux Qadam-Bos!» buyrug'i beriladi. Agar musiqа 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 ham shunday buyruqlar beriladi. O'ngga 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 o'ng 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 hamda 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.

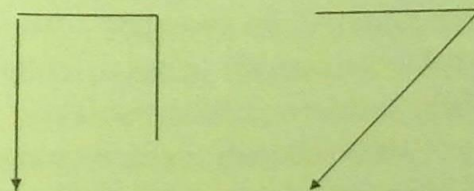
Buyruqlar:

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

✦ (tugashi) «To'g'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'i zalning (maydonchaning) burchagida berilishi kerak.

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



Teskari yo'nalishda xarakatlanish. Bu -butun ketma-ket katorning boshlovchi orqasidan teskari yo'nalishda xarakat

qilishidir. Buyruq: «O'ng (chap) tomondan teskari yo'nalishda-Qadam-Bos!». ⁷

Qarama-qarshi qatorlar oralig'i- bir qadam.

Ilon izi bo'lib yurish. Bu birin-ketin bajarilgan bir necha teskari yo'nalishlardan iborat yurishdir. Buyruqlar: a) O'ng (chap) tomondan teskari yo'nalishda- Qarama-qarsh qadam 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.

g) Orani ochish va yaqinlashtirish

Orani ochish- saf oralig'i yoki masofasini uzoqlashtirish usullari. Yaqinlashtirish- orasi ochilgan safni zichlashtirish usullari.

Orani ochish. (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, xamma 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 ochish va yaqinlashtirish yugurib bajarilishi mumkin. Buyruq berishda «yugurib» so'zi qo'shiladi.

⁷Gimnastika:uchebnik/V.M.Barshay,V.N.Kur's, I.B.Pavlov.- Rostav n/D:Feniks,2011.-314,[1]c:il.- (Visshee obrazovanie).131-132 bet.

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

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

O'qituvchi qatorlarda zarur bo'lgan masofaga ko'rgan boshlovchilarga qarab orani ochish mumkin.

2.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni tasnifi.

Ko'p yillik amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, mashqlar atamalarni va ayniqsa yozish qoidalarini muntazam o'zlashtirib bormoq kerak. Atamalarni mashqlarni amaliy o'rganish bilan baravariga 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 guruhleri, 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 hususiyat 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. Nagruzka 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 tuza 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:

- Qo'l muskullari va yelka kamari uchun mashqlar.

- Bo'yin muskullari uchun mashqlar.

- Oyoq muskullari va tos kamari uchun mashqlari.

- Gavda mushaklari uchun mashqlar.

- Butun tana mushaklari uchun mashqlar.

Badantarbiya

Yurak-qon tizimida qonning aylanishini yaxshilovchi mashqlar tanangizni mashg'ulotlarga tayyorlashingiz uchun qo'l keladi. Bu badantarbiya yurak va o'pkangizning ish faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulotlardan avval va keyin engil badantarbiya qilish juda muhim ahamiyatga egadir. Agar siz bir xillikdan zerikib ketsangiz, badantarbiya mashqlarini o'zgartirib borishingiz mumkin. Bu mashqlarni uyda ham qaytarib turishingiz mumkin.

Boshlanishi

Katta yoki kichik guruhlarda shug'ullanishingizdan qat'iy nazar, avvalambor, tanangizni qizdirib olishingiz shart. Badantarbiya mashg'ulotlari davomida tanangizning barcha

qismi e'tibordan chetda qolmasligi lozim. Harakatlar sizni o'ziga bog'lab olishi kerak.

Badantarbiya mashg'ulotlari taxminan 15 daqiqa davom etadi: 10 daqiqasi yurak-qon tomirlari faoliyatini yaxshilashga, 5 daqiqa mushaklar payini cho'zish uchun sarflanadi.

Yurak-qon tomirlari mashqlariga sakrash, yugurish, tezlikni oshirish, o'zgartirish va umuman butun tanani harakatlantiruvchi mashqlar kiradi.

Mushaklarni tayyorlash (qizdirish)

Endi mushaklarni qizdirib olishga navbat etdi. Bu mashqlarga 5 daqiqa davom etadi. Har bir mashqqa bir necha soniya ajrating. Bir mashqdan boshqasiga o'tishda shoshilmang. Har bir harakatni hushyorlik bilan bajaring.

Oyoqlaringizni yoyib polga qulayroq o'tiring. Oyoqlaringizni to'g'ri qo'ying. Va ikki qo'lingiz bilan bir oyog'ingiz barmoqlarini ushlang. Tez taslim bo'lmang. Keyin bu oyog'ingizga ham shu harakatni qaytaring. Har tomonga ikki martadan bu mashqni qaytarib, har safar oyog'ingiz barmoqlarini 3-5 soniya ushlab turing.

MUSHAK QISMLARINI CHO'ZISH MASHQI

Bu mashqni bajarish uchun, bir tizzangizni erga qo'yib, bir oyog'ingizni oldinga chiqaring. Ikki qo'lingizni oyoqlaringiz yoniga qo'yib, boshingiz va ko'kragingizni ko'taring. Bu holatda 30 soniya turing. Agar tanangiz qanchalik og'riq his qilmasa, oyoqlaringizni tanangizdan yana sekin o'zoqlashtiring. Bu mashqni ikki oyoqda ham qaytaring.

TIZZA OSTI PAYLARINI CHO'ZISH MASHQLARI

Siz bu mashqni yuqoridagi mashqdan so'ng bajarsangiz bo'ladi. O'sha holatda tanangizni orqaga tashlang va

tizzalaringizga tayaning. Oldingi oyog'ingizni cho'zing. Ikki qo'lingizni tanangizning old qismiga qo'ying. Bu holatda 30 soniya turing. Bu mashqni yanada murakkabroq qilish uchun oldingi oyog'ingizni shipga qarab buring⁸.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning anatomik belgiga qarab tasniflanishidan tashqari ularning fiziologik ta'siriga qarab, ya'ni u yoki bu jismoniy sifatlarni: kuchni, tezkorlikni, qayishqoqlikni, bardoshlikni, chaqqonlikni rivojlantirishga qarab.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar mazmunini bo'g'imlardagi: bukish, yozish, yaqinlashtirish, o'zoqlashtirish, aylanma harakatlar va burish harakatlari tashkil etadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida quyidagi vazifalarni hal qilish mumkin:

Ta'lim vazifalar – harakatlarni belgilangan ko'lamda (zo'r berish darajasi, yo'nalishi, ko'lami, tezligi, me'yori) ijro etish malakasini shakllantirish; harakat faoliyatining alohida qismlarini yoki yahlitligicha o'rganish; hayotiy zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakllantirish; tananing turli qismlari bilan bajariladigan harakatlarni moslab ijro etishni o'rganish.

Tarbiyaviy vazifalar - alohida mushak va mushak guruhlarini taranglashtirish va bushashtirishga o'rgatish; mushak qisqarishi, tana qayshqoqligi va bo'g'imlarning harakatchanligini rivojlantirish; kuch bardoshlik, chaqqonlik va harakat uyg'unligi, ahloqiy va estetik fazilatlarini tarbiyalash.

Sog'lomlashtiruvchi vazifalar – organizmning ish qobiliyatini bo'lajak asosiy faoliyatga tayyorlash; sog'liqni mustahkamlash va organizmning hayotiy faoliyatini oshirish; tana to'zilishini takomillashtirish, qaddi – qomatni tug'ri shakllantirish, to'g'ri nafas olishiga o'rgatish.

⁸Elfi Schlegel & Claire Ross Dunn. The Young Performer's Guide to Gymnastics. Published by Firefly Books Ltd. 2012.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar buyumsiz yoki buyumlar bilan bajarilishi mumkin. Odatda gimnastika mashg'ulotlarida gimnastika (yog'och, metal yoki plastmassa) tayoqlari, turli og'irlikdagi gantellar, chambaraklar, 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.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarga oid atamalarini yasash usullari.

Umumrivojlantiruvchi mashqning asosiy atamlari fe'lning buyruq mayliga "Sh" "Ish" qo'shimcha qo'yish orqali yasaladi.

Masalan: o'tirish, cho'qqayish, tayanish, siltash, burish va hokazo.

Mavjud so'zlarga yangi m'ano berish orqali.

Masalan: ko'prik, o'tish, chiqish, muvozanat va hokazo.

Harakat holatlarni bildiradigan atamalarda tayanch sharti hisobga olinadi.

Masalan: boshda tik turish, qo'llarda tik turish, tayanib yotish, cho'qqayib tayanish, kuraklarda tik turish, o'tirib orqada tayanish va tovonlarda o'tirish va hokazo. Oyoqlarni kerib o'tirish, burchakli o'tirish, bukilib o'tirish, yarim cho'qqayish singari atamalarda gavda holati (uning guruhlarini bir-biriga nisbatan joylanishi) hisobga olinib yasaladi.

Sakrash atamaları oyoqlarning havodagi holatiga qarab belgilanadi, masalan: oyoqlarni bukib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash va hokazo.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni ifodalaganda qisqartirish qoidalari.

Bayon qilish qisqaroq bo'lishi uchun gimnastikada odatda o'z o'zidan m'alum bo'lgan ko'p holatlarni, harakatlar yoki ularni to'ldiruvchi atamalarni ifodalamaslik qabul qilingan. Masalan,

quyidagi so'zlar tushirib qoldiriladi: qo'llar, oyoqlar, oyoq uchlari, kaftlar holatining qandayligi agar bu holat belgilangan uslubdagiga mos bo'lsa; - "gavda" - engagishlarda; - "ko'taring", "tushiring", "siltang", "o'zatilgan" - qo'l yoki oyoqlar bilan harakatlar bajarganda; - "kaftlar pastga qaragan" - qo'llarni yon tomonlarga o'zatilgan holatda. "oldinga yoysimon" - qo'llarni oldiga harakatlantirib ko'tarilsa yoki tushirilsa

3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidalari va usullari.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarini tushunishda ularni qisqa va aniq qilib yozishning muhim ahamiyati bor. Yozish quyidagi maqsadga qarab, umumlashtirilgan, atamaga oid, qisqartirilgan, chizma tarzda yoki shu usullarning birlashmasidan iborat bo'lishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning atamaga oid yozilishi yuqorida bayon etilgan qoidalarga asosan va belgilangan usullarda bo'ladi.

Yozish qoidalariga quyidagilar: gimnastika mashqlarning ayrim guruhlar uchun belgilangan yozuv tartibi, yozuvda qo'llaniladigan grammatik to'zulish va tinish belgilariga rioya qilishi kiradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozish qoidasi.

Ayrim harakatni yozishda quyidagilar ko'rsatiladi:

Harakat boshlanadigan dastlabki holat (d. h.)

Masalan: (asosiy turish (a.t.) tik turib qo'llar oldinga, cho'qqayib tayanish, o'tirib qo'llar yon tomonga, tik turib qo'llar bosh orqasida, tayanib yotish va hokazo).

Harakat yo'nalishi (oldinga, orqaga, ung, chap tomonga va hokazo).

Asosiy harakatning nomi (engashish, burilish, siltash, bukib-yozish, cho'qqayish va hokazo).

Ohirgi holat (agar zarur bo'lsa).

Masalan: I. D.H. – tik turib, qullar yuqoriga.

1. – oldinga engashib, kaftlar polga tekiziladi.

2. – D.H.

II. D.H. – cho'qqayib, tayanish

1-2 – tik turib, qullar yuqoriga

3-4 – D.H.

Bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakatni yozishda ham ayrim harakatni yozishda qabul qilingan qoidaga, rioya qilinadi, lekin bunda asosiy harakat (odatda gavda yoki oyoqlar harakat) keyin ikkinchi darajali harakatlar ko'rsatiladi.

Masalan: I. D.H. – cho'qqayib o'tirish.

1. – tik turib, o'ng oyoq orqaga, qo'llar yonga.

2. – D.H.

3. – tik turib, chap oyoq orqaga, qo'llar yonga.

4. – D.H.

II. D.H. – oyoqlarni kerib tik turib, qo'llar belda.

1-2 – o'ng oyoqni bukib, chap qo'lni yuqoriga ko'tarib, chap tomonga engashish.

3-4 – D.H.

Bir vaqtda bajarilmaydigan bir necha harakat qanday tartibda ijro etiladigan bo'lsa, huddi shunday ketma ketlikda yoziladi.

Masalan: D.H. – asosiy turish (A.T.)

1. – o'ng oyoq va qo'llarni yon tomonga siltash

2. – o'ng tomonga oyoq bilan tashlanish

3. – qo'llar oldinga

4. – D.H.

Dastlabki holatlarda har bir tana qismini holati va ketma-ket bajariladigan har bir harakat vergul bilan ajratilishi qabul qilingan.

Masalan: I. D.H. – o'ng oyoqda tik turib, chap oyoq oldinga bukilgan, qo'llar yonga.

1-2 – oyoq uchiga ko'tarilib, chap oyoq yonga, qo'llar yuqoriga.

3 – holat ushlab turiladi.

4 – D.H.

Agar harakat boshqa harakat bilan ketma-ket qo'shib bajarilsa, harakatlar "va" bog'lovchisi bilan birlashtirib birin-ketin yoziladi.

Masalan: D.H. – oyoqlarni kerib tik turib, qo'llar belda.

Kerishib oldinga engashib, qo'llarni yon tomonlarga o'zatishtirish va gavdani o'ng tomonga burish. Bunday yozilganda burilishni engashish ohirida (engashishni mahsus ta'kidlaganda) bajariladi.

Biror harakat boshqa harakat bilan barovar bajarilsa (hozirgi misoldagi engashish bilan burilish bir vaqtda ijro etilsa), unda birinchi harakatni ifodalovchi fe'l (engashish) hozirgi zamonda ya'ni so'z negizicha "yotib" qo'shimchasini ishlatish orqali aks ettiriladi.

Masalan: - oldinga engashayotib, gavdan o'ng tomonga burish.

(Ikkala harakat ham boshlanishidan ohirigacha baravar bajariladi).

Harakat odatdagi uslubda bajarilmasa, bu hol yozuvda aks ettirilishi kerak.

Masalan: qo'llar oldinga asta sekinlik bilan o'zatiladi, panjalar bo'shashtirilgan va hokazo.

4. Buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidasi.

Boshlar (to'ldirma to'p, gimnastika tayoqchasi, gantellar va hokazolar) bilan bajariladigan Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish buyumsiz bajariladigan mashqlarni yozish qoidalariga asosan bo'ladi.

Faqat asosiy harakatdan so'ng buyum holati ko'rsatiladi.

Masalan: D.H. – tik turib, to'p ko'krakka.

1. – to'p oldinga
2. – oldingakerishib engashib, to'p yuqoriga
3. – tik turib, to'p yuqoriga
4. – D.H.

D.H. – tik turib, tayoq uchlaridan ushlab pastta.

1. – ung oyoq orqaga, tayoq yuqoriga
2. – oyoqlarni juftlab, tayoq bosh orqasiga
3. – tayoq yuqoriga
4. – D.H.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish usullari.

Gimnastika mashqlari yozilishining asosiy usullari

1. Umumrivojlantirilgan yozuv. O'quv dasturlari va boshqa dasturlarda har bir harakatning aniqligi talab qilinmay, gimnastika mashqlarining mazmuniga ko'rsatib (qayd etib) o'tish kerak bo'lganda mazkur usuldan foydalaniladi.

Masalan, engashishlar, qo'llarni aylantirishlar, kuch talab mashqlari, qayishqoqlik mashqlari va hokazo.

2. Batavsil atamalar orqali yozuv. Har bir mashqni atamalarga yozish qoidalariga muvofiq ravishdaaniq ifodalanishini nazarda tutadi. Bunday yozuv namunalari quyida keltirilgan.

3. Qisqa yozuv. Konspektlar to'zishda, sinov mashqlarini va boshqa mashqlarini yozishda qo'llaniladi. Bunda atamalar qisqartirib yoziladi shartli qisqartirishlar qo'llaniladi. Masalan,

A.T. – asosiy turish, D.H. – dastlabki holat, gimn. – gimnastika, b/p – baland - past bruslar, akrob. – akrobatika.

4. Chizma tasviriy yozuv. Chiziqli tasvir eng qulay hisoblanadi. U juda tushunarli va tejamlidir. Bunday ifoda usuli tez bajarilishi tufayli gimnastikadagi kundalik amaliy ishida juda qo'l keladi.

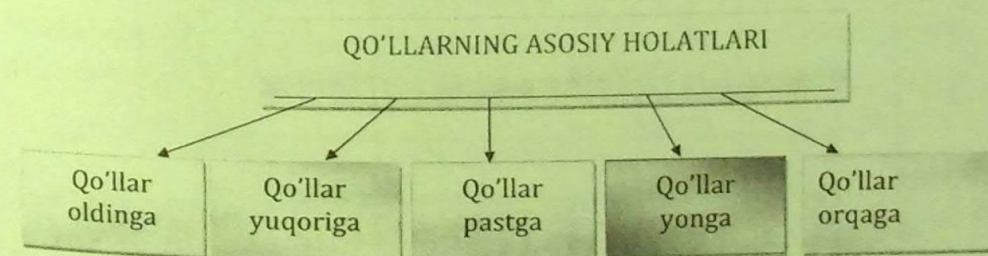
5. Atamali va tasvirli yo'l

zuvni birgalikda. Qo'llash – bu yozishning amalda keng tarqalgan qulay usulidir.

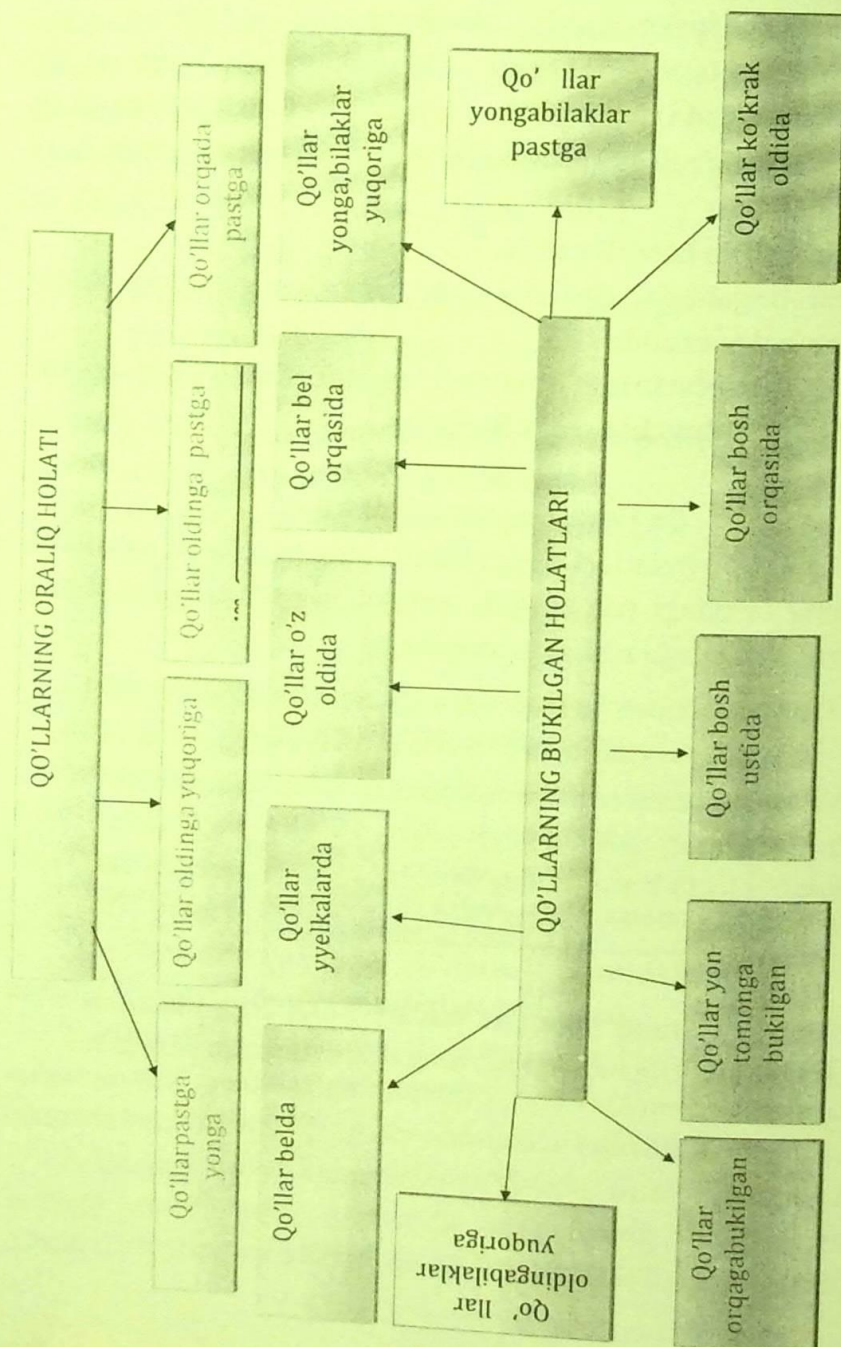
Tana qisimlarining holatlari va harakatlarning yo'nalishlarini ifodalovchi asosiy holatlar.

Qo'llarning asosiy holatlari.

Qo'l va oyoq holatlari va harakatlarning barcha yo'nalishlari gavdaning fazodagi (tik turgan, yotgan, engashgan) holatidan qat'iy nazar gavgdaga nisbatan aniqlanadi.



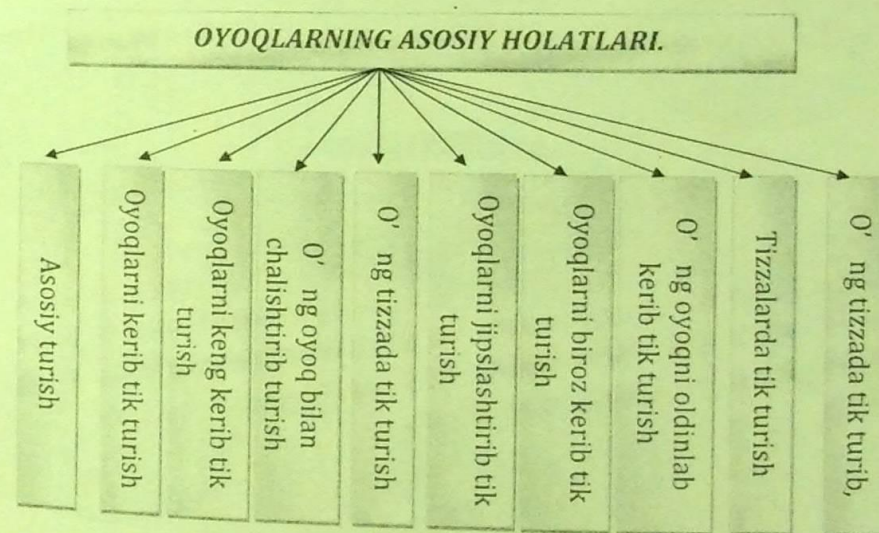
Qo'llarning oraliq holatlari. Asosiy holatlarga nisbatan 45° burchaklatib o'zatilganda qo'llarning oraliq holatlari deyiladi.



176

Oyoqlarning asosiy holatlari.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarini bajarganda ko'proq qo'llaniladigan oyoq holatlari.

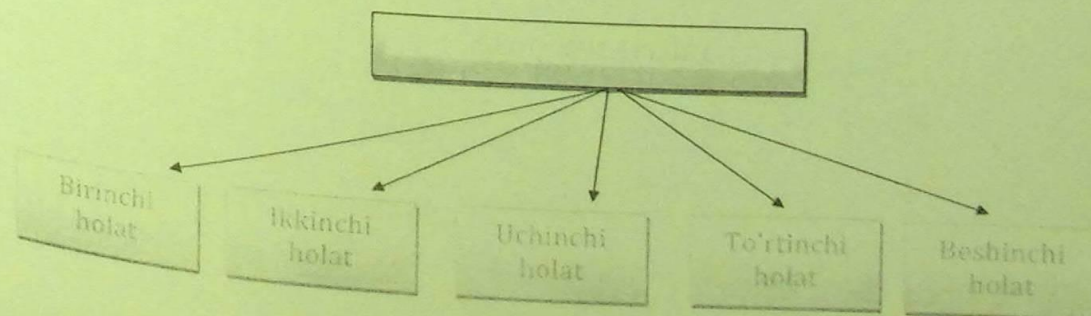


Oyoqlar uchida turishda "oyoq; uchida" so'zlari qo'shiladi. Tizzalarda shuningdek o'tirish, yotish va boshqa holatlardan tik turish holatiga o'tishuchun "tik turing" buyrug'i beriladi.



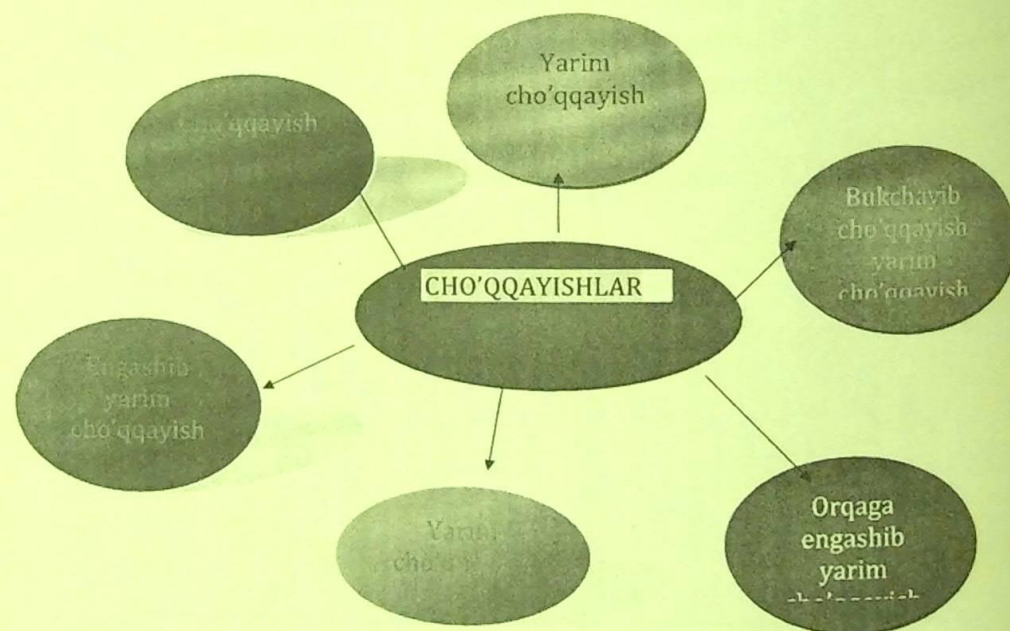
OYOQNI BUKIB TIK TURISH HOLATLARI.

Tik turib, o'ng oyoq oldinga bukilgan
 Tik turib, o'ng oyoq yon tomonga bukilgan
 Tik turib, o'ng oyoq orqaga bukilgan
 Bir oyoq quchoqlab, tik turish



177

HO'QQAYISH.



TAYANISHLAR.

- ➡ Cho'qqayib tayanish
- ➡ Tovonlargao'tirib tayanish
- ➡ Tizzalarda tik turib tayanish
- ➡ O'ng tizzada tik turib tayanish
- ➡ Bukilgan qo'llarga tayanib yotish
- ➡ Tik bukilib tayanish
- ➡ Yotib tayanish
- ➡ Sonlarga yotib tayanish

O'TIRISH HOLATLARI.

- O'tirish
- Oyoqlarni kerib utirish
- Bukilib o'tirish
- G'o'janak bo'lib o'tirish
- Burchakli o'tirish
- Oyoqlarni quchoqlab o'tirish
- Tovonlargao'tirib, oldinga engashish
- Oyoqlarni chalishtirib o'tirish

EGILISHLAR.

- Egilish
- Kerishib egilish
- Oyoqlarni quchoqlab egilish
- Orqaga egilish
- Yarim egilish
- Pastlatib oldinga egilish
- O'ng tomonga egilish
- Chap tomonga egilish
- Burilish - tananig vertikal o'qi atrofida harakatdir.
- Burish - tananing alohida qismlari (qo'l, oyoq, bosh) ning o'z o'qi atrofida harakatni ifodalovchi atama.
- Gimnastikada burilishlar turgan joyda, harakatda va shuningdek gimnastikaasboblarida ijro etiladi.
- Burilish darajasini ifodalovchi atamalar:
- Burilish - harakat 90° ga o'ng yoki chap tomonga bajariladi.
- Orqaga burilish - harakat 180° ga bajariladi.
- Yarim burilish - harakat 45° ga bajariladi.
- Qolgan burilishlarni graduslarda ifodalash qabul qilingan.
- Masalan: "Chapga 270° , 450° , 720° va hokazo graduslarga burilish".

Oyoqni siltab burilish – bir oyoqda turib, ikkinchi oyoq bilan siltash orqali (oldinga, orqaga) burilish bajariladi.

Oldinga yumalash

Oyoqlar bir holatda, qo'llaringizni baland ko'taring. Oyoqlaringizni egmasdan mashqni bajaring.

Orqaga o'mbaloq oshish.

Ilk holat yakunlangach, orqaga yumalamoq.

Bunda matrasning oxirida o'tirgan holda qo'llarni orqaga tashlang, mostik holatiga yaqin boshingizni avaylab qo'llaringiz bilan tanangizni orqa tomonga qarab itaring. Mashqni yakunlab o'rningizdan turing.

Qo'llarda turish

Qo'llarda turish ginastikaning asosiy kalitlaridan hisoblanadi. Vaqt o'tishi bilan siz turli xil dastgohlarni ko'rasiz. Qo'llarda turishdan avval siz yaxshi tayyorgarlik ko'rishingiz kerak.

Oldingi tayanch

Bu mashq otjimoniya mashqini eslatadi. Sizning tanangiz stolga o'xshashi hamda qo'llar elka kengligida bo'lishi kerak.

Oyoqlar ko'tarilganda tayanch

Oyoqlarni ko'tarishni mashq qiling. Bir necha marta takrorlab, tanangizni tik tutishga harakat qiling.

Matrasda yurmoq

Devor yordamida yurmoq

Matrasni devor yaqiniga qo'ying. Oyoqlaringizni tepaga ko'tarib, qo'llarda turing va devorga tayanib, o'zingizga qulay holda yuring. Oyoqlaringiz chalkashib ketadigan bo'lsa, devorga yaqinroq yuring, yiqilib ketmang. Mashq tamom⁹.

⁹Elfi Schlegel & Claire Ross Dunn. The Young Performer's Guide to Gymnastics. Published by Firefly Books Ltd. 2012.

Sakrab burilish – oyoqlar bilan deysinib bajariladi. Burilish harakati bilan bog'liq mashqlarni tushuntirganda tana qismi ifodalanadi.

Masalan: D.H. – oyoqlarni kerib tik turib, qo'llar yyelkada.

1-2 – gavdani o'ng tamonga burib, qo'llar yonga.

2-3 – D.H. va hakazo.

MUVOZANAT SAQLASHLAR.

O'ng (chap) oyoqda muvozanat

O'ng oyoqda oldinga engashib muvozanat

O'ng (chap) oyoqda yonlamasiga muvozanat

O'ng (chap) oyoq orqada muvozanat

Frontal muvozanat

Oyoqni ushlab o'ng (chap) oyoqda muvozanat

5. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tish metodikasi.

Gimnastika mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlar jamlab va shuningdek mahsus to'zilgan majmualar shaklida bajariladi. Alohida mashqlar yoki ularning jamlamalari jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi jismoniy tarbiyaning turli hil vazifalariga mos qilib tuziladi. Bu mashqlar gigienik gimnastika mashg'ulotlarida sog'lomlashtirish maqsadida qo'llaniladi, gimnastika va boshqa sport darslarida esa ular shug'ullanuvchilarni bo'lajak harakat faoliyatiga va murakkabroq mashqlarni o'zlashtirishga tayorlaydi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar har xil usullar bilan o'rgatiladi.

Mashq shug'ullanuvchilarga qarab turib xuddi "oynadagidek" usulda ko'rsatiladi. Boshlash uchun "Dastlabki holatni qabul qiling". Buyrug'i beriladi. So'ngra "men bilan mashqni boshlang". Buyrug'i beriladi. O'qituvchi mashqni guruh

bilan birgalikda 2-3 marta takrorlaydi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni 4 yoki 8 hisobda bajarish tavsiya etiladi. Bu esa musiqa jo'rligida bajarishga imkon beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardagi boshlang'ich sinf uquvchilarni bilan o'tganda barcha harakatlar buyruqqa binoan emas, balki topshiriq bo'yicha bajariladi. O'qituvchi: "Menga o'xshab dastlabki holatni qabul qilinglar, diqqat bilan qo'l, gavda, oyoqlaringa qaranglar". "Men bilan mashqni boshlang". "Menga o'xshab bajaranglar" deb aytadi.

Bu holda mashqni tugallash uchun "mashqni tugating" topshirigi beriladi.

Tushuntirish usuli. Mashg'ulot o'tuvchi mashq boshlanadigan dastlabki holatni aytadi va har bir sanoqda nima qilish kerakligini tushuntiradi. Keyin u "dastlabki holatni qabul qiling" buyrug'ini beradi. Ijroni tekshiradi va navbatdagi "mashqni (agar zarur bo'lsa qaysi tomonga yoki qaysi qo'l vaoyoqdan boshlanishini aytib) boshlang" buyrug'ini beradi. Harakat davomida sanab boradi va qo'llar yuqoriga, oldinga engashing, to'g'rilang, nafas olin kabi metodik kursatmalardan foydalanadi.

Bir vaqtda ham ko'rsatish, ham tushuntirish usuli.

O'tkazuvchi mashqni ko'rsatish bilan baravar uni qanday bajarish kerakligini tushuntiradi, eng qiyin joylariga diqqatni qaratadi. So'ngra tushuntirish orqali o'rgatishda qo'llaniladigan buyruqlar yordamida dastlabki holatni qabul qilish mashqni bajarish va tugallash uchun buyruqlar beradi.

Qisimlarga ajratib o'rgatish usuli.

Bu usul harakat uyg'unligi bo'yicha murakkab, hali o'zlashtirilmagan Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishda qo'llaniladi.

U harakatlarni aniqlashtirish, ularni to'g'ri bajarish va xatolarni to'zatishtirish imkonini beradi. "Dastlabki holatni qabul qiling". Buyrug'idan so'ng, o'tkazuvchi har bir sanoqni to'xtatib mashq bajarish uchun buyruqlar beradi.¹⁰

Adabiyotlar.

1. «Gimnastika». JTI uchun darslik, o'zbek tiliga tarjima, T., "O'qituvchi", 1982y., 230 b.
2. Karimov M.K Xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastika. O'quv qo'llanma. T.: 2003. -120 b.
3. Gimnastika: uchebnik/V.M.Barshay, V.N.Kuris, I.B.Pavlov. - Izd. 2-e, dop. I pererab. - Rostov n/D: Feniks, 2011- 330 s.
4. M.N.Umarov.«Gimnastika». O'quv qo'llanma, T., "VNESHIN VESTPROM", 2015y., 400 b.

Savol va topshiriqlar:

1. Saf mashqlarini vazifasi nima?
2. Saf mashqlari necha guruhga bo'linadi?
3. Saf usullari buyrug'larini aytib bering?
4. Joydan-joyga ko'chish buyrug'larini aytib bering?
5. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi?
6. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidasini tushuntiring?
7. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni qisqartirish qoidalarini aytib bering?
8. Buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarini yozish qoidasini aytib bering?
9. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish usullari.
10. Qo'llarning asosiy holatlari aytib bering.
11. Qo'llarning bukilgan holatlari aytib bering.

¹⁰Gimnastika: uchebnik/V.M.Barshay, V.N.Kur's, I.B.Pavlov. - Rostov n/D: Feniks, 2011.-314.[1]c. il.- (Visshee obrazovanie).143 bet.

gimnastikada bunday atamalarga misol tariqasida quyidagilarni kiritish mumkin: ko'prikcha, kirish, o'tish, chiqish va boshqalar. Ko'pincha atamalar so'zlarning qo'shilishi orqali (masalan, baland-past bruslar, uzoqqa-balandga sakrash) va shuningdek, yasama so'zlar avval so'z birikmalaridan hosil bo'ladi.

Yuqorida aytilganlar bilan birgalikda Badiiy gimnastikada atamalarni tuzishning maxsus usullari qo'llaniladi:

Atamalar sifatida ayrim so'zlardan foydalaniladi, masalan, osilish, tayanish, siltanish.

Mashqlarni yozish qoidalari va shakllari

Badiiy gimnastika mashqlarining qisqa va aniq yozilishi ularni tushunishda katta ahamiyatga egadir. Belgilangan maqsadga qarab u yoki bu yozish shakllari qo'llaniladi: umumlashma, aniq (terminologik), qisqartma yoki chizma shakllari.

Badiiy gimnastika mashqlarini atamalar bo'yicha yozish mavjud qoidalar (yuqorida qayd qilingan va belgilangan shakllar) bo'yicha olib boriladi.

Yozish qoidalariga quyidagilar kiradi: Badiiy gimnastika mashqlarining ayrim guruhlar uchun belgilangan yozish tartibi, yozishda qo'llaniladigan grammatik tartib va belgilarga rioya qilish. Quyida mazkur qoidalarni ko'rib chiqamiz.

Badiiy Badiiy gimnastika mashqlarini yozish. Badiiy Badiiy gimnastika mashqlarini yozayotganda erkin mashqlar uchun belgilangan qoidalardan foydalaniladi. Undan tashqari, badiiy Badiiy gimnastikaga xos xususiyatlarni hisobga olgan holda quyidagilarni: chunonchi, harakat xarakteri, uning ba'zi eng nozik jihatlari dinamikasi va ta'sirli tomonlarini ko'rsatish lozim bo'ladi.

Umumlashtiruvchi yozuv. Bu usuldan harakatning aniqligi talab etilmaganda, shuningdek darslik va boshqa dasturlarda

Badiiy gimnastika mashqlarining mazmunini ifodalash (sanab chiqish)gina zarur bo'lgan hollardagina foydalaniladi. Masalan, dasturlarda quyidagilarni ko'rsatish kifoyadir: ya'ni tayanish va orqaga tayanishdan bir tomonga va qarama-qarshi tomonga tebranib o'tishlarni (ularning barcha xillarini ifodalamasdan).

Grafik tartibda yozib borish mustaqil va yordamchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. CHiziq bilan (chiziqchalar) yozish, yarim konturli va konturli yozuv qo'llaniladi. Birinchisi eng qulayrog'idir. U ko'rsatmali va tejamlidir. Bunday yozuvning qulayligi Badiiy gimnastikaning kundalik amaliy ishida keng qo'llanilmoqda.

Matnli va grafik yozuvni qo'shib olib borish. Bu-amaliyotda keng qo'llaniladigan yozishning qulay usulidir.

Aniq atamali yozuv. Atamaning qoidalariga amal qilib har bir mashqni aniq ifodalashni nazarda tutadi.

Qisqartirilgan yozuv. Konstpektlar tuzayotganda zacet va boshqa mashqlarni yozayotganda qo'llaniladi. Bunday paytlarda atamalar qisqartirilib yoziladi (ya'ni, shartli qisqartmalar qo'llaniladi). Masalan: el-element; birik-birikma; if-ifodalash; ush-ushlab turish; yu/yo-yuqoridagi yog'och va boshqalar.

Mashqlarning soni va hisoblar yaqqol ko'zga tashlanishi uchun birinchilarini rim raqami, ikkinchilarini esa arab raqamlari bilan ifodalash yaxshiroqdir.

Hozirgi vaqtda Badiiy gimnastikada kinos'yomkadan foydalaniladi. Plyonkaga klassifikasion dastur, jahon birinchiligi va Olimpiada o'yinlarining dasturlari tushirib olindi. O'quv-mashg'ulot jarayonida kino yordamida etakchi masterlarning mashqlari suratga olindi, so'ngra plyonkaga qarab, uni qanday bajarilganlik sifati taxlil qilinadi.

Statik holatlar tayanish shartiga qarab belgilanadi. Masalan, tayanish, tirsaklarga tayanish, qo'ltiqqa tayanish, tizzaga

tayanish, bilakka tayanish, kuraklarda tik turish, boshda tik turish, qo'llarda tik turish.

Ba'zan atamalar yasashda tana holati (a'zolarining o'zaro joylashishi) hisobiga olinadi. Masalan, osilish, burchak hosil qilib osilish, bukilib osilish, kerishib osilish. SHuning o'zi, oyoqlarni kerib, qayrilib osilish, gorizontal osilish va boshqalar.

Tebranma mashqlarning atamalari tuzilishi belgisini hisobga olgan holda, ya'ni harakat xususiyatiga qarab hosil bo'ladi. Masalan: tirsaklarga tayangan holda oldinga tebranib ko'tarilish, gavgani bukib ko'tarilish, ikki oyoqlab yoki bir ko'tarilish va boshqalar.

Sakrashlar va irg'ib tushishlarning atamalari uchish pallasidagi harakat shakliga qarab belgilanadi. Masalan, sport Badiiy gimnastikasida: oyoqlarni bukib, bukilib, oyoqlarni orqaga bukib, oyoqlarni kerib, uchib, to'ntarilib sakrashlar va boshqalar; badiiy Badiiy gimnastikada: yopiq, qadamlab, sapchish, almashlab sakrashlar, odimlab, oyoqni oyoqqa urib, o'ng oyoq bilan yarim halqa yoki halqa hosil qilib va boshqalar.

Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari

Umum qabul qilingan so'zlardan atamalar o'zining aniqligi va ma'nosining ixtisoslashganligi bilan farq qiladi. So'zlar atamalarga aylanib, zarur bo'lgan yakka ma'nolikni kashf etadi. Masalan, so'z atamalar: engashish, odimlash, ko'priqcha, cho'qqayish, kirish, aylanish, tushish va boshqalar. Shu bilan birga atamalar u yoki bu tushuncha va harakatlarni ifodalabgina qolmay, uni aniqlaydi, boshqa ma'nolaridan ajratadi. Shunday qilib, atamalarga muayyon talablar qo'yiladi.

Quyidagilar ularning asosiylari hisoblanadi:

1. Tushunarlilik. Atamalar tilning lug'at tarkibi va boshqa tildan o'zlashtirilgan so'zlar va shuningdek, internasional so'zlar-atamalar asosida tuzilishi va belgilangan millat tilining

grammatikasi va so'z yasash qoidasiga batamom mos kelishi kerak. Shundagina u hammaga tushunarli bo'ladi, binobarin, hayotiy va barqaror bo'ladi. Ona tili talablariga rioya qilmaslik, atamalarining tushunarsiz bo'lib qolishiga va qo'pol so'zga aylanishiga olib keladi.

2. Aniqlik. Muqarrar ma'noga ega bo'lgan atama muayyan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati to'g'risida aniq tasavvur xis qilishi kerak. Atamaning aniqligi mashq to'g'risida tushuncha hosil qilishda katta ahamiyatga ega, binobarin, uni tez o'zlashtirishga yordam beradi.

3. Qisqalik. Talaffuz qilish uchun qulay, qisqa atamalar maqsadga muvofiqdir. Bu borada shartli qisqartmalar qoidasi mavjudki, u mashqlarni yozib olishni osonlashtiradi.

Badiiy gimnastika atamalari shug'ullanuvchilarning malakasini hisobga olgan holda qo'llanish zarur. Badiiy gimnastika bilan shug'ullanishni boshlagan kishilar atamalarni urinishlari kerak. Malakali Badiiy gimnastikachilar, murabbiylar va Badiiy gimnastikaning boshqa mutaxassisarlari uchun atamalar o'ziga xos tilga aylanadi. U yoki bu atamani qo'llaganda uning vazifasini va qo'llanish ahamiyatini bilish zarur. SHA maqsadda mavjud atamalarni ikki guruhga ajratish maqsadga muvofiqdir.

Yig'ma ma'noga ega bo'lgan atamalar. Ularga qo'llar va oyoqlar bilan bir xil nomdagi, turli nomdagi va birin ketin bajariladigan harakatlar kiradi: odatdagi va teskari chalishtirish, bir nomli va ko'p nomli aylanalar, siltanib o'girilishlar, burilishlar, muvozanat saqlashlar, shpagatlar, tizzada tayanishlar, ko'priqchalar va boshqalar kiradi. Belgilangan harakatlarning barcha tomonlarini aniq yozish zarurati bo'lmagan o'xshash mashqlarning butun guruhini umumiy

ifodalash uchun turli dasturlar va qo'llanmalarni tuzishda atamalardan foydalaniladi.

Bu atamalar, o'z navbatida, asosiy va qo'shimcha atamalarga bo'linadi. **Asosiy atamalar** mashqlarning tipik belgilarini aks ettiradi (ko'tarilish, tushish, aylanish, burilish, sakrab tushish va boshqalar), **qo'shimcha atamalar** mashqlarning bajarish usullarini (gavdani bukib, dol qilib, to'ntarilib va boshqalar), yo'nalishini (o'ngga, orqaga va boshqalar), tayanish shartlarini (o'ng bilakka tayanish, tizzaga tayanish va h.k.) ifodalaydi.

Mashqning nomi uning mohiyatini ifodalaydigan asosiy atamadan va harakatdan aniqlaydigan, izchillik tartibini belgilaydigan qo'shimcha atamadan iborat bo'lishi kerak. Zarur bo'lganda, muayyan mashqlarga xos tomonlarni ko'rsatadigan izohlovchi so'zlar ham qo'llaniladi. Masalan, qo'l bilan harakatni keskin, tez, sustroq, ohista bajaring va h.k.

Shartli qisqartmalar qoidasi (ayrim ifodalarni tushirib qoldirish).

Badiiy gimnastikada o'z o'zidan ma'lum bo'lgan holat va harakatlarni ifodalamaslik qabul qilingan.

Quyidagi so'zlar tushurib qoldiriladi: «oldinda» Badiiy gimnastikachining tayanchga nisbatan yuz tomon bilan turgan holati;

- «oldinga»-eng qisqa yo'l bilan bajariladigan harakatning mumkin bo'lgan yagona yo'nalishining ko'rsatilishi;

- qo'l, oyoq, oyoq uchlari, kaftlarning holatlarini ifodalashlar, agar ular belgilangan uslubga hos bo'lsa;

- «gavda»-engashganda;

- «oyoq»-siltab o'tishlarda;

- agar so'z qo'llar va oyoqlar harakati to'g'risida borsa, «uzatish», «ko'tarish», «tushish» va boshqa so'zlar;

- Dastlabki holat (qisqacha-d.h.) faqat mashqni boshlashdan oldin ko'rsatiladi. Qo'l-oyoqlar va gavda yo'nalishi faqat harakat qisqa va odatdagidek yo'nalishda bajarilmaganda ko'rsatiladi; mashq harakteri odatdagidek farq qilgandagina u ifodalanadi.

Badiiy gimnastikada buyumlarsiz bajariladigan mashqlarni atamalari

Buysiz harakatlanish-badiiy gimnastikadagi barcha musobaqa mashqlarining asosidir. Ular mustaqil mashqlar sifatida gimnastikachilarning majburiy va ixyoriy dasturiga kiradi, bundan tashqari, buyumlar bilan bajariladigan barcha mashqlar asoslangan zarur harakat bazasi hisoblanadi.

Odimlash – joydan-joyga ko'chishning xilma-xil turlari. Odimlashning oddiy odimlash, keskin 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 xokazo turlari bor.

Yugurish – xar birida uchish fazasi bo'lgan odimlash. YUgurishdagi nomlar, odimlashdagi nomlarga o'xshash.

Burilish – gavdaning vertikal yoki uzunasiga o'q atrofidagi aylanma xarakati. Burilishning quyidagi oyoqlarni olib-qo'yib burilish, oyoqlar uchida burilish, chalishtirma burilish, siltanib burilish, burama burilish, burilish va xokazo turlari bor.

Sakrash – oyoqlarda deysingandan keyin erkin parvoz etish, xarakat ko'lam va gavdaning xavodagi xolatiga 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 xalqasimon sakrash va xokazo turlari mavjud.

Qo'llarni purijinasimon xarakatlantirish - barcha bo'g'nlarni baravariga bukib purijinasimon yaxlit xarakat qilish. turli yqnalishlarda bajariladi.

To'lqinsimon - do'ngsimon yarim cho'qqayishdan boshlanadigan, bo'g'nlarning ketmag'ket biri yoziladigan biri bukilib iborat murakkab yaxlit xarakat. To'lqinsimon xarakatning quyidagi turlari bor oldinga qarab to'lqinsimon, qng va chap tomonga to'lqinsimon xarakatlar.

Shosse - pavarot yani oyoq uchida 5-xolatdan oyoqlarni almashtirib 1 nuqtaga qarab oldinga, yonga, aylanib xarakatlanish.

Nojnitsa (qaychi simon) - sakrash 2 oyoqdan oldinga xarakatlanib depsinib 1chi oyoqdan xarakatlanib 2chi oyoqni yuqoriga, 45-90- gradusga siltab sakrash manosini ahglatadi.

Sotte - 1,2,3,4,5- oyoq xolatlarida yuqoriga sakrash.

Ribka - qorin bilan yotgan xolatda qo'llarni oldinga cho'zib oyoqlarni orqaga chozib yotgan xolatdan ya'ni bir vaqtda oyoqni va qo'llarni yuqoriga ko'tarilishi.

Kachelya - qorin bilan yotgan xolatda qo'llarni oldinga cho'zib oyoqlarni orqaga cho'zib yotgan xolatdan, 1 xisobda qo'llar bilan depsinib oyoqlarni yuqoriga ko'taramiz va ushlab turish so'ngra qo'llarni yuqoriga kotarib muvozanat ushlab.

Kazachok - 2oyoqda butun cho'qayib o'tirgan xolatda o'ng yoki chap oyoqni oldinga 45 - gradusga ko'tarib muvozanat ushlab.

Kasayas - yarim shpagat xolatida oldinga xarakatlanib sakrash.

Prijok shpagatom - yuqoriga oldinga xarakatlanib shpagat xolatida sakrash.

Prijok kasayas v kolso - 2 oyoqda oldinga xarakatlanib 1chi oyoqni passe xolatida 2chisi esa orqadan boshgachen etkazish.

Korobochka - qorin bilan yotgan xolatda qo'llarni yuqoriga ko'tarib oyoqni ushlab yuqoriga o'ta cho'zilish boshni tizzalargachang tekkazish xolatini ko'tarish.

Karandash - shpagat xolatini ko'rsatib oldinga bukilib egilib yotgan xolatdan oyoqlarni ushlab yon tomonga burilish oldinga va orqaga burilishlar kirad.

Strelochka - 2 oyoqda muvozanat saqlagan xolatda o'ng oyoqni orqaga siltab boshigachang siltab tekkazib ushlab.

Ravnaovesiye passe - o'ng yoki chap oyoqni oldinga ko'tarib tizzalarni bukib 2chi oyoq tizzalariga tekkazib turgan xolatda muvozanat ushlab. Shu xolatda burilishlar xam bajariladi bu xolat esa **Passe pavarot** deb ataladi.

Planshe pavarot - oldinga egilgan xolatdan o'ng yoki chap oyoqni orqaga yuqoriga ko'targan xolatdan chap yoki onga burilishlar.

Badiiy gimnastikada buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni atamaları

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar badiiy gimnastika bo'yicha musobaqa dasturining asosiy mazmunini tashkil etadi. Oliy toifali gimnastikachilarning musobaqa kombinatsiyalari musobaqa uyg'unligida har xil buyumlar bilan bajariladigan harakatlarning turli- tuman gavda harakatlari bilan birikmasidan iborat.

Badiiy gimnastika sport programmasida buyumlar 5 ta (arqon, halqa, to'p, cho'qmor, lenta) hamda 1 ta mashq buyumsiz bajariladi.

Charxpalak - aylanish o'qi buyum diametiri orqali o'tadigon aylanma harakatlarga aytiladi.

Silkitish (tebranish) - to'liqsiz aylanma harakatga aytiladi.

Chirpirak - aylanish o'qibuyum qirrasiga to'g'ri keladigan ketma-ket aylanma harakatlarga aytiladi.

Doiralar - kichiklari-panja bilan, o'rtachalari- tirsak bilan, kattalari- yelka yordamida hosil qilinadi.

Tegirmonlar - kichik doiralar ma'lum bir ketma-ketlikda birikuvi.

Spirallar - spiral ko'rinishidagi ko'ndalang chiziqqa tortilgan kichik doiralar seriyasi.

Sakkizliklar - qo'lning ushbu shakildagi harakatlar bilan birgalikdagi bajariladigan doiralar seriyasi. Kattaligiga qarab: kichik, o'rtacha va katta doiralar bir- biridan o'zaro farqlanadi.

Ilonchalar - tikka uzatilgan panjaning tebranma harakatlari: balandga-pastga yoki o'nga-chapga.

Uloqtirishlar - buyumlarga davomli tayanchsiz (parvoz) harakatlarini beruvchi harakatlardir.

Qaytarishlar - shunday harakatlar-ki, ularning natijasida buyumlar polga, tana qismiga yoki boshqa buyumga tegib, parvoz(tayanchsiz) holatiga o'tadi.

Ilib olishlar - buyumlarni ularning erkin harakatlaridan so'ng qabul qilib olish.

Dumalashlar - buyumlarning tayanch yuzada bir joydan ikkinchi joyga o'tishi.

Xoreografiya tayyorgarligi atamallari

Xoreografiyada oyoqlarning beshta buriluvchan xolatlari mavjud

1-holat	
	Bunda oyoq kaftlari bir chiziqda turadi, tovonlar birlashgan, oyoq uchlari turli qaragan, katta tomonga barmoqlaraga cho'ziqlar bo'lmasligi uchunkuzatibturish kerak.
2-holat	
	Bunda oyoq kaftlari yuqoridagi kabi bir chiziqda turadi, biroq tovonlar orasida kaft uzunligiga teng masofa ushlab turiladi.
3-holat	
	Bunda oyoq kaftlari qayrilgan xolda bir-biriga tegib, bir-birini kaft yarmigacha yopib turadi.

4-holat	
	Bunda qayrilgan oyoq kaftlari bir-biriga paralel turadi, ular orasidagi masofa kaft uzunligiga, teng og'irlik markazi xar ikkala oyoqda teng. Bu xoreografiyadagi eng murakkab xolatidir.
5-holat	
	Bunda qayrilgan oyoq kaftlari bir biriga paralel turadi.

Badiiy gimnastikada gimnastikachilarning oyoq kaftlari ideal ravishda qayrilgan holatda turadigan xarakatlar deyarli yo'q. Baletda ham xuddi shu holatni kuzatish mumkin: balet raqqosalari deyarli xech qachon ideal beshinchi holatda raqs tushmaydilar. Biroq oyoqlar har kuni qayrilgan pozisiyalarga qo'yiladigan klassik raqs darslari oyoqlarni "tarbiyalaydi", ularning kuchli va qayriluvchanligini oshiradi. Klassik raqsning barcha besh pazisiyasini a'lo darajada o'zlashtirgach, gimnastikachi o'z oyoqlarini risoladagidek xarakatlantira oladi va xar qanday kerakli xolatlarga qo'yadi

Xoreografiyadagi qo'l holatlari:

Xoreografiyada qo'llarning to'rtta xolatlari mavjud. Ular qo'yidagi tartib bilan o'rgatiladi.

Tayyorgarlik xolati	
	Bunda yumshoq dumaloqlangan tirsak va bilaklar bilan erkin tarzda pastgan tushirilgan bo'ladi, panjalar yaqinlashtirilgan, kaftlar tepaga qaratilgan, barmoqlar guruhlangan qo'llar gavgdaga egil turishi yoki xaddan tashqari oldinga surishi kerak emas.
1-holat	
	Bunda tirsak va bilaklardan dumaloqlangan qo'llaoshqozon balandligida o'z oldida ko'tariladi
2-holat	
	Dumaloqlangan qo'llar elka barobarida ikki tomonga ochilgan (bir oz qiya qilib). Bu eng

murakkab xolat bo'lib, uni turlicha goxida I ko'proq esa III va V oyoq xolatlarida o'rganiladi	
3-holat	
Dumaloqlangan qo'llar tepada, bosh ustida (sal oldiroqda). Bu xolatga asosan II xolatdan so'ng o'tilib o'rganiladi. Qo'l xolatlariga o'tilayotganda nafis xarakatlar bilan birma'romda bajariladi.	

Ma'ruza bo'yicha tayanch iboralar

Odimlash – joydan-joyga ko'chishning xilma-xil turlari.

Yugurish – xar birida uchish fazasi bo'lgan odimlash.

Burilish – gavdaning vertikal yoki uzunasiga o'q atrofidagi aylanma xarakati.

Sakrash – oyoqlarda depsingandan keyin erkin parvoz etish.

Qo'llarni purijinasimon xarakatlantirish – barcha bo'g'inlarni baravariga bukib purijinasimon yaxlit xarakat qilish.

To'lqinsimon – do'ngsimon yarim cho'qqayishdan boshlanadigan, bo'g'inlarning ketmag'ket biri yoziladigan biri bukilishdan iborat murakkab yaxlit xarakat.

Shosse – pavarot yani oyoq uchida 5-xolatdan oyoqlarni almashtirib 1 nuqtaga qarab oldinga, yonga, aylanib xarakatlanish.

Nojnitsi (qaychi simon) – sakrash 2 oyoqdan oldinga xarakatlanib depsinib 1chi oyoqdan xarakatlanib 2chi oyoqni yuqoriga, 45-90- gradusga siltab sakrash manosini ahglatadi.

Sotte – 1,2,3,4,5- oyoq xolatlarida yuqoriga sakrash.

Ribka – qorin bilan yotgan xolatda qo'llarni oldinga cho'zib oyoqlarni orqaga chozib yotgan xolatdan ya'ni bir vaqtda oyoqni va qo'llarni yuqoriga ko'tarilishi.

Kachelya – qorin bilan yotgan xolatda qo'llarni oldinga cho'zib oyoqlarni orqaga cho'zib yotgan xolatdan, 1 xisobda qo'llar bilan depsinib oyoqlarni yuqoriga ko'taramiz va ushlab turish so'ngra qo'llarni yuqoriga kotarib muvozanat ushlash.

Kazachok – 2oyoqda butun cho'qayib o'tirgan xolatda o'ng yoki chap oyoqni oldinga 45 - gradusga ko'tarib muvozanat ushlash.

Kasayas – yarim shpagat xolatida oldinga xarakatlanib sakrash.

Prijok shpagatom – yuqoriga oldinga xarakatlanib shpagat xolatida sakrash.

Prijok kasayas v kolso – 2 oyoqda oldinga xarakatlanib 1chi oyoqni passe xolatida 2chisi esa orqadan boshgachen etkazish.

Korobochka – qorin bilan yotgan xolatda qo'llarni yuqoriga ko'tarib oyoqni ushlab yuqoriga o'ta cho'zilish boshni tizzalargachang tekkazish xolatini ko'tarish.

Karandash – shpagat xolatini ko'rsatib oldinga bukilib egilib yotgan xolatdan oyoqlarni ushlab yon tomonga burilish oldinga va orqaga burilishlar kirad.

Strelochka – 2 oyoqda muvozanat saqlagan xolatda o'ng oyoqni orqaga siltab boshigachang siltab tekkazib ushlash.

Ravnovesiye passe – o'ng yoki chap oyoqni oldinga ko'tarib tizzalarni bukib 2chi oyoq tizzalariga tekkazib turgan xolatda muvozanat ushlash.

Planshe povarot – oldinga egilgan xolatdan o'ng yoki chap oyoqni orqaga yuqoriga ko'targan xolatdan chap yoki onga burilishlar.

Charxpalak – aylanish o'qi buyum diametiri orqali o'tadigon aylanma harakatlarga aytiladi.

Silkitish (tebranish) – to'liqsiz aylanma harakatga aytiladi.

Chirpirak – aylanish o'qibuyum qirrasiga to'g'ri keladigan ketma-ket aylanma harakatlarga aytiladi.

Doiralar – kichiklari-panja bilan, o'rtachalari- tirsak bilan, kattalari- yelka yordamida hosil qilinadi.

Tegirmonlar - kichik doiralar ma'lum bir ketma-ketlikda birikuvi.

Spirallar - spiral ko'rinishidagi ko'ndalang chiziqqa tortilgan kichik doiralar seriyasi.

Sakkizliklar - qo'lning ushbu shakildagi harakatlar bilan birgalikdagi bajariladigan doiralar seriyasi.

Ilonchalar - tikka uzatilgan panjaning tebranma harakatlari: balandga-pastga yoki o'nga-chapga.

Uloqtirishlar - buyumlarga davomli tayanchsiz (parvoz) harakatlarini beruvchi harakatlardir.

Qaytarishlar - shunday harakatlar-ki, ularning natijasida buyumlar polga, tana qismiga yoki boshqa buyumga tegib, parvoz(tayanchsiz) holatiga o'tadi.

Ilib olishlar - buyumlarni ularning erkin harakatlaridan so'ng qabul qilib olish.

Dumalashlar - buyumlarning tayanch yuzada bir joydan ikkinchi joyga o'tishi.

Savol va topshiriqlar:

1. Badiiy gimnastikaga oid atamalar haqida ma'lumot bering.
2. Badiiy gimnastika atamalariga qo'yiladigan talablar.
3. Badiiy gimnastika mashqlarni yozish qoidalari va shakllari
4. Badiiy gimnastikada buyumlarsiz bajariladigan mashqlarni tasnifi.
5. Badiiy gimnastikada buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni tasnifi.
6. Shosse nima?

Adabiyotlar

1. Achilov A. Badiiy gimnastika T.: G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2010.-232 b.

2. A.Eshtayev, N.Xasanova, D.Karabayeva. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. – T.: «Fan va texnologiya», 2013, 256 bet.

3. I.A.Viner-Usmanova, E.S. Kryuchek, E.E.Medvedeva, R.N.Terexina. Xudojestvennaya gimnastika: istoriya, sostoyanie i perspektivi razvitiya. Izdatelstvo «CHelovek». Moskva 2014.

4. Karimov M.K Xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastika. O'quv qo'llanma. T.: 2003. -120 b.

5. Umarov M.N. va boshqalar. Boshlang'ch bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o'rgatish. O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2011 y.

6. Umarov M.N. va boshqalar. Boshlang'ch bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o'rgatish. O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2011 y

7-MAVZU. BADIY GIMNASTIKADA MASHQLAR TAVSIFI

REJA:

1. Gimnastika mashqlarining asosiy kinematik shakllari
2. Buyumlar bilan aylanma xarakatlar
3. Buyumlar bilan figurali harakatlar
4. Buyumlarni uloqtirish bilan bajariladigan harakatlar
5. Buyumlarni dumalatib bajariladigan mashqlar

Tayanch iboralar: *sakrash, irg'ishlar, qadamlab sakrash, xatlab sakrash, murakkab sakrash, siltash, yaxlit siltash, murakkab siltash, to'lqin, oldinga, orqaga, yonga to'lqinlar, muvozanat, oldinga, orqaga, yonga muvozanat, burilish.*

Buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'tish uslublari

Badiiy gimnastikaning vositalari (raqs qadamlari, sakrashlar, burilishlar, muvozanatlar, to'lqinlar, egilishlar, musiqa, buyumlar va h.k.) shug'ullanuvchilarning tarbiyalashda jismoniy, estetik, emotsional va ruhiy vazifalarni yechishga yordam beradi. Bundan tashqari turli xil vositalar yuqori texnik natijalarga erishayotgan sportchilarda koordinatsiya, egiluvchanlik, muvozanat, sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beradi.¹¹

Buyumlarsiz harakatlanish - badiiy gimnastikadagi barcha musobaqa mashqlarining asosidir. Ular mustaqil mashqlar sifatida gimnastikachilarning majburiy va ixtiyoriy dasturiga kiradi, bundan tashqari, buyumlar bilan bajariladigan barcha mashqlar asoslangan zarur harakat bazasi hisoblanadi.

¹¹ I.A.Viner-Usmanova, Ye.S. Kryuchek, Ye.Ye. Medvedeva, R.N. Terexina. Xudojestvennaya gimnastika: istoriya, sostoyaniye i perspektivi razvitiya. Izd. "Chelovek". M.: 2014-198s.

Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar tasnifi

Hozirgi paytda buyumlarsiz bajariladigan mashqlar bir qancha turlarga bo'linadi (1-jadval).

Mashqlarning bu turlarini ikkita sinf elementlariga bo'lish mumkin. Bulardan biri oddiy mashqlar, ikkinchisi murakkab mashqlardan tashkil topgan.

Oddiy mashqlar ancha osonroq bo'lib, ko'pincha ular kombinasiyada biriktiruvchi harakat rolini o'ynaydi. Bu eng avvalo yurish va yugurish turlari, oddiy irg'ishlarni o'zgartirish va shunga o'xshashlar.

Murakkab mashqlar sinfiga shartli ravishda bir muncha murakkab harakat malakalarini paydo bo'lishi bilan bog'liq bo'lgan elementlar kiradi. Bu mashqlar to'lqin, burilishlar, muvozanatlar, sakrash, yarimakrobatik va akrobatik xarakterga ega elementlarga o'xshash mashqlardir.

Oddiy mashqlar va ularga tavsif

Oyoq uchida, yarim cho'qqayib, o'tirib, o'tkir qadam bilan, tovondan oyoq uchiga asta o'tirish bilan qadamlash, purjinasiimon qadam bilan, baland qadam bilan, yumshoq qadam bilan, tashlanishlar bilan yurish va boshqalar.

Yugurishning stilizatsiyalangan (ma'lum uslubga solingan) shaklidan xam shu sifatda foydalaniladi, lekin, bundan tashqari, birikmalarda sakrashga, tezkor burilishlarga, dumalashlarga tayyorlavchi harakat sifatida ham qo'llaniladi. Badiiy gimnastikada qo'llaniladigan yugurishning turlari o'tkir, baland tashlanishlar bilan, keng, qisqa qadamlar bilan (oyoq uchida) yugurishlardir.

Parter holati - mashqlarni ifodali elementlari sifatida ishlatiladigan oddiy holatdir. Bular turli (poza) holatlar, masalan

o'tirish, tayanish, chalqancha, qorin bilan, yon bilan yotishga o'xshash holatlar bo'lishi mumkin.

Qoidaga ko'ra, parter holati tashkiliy ritmik, bir qator plastik birikmalar tarkibiga kiradi. Shuning uchun statik parter holat kam uchraydi, bu ko'pincha bog'lovchi holat xisoblanadi.

Parter holatni bajarish bog'lovchi harakatlarga qo'yilgan talablarga javob berishi kerak. Ko'pincha parter holatni yakuniy xolati va eng muhimi keyingi harakatlar uchun dastlabki holat sifatida ko'rish mumkin.

Bo'shashtiruvchi harakatlar ham ifodali vositalardan iborat oddiy harakatdir. Parter holat kabi dinamik sakrash va yugurishlarning aksi bo'lib, tezkor, keskin, zo'r beruvchi elementlarga qarshi turuvchi bo'shashtiruvchi harakatlardir. Bo'shashtiruvchi harakatlardan qo'llar, gavda harakatidagi kabi "yirik" elementlar harakatida (egilishlarda, muvozanat saqlashning final fazasida va boshqalar) ham foydalanish mumkin. Bo'shashtiruvchi harakatlar boshqa turdagi mashqlar bilan olib borilishi mumkin.

Bo'shashtiruvchi harakat elementlari boshqa guruh mashqlarining ko'pchiligi uchun xarakterlidir. Bu harakatni erkin, tabiiy bajarish zarurati bilan bog'liq. Haddan ortiq zo'r berish – nafaqat harakat texnikasining etishmasligi, ifodali nuqtai nazardan uning takomillashmaganligi belgisidir.

Gimnastikachi erkin harakatlana olmasligi eng avvalo malakaning shakllanmaganligi va harakat koordinasiyasining yaxshi emasligidan darak beradi. Fiziologik nuqtai nazardan buning aniq sabablari "tonik zo'riqish", gimnastikachi mushaklarini etarli darajada tez bo'shashmasligi, "koordinatsion zo'riqish"dir. Birinchisi ma'lum bir mashq va mashq turini bajarishda uchraydi. Ikkinchisi gimnastikachidan tayyorgarlik darajasining umumiy belgisi sifatida chiqadi.

Badiiy gimnastika mashqlarini ijro etishni takomillash-tirishda, harakatni bajarish paytida band bo'lmaydigan mushak guruhlarini tabiiy bo'shashtirib, erkin harakatga erishish juda muhim hisoblanadi.

Sakrashlar – badiiy gimnastikadagi eng yorqin elementlardan biri bo'libgina qolmay, balki gimnastikachidan yaxshi jismoniy va texnik tayyorgarlikni talab qiluvchi murakkab harakat turlaridan biridir. Gimnastikachi sakrashni bajarganda minimal vaqt ichida esda qoladigan obrazni yarata olishi kerak.

Sakrashlarning tasnifi

Badiiy gimnastikada turli sakrashlarning ehtimolga yaqin soni asosan chegaralanmagan. Bu sakrash shaklini aniqlovchi omillar ancha ko'pligini izoxlaydi, bir sakrashda birlashadigan bu omillarning turli kombinasiyalari imkoniyatlari esa turli harakatlarni paydo bo'lishiga olib keladi. Shu sababli sakrashning moxiyatiga ko'ra qat'iy va to'liq tasniflab bo'lmaydi. Lekin, uslubiy va amaliy maqsad uchun sakrash to'g'risida ma'lum darajada tasavvurga ega bo'lish mumkin bo'lgan qisqa va qoniqarli tasnifi paydo bo'ldi.

Irg'ishlar – sakrashning oddiy turidir. Irg'ishlar oddiy hollarda yugurib kelmasdan, qo'llar bilan va bo'sh oyoq bilan siltanmasdan bajariladi (agar bir oyoq bilan depsinsa).

Bunday sakrash turi uchun tana a'zolarining kichik amplitudadagi erkin harakati va uchishning minimal balandligi xarakterlidir. Murakkabroq irg'ishlarda harakat uncha ifodali bo'lmagan shaklda imitatsiya qilinishi mumkin, masalan oyoq holatlarini almashtirish, burilishlar. Lekin bunday irg'ishlarda bu belgilar sakrashning umumiy qiyinchiligini o'zgartirmaydi.

Ikki oyoqda baland sakrash juda murakkab bo'lishi mumkin. Ular joyidan yoki yugurib, kelib ikki oyoqqa qo'nib

bajariladi. Bunday sakrashlarda faqat qo'llar bilan siltashdan foydalaniladi ("irg'ishlar" bilan solishtirganda). Baland uchish, uchish paytida aniq belgilangan samarali holatni qabul qilish uchun qo'llanilishi mumkin. Bunday sakrashga boshqa murakkab harakat kiritilganda (masalan, burilishlar), u boshqa bir guruhga ta'luqli bo'lishi ham mumkin, chunki harakatning asosiy qiyinchiligi boshqa harakat bilan aniqlanadi.

Siltanib baland sakrash yuqoridagi guruh elementlaridan farq qilib, unda faqatgina qo'lni emas, (lekin, shart emas) balki bo'sh oyoqni ham siltashdan foydalaniladi. Shunday qilib bunday sakrashlarni aniqlovchi boshqa belgilar – bir oyoqda depsinishdir. Mazkur guruhga tegishli bo'lgan sakrashda, uchishdagi eng oddiy harakat, holatni saqlab qolish yoki "namoyish qilish" bilan bog'liq bo'lgan harakatdir.

Qadamlab sakrash, keng sakrash va ularga o'xshash sakrashlar xarakterli birikmani aniqlovchi belgilarni o'z ichiga oladi. Bu sakrashni yurib, bir oyoqda depsinib, depsingan tomonga aniq harakatlanish va bir oyoqqa qo'nish bilan bajariladi. Bunday sakrashlar uchun uchish holatini saqlab qolish o'ziga hosdir. Qolgan belgilar uncha aniq ko'rinmasligi mumkin.

Murakkab burilishlar bilan sakrash ikki oyoqda hamda bir oyoqda depsinib bajarilishi mumkin. Shunday qilib, bir oyoqda siltash bu erda shart emas, lekin qo'l bilan siltash harakatlari har doim aniq ifoda etilgan, agar bu 320° dan kam bo'lmagan burilishli sakrashga tegishli bo'lsa. Mazkur sakrashda murakkab burilishni bajarish elementning tashqi ta'siri kabi real qiyinchiligini aniqlovchi asosiy harakat vazifasi bo'ladi. Bu esa bunday sakrashlarni alohida guruh qilishga sabab bo'ladi.

Xatlab sakrash – murakkab sakrash turlarini o'z ichiga olgan o'ziga hos sakrash shaklidir (murakkab sakrash to'g'risida keyingi bo'limda). U quyidagi belgilar orqali aniqlanadi: bir

oyoqda depsinib, ikkinchi oyoq va qo'l bilan ifodali siltash bilan birga uchishda ozmi-ko'pmi murakkab burilishlar, oyoq holatlarini tez-tez almashtirish va bir oyoqqa qo'nish.

Murakkab sakrashlar yuqoridagi sakrash turlaridan kamida ikki – uchta belgilarni o'zida mujassamlaydi (xatlab sakrashdan tashqari). Bitta sakrashda shunday belgilar bo'lishi mumkin: oyoqni siltab, uchishda tanani qo'shilishi, tayanchsiz holatda va burilishda holatni o'zgartirish va boshqalar.

Bunday harakatlar texnikasi va o'rgatish uslubiyotini taxlil qila turib, ularning murakkabligi, qiyinligi, koordinatsiya xususiyatlari, harakatning ifodaliligiga bog'liq bo'lgan elementlar tuzilishini, shu bilan birga mashqlarni o'zlashtirish jarayonida kelib chiqishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni hisobga olish muhimdir.

To'lqinlar, siltashlar

To'lqinlar va siltashlar – buyumlarsiz va buyumlar bilan bajariladigan mashqlarda keng qo'llaniladigan ifodali elementlar sifatida xarakterlidir. Stilistik yakunlangan to'lqinlar va siltashlar gimnastikachidan juda yaxshi harakat koordinatsiyasini talab qiladi.

Bu ayniqsa, tananing barcha a'zolari ishtirok etadigan, tananing katta a'zolaridan boshlanib qo'l barmoqlari bilan tugatilib bajariladigan harakatlarga ya'ni, yaxlit to'lqinlarga tegishlidir. To'lqinlar va siltashlarga o'xshash mashqlarda ayniqsa gimnastika harakat elementlarining ayrimlari orasidagi bog'liqlik, ularning tutashligi, shu bilan birga gimnastikachining mushak apparatiga zo'r berish va birlashtirishni navbatlashtira olish qobtiliyati ko'rinib turadi.

To'lqinlar va siltashlarning tasnifi

Mazkur mashqlarni turlari 3-jadvalda ko'rsatilgan. Ko'rinib turibdiki, mazkur mashqlar turlari to'lqinlar va siltashlarni bajarishda qanday tana a'zolari ishtirok etishi va ularning asosiy harakat yo'nalishiga bog'liqdir.

Mazkur mashqlarning keyingi konkret mashqdagi harakat koordinatsiyasi va mashqning harakat tarkibi va uning murakkabligiga bog'liq.

Muvozanat

Muvozanat – bu asosan rivojlangan turg'unlikni saqlash malakasini talab qiladigan sharoitlarda bajariladigan oyoqda tik turish turidir.

Bunga asosan bir oyoqda tik turish kiradi, chunki ikki oyoqda muvozanat saqlash sharoiti tabiiyga yaqin va ma'lum qiyinchiliklar tug'dirmaydi (quyida ko'rishingiz mumkin).

Badiiy gimnastikada foydalaniladigan muvozanatning murakkabligi va qiyinligi turlichadir, chunki mazkur mashqlar qatoriga oddiy (masalan, bir oyoqda turib ikkinchisi oldida) hamda ancha murakkab, u bilan yonma-yon malaka va sifatlarni egallashni talab qiluvchi holatlarni kiritish mumkin.

Jumladan, haddan ziyod rivojlangan faol egiluvchanlik, maxsus kuch, fazo-joydagi o'zgaruvchan mo'ljal olish sharoitidagi balansni xis qilish. Bunday misollarga turli vertikal muvozanatlar kiradi. Shu sababdan, muvozanat holatlarini egallash badiiy gimnastikada universal rol o'ynaydi: u statika va dinamikadagi murakkab muvozanatni egallash uchun baza sifatida zarurdir.

Muvozanat tasnifi

4-jadvalda muvozanat tasnifining oddiy sxemasi berilgan.

Ikki oyoqda muvozanat saqlashni bajarish ancha oddiydir. Qoidaga ko'ra bu oyoq uchida holatni ushlab turib (statik) yoki harakatda (dinamik) bo'lishi mumkin. Badiiy gimnastikada keng foydalaniladigan turli harakatda oyoq uchida turish juda xarakterlidir.

Bir oyoqda muvozanatni bajarish biroz murakkabroq bo'lib, maxsus trenirovkani talab qiladi va badiiy gimnastikada mashqlarning mustaqil turi sifatida eng qizig'idir.

Oldinga muvozanat – muvozanatning eng odatiy turi bo'lib, vakillaridan biri – “qaldirg'och”dir. Tuzilishi nuqtai nazariga ko'ra, oldinga muvozanat uchun tanani oldinga egish, bu mashqni turli harakatlarda ifoda etish aniqlovchi hisoblanadi.

Orqaga muvozanat – tuzilishi jihatidan yuqoridagi turning teskarisi. Bular uchun tanani orqaga egib, shu vaqtning o'zida tayanchsiz oyoqni yuqoriga gorizontal yoki undan ham yuqoriroq holatga ko'tarish xarakterlidir. Orqaga muvozanatning qiyinligi boshqa muvozanat turlariga qaraganda ancha yuqori darajada bo'ladi (pastga qarang).

Yonga muvozanat – tuzilishi bo'yicha oldinga va orqaga muvozanat orasidagi holatdir. Ular uchun tana a'zolarini frontal o'q bo'ylab bir xil og'irlikda joylashishini ta'minlaydi.

Muvozanatning aytib o'tilgan uchta guruhi mazkur turning mavjud elementlarini o'z ichiga oladi. Lekin oldinga, orqaga va yonga muvozanatda tana holatining shakli turlicha bo'lishi mumkin. Shu sababdan shartli ravishda gorizontal va vertikal muvozanatlarga ajratilgan (sxemaga qarang).

Birinchisida gimnastikachining tanasi va tayanchsiz oyog'i ko'pincha gorizontal joylashadi. Bu muvozanatning ixtisoslashtirilgan shaklidir. Ikkinchi tur - vertikal muvozanat – turli variantlari bilan xarakterlidir. Gimnastikachining tanasi ancha yuqorida joylashgan vertikal muvozanat holati eng

oddiydir. Oyoqni maksimal darajada ko'tarib vertikal muvozanat saqlash texnik tomondan ancha qiyindir. Bu elementlar tanani turli darajada egilishi bilan bajarilishi mumkin.

Muvozanatning barcha sanab o'tilgan strukturali – texnik variantlari statik, holatni ushlab turish yoki harakatda, dinamik bo'lishi mumkin. Ularni bajarishdagi qiyinchilik muvozanat holatining koordinatsiyasiga, gimnastikachining harakat sifatiga (masalan, egiluvchanlik) qo'yiladigan talab darajasiga, shu bilan birga tayanch usuliga bog'liqdir. Muvozanat tasnifining oxirida turishni to'liq oyoq kaftida yoki oyoq uchida bajarish mumkinligi aks ettirilgan.

Muvozanat holatlarida gimnastikachi tanasining turg'unlik darajasi jismoniy nuqtai nazardan ikki asosiy omilga bog'liqdir. Ulardan biri – tayanish maydonining o'lchami.

To'liq oyoq kaftida va oyoq uchida turishda tayanish maydoni juda na'munali solishtirilgan (1-rasm, g, e). Ikkinchi holatda maydon kam va bu oyoq uchida tik turishda turg'unlikni saqlash katta qiyinchilik talab qilishini bildiradi. Cheklangan turg'un muvozanat holatida boshqa turg'unlik omillaridan biri gimnastikachi t.o.m ni tayanch darajasi ustidan joylashgan balandligi hisoblanadi. T.o.m. boshqa sharoitlarda qancha yuqori joylashsa, tana turg'unligi shuncha past, muvozanat saqlash shuncha qiyin bo'ladi. Shuning uchun tana a'zolari yuqorida joylashadigan muvozanat turlarini bajarish qiyindir. Muvozanat holatida gimnastikachi tanasi turg'unligi darajasini baholay oladigan umumiy tavsifnoma turg'unlik burchagi hisoblanadi.

Qandaydir bir ma'lum o'qda tanani tebranishini tananing turg'unlik burchagi orqali 1-rasmda ko'rsatilganidek aniqlanadi. Shuning uchun mazkur tavsif ikkala ko'rsatkichni o'z ichiga oladi

– T.O.Mning joylashgan balandligi va tanlangan o'qda tayanish maydonining o'lchami.

Muvozanat holatida turg'unlikni saqlash – harakat tuzilishi bo'yicha boshqarish murakkab bo'lgan jarayondir. Skelet muskulaturasi, nafas harakati, mushak to'qimalarining fibrillyatsiyasining uzluksiz va tamomila tartibga solingan o'zaro harakati so'zsiz tananing mikrotebranishiga olib keladi. Bu muvozanatni ushlab turish jarayonini murakkab dinamik jarayonga aylantiradi. Ya'ni gimnastikachi t.o.m. chizig'i muvozanatning optimal holati atrofida uzluksiz va so'zsiz tebranishga olib keladi. Bunday tebranish tasodifiy xarakterga ega, lekin muvozanat saqlash jarayonining o'zi boshqariladigan bo'lishi kerak.

Tananing optimal holatdan chetga chiqishga gimnastikachining tiklanuvchi kuchi javob beri-shi kerak.

Oldiga muvozanat holatidan oldinga harakat qilishda muvozanatni yo'qotish havfi gimnastikachi oyoq kafti bukuvchi mushaklari zo'riqishni kuchaytirishga majbur qiladi.

Bunda oldinga egilishni to'xtatadigan tayanish reaksiyasining yordamchi kuchi rivojlanadi, keyin esa t.o.m. chizig'i tayanchga nisbatan optimal holatga qaytadi. Ish noaniq bo'lganda, ya'ni t.o.m. chizig'i inertsiya bo'yicha optimal holatdan chetga chiqib ketsa, giperkompensatsiya vujudga kelishi mumkin. Bunday hollarda muvozanat holati atrofida qayta tebranish harakati, ya'ni balanslashtirish vujudga kelishi mumkin.

Gimnastikachining mahorati oshishi bilan balanslashtirishdagi tananing tebranish amplitudasi kamayadi va buning aksi, kam shug'ullanganlarda esa balanslashtirish qo'pol shaklda ko'rinadi va bu ijro etishdagi aniq xato deb qabul qilinadi.

Tizimlar muvozanatini saqlashni boshqarish imkoniyati bir qancha omillarga bog'liqdir. Ulardan biri tayanch bilan bog'liqdir.

Tayanch maydonining kichikligi nafaqat muvozanat saqlashga ishonchni kamaytiradi, balki balanslashtirishda tayanch bilan o'zaro samarali bog'lanishga to'sqinlik qiladi.

Bunday sharoitda holatni o'zgartirish hisobiga muvozanat holatini boshqara olish imkoni bilan bog'liq bo'lgan boshqa omil muhim rol o'ynaydi.

Oldinga muvozanat holatidan oldinga yiqilishda tanani tez oldinga qo'shimcha egish tiklovchi harakat hisoblanadi. Bunda oyoq bilan oldinga tayanchga kuchli bosim bilan tushadi. Oxirida tanani hatarli harakatdan saqlovchi impuls qabul qilinadi. Shunga o'xshash harakatlar (ifodali plastika bilan ma'lum darajada niqoblangan, yashirilgan) boshqa muvozanat turlarida ham qo'llaniladi.

Muvozanatni bajarish gimnastikachi mushak apparatining koordinatsiya faoliyati, shu bilan birga balanslashtirishni malakasiga bog'liq.

Badiiy gimnastikada ko'pgina muvozanatlar uchun xarakterli bo'lgan oyoq uchida turish bir nechta bo'g'imlarni bir paytda harakatlanishi hisobiga sodir bo'ladi.

Oyoq uchida turishni ushlab turishda oyoq kaftini mustaxkamlab uning ortiqcha harakatlanishini oldini oladigan yon mushaklar katta rol o'ynaydi. Gimnastikachi oyoq kafti retseptorlari orqali keladigan sezgi juda muhimdir.

Burilishlar

Burilishlar deganda, badiiy gimnastikada, asosan gimnastikachining bir yoki ikki oyoqda turib tananing vertikal o'qi bo'ylab aylanma harakati tushuniladi.

Vertikal o'q bo'ylab burilish murakkabligi va qiyinchiligi turlichadir. Bunday turdagi harakatlar orasida oddiy mashqlar

singari (masalan, safdagi burilishlarga yaqin), juda qiyin mashqlar ham uchraydi.

Texnik nuqtai nazardan olib qaraganda burilishlarni bajarishdagi eng asosiy vazifa – bu harakatda turg'unlikni saqlab qolish. Bunda mazkur harakatlar o'zining biomekanik tavsifiga ko'ra, muvozanatga o'xshashdir. Lekin oxirgilaridan farqli o'laroq burilishlar mustaqil mashqlar deb qaraluvchi bir qancha xususiyatlarga ega.

Burilishlar tasnifi

5-jadvalda burilishlarning murakkablik darajasi va bajarish mexanizmiga ko'ra tuzilgan tavsiflash sxemasi keltirilgan.

Oddiy burilishlar birorta maxsus harakat texnikasini egallashni talab qilmaydi. Ular uchun oddiy malakalar o'ziga xosdir. Bunga oddiy oyoqlarni juftlashtirib, oyoqlarni chalishtirilgan xolatidan xatlab burilish.

Siltab burilishlar tuzilishiga ko'ra o'ziga hosdir. Ular oyoqlarni "tekis" siltab bajariladi (oldinga, orqaga yoki yonga) va qoidaga ko'ra, 180° dan ortiq bo'lmagan burilish bilan chegaralanali. Quyida bu mashqlar texnikasi to'g'risida batafsil yoritilgan.

Aylanma siltash bilan burilishlarni bajarish o'ziga hosdir. Bunday burilishlar bir oyoqda yoki ikkala oyoqda tayanib bajariladi. Birinchi bo'lib siltashda faqatgina qo'ldan emas, balki tayanmagan oyoqdan foydalanish o'ziga hosdir. Bu burilishlar bukilganoyoqlar bilan – kichik va muvozanatga o'xshash holatda bajariladigan – katta burilishlarga bo'linadi. Ikki oyoqda bajariladigan burilishlar ancha murakkab bo'lishi mumkin, ayniqsa sakragandagi burilishda.

Texnika asoslari va tuzilishi

Texnik nuqtai nazardan olib qaraganda burilishlarning barcha turlari tayanchdan depsinishga asoslanadi. Bunda burilish o'qiga nisbatan zarur aylanma harakatni chaqiruvchi tashqi kuch vaqti paydo bo'ladi. Ko'p hollarda buning uchun oyoq bilan yoki tayanchdan depsinish qo'llaniladi. Lekin, burilishlar turlarida depsinishning umumiy mexanizmi turlicha amalga oshiriladi. Bu erda tayanchning harakateri, tayanmagan a'zolar bilan siltanish harakatlarini mavjudligi va jadalligi, tanani vertikal o'q atrofida tekis burilishga erishish zarurati va imkoniyati va boshqa omillar rol o'ynaydi. Quyida burilish texnikasiga taalluqli bo'lgan ba'zi asosiy holatlar ko'rib chiqiladi.

Akrobatik va yarim akrobatik mashqlar

O'tgan yillarda akrobatika mashqlari barcha darajadagi dasturlarga kiritilgan, shu jumladan sport ustalari uchun ham. Hozirgi vaqtda akrobatika mashqlarini qo'llash musobaqa qoidalari bilan cheklangan, o'quv dasturlarida ham bu harakatlar tayyorlovning o'rta qismida uchraydi.

Asosan akrobatika mashqlari gimnastikachilarning jismoniy va umumiy harakat tayyorgarligi vositalaridan biri hisoblanib qo'llaniladi.

Yuqori darajadagi sportchilarda musobaqa qoidalari bilan chegaralangan yarim akrobatik deb nomlanuvchi mashqlar ishlatiladi. Yarim akrobatik mashqlar kombinatsiyalarning ifodali, go'zalli, nafisligini boyitadi, oyoqlarda tik turishdan parter, g'ujanak bo'lib yotish va h.k. holatiga o'tish hisobiga xosil bo'luvchi zaruriy yorqinlikni kiritadi.

Bundan tashqari, ular predmetli mashqlarda xavfli, qaltis elementlarni oshiradi, badiiy gimnastikaning sport yo'nalishini ta'kidlaydi.

Mashqlar klassifikatsiyasi

Rasman bu turdagi harakatlarning 2 asosiy guruhini ajratish mumkin: aynan akrobatik va yarim akrobatik. Akrobatik mashqlar akrobatika va sport gimnastikasiga oid ko'plab nashriyotlarda batafsil tasvirlangan. Ushbu nashrda biz yarim akrobatik mashqlarnigina tasvirlash bilan cheklanamiz. Bu mashqlarni 3ta asosiy guruhlariga bo'linish mumkin (6-jadval).

Birinchi guruhga dumalashlar va o'mbaloq oshishlar kiradi. Bu harakatlar turi ayni akrobatik mashqlar buyicha ma'lum. Dumalashlar va o'mbalok oshishlar oldinga, orqaga va yonga bajarilishi mumkin. Xuddi shunday shaklda aylanib tushishlar ham klassifikatsiyalanadi (ikkinchi gurux).

Nihoyat, yarim akrobatik mashqlarning uchinchi guruh sifatida akrobatik burilishlarni ajratish mumkin.

Ular etarli darajada turli-tumandir, biroq oyoqlarda turgan xolda bajariladigan turli burilishlardan farqli ravishda maxsus holatlarda bajariladi: yelkada, ko'krakda, tizzalarda, kuraklarda turib va h.k.

Buyumlar bilan mashqlar

Umumtakomillashgan mashqlarni yaxshi o'zlashtirish uchun buyumlar bilan bog'liq mashqlarni tezkorlikda bajarish talab etiladi. Bu bolalarda mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni uyg'otadi, ulardagi chidamlilik, epchillik, tezkorlik, dadillik, sabru bardoshlilik qobiliyatlarining shakllanishida juda katta ta'sir o'tkazadi. Jarayonda buyumlar bilan faol xarakatlar qilish vaznni, formani bir maromda saqlashga ko'maklashadi. Buyumlar bilan xarakatlanish aniq xarakatlar bajarishni talab etadi, qaysiki turli sezgi va ishtiyoq asosida bo'lsin.

Harakatlarning shamoyilu dinamikasini kuzatish orqali idrok etiladi, munosabatlarga oid qarashlarni jonlatiriladi. Buyumlarni

xuddi tomoshabinlar nigoxi qarshisida bajarayotgandek mas'uiyat bilan xarakatlantirish orqali gavdaning xarakatlari koordinatsiyasi ajoyib darajaga ko'tariladi.

Eshitish qobiliyati esa belgilangan ritm va tempga tushishda asqotadi. Aksariyat buyumlar (masalan, sakramachoq, koptok) o'zlashtirishni muvaffaqiyatli chiqishini ta'minlaydi.

Muskullar sezgisi gavda qismlarining xolatidan, muskullarning shijoatidan belgi beradi, murakkab jarayonlarda boshqa muskullar guruxiga xam murojaat qilinadi.

Xox u bilan, xox bu bilan bo'lsin, mashqlarning deyarli xammasi qo'llarning barmoqlari yordamida amalga oshiriladi, uni analizator tizim faollashtiradi, barmoqlar xarakati koordinatsiyasini ta'minlaydi, bular bolalarning o'quv faoliyatida juda xam muximdir.

Buyumlar bilan mashqlar bajarayotgan vaqtda, mashqlar orqali toblanayotganda: bolalar bolalarni intizomlilikka o'rgatish kerak, ular bilan extiyotkorona munosabatda bo'lishga, buyumlarni olgach, joy-joyiga qo'yishga, murabbiyga ko'maklashishga odatlantirish lozim.

Har bir buyum bo'yicha berilgan vazifa jismoniy jixatdan kamolotga etishishda o'z ta'sirini ko'rsatishi kerak — xarakatlarda mayinlik va shiddat, aniqlik va kuch sezilib turishi zarur va xokazolar.

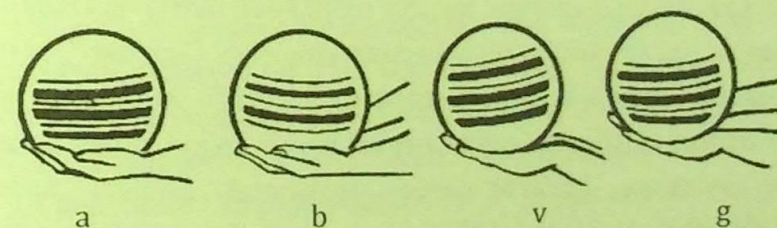
To'p bilan mashqlar, chaqqonlikni rivojlantirishga, reaksiya tezligini oshirishga hamda harakatlarni engil va yumshoq bajarishni shakllantirishga yordam beradi. To'p bilan mashq bajarilayotgan vaqtda tana muskullariga yaxshigina og'irlik tushadi, oyoq, qo'l, kaftlar, shuningdek, balalar turli ko'rinishdagi xarakatlarni, tezlik bilan xarakatni boshqasiga o'zgartirishni faol tarzda amalga oshiradi. To'p bilan mashq olib borilayotgan vaqtda qad qomatni ravon tutishga e'tibor qaratish kerak,

to'pning gavda va boshga ko'chishini boshqarish kerak, xarakatchanlik ko'lamini asta-sekin oshirib borish lozim. To'p bilan mashq bajarishni o'rganishda quyidagilarni puxta egallashi talab etiladi: to'pni ushlab olish, uzatish, tashlanish, tutish, koptokni urish, yumalatish va aylantirish mashqlari.

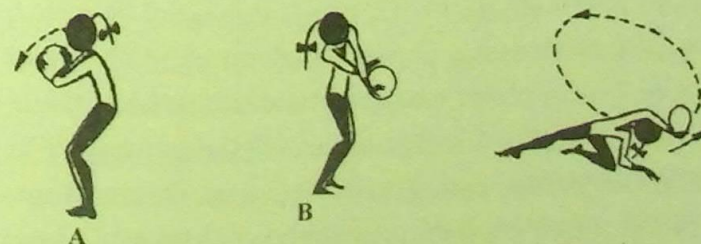
5-8 yoshdagi bolalarni dastlabki tayyorlash davrida diametri 8-12 sm bo'lgan rezina to'plar ishlatiladi.

To'pni ushlab yoki ushlab turish. To'pni erkin holatda kaftga qo'yiladi, barmoqlar ochiladi va to'pni shakli bo'yicha hiyol bukiladi, biroq to'pni siqish kerak emas. Elka oldiga to'p tegishi kerak.

Ushlashlar bo'ladi: asosiy (**1-a rasm**), ikkala qo'l bilan (**1-b rasm**), kaftning orqa tomoni bilan banlansirovka (**1-v, g rasm**), bilaklar orasida (**2-a rasm**), qo'llarni chalishtirib (**2-b rasm**).



1-rasm



2-rasm (a,b)



3-rasm

To'pni ushlab turish, alohida tanaa'zolari bilan ham amalga oshirilishi mumkin.

Siltash mashqlari barcha tekisliklarda bajarilishi mumkin. Odatdaoyoqlarni prujinasimon harakatlari bilan birgalikda bajariladi. Siltash mashqlari to'pni otganda, to'pni ushlab olganda, predmetsiz mashqlarni bajarishdagi ba'zi bir elementlari bilan birgalikda bajariladi (qadamlarda, yugurishda, muvozanat saqlashda).

Siltash vaqtida to'pni to'g'ri ushlashga mashqning boshlang'ich va tugallanish fazasidagi mushaklarni zo'riqtirmay bajaradigan harakatlarni bajarishga ahamiyat berish kerak.

Aylanma harakatlarga o'rgatish katta va o'rta aylanma harakatlarni o'rgatishdan boshlanadi. Ular turli yo'nalishdayurgan holda, yugurgan holda, egilgan holda, muvozanatni ushlab turgan holda bajariladi.

Chap tizzada tik turib, chap qo'l bilagiga tayanib, o'ng qo'ldagi to'p bilan oldinga-chapga harakatlantiriladi. Katta gorizontaal aylanma harakatni o'ngga-orqaga-yuqoriga, qo'llar hiyol bukilgan holda bajariladi (**3-rasm**). (bajarish vaqtida to'pni to'g'ri ushlab olishga ahamiyat berish kerak, to'pni siqish kerak emas, aylanma harakat aniq gorizontaal bo'lishi zarur va amplitudasi bo'yicha maksimal bo'lishi kerak). Tayyorlov mashqlari sifatida predmetsiz aylanma harakatlardan foydalanish mumkin.

To'pni uzatish asosiy bog'lovchi element bo'lib, u xoh chap, xoh o'ng qo'l bilan o'ziga ishongan holda bajarishni talab etadi. To'pni uzatish kaftdan-kaftga o'tkazish orqali bajarilib, turli ushlashlardan, ya'ni tananing turli a'zolari yordamida dumalatish yo'li bilan otish, ushlab olish va qaytaotishlar bilan amalga oshiriladi.



4-rasm



5-rasm



6-rasm



7-rasm

Turgan holda qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda, o'ng qo'l bilan chap tomonga (siltash mashqi) bajariladi, to'pni chap qo'l bo'ylab dumalatib, yana chap qo'l bilan ushlab olish.

Uslubiy tavsiyalar: to'pni uzatish harakat mutanosibligini buzmasligi lozim.

To'pni urish – bu mashq bu predmet uchun o'ziga xos bo'lib kelgan. Ular ayniqsa musiqa jo'rligida bajarilganda ayniqsa samara beradi. To'pni to'g'ri urish texnikasi **4-5-rasmlarda** ko'rsatilgan. Prujinasimon harakatlar kaft bilan bajarilib, to'p erga uriladi. Urishlar bir yoki ikki qo'l bilan, bir yoki bir necha marta vertikal yoki burchak UOMida bajariladi (**6-7-rasmlar**). Urishlar tananing turli a'zolari bilan bajarilishi mumkin.

To'pni urish vaqtida butun tana prujinasimon harakat bajarishi kerak. Bilak, iloji boricha to'pni uzoqroq ushlab qolishi kerak, bu bilan uning harakatini aniq bajarishni ta'minlaydi. Birinchi mashg'ulotlarda to'pni turli ritmlarda urishni egallash tavsiya etiladi (qattiq va sekin, tez va sekinroq va h.k.), to'pni zo'riqishsiz kaftda ushlab olish kerak.

Otish va ushlab olish – bu mashqlar bir yoki ikki qo'l bilan vertikal yoki parabola bo'yicha turli yo'nalishlarda bajariladi. Otish mashqi oyoq va gavdaning prujinasimon harakatlari yordamida bajariladi. Otishning aniqligi va amplitudasi kaftlarni siltash harakatining oxirgi fazasidagi keskin harakatlari orqali amalga oshiriladi. To'pni ushlab olish vaqtida to'p avval

cho'zilgan qo'llar uchiga tegib, kaftlar orqali dumalab, keyingi harakatga ulanib ketadi.

Dastlabki vaqtdanoq aniq otishlarni musiqa jo'rligida bajarishga erishish zarur. Bunda otish vaqtidagi barmoqlarning oxirgi harakatiga otish yo'nalishiga qarab qo'llarni tutishga, qo'llarni bir tekis pastga tushirishga ahamiyat berish zarur. To'pni ilish vaqtida to'p avval barmoq uchiga tegishi kerak. SHunda to'pni olish aniq va tovushsiz sodir bo'ladi (8-rasm). To'pni dumalatish pol ustida ayrim a'zolarida bajariladi (9-rasm).

To'p qo'l uchining engil harakati bilan dumalatiladi. To'p barmoq uchi bilan ilib olinadi. Dumalatish vaqtida diqqatni asosan bir tekis dumalatishga qaratish zarur.



8-rasm



9-rasm

Arqon bilan mashqlar, bu mashqlar dinamikani, intensivlikni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarning intensivligi tufayli ularni bajarishda (ayniqsa, yosh bolalarda) me'yorni to'g'ri belgilash lozim.

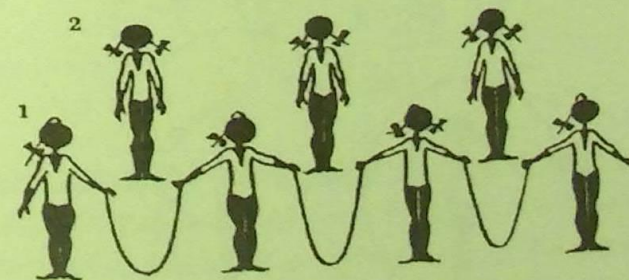
Ushbu sport jixozida utiladigan mashqlar jismoniy tayyorgarlik kurishda muhim ahamiyatga ega: chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlikda. Ular koordinatsiyaviy va rejimli xarakatlar bajarishda samarali hisoblanadi. Umumkomillashgan arqon mashqlari bilan shug'ullanish tana a'zolarining tetikligini, chidamlilikni ta'minlaydi. Arqon bilan shug'ullanishning uziga xos jixati shundaki, u oyoq panjalari va tuxtashni shakllantiradi.

SHuning uchun xam arqondan faqatgina badiiy gimnastikada emas, boshqa sport turlarida xam tez-tez foydalaniladi. Arqonlar (sakralmachoq) ruchkali, arqonli yoki kapronli bulishi mumkin. Arqon bilan mashq qilayotganda mustaqil ravishda sport formasini saqlashga xarakat qilish kerak, aylantirish va chalish-tirib aylantirishda. Arqon bilan turli mashq bajarayotganda, gavadani to'g'ri tutish muxim, shunda barmoqlarga ortiqcha yuk tushmaydi, bu tezlikni oshirishda xam qulay.

Oldindan tayyorlash bosqichida, dastaksiz arqonlar ishlatiladi. Uning uzunligi shug'illanuvchining bo'yidan kelib chiqishi zarur. Buning uchun qiz bola arqonni ustiga turib oyoqlarini hiyol ochib, arqon uchini qo'ltiqlariga tortib ko'rishi kerak. Agar to'g'ri kelsa, arqon to'g'ri tanlangan bo'ladi. Agar u me'yordan uzun yoki kalta bulsa, bu bolaning shakllanishiga biroz salbiy ta'sir o'tkazadi

Arqonni uchta barmoq bilan oldinda ushlash kerak. Ikki uchining o'rtasini yoki bir uchini va o'rtasini olish kerak. Arqonni qo'lga yig'ib olish mumkin.

Chayqalish yoki siltashlar turli tekislikda va yo'nalishda bir yoki ikki qo'l bilan bajariladi.



10-rasm

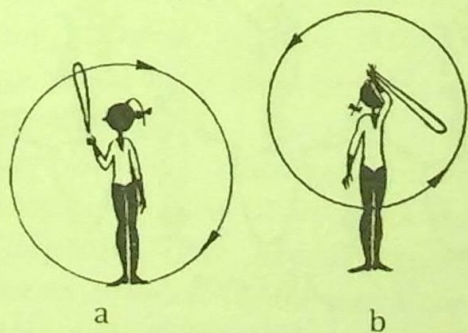
Namunaviy mashqlar. Ikki qator turib olinadi: birinchi qatordagi qizlar arqonni olib, tebrantiradi, ikkinchi qatordagilar

undan sakraydi (**10-rasm**), turgan holda, arqon orqada, arqonni oldinga-orqaga, undan 45° ga burilib sakrash kerak, turgan holdan arqon oldinda, orqaga siltab, oldinga- orqaga qadam tashlanadi.

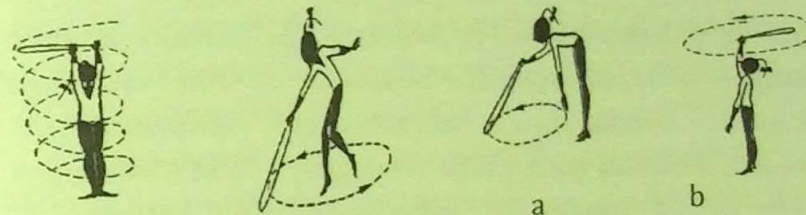
Siltashlarni avval bir qo'lda bajarishni o'rganib, keyin baravar ikkala qo'lda bajarishga o'rganiladi: aylanma harakat ochilgan yoki taxlangan arqonda qadamlar, sakrashlar va boshqa harakatlar bilan bajariladi. Katta aylanma harakatlardan o'rta va kichik aylanma harakatlarga o'ng qo'lda o'tiladi.

Namunaviy mashqlar. Turgan holda, arqon ikkiga taxlanadi, oldi tomondan 4 marta aylanma harakat o'ng tomonga va chap tomonga qarab bajariladi (**11-rasm**). Turgan holda arqon ikkala qo'lda 360° ga bir necha aylanma harakatlar bajariladi (**12-rasm**). Turgan holda arqon ikkiga buklangan bo'lib, o'ng qo'lda arqon bilan pastda katta aylanalar qilib, arqondan sakrash mashqi bajariladi (**13-rasm**).

Turgan holda arqon ikkiga buklangan o'ng qo'lda, pastda va tepada gorizontaal aylanalar bajariladi (**14-rasm**). Turgan holda arqon ikkiga buklangan o'ng qo'lda tepada gorizontaal katta aylana, pastda gorizontaal aylana qilib undan sakrab o'tiladi.



11-rasm



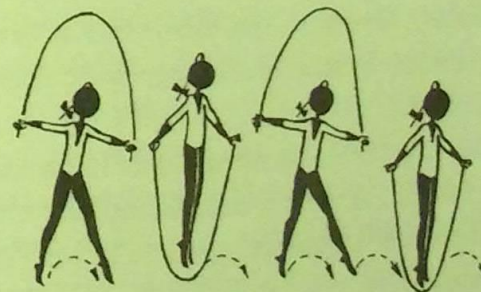
12-rasm

13-rasm

14-rasm

Sakkizlik – aylanma harakat turi. Harakat bilaklar yordamida barcha tekisliklarda bajariladi.

Arqondan sakrash mashqi – bu predmet uchun oddiy bo'lib, yaxshi koordinatsiyani talab etadi. U mashq yuqori intensivlikka ega. Uni me'yorini belgilashda ehtiyot bo'lish kerak. U arqonni oldinga, orqaga aylantirish orqali bajariladi.



15-rasm

Arqon aylanishi bilan galop qadamini yonga bajarish (**15-rasm**). Turgan holda qo'llar yonda arqon oldinda, arqonni yuqoriga-orqaga kuch bilan aylantirish. Prujinasimon yarim cho'qqayib o'tirishdan ikkalaoyoqda sakrash, bundaoyoq uchi cho'zilib gavda to'g'ri nigohlar oldinda bo'lishi zarur.

Uslubiy tavsiyalar: tayyorlov mashqlarini bajarganda sakrashdan oldin arqon pastda bo'lishi zarur. Birinchi

sinovlardagina arqon polga tegishi kerak. Keyinchalik arqonni tekizishga yo'l qo'yilmaydi. Dastlabki davrda sakrashga o'rgatish ikki oyoqda davriy sakrash orqali amalga oshiriladi. Ancha murakkabroq mashqlarga (orqaga aylantirish, ikkilanma sarkash, oyoqni chalishtirib sakrash va h.k.) arqonni bir marta aylantirgandagi sakrashlar to'g'ri bajargandagina o'tiladi (ya'ni katta amplituda bilan, bilakdan harakat boshlanganda to'g'ri qomat va cho'zilgan oyoq uchlarida).

Otish va ilish – bu murakkab mashqlar bo'lib, yaxshi reaksiyani, tezlikni, fazoviy yo'nalishni to'g'ri tushunishni talab qiladi. Barmoqlar asta-sekinlik bilan predmetni chiqarar ekan, ungaxohlagan yo'nalishni beraoladi va bunda arqon traektoriyasi buzilmaydi. Ushlab olish ham barmoqlar bilan engil bajarilib, arqonning harakat rasmini buzmaydi va keyingi harakatga qo'shiladi.

Otish mashqlari, arqonni yig'ilgan holda, yoki yozilgan holda amalga oshiriladi, bunda mashq bir yoki ikki qo'lda turli yo'nalishda bajariladi.

Arqonni ulash va echish – bu predmet uchun o'zigaxos mashq bo'lib, turli xil bo'ladi. Arqonni odatda alohida tanaa'zolariga o'raydilar. Bunda arqon taxlangan yoki to'la yozilgan bir uchi erkin bo'lishi mumkin.

Arqonni tanaga o'rash mashqini bajarganda uning chizig'ini buzadigan keskin harakatlar bilan amalga oshirilmasligi kerak. Bunda tempga, ritmikaga, musiqa bilan jo'rligiga ahamiyat berish kerak.

Arqonni uzatish turli yo'nalishda va tekisliklarda, siltash va aylanish vaqtida bajariladi. Arqon bir qo'ldan boshqa qo'lga yoki qandaydir tanaa'zosi oldida bajariladi.

"Melnitsa" (tegirmon) – bu o'ziga xos arqon bilan bajariladigan dinamik, original harakat. Bu o'rtadan olingan

arqon bilan bajariladigan aylanalar. Oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajarilganidan so'ng arqonning ikki uchi bilan ketma-ket aylanalar yasaladi.

Xalqa bilan mashqlar. Xalqada qilinadigan mashqlar — bu qiziqarli predmetlardan biri, badiiy gimnastikada foydalaniladi. Bu ajoyib vosita koordinatsiya saqlashda, tezlikda, xarakat reaksiya, aniqlik, yaxshi muljal olishda asqotadi. Xalqada mashg'ulot utkazish barcha katta panjalar guruxiga jismoniy og'irlik tushiradi, quldagi kuchni oshiradi, barmoqlar va kaftdagi kuchni oshiradi, bu to'g'ri qad rostlashni shakllantirishda xam yordam beradi. Bolalarni shug'ullantirayotganda, xalqa turli xajmdagi plasmassaligi yoki yog'ochdan yasalganidan foydalanish kerak. Xalqa (aylana) yog'ochdan yoki plastmassadan, 80-90 sm diametrli bo'lishi mumkin. Oldindan tayyorlash bosqichida kichik diametrli xalqalardan foydalanish kerak. Xalqa bilan bog'liq barcha mashqlar bir yoki ikki qulda, turli xildagi og'ishda, qul va oyoqda bajarilishi mumkin. Xalqa erga nisbatan yassitekislik xosil qilish, vertikal, gorizontal va diagonal kurinishda bulishi mumkin. Xalqa tana bilan aloqasini yuz qismida, yonaki va oraliq tekislikda kurish mumkin.

Bolalarga xalqada mashq utishni boshlash uni tutish va turli uslublarda uzgartirish mumkinligini kursatish orqali buladi.

Xalqa bilan turli xarakterdagi mashqlarni bajarish mumkin: plavniy, dinamik, xafvli, ayniqsa tana harakati va musiqa jo'rligidagi sinxron harakatlar yaxshi samara beradi. Xalqa erga nisbatan vertikal holatda gorizontal yoki diagonal holatda bo'lishi mumkin.

Quyidagi ushlashlardan foydalaniladi: bir yoki ikki qo'l bilan tepadan yoki pastdan, aralash, kesishgan hamda tashqaridan hamda ichkaridan bo'lishi mumkin. Siltash harakatlari turli yo'nalishda va tekislikda bir yoki ikki qo'llar bilan bajariladi.

Xalqa go'yo qo'lning davomi kabi bo'lib, osilib turmasligi kerak. Siltashlar odatda mashqlarni bir-biriga ulaydigan element sifatida ishlatiladi. Xilma-xillik va predmet bilan bajariladigan harakatlarni bir-biriga qo'shib ketishini ta'minlaydi.

Aylana turlari – bu xalqani qo'l bilan tekislikda aylantirishga qarab bo'linadi. Burilishga taxminiy mashqlar. Turgan holdaxalqa oldinda, qo'llar yonda, yuqoridan ushlab olingan. Turgan holdaxalqa yonda, vertikal holatdayuqoridan ushlab olinadi. Oyoq uchiga turib, xalqani burish bilan orqaga egilish kerak. O'ng oyoqda tizzalab turib, chap oyoq oldinda, xalqani burish bilan orqaga chuqur egilish kerak. O'ng tovonda o'tirgan holda, chap oyoq oldinda, hiyol bukilgan. Egilish bajarilib, xalqa aylantiriladi. Turgan holdaxalqa bo'ksa darajasida vertikal holatdayuqoridan ichidan ushlash. Bosh uzra gorizontol holatdaxalqa ko'tarilib, uni o'ngga, chapga buramiz. Burish vaqtida gavda ham hiyol bukiladi. Aylanma xarakatlarni o'rganishning boshidanoq aniq saqlab qolishga harakat qilish kerak. mashqni katta razsiltash bilan chegaralangan amplitudada bajarish lozim. Xalqani aylantirish mashqlariga: dinamiklik va o'zigaxoslikni ta'minlaydi.

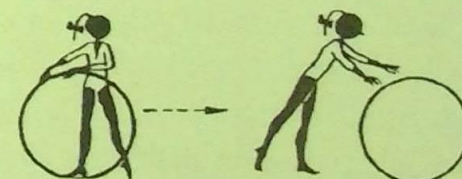
Xalqa aylantirilganda katta va ko'rsatkich barmoqlar o'rtasida ushlab olinadi. Aylantirish bilakning engil harakati yordamida amalga oshiriladi. Tirsak hiyol bukilib, bilakning engil holatiga yordam beradi. SHunga ko'ra aylanayotgan xalqaning vibratsiyasi bartaraf etiladi. Xalqani oyoq va gavda atrofida ham aylantirish mumkin.

Vertushka – xalqani aylantirish turi. Bu xalqaning o'qi bo'ylab tezkor aylanish bo'lib, uning diametridan o'tadi. Mashq bir yoki ikki qo'l bilan bajariladi. Aylanish polda yoki gavdaning yuqori qismida otilganda fazoda sodir bo'lishi mumkin.

Dumalatishlar – engil, ammo qo'lning keskin harakati orqali amalga oshiriladi. Xalqaga kerakli yo'nalish barmoqlarning harakati bilan amalga oshiriladi. Qo'l predmetni qo'l bilan itarib, uni engil sakrashsiz va vibratsiyasiz harakat bilan ta'minlaydi.

Polda bajariladigan dumalatishlar to'g'ri chiziqli, egri va aylana bo'ylab yo'nalishlarga ega bo'lishi mumkin. Xalqani tana a'zolari ustida ham dumalatish mumkin va poldagi dumalatishlar bilan birga ham bajarish mumkin.

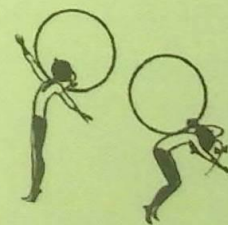
Namunaviy mashqlar – turgan holda tana og'irligi o'ng oyoqda, chap oyoq oldinda, oyoq uchida, xalqa polda, ikkala qo'l bilan ustidan ushlab olish kerak. Bilak bilan hiyol itarib, uni xohlagan yo'nalishda dumalatish mumkin (16-rasm).



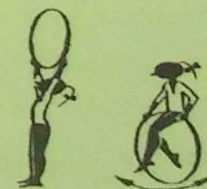
16-rasm



17-rasm



a b
18-rasm



a b
19-rasm

Variantlar: dumalayotgan xalqani quvlab o'tib, dumalab o'tib, ungayuzlanish kerak va yarim o'tirgan holda ushlab olinadi, xalqani quvlayotganda sakrab, chap oyoq bilan xalqa ustidan siltash qilinadi, uni chap qo'l bilan ilib olinadi. Polucho'qqayib o'tirish holatdaxalqa o'ng qo'lda ustidan ushlab olinib, orqaga o'tkaziladi, qo'l bilan oldinga tezkor harakat qilinadi. Xalqani orqadaaylantiramiz vaoldingaaylantiramiz. Bir oz turib xalqa orqaga harakatlanadi (17-rasm). Xalqani tekis tebranishiga erishish kerak.

Ko'krak dumalatish – o'tirgan holatdaengil harakatlarni xalqaga o'tkazib, xalqa elkadan oshiriladi va chap qo'l bilan ilib olinadi (18-rasm).

Yelka kamari (Plechivoy poyas) bo'yicha dumalatish oyoq uchida turgan holda bajariladi. Xalqa o'ng qo'lda o'ng tomongayuqoriga ko'tariladi. Engil itarib, xalqa chap tomonga yo'naltiriladi. Bosh ham pastga tushiriladi. Xalqa chap qo'l bilan ilib olinadi. Xalqani to'g'ri otish va ilish texnikasi asosida boshqa predmetlarga tegishli prinsiplar yotadi. Otish texnikasining o'zigaxos xususiyatlari predmetning shakli vaxarakteri bilan aniqlanadi.

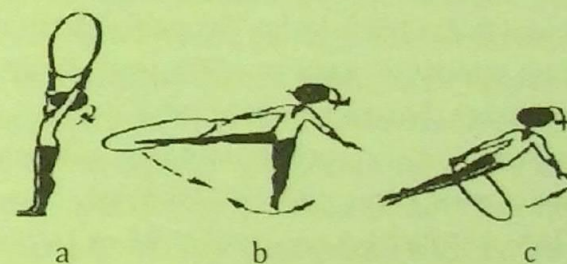
Har doim ham xalqaning harakat yo'nalishini saqlab qolish imkoni bo'lavermaydi hamda gavda muvozanatini ham. Shuning uchun xalqani otish va ilishga o'rgatishga ba'zi-bir tayyorlov mashqlarini berish zarur.

Tana muvozanati buzmag holdaotish mashqining uch fazasi o'rganilganidan keyin bu mashqni boshqa mashqlar bilan bog'lash kerak. Xalqadan sakrash mashqlari xuddi arqondan sakrash mashqlari kabi. Xalqa yaqin tomondan bir yoki ikki qo'l bilan ushlab olinadi, sakrashlar va kichik sakrashlar bir yoki ikki oyoqda bajarilishi mumkin. Sakrashlar oldinga yoki olrqaga-xalqaning birlamchi yoki ikkilamchi aylanishi bilan bajariladi.

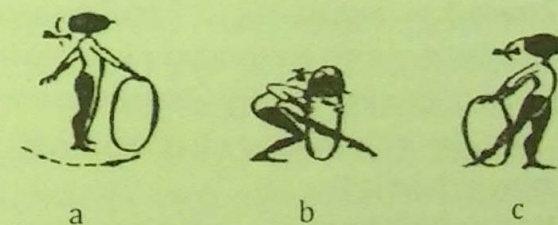
Namunaviy mashlar turgan holda xalqa bosh uzra vertikal holatda oyoqlar bukilib xalqaga sakraladi (19-rasm).

Turgan holatdaxalqa vertikal holatda.

Uslubiy tavsiyalar: xalqani o'girish uchun barmoqlarni kuch bilan harakatlantirish kerak (20-rasm).



20-rasm



21-rasm

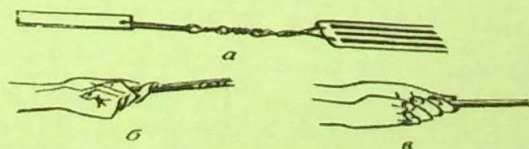
Xalqadan hatlab o'tish predmet tinch yoki harakat holatida bo'lishi kerak. (poldan dumalasa). Hatlaganda predmetni ushlashni o'zgartirish mumkin. Murabbiyning xohshiga ko'ra dasturga dumalayotgan xalqadan o'tish mashqini kiritish mumkin (21-rasm). Siltash va aylana mashqlarda xalqani uzatish quyidagilardan so'ng bajariladi. Otish va dumalatishdan keyin bir joyda yoki harakat vaqtida, bir qo'ldan ikkinchi qo'lga, ba'zi-bir tana a'zolari yonida bajariladi. Bu ikkala qo'lning baravar qatnashuvini talab qiladi va ba'zi elementlarni ortasida xilma-xillikni kiritadi.

Tasma bilan mashqlar: Tasma mashq qilish foydali, ajoyib va turli kurinishlidir. Ular bolalardagi ritmni xis qilish, aniq xarakat koordinatsiyasini olish, chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarni shakllantiradi. Tasma yordamida xarakatlanishning asosiy tavsiflari shuki, turli sur'atlarni amalga oshirishda bular uziga xos quvvat beradi. Buni bajarish uchun kuchni to'g'ri taqsimlash, qulni to'g'ri tutish lozim. Tasmani aylantirayotganda butun tanadagi xarakatni nazorat qilish, qul va oyoqlarning ajoyib ritmini yuzaga chiqarish lozim buladi.

Kichik yoshdagi qizlar uchun atlasdan qilingan tasma, uzunligi 3 metrgacha, uning qalinligi 2,5-4 sm. buladi. tasma shoyidan bo'lishi, kengligi 4-6 sm, uzunligi 3,5 m, bukilishi 0,5 m ni tashkil qilishi zarur. Yog'ochi 40-60 sm uzunlikda bo'lib, qalinligi 1-1,8 sm ni tashlik qilishi kerak. Tasma yog'ochga biriktirilib (**22-rasm**), birikish uzunligi 3-7 sm dan iborat bo'ladi. Tasma bilan bajariladigan mashqlar umumiy koordinatsiyaga va ritmni his qilishga ta'sir qiladi. Badiiy gimnastikaning ana shu mashqlarida, unga xos bo'lgan o'zaro bog'liqlik, egiluvchanlik, mutanosiblik namoyon bo'ladi.

Tasma Mashg'ulot bajarish quyidagi ketma-ketlikda urganiladi: silkish, aylantirish, ilonizi, spiral qilib va sakkiz soni kurinishida xarakatlantirish.

Tasmani ushlash turlicha bo'lishi mumkin: tepadan, pastdan, aralash va h.k. U quldan chiqib ketmaydigan, siljimaydigan tarzda engil ushlanishi kerak.



22-rasm

Siltashlar, aylanalar, vosmyorkalar – bu mashqlarda tasma bilan harakatlar eng yaxshi namoyon bo'ladi. Ular katta, o'rtacha va kichik turlarga bo'linadi. Turli tekisliklarda va turli yo'nalishlarda.

Tasmani bir quldan boshqasiga utkazib, kombinatsiya xosil qilish lozim. Tayoqchani tezkorlik bilan uzatish kerakki, natijada sur'atda buzilish bulmasin, buningg uchun maxsus tayyorgarlik kerak. Bir kaft ikkinchisiga uzatilayotganda tayyor turishi lozim.

Tasmani silkish. Bu tasma xarakatlanish texnikasini to'g'ri uzlashtirishda muximdir. Silkish turli tekislikda va yunalishda, tengliklarda va erkin xarakatlarda buladi. Kaft qismi qulning davomi sanaladi. Tasma yunalishini uzgartirayotgan vaqtda kaftni birdan uzgartirish yaramaydi, balki uziga xos nazokat bilan, tasma yunalishiga mos ravishda uzgartirish kerak, shunda ritm uzilmaydi. Gavda va bosh tasmaning uchishini boshqaradi va tasmaning yassitekisligini ta'minlashda yordam beradi. YOnaki va yuzaki jixatdan tasma silkitayotganda bilak tirsagi bukilmaligi kerak. Bolalar esa gorizontal silkiyotganda, bilak-qul soxasidagi tirsakni xiyol bukadi, qaysiki tasmaning xarakati ulkan radius olishi uchun.

Namunaviy harakatlar. Turgan holda tasma o'ng qo'lda yonga ko'tarilgan. CHap qo'l yonda, chap oyoq oldinda, tasma bilan gorizontal siltashlar bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa qo'l bilan bajariladi. Turgan holda, tasmani ichki qo'l bilan oldinda ushlash kerak. O'ng oyoqdaoldinga qadam tashlab, chap oyoq uchida o'ng qo'lni yuqorigan pastga ko'tarib, chap qo'l yonda turadi. Turgan holda qadam tashlab, sakrab, chap yoki o'ng qo'l bilan yuqoriga vertikal aylanalar hosil qilinadi.

Turgan holda, tasma chap qo'lda, ikkala qo'l yonda. O'ng oyoq bilan orqaga qadam tashlab, chuqur orqaga egilib, gorizontal aylanalar o'ng qo'l bilan bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa qo'l

bilan bajariladi. Tizzalab turib, yonlamaaylanalar o'ng qo'l bilan o'ng tomonda va chap tomonda bajariladi. Turgan holda tasma o'ng qo'lda ikkala qo'l yonda, ikkilangan qadam bilan sakrab, bukilgan oyoqlarni oldindaalmashtirgan holda bosh uzra gorizontaal aylanalar qilinadi. Turgan holda tasma o'ng qo'ldaoyoq uchida turib, old tarafda vertikal vosmyorkalar hosil qilinadi.

Turgan holda tasma o'ng qo'lda, qo'llar yonda, vertikal vosmyorkaold tomonda hosil qilinadi.

Turgan holda tasma o'ng qo'lda, qo'llar yonda gorizontaal vosmyorkalar hosil qilinadi. Muvozanat o'ng qo'lda, o'ng qo'l oldinda, chap qo'lda tasma yonlama tekislikda o'ng qo'l ustida vosmyorka hosil qilish.

Zmeyka– bu predmet uchun hosil bo'lgan mashq. Bu mashq mushaklarni minimal zo'riqtirib, hiyol egilgan qo'l bilan panjalarni harakatga keltirish asosida bajariladi. Amplituda tishlari 30-35 sm dan oshmashligi zarur.

Zmeykalar vertikal (ko'tariladigan va pasayadigan) va gorizontaal (vertikal va gorizontaal tishli) bo'ladi.

Vertikal zmeykalarni bajarishda qo'l pastdan yuqoriga vaaksincha bajariladi. Gorizontaal zmeykalarda bo'lsa chapdan o'ngga qarab harakatlanadi. Zmeykalar uchta tekislikda bajariladi.

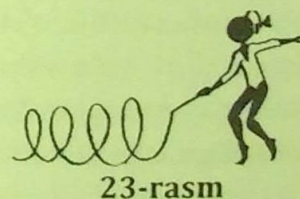
Namunaviy mashqlar: tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yonda, orqagaengil yugirib gorizontaal zmeyka hosil qilinadi.

Yarimcho'qqayib o'tirish holatda, tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yonda, asta-sekinlik bilan rostlanib, gorizontaal zmeyka hosil qilinadi. Turgan holatda tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yuqorida 360° ga burilib, tana atrofida zmeyka hosil qilish. Turgan holatda tasma chap qo'lda, ikkala qo'l yonda, ikkala oyoqda sakrab, bosh

uzra qo'lni ko'tarib siltash bajariladi va pasayadigan zmeykani polucho'qqayib o'tirish holatigacha bajariladi.

Spiral – original bo'lgan va shu predmet uchun xos mashq hisoblanadi. Spirallar kichik bo'lib, ular panja harakatlari bilan bajariladi. O'rtacha va katta spirallar tirsak bo'g'ini orqali amalga oshiriladi. Konussimon spirallar kichik aylanalar asta-sekinlik bilan kattalashganda hosil bo'ladi. Agar yog'och gorizontaal bo'lsa, spiral vertikal hosil bo'ladi. Agar aksincha bo'lsa, gorizontaal spiral hosil bo'ladi.

Namunaviy mashqlar: turgan holda, qo'llar yonda, tasma o'ng qo'lda, qo'l oldinga cho'zilib gorizontaal siltash bajariladi, engil egilib, orqaga yugurishlar kerak va o'ng qo'l bilan vertikal spiral bajariladi (**23-rasm**). Turgan holda o'ng qo'l oldinda, tasma bilan oyoq uchiga ko'tarilib, gorizontaal spiral bajariladi (**24-rasm**).



Cho'qmor (Bulava) bilan mashqlar

Cho'qmorlar asosan yog'ochdan yoki plastmassadan tayyorlanadi. Uning uzunligi 40-50 sm bo'lib, uning og'irligi 50 g ni tashkil qiladi. Rangi foydalanuvchining ixtiyorida. Cho'qmor – tanasidan bo'yin qismidan va ruchkasidan iborat. Dastlabki mashg'ulotlardacho'qmorlar qo'shimcha vosita sifatida, umumiy koordinatsiyani rivojlantirish, ritmni tushinish va qo'l kuchi va hartakatchanlikni oshirish uchun ishlatiladi. Cho'qmor bilan bajarilayotgan mashq texnikasini, avval bir predmet bilan o'ng qo'lni, keyin chap qo'lni mashq qilinadi. Siltash vaaylanalarni

cho'qmor bilan bajarganda uni bosh orqasida o'ng qo'l pelditida erkin ushlash lozim. Ko'rsatish barmog'i cho'qmorning bo'yin qismida qo'yiladi, go'yoki predmet qo'lni davom ettirayotgandek. Cho'qmorlarning osilishi faqat ba'zi-bir mashqlarda ruxsat etiladi. <<Melnitsa>> mashqini bajarayotgandacho'qmorning boshi bosh va ko'rsatkich barmoqlari bilan ushlab olinadi, siqilmaydi. Cho'qmorni turli xil ushlash mumkin. Yuqoridan, pastdan, boshidan yoki tanasidan bir qo'l bilan yoki ikkala qo'l bilan ushlash mumkin. Siltashlar kichik, o'rtacha va katta bo'lishi mumkin. Barcha tekisliklarda bajariladi.

Namunaviy mashqlar: polucho'qqayib o'tirish holatdan, oyoq uchida sekin turib, baravariga ikkitacho'qmor bilan siltash bajariladi. Turgan holatda qo'llar yonda, o'rtacha siltashlar bajariladi. Harakatlar faqat tirsak bo'g'imlarida bajarilib, cho'qmorlar elka qismini davom ettiradi. Engil yugirish, qo'llar oldinda, yuza tekisligida kichik siltashlar bajariladi (harakatlar faqat panja qismida bajariladi). Aylanalar asosan kichik, o'rtacha va katta bo'lib, ular turli tekisliklarda turli yo'nalishlarda bajariladi. Dastlabki o'rganish davrida kattaaylanalardan o'rganishni boshlaydilar, keyin o'rtachalariga o'tadilar. Kichik aylanalar koordinatsiyasi bo'yicha eng murakkab bo'lib, murabbiyning taklifi bilan dasturga kiritiladi.

Namunaviy mashqlar. Turgan holda qo'llar tana bo'ylab joylashadi. Kattaaylanalar oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajarish orqali amalgaoshiriladi. Faqat o'ng qo'l bilan, faqat chap qo'l bilan, keyin ketma-ket bajarish orqali bajariladi.

Turgan holda qo'llar yonda, o'ng qo'l bilan bosh orqasida o'rtachaaylanalar bajariladi, keyin chap qo'l bilan va ikkala qo'l bilan.

Turgan holatda, qo'llar pastda, cho'qmorlar – qo'l davomi, oyoqlarning engil prujinasmon harakatlari bilan vertikal kichik aylanalar bajariladi.

Turgan holatda, qo'llar olidinda, cho'qmorlar qo'llarning davomi chap oyoq bilan oldinga qadam tashlab o'ng qo'l bilan kichik gorizontal aylanalar bajariladi. Xuddi shu mashq boshqaoyoqda bajariladi. O'ng oyoqdaoldinga qadam tashlanib, yon tekislikda katta va kichik aylanalar bajariladi. Cho'qmorlarni taqillatish, polga bitta yoki ikkita qo'l bilan, baravar yoki ketma-ket bir-biriga, tanalari bilan bo'yin qismi bilan va h.k. bajariladi. Cho'qmor bilan taqillatish mashqlari shug'llanuvchida ritmni tushinishni shakllantiradi. Shuning uchun ularni uch vozzrast guruhda eng dastlabki mashg'ulotlarga kiritish, musiqaviy ritmga o'rgatish uchun mumkin bo'ladi.

Cho'qmorlarni polda dumalatish ham aniq bir ritmda amalga oshiriladi.

Savol va topshiriqlar:

1. Buyumsiz mashqlar tasnifi.
2. Badiiy gimnastikada buyumsiz mashqlarning ahamiyati?
3. Buyum bilan mashqlarga nimalar kiradi?
2. Badiiy gimnastikada buyum bilan mashqlarning ahamiyati?
3. Qanday buyumlar bilan mashqlar bilasiz, ularni sanab bering?

Adabiyotlar

1. Achilov A. Badiiy gimnastika T.: G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2010.-232 b.

2. A.Eshtayev, N.Xasanova, D.Karabayeva. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. – T.: «Fan va texnologiya», 2013, 256 bet.

3. I.A.Viner-Usmanova, E.S. Kryuchek, E.E.Medvedeva, R.N.Terexina. Xudojestvennaya gimnastika: istoriya, sostoyanie i perspektivi razvitiya. Izdatelstvo «Chelovek». Moskva 2014.

4. Karimov M.K Xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastika. O`quv qo`llanma. T.: 2003. -120 b.

5. Umarov M.N. va boshqalar. Boshlang'ch bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o'rgatish. O`zDJTI nashriyot-matbaa bo`limi, 2011 y.

8-MAVZU. GIMNASTIKANING SOG`LOMLASHTIRISH SHAKLLARI

REJA:

1. Gimnastikaning sog'lomlashtirish shakllarining xarakteristikasi.

2. Sog'lomlashtirish gimnastikasi mashg'ulotlarini shug'ullanuvchilar organizmga ta'siri

3. Gimnastikachi qizlarni tayyorlashda foydalaniladigan ritmik gimnastika vositalari.

4. O`quv kombinatsiyalari tashkil etish bosqichlari.

Sog'lomlashtirish gimnastikasi

Sog'lomlashtirish gimnastikasi komplekslari juda ko'p va har birining o'ziga xos tomoni bor: kasalliklarga qarshi kurashish, masalan, osteokondrozga yordam berish, ba'zilar tananing umumiy rivojlanishiga qaratilgan.

Bugungi kunga qadar samarali deb tan olingan yoki so'nggi paytlarda tan olingan o'ttizdan ortiq sog'liqni saqlash gimnastikasi turini uch guruhga ajratuvchi tasnif mavjud:

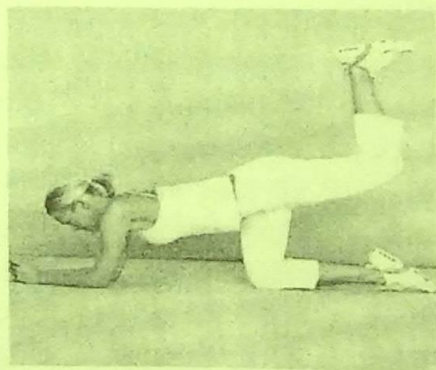
1. Birinchi guruh turli xil raqs elementlarini qamrab olgan gimnastika turlarini o'z ichiga oladi. Ayol gimnastikasi, badiiy gimnastika, aerobika, aerobika va boshqa navlarini o'z ichiga oladi. Ular turli raqs uslublarini (masalan, diskoteka, jazz gimnastikasi yoki zamonaviy gimnastika) qo'llashni o'z ichiga oladi. Sog'liqni saqlash gimnastikasi bo'yicha bunday dasturlar ayollarda juda mashhur.

2. Ikkinchi guruh maqsadli ta'sirlarni nazarda tutadigan gimnastika turlarini o'z ichiga oladi - masalan, tananing o'ziga xos qismlarini yoki tananing o'ziga xos funktsiyalarini ishlab chiqish. Sudlar fitnes, jismoniy gimnastika, shakllantirish, chaqiruvlar, cho'zish kabi ko'plab nafas olish va kosmetika gimnastikasi deb ataladi. Uning tor yo'nalishi hisobiga umurtqali gimnastika ham

ushbu turga, masalan, boshqa har qanday terapevtik va sog'liq gimnastikasi kabi qo'llaniladi.

3. Uchinchi guruh gimnastikaning bunday turlarini o'z ichiga oladi, ular maxsus falsafali mashhur sharqiy tizimlar asosida shakllanadi va tananing takomillashuvi ruhni mustahkamlash bilan birga sodir bo'ladi va bu maxsus gimnastika mashqlarini muntazam ravishda bajarish orqali amalga oshiriladi. Bunga turli yoga turlari, Xitoy gimnastikasi Taijitsuan, Qigong va boshqalar kiradi.

Bunday turlarga bog'liq holda ba'zan sizga mos keladigan turni tanlash oson bo'lmaydi. Sizning tanlovingizni sodda tarzda engillashtirishingiz tavsiya etiladi - turli yo'nalishlardagi bir necha sinflarga tashrif buyurishingiz va sizga eng ma'qul bo'lgan narsalarni tanlashingiz yoki o'zingizning eng ko'p ehtiyojlaringizni qondirishingiz kerak.



Bolalar salomatligi gimnastika

Sog'lom turmush tarzi o'zingizning chaqalog'ingizni hayotining ikkinchi va uchinchi yillaridayoq birga bo'lishi kerak. Bu chaqaloqning tez rivojlanishi uchun yordam beradigan turli xil mashqlar bajarilishi, uning mushaklari kuchayishi, vestibulyar apparatlar aniqroq ishlay boshlaganligi va bu ta'sirlarning jamlangan barcha harakatlarining aniqligi aniqlandi.

9-MAVZU. BADIY GIMNASTIKADA TEXNIK TAYYORGARLIK VA MASHQLARNI O'RGATISHNING UMUMIY ASOSLARI

REJA:

1. Badiiy gimnastikada texnik tayyorgarlikning umumiy tavsifi.
2. Texnik tayyorgarlikning maqsad va vazifalari.
3. Badiiy gimnastikada texnik tayyorgarlikning tuzilishi va mazmuni.

Gimnastika mashqlarini o'rgatishdan maqsad, har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun talabalarni o'qituvchilar rahbarligidagi rejali faoliyatini uyushtirishdir.

Talabalarning umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun:

- ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish;
- kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik singari jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

- pedagogik-kasbiy ko'nikmalarni (maxsus ta'lim o'quv maskanlari talabalarida) shakllantirish lozim.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir aniq holda harakat tarkibini, uni bajarishsharoitining xususiyatlarini va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida o'zlashtiriladigan mashqlar xilmaxil bo'lib, ular gavdaning alohida qismlarini oddiy harakatlari, oddiy turish holatlaridan (asosiy turish, osilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat sifatlarini maksimal ishga solish bilan bog'liq bo'lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha (masalan, halqalarda qo'llarni ikki yonga uzatib tayanish - chalishtirish, yakkacho'pdagi yoki erkin mashqlardagi uch karra

salto) harakatlarini o'z ichiga oladi. Shuning uchun ba'zi bir mashqlarni o'rganish oson kechadi. Bu mashqlarni o'zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishning o'zigina kifoya bofadi. Boshqa mashqlarni o'rganish esa uzoq muddatda shug'ullanish bilan bog'liq bo'ladi.

Aniq bir gimnastika mashqini o'rgatishni shartli sur'atda o'zaro bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin. Birinchi bosqich harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan (boshlang'ich ma'lumotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur har bir harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminida yotadi. Yangi harakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'larni, ta'sir yo'nalishi, ayrim holatlari va h.k.) dastlabki ma'lumotlar va talaba xotirasida to'plangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar hosil bo'ladi.

Ikkinchi bosqich- bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda o'qituvchi bilan talabaning birgalikda faol ishlashi natijasi omaroq, mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga yo'l qo'yilmaydi; mashqlarni nazorat ostida mustaqil bajarishi ta'minlanadi.

Uchinchi bosqich- harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini, albatta, avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga yetkazib, shu tufayli shug'ullanuvchi mashqlarni turli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajara oladi.

Mashqni o'rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga, oldingi mashqqa o'xshash elementlari bor, texnikasi murakkab mashqlarni bajarishga, bajarish sharoitini o'zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan qo'shib bajarishga qaratilishi mumkin.

Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari.

Birinchi shart. Gimnastika mashqlarini o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti- talabalarning jismoniy tayyorlik darajasini aniqlash. Bunda talabaning imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga e'tiboran baholanadi:

- mashqlarni bajarishni o'zlashtirish tayyorgarligi o'zlashtiriladigan mashqlarning hajmi va ifodasi, harakatlarni o'rganishdagi ayrim qiyinchiliklar, talabada yangi mashqlardagiga o'xshash harakat tajribasining mavjudligi;

- jismoniy tayyorligi (yangi texnik harakatni o'rganib olishda hal qiluvchi xislatlarning kamolot darajasi);

- ruhiy xislatlarning (talabalarning dadilligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'riqishlarga chidamliligi) qay darajada rivojlanishi.

Talabaning mashqlarni o'rganish qobiliyatini baholash xarakteri ayni vaqtda qanday mashq o'rganayotganiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa nihoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi harakat o'rganilayotgandagi har bir aniq holatda talabaning imkoniyatlarini aniqlab olish o'zgarib turishi mumkin.

Ikkinchi shart- o'rgatish dasturini harakat tuzilmasini tahlil qilish va talabaning shaxsiy xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O'qitish dasturi algoritmik topshiriq, chizmal yoki tarmoqli dastur tarzida yoziladi. Mashqlarning bajarish texnikasi murakkablasha borgan sari o'rgatish dasturining samaradorligi ham orta boradi.

Uchinchi shart - mashqlar to'plarni o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. O'qituvchi buni talaba faoliyatini tahlil qilish hamda unga aniqlik kiritadigan buyruqlar va nazorat topshiriqlarni tanlash asosida amalga oshiradi.

To'rtinchi shart - mashqlarni samarali va to'g'ri bajarish uchun tegishli sharoit va o'quv vositalarining mavjudligi. Bunga

quyidagi: mashg'ulot o'tadigan joy (sinf xonasi, zal, maydonchalar), asosiy va yordamchi jihozlar, uslubiy o'quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kino-videolavhalar odam gavdasining shakllari, ta'lim texnikasi va uslubiyati uchun tuzilgan uslubiy rejalar), texnikaviy ta'minlash vositalari kino, foto va videoapparatlar, o'lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va boshqa asboblari, magnitofonlar, videomagnitofonlar, diktofonlar kiradi.

O'rgatishning didaktik tamoyillari

Gimnastikada o'quv jarayonini tashkil etishda o'rgatishning didaktik tamoyillari asosiy faoliyat qo'llanmasi hisoblanadi.

Onglilik va faollik tamoyili. Gimnastika mashqlari sportchilarning jismoniy, harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va faollik tamoyili talabalardan, eng avvalo, harakatni tushunib o'rganishni, qo'yilgan vazifaga qiziqib va ijodiy yondashishni tarbiyalashni talab etadi.

O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarini ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish dardkor:

- o'z faoliyatining natijalarini baholash;
- turli (og'zaki, chizma, yozma holda takrorlash) usullardan foydalanib harakat texnikasini tasvirlash;
- yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;
- kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;
- o'qituvchiga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatni o'rganishda yordam berish.

Ko'rgazmali bo'lish tamoyili. O'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun murabbiy quyidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi:

- harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kino va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va namunaviy modellarni ko'rsatish;

- ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash;

- qo'shimcha vositalar ishlatish (fazadagi namunalar, harakatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib turish, sekin ko'tarib yuborish va qo'l tekkizib qo'yish);

- trenajor qurilmalarda, odam gavdasi namunalarida va hokazolarda o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish;

- alohida holatlarni to'xtatib ko'rsatish, taqlid qilish, murabbiy yordamida bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida, e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

Osonlik tamoyillari shug'ullanuvchilarga, ularni kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda talabalar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'ladilar. Biroq osonlik tamoyili sportchilarni qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish zaruratini mutlaq inkor etmaydi.

O'qituvchi talabalarning nimaga qodirligini, ularning aniq bir mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. Masalan, yakkacho'pda katta aylanishni bajarish uchun talabada bir qancha boshqa mashqlarni bajara olishi, qo'lida yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p jismoniy sifatlar hosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi lozim. Talabada shunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq u uchun oson ekanligini ko'rsatadigan omchov bo'ladi.

Osonlik tamoyili didaktikaning ma'lumdan noma'lumga, osondan qiyinga, soddadan murakkabga qoidalari bilan chambarchas bogliq.

Doimiylik tamoyillari quyidagilarni:

- harakat jarayonini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;
- turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam ravishda takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;
- talabalarning mehnatsevarligi va faolligini so'ndirmislik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashtirib turishni nazarda tutadi.

O'rgatish usullari

O'rgatish usullari deganda, qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushunish kerak. Xilma-xil o'rgatish usullarini guruhlariga bo'lish mumkin. Birinchi guruh o'rgatish usullari:

- og'zaki usul universal usullardan biri bo'lib, talabalarga dars jarayonida yangi mashq bajarishni o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamalaridan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki atamalar yordamida o'qituvchining talabalarga nutq orqali ta'sir etishini aniq va qisqa bo'lishiga erishish mumkin;

- harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish usulini, namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni bajarish, ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, audio va videomateriallar, shartli belgilar berish, harakatning ayrim qismlari, miqdori talaba tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

Mazkur o'rgatish usullari, asosan, mashq texnikasi asoslari to'g'risidagi tasavvurni hosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo'lib, butun mashg'ulot jarayonida qo'llanilishi mumkin.

O'rgatish usullarining ikkinchi guruhi:

- yaxlit mashq usullari, u o'rganilayotgan harakatni bir butun lai/.da bajarishni nazarda tutadi. Bunda mashqlarni bajarish sharoitini yengillashtirish, yordam ko'rsatish va straxovka qilishning qo'shimcha vositalarini qo'llash, jihozlar balandligini pasaytirish, harakatni irenajorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past yakkacho'pda gavdani yozib ko'tarishni murabbiy yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;

- yordamchi mashqlar uslubi (yaxlit mashq usulining o'xshash lurlaridan biri), u tarkib jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin ayni vaqtda mustaqil mashq bo'lib, ilgari o'rganilgan harakatni yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, yakkacho'pda gavdani yozib ko'tarish uchun bir oyoqda ko'tarilib tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

- bo'lingan mashq usuli bu butun harakat texnikasini ayrim < I ism va bo'laklarga ajratib olish va ularning har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni bolaklarga bunday sun'iy bo'lish asosiy faoliyatni o'rganish sharoitini osonlashtirish maqsadida qilinadi;

- xususiy harakat vazifalarini hal qilish usuli bo'lingan mashq usulining varianti bo'lib, harakat texnikasining muayyan elementlari bo'lgan o'quv vazifalarini tanlash bilan ifodalanadi (masalan, endi boshlovchi sportchilar oyoqni kerib tayanib sakrashni o'rganib olish uchun yerga qo'nishni, yugurib kelishni, depsinish va so'ng «ko'prik» tushishni birin-ketin o'rganishadi).

Mazkur o'rgatish usullari talabalarga mashq haqida axborot olish va o'rganilayotgan harakat texnikasi asoslarini bilib olish imkonini beradi. Bundan tashqari, ular harakat tarkibi to'g'risidagi tasavvur paydo bo'lishiga, shuningdek, ro'y berishi mumkin bo'lgan xatolarni tuzatishga yordam beradi.

Uchinchi guruh: standart mashq usuli, bu usul mashg'ulot sharoitida harakat ko'nikmasini mustahkamlash maqsadida harakatni mustaqil bajarish bilan ifodalanadi;

- o'zgaruvchan mashq usuli quyidagi qiyinlashtirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashtiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va h.k.lar), atrofdagi sharoitning o'zgarishi Gihozlarning odatdagidan boshqacha qo'yilishi, yoritishni o'zgartirish va h.k.lar), ma'lum topshiriqni bajarish haqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashqning kombinatsiyadagi joyi o'zgarib qolishi, mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib turib bajarish;

- o'rgatishning o'yin va musobaqa usuli talabalarning o'zaro raqobat qilishini yoki harakatdan muayyan natijaga erishish uchun mas'uliyat sezishni nazarda tutadi.

Mazkur o'rgatish usullari harakat ko'nikmalari barqarorligiga erishish imkoniyatini beradi.

To'rtinchi guruhi yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri taktikasini va o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali shaklini tanlab olish imkoniyatini beradigan dasturlash usullaridan iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritmlash dasturlashtirishning ilg'or turlaridan biridir.

Algoritmik turdagi topshiriqlar o'quv materialini qismlarga bo'lishni va ana shu qism vazifalarni shug'ullanuvchilarga qat'iy aniq tartibda birin-ketin o'rgatishni nazarda tutadi. O'quv vazifalarining birinchi qismi o'rganib bo'lingandan keyingina ikkinchi qismiga o'tish huquqi beriladi. Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladi:

- topshiriqlar yoki o'quv materialining qismlari har bir faoliyat ifodasini aniq ko'rsatishi, ularni tanlashda tasodifga yo'l qo'ymashgi va u kimlarga momjallangan bo'lsa, shularga tushunarli bo'lishi kerak;

- algoritmik tipdagi topshiriqlar bitta harakat faoliyati uchun ham, tarkib jihatidan o'xshash harakatlarni takrorlash uchun ham tuzilishi mumkin;

- o'quv vazifalarining hammasi bir-biri bilan bog'liq hamda murakkablashib borishi jihatidan izchil bo'lishi kerak.

Topshiriqqa binoan, o'quv materiali qismlarini o'rganish tartibi ular orasidagi aloqadorlikka qarab belgilanadi. Algoritmik turdagi topshiriqning har bir vazifalarini takrorlanishi muayyan maqsadni hal qilishga qaratilgan bo'ladi.

Chunonchi o'rganiladigan harakat faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarish uchun zarur jismoniy sifatlarni rivojlantiradigan mashqlar, o'quv vazifalarining birinchi bor takrorlanishida bo'lishi darkor. O'rganiladigan harakat faoliyati boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va pirovard holatlarni o'zlashtirishga momjallangan mashqlarni esa o'quv vazifalarining ikkinchi marta takrorlanishi o'z ichiga olishi lozim.

O'quv vazifalarining birinchi va ikkinchi takrorlanishi bir vaqtda yoki boshqa-boshqa vaqtda o'zlashtirilishi mumkin. O'quv vazifalarining uchinchi takrorlanishi asosiy harakatlar bajarilishini nazarda tutadi. Masalan, brusslarda qo'llarga tayanib turiboldinga siltanib ko'tarilishni o'zlashtirish uchun talaba siltanib turishni va oldinga qarab zarur bo'lgan balandlikka siltanishni bajara bilishi kerak.

To'rtinchi takrorlashga bajarishni ayrim qismlarga fazo, vaqt, mushaklarning zo'riqish darajasiga qarab baholash bilan bog'liq bo'lgan o'quv vazifalari kiradi. Differensiatsiyalash miqdori va aniqlik darajasi o'rganiladigan mashqning murakkabligiga bog'liq.

O'quv vazifalarining beshinchi takrori yordamchi mashqlarni o'z ichiga oladi. O'quv vazifalarining takrorlari bajarilgandan keyin, harakat osonlashtirilgan sharoitda (trenajorda, o'qiluvchi

yordamida, texnika vositalaridan foydalanib va h.k.) yaxlit o'rganiladi. Har bir o'quv vazifasini o'rganayotganda topshiriqlar qanchalik to'g'ri bajarilayotganini nazorat qilish orqali o'quv jarayonini faol boshqarish imkoniyati yaratiladi.

Yaxlit o'rgatish usulini qo'llanishning iloji bo'lmaganda yoki samarasi kam bo'lganda algoritmik turdagi topshiriqdan foydalanish kerak. Bu turdagi topshiriqdan, odatda texnik jihatdan murakkab mashqlarni o'rganishda foydalaniladi.

Mashqlarni bajarilish usullari

Gimnastika mashqlarini o'rgatishning usullari nihoyatda xilmaxil. Quyidagilar eng samarali va o'rgatish tajribasida ko'p foydalaniladigan usullar qatoriga kiradi.

Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni hosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:

a) o'qituvchi talabalar bilan nutq orqali mashqlarni bajarilishini yetkazishi, suhbatlashishi, tushuntirishi, muhokama qilishi va boshqa shakllarni qo'llashi kerak. Har bir so'z aniq va obrazli, iboralar esa qisqa va tushunarli bo'lgandagina tarbiyalash ancha samarali hamda ta'sirli chiqadi, shunday holda o'qituvchi bevosita yangi mashq o'rgatish oldidan tayyorgarlik ishini muvaffaqiyat bilan o'tkazishi o'rgatish jarayonini boshqara olishi mumkin;

b) ko'rgazmali qurollar (chizma va rasmlar, jadvallar, videolavhalar, odam gavdasining yumshoq simdan yasalgan va boshqa modellari, multiplikatsion rasmlar va h.k.lar) ko'rsatish, sportchi mashqni bajarib ko'rsatishi, turli ko'rgazmalardan foydalanish (quyiroqqa qarang) lozim;

d) mashq texnikasi elementlarini chizmada tasviriy ko'rinishida nusxalashtirish ketma-ket bajariladigan harakatlarni, sportchigavdasi harakatini murabbiy tomonidan ko'rsatilishi, harakat texnikasini og'zaki yoki yozma tasvirlab berish, texnika

vositalari. yordamida harakatning ayrim parametrlarini qayta tasvirlab ko'rsatish, bu sportchini u uchun yangi bo'lgan mashqlarni tez o'zlashtirishga va o'rgatishning asosiy vazifasi bo'lgan harakat ko'nikmasi shakllanishini hal qilishga yordam beradi.

Ko'maklashish va ehtiyotkorlik usullari

O'qituvchining talabaga ko'maklashishining xilma-xil usullari bor. Masalan, mashq bajarish paytida nima qilishni aytib turish, harakat vazifasining natijasi yoki bajarish usuli haqida oldindan yo'l-yo'riq ko'rsatish va h.k.lar.

Ko'maklashish va straxovka usullarining maxsus bir guruhi o'qituvchi bilan talabaning birgalikdagi faoliyati vaziyati bilan bogliq. Masalan, talaba harakat vazifalarini amalga oshirar ekan unga xatosini tuzatish, texnika elementlarini aniqlash yoki xavfsizlikni saqlash uchun jismoniy ko'mak zarur bo'ladi. Shu maqsadda o'qituvchi, alohida dastlabki turish holatini qayd etishda, harakatlar ketma-ketligini takrorlashda, mashqni yaxlit taqlidan bajarishda talabaga yordam beradi. Bunda o'qituvchi talabaning harakatini sekinlatib, sun'iy qarshilik hosil qiladi, straxovkani ta'minlab turadi.

O'rgatish vaqtida bu usullarni qo'llash samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining qobiliyatiga bogliq bo'lib, u ayni shu paytda zarur bolgan eng yaxshi usulni, talabaning qaysi tomonida turishini va mashqlarni birgalikda bajarish uslubini tanlay bilishi kerak. SMining uchun o'qituvchi o'zining amaliy ishi faoliyati davomida hamma usullarni maxsus o'rganib va takomillashtirib borishi lozim.

Qo'shimcha belgilar qo'llash, avvalo, yangi gimnastik mashqlarni o'zlashtirishni osonlashtiradi. Bunday belgilar harakat parametrlari haqidagi tasavvurni aniqlashtirib beradi, harakat

faoliyatini to'g'ri bajarishga, bajarilgan harakat natijalarini aniq baholashga yordam beradi.

Ko'rinadigan belgilar sifatida, odatda, quyidagilardan foydalaniladi: gimnastika jihozlarining ayrim qismlari, talaba gavdasining ba'zi qismlari, tabiiy belgi (mashq bajarilayotgan joy yaqinidagi buyum, qo'shimcha buyum (to'plar, tayoqchalar, arg'amchi)lar, shuningdek, maxsus chizilgan (masshtabli va oddiy) belgilar.

Akrobatika yo'lakchalaridagi belgilarga muvofiq, akrobatika mashqlarini bajarish yuzasidan yoki gimnastika jihozlaridan akragandan keyin muayyan chegarada yerga aniq qo'nish yuzasidan lalabaga berilgan topshiriq bunga misol bo'la oladi.

Ayrim tovushlar (qarsak, hushtak) harakatga jo'r bo'lib turishi yoki sur'at va ritmni belgilab turishi mumkin. Bunday belgilar o'qituvchi yoki o'rgatishning texnik vositalari orqali berib turiladi.

Tovushli belgilar davom etish vaqti va kuchining o'zgarib turishi bilan ko'rinadigan belgilardan farq qiladi. Bunday holat ulardan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi, talabani e'tiborini mashqlarni imoishoralar almashinishiga muvofiq bajarishga jalb qilish imkonini beradi.

Imo-ishoralarni (signal) mashq bajarganda talabani ko'rib turib bajarishi qiyin bo'lgan hollarda qo'llasa bo'ladi. Talabani o'zi nimagadir (gimnastika jihoziga, biror-bir belgiga) tayanib mashq bajarayotganini his etishi, unga harakatni faoliyat natijasi bilan taqqoslab ko'rishi va o'z harakatiga o'zgartirishlar kiritishiga hamda mashq o'rganishni davom ettirishni oqilona usullarini tanlashga yordam beradi. O'qituvchining sun'iy daktil imo-ishrolar hosil qilishi (talabani gavdasining ayrim qismlariga qo'l tekizib qo'yishi) ham lalabani mashqlarni to'g'ri

bajarishga majbur qiladi. Bu usullarni samaradorligi o'qituvchini kasbiy mahoratiga bog'liq.

Yangi mashqlarni o'rganish jarayonida har xil qo'shimcha belgilarni (oriyentir) birga qo'shib qo'llash-o'rgatish uslubiya-ning lalablaridan biridir.

O'rgatishda texnik vositalardan foydalanish mashq bajarilishi natijasining sifatiga baho berishdan oldin aniq miqdoriy ma'lumot olish, bajarilishi kerak bo'lgan mashqlar dasturiga o'zgartirish kirilish, shuningdek, mashqlarni bajarish mobaynida qo'yilgan xatolarni tuzatib borish imkonini beradi. Quyidagilar texnik vositalarga kiradi; eng oddiy o'lchov asboblari (vaqt omchagich, santimetrli lentalar, burchak omchagichlar); qayd qilish va yozuv apparatlari (diktofon videomagnitofon, kino va videokameralar, fotokameralar, dinamorailar), dastur va nazorat-axborot apparatlari.

Harakat ritmining (ayrim harakatlarning) muayyan vaqt ichidagi kctma-ketligi yorug'lik va tovush dasturlarini idrok etish hamda takrorlash gimnastika mashqlarini o'rgatishda texnik vositalardan foydalanishga misol bo'la oladi. Bunda yangi mashq o'rgatish oldidan shu mashq haqida tasavvur hosil qilish uchun ham, yangi mashqni bajarish jarayonida harakat natijalari haqida tezkor axborot olish uchun ham foydalaniladi, ushbu holat O'rgatish jarayonini boshqarishni osonlashtiradi.

Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayoni o'qituvchi bilan talabani izchil faoliyatidan iborat bo'lib, bu faoliyat o'rgatishning har bir bosqichidagi vazifalar ifodasi va o'rganish sharoiti bilan belgilanadi:

1. O'rgatishni boshida o'qituvchi talabaning o'rganadigan yangi mashqni o'zlashtirishga qanchalik tayyor ekanini aniqlab olishi kerak.

Buning uchun o'qituvchi:

- mashqlarni o'rganish jarayonida talabada bo'lgan barcha mashqlarni bajarish texnikalarini egallash tajribasini va shaxsiy xususiyatlarini hisobga oladi;

- talabaning xatti-harakatlarini kuzatib, u bilan suhbatlashib, uning ayni vaqtdagi o'zlashtirish holati va kayfiyatini baholab boradi;

- talabani funksional tizimlarining imkoniyat darajasi to'g'risida ma'lumot olish uchun uni tibbiy kuzatishlar natijasi to'g'risidagi ma'lumotga ega bo'lishi shart;

- talabaning jismoniy tayyorgarlik sifatlaridan (chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik) birini baholash uchun nazorat vazifalar tanlaydi va yangi bajariladigan mashqlarga o'xshash oldingi tanish mashqlarni takrorlash uchun topshiriq beradi.

2. O'qituvchi talaba to'g'risidagi har tomonlama ma'lumotga tayanib va yangi mashq texnikasiga oid bilimlarga asoslanib reja tuzadi, o'rgatish uslubiyati va usullarini tanlaydi.

3. O'qituvchi talabani yangi mashq bilan tanishtiradi. O'qituvchi bilan talabaning harakat ko'nikmasini shakllantirish maqsadidagi bevosita aloqasi ana shundan boshlanadi. Buning uchun o'qituvchi:

- kelgusida o'rgatiladigan mashqlarning umumiy vazifasini o'zi uchun aniqlaydi;

- talaba oldiga qo'yiladigan vazifa va talablarni rejalashtirib, unga aniqlik kiritadi;

- talaba oldingi mashqlarni bajarish jarayonida o'zlashtirgan texnika ichidan yangi harakatga o'xshashlarini ko'rsatib beradi;

- talabaning zaif va kuchli tomonlarini ko'rsatib beradi;

- yangi mashqlarni o'zlashtirish rejasini tuzib chiqadi.

4. O'qituvchi bilan talabaning bundan keyingi vazifalari o'rganilayotgan mashqlar texnikasi asoslari haqida o'rgatishni ko'rsatib berish, tushuntirish, modellarda harakat tuzilmalarini ko'rsatish va boshqa shunga tegishli usullar yordamida talabada tasavvur hosil qilishga qaratilgan bo'ladi.

O'qituvchi bilan talabaning shu tariqa yangi mashqlarni o'zlashtirishi harakat topshiriqlarini bundan keyin tez va to'g'ri amalga oshirishga zamin yaratadi.

5. Shundan keyin o'qituvchi talabaga mashqni quyidagicha bajarilarini taklif etishi kerak:

- harakatni yoki alohida mashq elementlarini taqlid qilib ko'rsatish;

- mashqni harakatning ayrim bolaklarini ajratib ko'rsatish uchun ko'maklashib turib, past sur'at bilan bajarish;

- harakatni maksimal oson sharoitda — trenajorda takrorlash.

Bunday faoliyat ayrim mushak sezgilari bilan (harakat axboroti yordamida) mashq bajarish texnikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni toldirishga yordam beradi.

6. Talabaning mashg'ulot jarayonida mashq bajarishini o'qituvchi:

- harakatlar bajarilishini kuzatib turishi, turli usullardan foydalanib, talabaga yordamlashib turishi, berilgan topshiriqlarni bajarilish natijalarini nazorat qilib borishi va zarurat tug'ilganda talabalarga berilgan mashqlarni bajarilishi davomida, uni tuzata borishi yoki keyingi topshiriqqa oid yo'l-yo'riqlar berib borishi kerak.

Bu davrdagi asosiy vazifa mashqlar bajarilayotganda yuz beradigan xatolarni o'z vaqtida tuzatishdan iborat. Xatolarning

yuz berishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin: harakat texnikasi haqidagi tasavvurning aniq emasligi, talabalarning harakat sezgilari bilan o'z harakatlariga bergan subyektiv baholarining mos kelmasligi; bajarilishi kerak bolgan mashqlarning nuirakkabligi bilan talaba imkoniyatining mos kelmashi; o'zlashtirib bolingan mashqlarning yangi mashqni bajarishga salbiy ta'sir ko'rsatishi; harakat faoliyati paytida yetarlicha dadillik va qat'iylik ko'rsatmaslik va h.k.

7. Mashqlarni bajarish texnikasini o'rganish va takomillashtirish uchun talaba o'qituvchi rahbarligida hamda o'zlashtirilgan mashqlarni o'zi mustaqil bajarishni davom ettiradi.

XULOSA

Hozirgi vaqtda zamonaviy gimnastika ikki yo'l boshida turibdi. Musobaqa qoidalari tubdan o'zgargan. FIJ musobaqa qoidalaridagi majburiy dasturning bekor qilinishi va boshqa yangiliklar qator muammolarni keltirib chiqardi. Ularning eng asosiysi – zamonaviy gimnastika qaerga ketyapti? U alohida turlar bo'yicha musobaqalar bilan bir qatorda ko'pkurashni ham o'z ichiga olgan engil atletika kabi rivojlanish yo'lini tanlaydimi yoki o'z gimnastik an'alarini saqlab qoladimi?

Hozirgi bosqichda gimnastika ham chuqurlashib, ham kengayib bormoqda. "Chuqurlashish–musobaqa dasturlarining yanada murakkablashuvi va texnik mahoratning o'sishi demak. Bu gimnastikadagi eng barqaror yo'nalishlardan biri. "Kengayish" deganda gimnastika geografiasining kengayishi va uning turlari hamda shakllarining ko'payishi nazarda tutilmoqda. Bu ajoyib sport turi tobora ko'proq mamlakatlarda u yoki bu ko'rinishda ommalashib boryapti. Dunyoning gimnastik kartasida oq dog' bo'lib turgan mamlakatlardan juda kuchli gimnastikachilar chiqayapti. Yangi qoidalar tufayli bu jarayon bugungi kunda ancha tezlashdi. Agar musobaqa qoidalari o'zgarmasa, unda chempionlar orasida zamonaviy gimnastika uchun no odatiy antropometrik o'lchamlarga ega bo'lgan, alohida gimnastik jihozlar bilan ishlash, snaryadlarga ixtisoslashgan gimnastikachilarning paydo bo'lishi kutiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A.Abdullayev, Sh. Xonkeldiyev. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti". Toshkent. 2005 y
2. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.

3. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y

4. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. - T.: 2009.

GLOSSARIY

Atama	O'zbek tilidagi sharhi	Rus tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
Texnika	yunoncha "tehnus" so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi. sport amaliyotida va xususan, bazaviy sport turlarida "texnika" harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. muayyan harakat (o'yin usuli - zarba, to'p uzatish, to'p kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko'p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go'zal, chiroyli, engil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va "san'at" darajasida ijro etiladi.	Priyomi, sposobi vipolneniya dvigatelnix deystviy, naibolee ratsionalnie sposobi vipolneniya fizicheskix uprajneni	A way of carrying out a particular task, especially the execution or performance of an artistic work or a scientific procedure. Skill or ability in a particular field. A skillful or efficient way of doing or achieving something. "tape recording is a good technique for evaluating our own communications"
Taktika	yunoncha "taktikus" so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.	Sovokupnost formi sposobov borbi za pobedu v sorevnovaniyax, za visokiy rezultat. sportivniy rezultat. Primeniyayutsya suchetom podgotovlennosti sportsmena i konkretnoy obstanovki, skladivayusheysya v protsesse sorevnovaniy.	is a conceptual action implemented as one or more specific tasks. the term is commonly used in <u>business</u> , <u>protest</u> and <u>military</u> contexts, as well as in <u>chess</u> , <u>sports</u> or other <u>competitive activities</u> .
Strategiya	(strategia) yunoncha so'zdan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo'l, usul yoki vositani tanlab, g'alaba sari	Sistema speshialno podobrannix fizicheskix uprajneniy i nauchno razrabotannix metodicheskix polojeniy, napravlennix na reshenie zadach obshego	(from greek στρατηγία <u>stratēgia</u> , "art of troop leader; office of general, command, generalship"ω) is a high level <u>plan</u> to achieve one

	olib borish ma'nosini ifodalaydi.	vsestoronnego fizicheskogo razvitiya i ozdorovleniya zanimayushixsya.	or more goals under conditions of uncertainty.
Gimnastika	grekcha so'zdan olingan bo'lib sog'liqni mustahkamlash va jismoniy rivojlantirish mashqlari	Uprajneniya dlya ukrepleniya zdorovya i fizicheskogo razvitiya	gymnastics - is a sport involving the performance of exercises requiring strength, flexibility, balance and control
Innovasiya	(ingl. "innovation" - yangilik kiritish, ixtiro) o'qituvchida yangi g'oya, me'yor, qoidalar yaratish, o'zgaralar tomonidan yaratilgan ilg'or g'oyalarni qabul qilishga oid sifat, malakalarni shakllantirish imkoniyatini beradi.	Daet vozmojnost prepodovatelyu razrabotivat novie i dei pravila, a takje dayot vozmojnost sovershenstvovat kachestva, sposobnosti i umeniya.	add news, invention) of teachers in the new ideas, norms, rules, creating itself, created advanced ideas regarding the received quality, allows the formation of abilities and skills
Didaktika	(ot grech. <i>didaktikos</i> - o'qitaman, o'rgataman) - ta'lim jarayoni, mazmuni, qonuniyat va tamoyillari, shakl, metod va vositalarini ilmiy asoslab beruvchi pedagogik ta'lim nazariyasi, pedagogikaning alohida sohasi.		i teach teachers i) - the process of education, content, and principles, forms, methods and teaching means of numerous scientific fundamentals of the theory of education, pedagogy, specific area.
Arabesk	arabesk	Arabesk	Arabesque
Artistinost	Artistizmlik	Artistichnost	Artistic impression
Batman	Batman	Batman	Battement
	Batman developpe	Batman developpe	Battement developpe
	Batman frappe	Batman frappe	Battement frappe
	Batman tandyu	Batman tandyu	Battement tendu
	Batman jete	Batman jete	Battement jete
	Batman fondyu	Batman fondyu	Battement fondu
"volna"		Posledovatelnoe sgibanie i razgibanie v sustvax	Body wave: consecutive flexing and extension in links
«vosmyorka»	Badiiy gimnastikada tasmani harakatlantirish	Dvijenie v xudojestvennoy gimnastike	Figure 8 with a ribbon
Vrashenie	Aylanish, aylantirish	Vrashenie	Rotation, circling, spin, spinning, turn

	Vertikal o'q atrofida aylanish	Vrashenie vokrug vertikalnoy osi	Spin, pirouette, turn, twist
	Halqani aylantirish	Vrashenie obrucha	Hoop revolve; hoop rotation
	Arg'amchini aylantirish	Vrashenie skakalki	Rope circle; rope swinging
Gibkost		Sposobnost vipolnyat dvijeniya s bolshoy amplitudoy	Flexibility, suppleness, mobility: ability to execute movements with gross (large amplitude)
«dorojka»		Tansevalnie shagi v odnom napravlenii v xudojestvennoy gimnastike	Path; pass: dancing steps in one direction in rhythmic sportive gymnastics
Jonglirovani e		Jonglirovanie bulavami: obeimi rukami, odnoy rukoy, s peredachey iz ruk i v ruku	Juggling, juggling with clubs: by double arms; by one arm; with passing one hand to another
«zmeyka»		Uprajneniya s lentoy	Serpent (exercises with ribbon)
Koordinatsiy a			Coordination
Lenta		Lenta Vosmyorka s lentoy	Ribbon Figure 8 with ribbon
Pozitsiya		Pozitsiya (ruk, nog v xoreografii)	Position (of arms, of legs in choreography)
Prijok		Polyot posle ottalkivaniya nogami ili rukami ot opori	Spring, jump, leap: flight after feet take-off or hands thrust from support
		Prijok v shpagate	Split (s) leap
		Prijki cherez skakalku	Jump over the rope; skip jumping; rope-skipping
Ravnovesie		Ravnovesie	Balance, balancing position, scale, lever, equilibrium
	Oyoq uchida muvozanat	Ravnovesie na visokom noske	High heel scale on one leg
	Bir oyoqda yonga muvozanat	Bokovoe ravnovesie na odnoy noge	Side scale on one leg
Federatsiya		Federatsiya xudojestvennoy gimnastiki	Rhythmic sportive gymnastics federation
Xudojestven naya gimnastika	Badiiy gimnastika	Xudojestvennaya gimnastika	Rhythmic sportive gymnastics (RSG)
Element		Naimenshee zakonchennoe dvijenie, imeyushee opredelennuyu strukturu	Element, exercise: the least completed movement having definitive structure

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. A.K. Eshtayev, N.R. Xasanova, V.B. Eshtayeva Badiiy gimnastika. Darslik "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" -T,: 2020 y 577 bet
2. M.N.Umarov, N.X. Fetxullova Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. "O'zDJTSU" - Ch.: 2020 y 251 bet.
3. Улезко И.В. "Теория методика художественной гимнастики". Учебное пособие «ЎЗКИТОБСАВДОНАШРИ-ЎТИ». 2021 y 105 b.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2909- sonli qarori.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 3031-sonli qarori.
6. Shavkat Mirziyoev. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016-yil 7-dekabr. – Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017.– 32 b
7. Eshtayev A.K. Karabayeva D.S. Xasanova N.R. Badiiy gimnastika buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashiriyoti" - T.: 2013
8. Xaytmetov I.S Gimnastikaning sport turlarida xoreografik mashqlarini o'tkazish uslubiyoti O'quv-uslubiy qo'llanma –T.: «Fan va texnologiya», 2016 y 130 bet.
9. O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida farmoni. Toshkent, 2017 y 7-fevral PF- 4947-son.

10. Mirziyoev Sh.M. 2017 y 3-iyundagi Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida Qarori-Toshkent, 2017 y
11. Mirziyoev Sh.M. 2018 y 5-martdagi Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida Farmoni Toshkent, 2018 y.
12. Azimov. Sport fiziologiyasi. T., O'zDJTI, 1993.
13. Karimov M. O'zbekistondagi gimnastika. T., O'zDJTI, 1999.
14. Qoraboyeva D. vaboshqalar. Badiiy gimnastika da bajarilgan mashqlarni o'rgatish uslubi. T., «Fanvatehnologiya», 2013.
15. Yefemenko. Gimnastika. T., O'zDJTI, 1980.
16. Вилкин Я. Организация работы физической культуры и спорта. М., «ФиС», 1997.
17. Ворopaев В.В., Пушкин С.А. Краткий курс гимнастики. М., «Советский спорт», 2008.
18. Гуревич И. Упражнения для моделирования круговой тренировки. Минск, «Полымя», 1990.
19. Добрева Ц. Индивидуализировано моделиране на спортните гимнастички. София, 2014.
20. Дубровский В. Лечебная физическая культура. М., «Медицина», 1999.
21. Журавин М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. М., «Академия», 2009.
22. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., «Просвещение», 1992. 113
23. Маркосян А. Физиология. М., «Медицина», 1996.
24. Маслякова В. Массовая физическая культура в вузе. М., «Высшая школа», 1999.
25. Миняев Б. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.

26. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Kasbhunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. 5-nashr. Toshkent - «ILM ZIYO» - 2016.

27. Савельева Л., Терехина Р. Спорт высших достижений; спортивная гимнастика. М., «Человек», 2014.

28. СакунЭ.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. М., «Дашков и К», 2009.

29. Смолевский В. Гимнастика и методика преподавания. М., «ФиС», 1987.

30. Усманова-Винер И. и другие. Теория и методика художественной гимнастики. М., «Человек», 2014.

31. Филин В. Основы юношеского спорта. М., «ФиС», 1999.

32. Ходжиева Н. Современни тенденции в развитието на спортната Гимнастика. София, 2014.

33. www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi xukumat portali.

34. www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.

35. www.google.uz.

36. www.ziyonet.uz.

37. www.yandex.ru.

38. www.molich.ru.

MUNDARIJA

kirish.....	3
1-mavzu. Muttaxassislikka kirish. murabbiylikka kirish.....	5
2-mavzu. Badiiy gimnastikaning rivojlanish tarixi.....	34
3-mavzu. Badiiy gimnastikaning rivojlanish tendensiyalari.	101
4-mavzu. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarini moddiy-texnik taminoti	110
5-mavzu. Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar.....	152
6-mavzu. Badiiy gimnastikaning atamallari	184
7-mavzu. Badiiy gimnastikada mashqlar tavsifi.....	200
8-mavzu. Gimnastikaning sog'lomlashtirish shakllari	235
9-mavzu. Badiiy gimnastikada texnik tayyorgarlik va mashqlarni o'rgatishning umumiy asoslari.....	237
Xulosa	253
Glossariy.....	255
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	258
Mundarija	261

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Прием на специальность.....	5
История художественной гимнастики.....	34
Тенденции развития спортивной гимнастики	101
Термины художественной гимнастики.....	110
Методика проведения чисто и общеразвивающих упражнений	152
Материально-техническое обеспечение занятий спортивной гимнастикой	184
Описание упражнений художественной гимнастики	200
Формы фитнеса в спортивной гимнастике.....	235
Общие принципы технической подготовки и обучения упражнениям в спортивной гимнастике	237
Вывод.....	253
Глоссарий	255
Литература	258

CONTENT

Introduction.....	3
Admission to the specialty	5
History of rhythmic gymnastics.....	34
Development trends of artistic gymnastics	101
Rhythmic gymnastics terms.....	110
The method of conducting pure and general development exercises.....	152
Material and technical support of artistic gymnastics classes	184
Description of artistic gymnastics exercises.....	200
Forms of fitness in gymnastics	235
General principles of technical preparation and teaching of exercises in artistic gymnastics.....	237
Conclusion	253
Glossary	255
References	258

Latipova Nigora Isakovna

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

O'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 14.06.2024-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturası.

Shartli b/t 14,8. Nashr hisob t 15,5.

Adadi 20 dona. 77-buyurtma.

"MAKON SAVDO PRINT" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Yashnobod tum. Aviyasozlar-3, 2A, 29.

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

ISBN 978-9910-728-63-1



9 789910 728631