

A.K.ESHTAYEV N.R.XASANOVA V.B.ESHTAYEVA

BADIIY GIMNASTIKA

NAZARIYASI VA USLUBIYATI



75.637
3-74
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI

ESHTAYEV A.K., XASANOVA N.R.,
ESHTAYEVA V.B.

BADIIY GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Darslik

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus vazirligining 2017-yil
28-iyundagi 434-sonli buyrug'iga asosan 5610500- "Sport faoliyati
(faoliyat turlari bo'yicha)" talabalar uchun darslik
sifatida tavsiya etilgan.*

Ro'yxatga olish raqami 434-271

TOSHKENT
«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»
2020

UO‘K 796.41(075)

KBK 75.6ya7

Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B.

Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati [Matn]: darslik /

Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. – Toshkent.

«O‘zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 580 b.

Taqrizchilar:

Yakubova R.G. – O‘zbekiston Respublikasi trampolin bo‘yicha
bosh trener, O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy.

Musayev B.B. – “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati”
kafedrası dotsenti, p.f.n.

Mazkur darslik “Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati” fani bo‘yicha olingan nazariy bilimlarni mustahkamlash va o‘zlashtirib olishda asos bo‘lib xizmat qiladi. Unda badiiy gimnastika sport turining nazariyasi, o‘qitish metodikasi, trenirovka jarayonini boshqarish, tayyorgarlik turlari, atamalari hamda musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazishning qoidalari ochib berilgan.

ISBN 978-9943-6408-0-1

KIRISH

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.

Respublikamiz birinchi 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"¹.

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

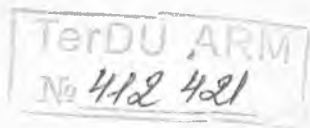
Respublikamiz birinchi Prezidenti I.A.Karimovning farmonlari, buyruqlarida mamlakatimiz aholisini sog'lomlashtirishga qaratilgan bo'lib, jismoniy tarbiyaga katta e'tibor berilgan.

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 qilmoqda².

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

¹ I.A.Karimov.Universiada 2002-yil sport musobaqalariga yuborgan tabrigi. Ma'rifat gazetasi, 2002-yil 22-may.

² O'zbekiston Respublikasi bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-yil RG' 315-farmoni



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 daololat 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 (Somoniyar 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" kitobida R.Ismoilov, Yu.Sholomskiyning "O'zbekiston fizkultura tarixi" k itoblarida 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 madaniyatniig 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 murakkab 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 rasional 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 uslubiya tashkil etadi.

I BOB. BADIY GIMNASTIKANING RIVOJLANTIRISH TENDENSIYASI

Tayanch iboralar: Razmer, ritm, reaksiya, chapak, registr, galop, to'qinsimon, kul'minasiya.

1.1. Badiiy gimnastikaning rivojlanish tendensiyasi komponentlari

Yuqori malakali gimnastikachi ayollarni tayyorlashni muvaffaqiyatli amalga oshirishni, umuman yuqori natijalar sportini va xususan badiiy gimnastikani rivojlanishi an'alarini tizimli va diqqat bilan o'rganishsiz amalga oshirish mumkin emas. Badiiy gimnastika – progressiv rivojlanayotgan tizim hisoblanadi, shuning uchun asosiy an'alarini ajratish sportning ushbu turini o'rganishni eng muhim momenti hisoblanadi.

Zamonaviy badiiy gimnastika uchun quyidagi an'alar xarakterlidir (1 – rasm):

- sportchi ayollarni individual va guruh dasturlaridagi kompozitsiyalari murakkabligini o'sishi;
- individual va guruh mashqlarining musobaqa dasturlarini bajarishning kaskadli usuli va dinamikligi;
- trenirovka ishi hajmini oshirish;
- gimnastikachi ayollarning individual imkoniyatlarini chegraoldi amalga oshirish;
- gimnastikachi ayollarning harakat amallarini optimal balanslanganligi (gavdaning barcha qismlari bilan va predmetlar bilan ishlash);
- maxsus tayyorgarlik hajmini trenirovka ishining umumiy hajmida oshirish;

- yillik siklda musobaqalar kuni miqdorini va musobaqa davrining davomiyligini oshirish;

- O'zbekistonlik gimnastikachi ayollarni xalqaro uchrashuvlarda, Osiyo o'yinlaridagi ko'p sonli g'alabalari;

- jahonda turli mamlakatlardan mutaxassislarni jalb qilish oqibatida yuqori malakali gimnastikachi ayollarni tayyorlashning samarali texnologiyalarini tezkor tarqalishi;

- badiiy gimnastika sportning an'anaviy turi bo'lmagan mamlakatlardan (Yaponiya, Koreya, Kipr, Qoxira, Braziliya, Angliya, Tailand va b.) xalqaro arenada gimnastikachi ayollarning paydo bo'lishi;

- jahonda trenerlarning malakasini oshirish;

- jahonda hakamlarning malakasini oshirish;

- badiiy gimnastikani rivojlanishini progressiv omillaridan biri – ekspert baholash tizimini – musobaqalar qoidalarini takomillashtirish hisoblanadi, ularning asosiga ko'p yillik ilmiy tadqiqotlar kiritilgan;

- bolalar sport maktablarida badiiy gimnastika bo'yicha yangi sport bo'limlarini ko'paytirish;

- mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlari shaharlarida badiiy gimnastika bo'yicha tayyorgarlik markazlarini ochish;

- Jahonda badiiy gimnastika bo'yicha klublarni ko'paytirish;

- Yuqori malakali sportchi ayollarni tayyorlashning turli jihatlari bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlanmalarini amaliyotga qo'llash;

- badiiy gimnastikada tayyorgarlikni ta'minlashning barcha turklarini takomillashtirish;

- ekipirovka va musobaqa liboslarini doimiy takomillashtirish;

- gimnastikachi ayollarni tayyorlashning boshqaruv jihatlarini takomillashtirish.

Yuqorida qayd qilingan an'analar jahon badiiy gimnastikasi-ning yo'nalganligini belgilaydi. Lekin, bizning mamlakatimizda yuqori malakali gimnastikachi ayollarni tayyorlash tizimini ishlab chiqish uchun rossiya badiiy gimnastikasi uchun xarakterli bo'lgan an'analarni belgilash zarur bo'lib, ularning qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin:

- badiiy gimnastika bilan shug'ullanadigan bolalar sonini ko'paytirishni;
- badiiy gimnastika bilan shug'ullanish tashkil qilingan xududlar sonini ko'paytirishni. Ularning ichida etakchi xududlar – Buxoro, Navoiy, Xorazm viloyatlari;
- Buxoro, Navoiy, Xorazm viloyatlarida yosh iqtidorli sportchi qizlarning paydo bo'lishini;
- Bolalar va o'smirlar sport maktablarida badiiy gimnastika bo'limlari sonini ko'paytirishni;
- badiiy gimnastikada klubli tizimni rivojlantirishni;
- O'zbekistonning turli xududlarida zahira tayyorlashni amalga oshirayotgan yuqori malakali trenerlar sonini ko'paytirishni;
- O'zbekiston va xalqaro musobaqalarda hakamlikni amalga oshiradigan yuqori malakali hakamlar sonini ko'paytirishni;
- yuqori malakali gimnastikachi ayollarni tayyorlash amaliyotida ilmiy tadqiqotlar natijalarini qo'llashni.

Bizning nazarimizda, ushbu an'analarga barqaror xarakterga va amalga oshirilishining uzoq muddatli istiqboliga ega¹.

1.2. Badiiy gimnastikaning zamonaviy holatini va rivojlanishini belgilaydigan omillar

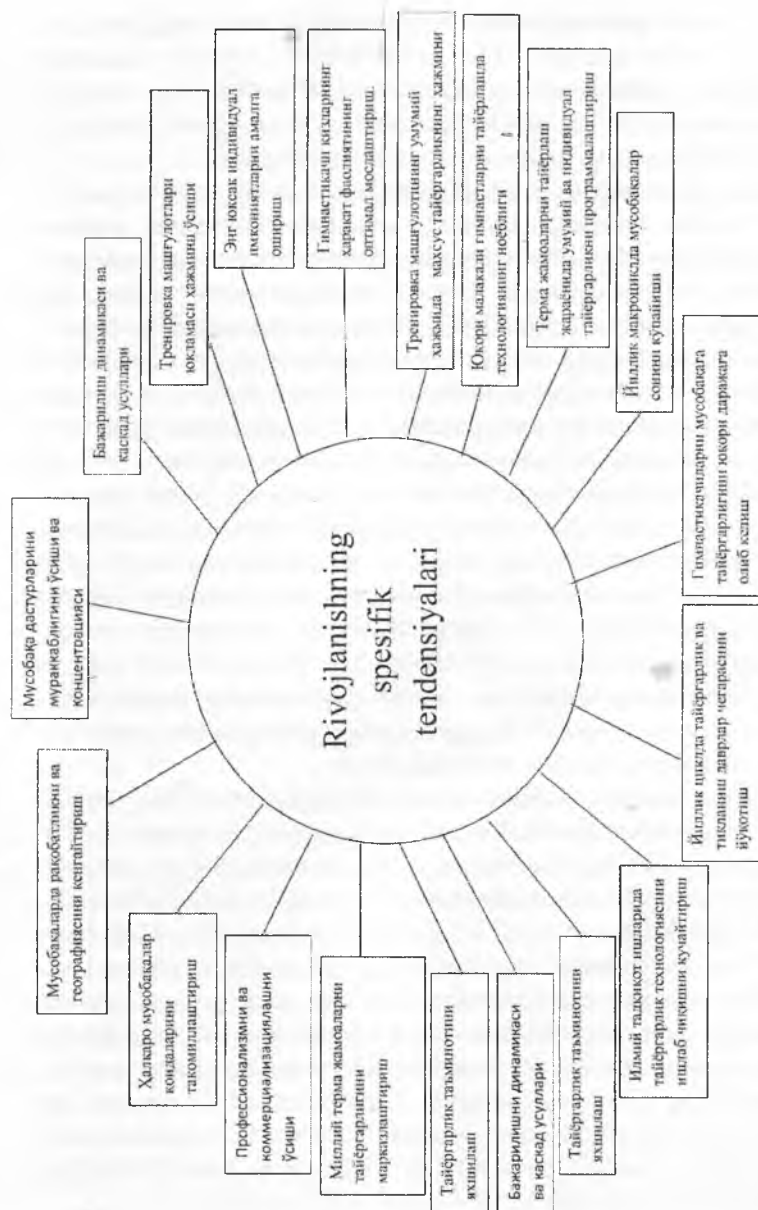
O'zbekistonlik gimnastikachi ayollarning yuksak yutuqlari, mamlakatda badiiy gimnastikaning mavjud bo'lishi uchun barqaror istiqbolli tizimning shakllanganligi bilan bog'liq. Aynan shu, xalqaro sport arenasida kuchlarning nisbatini belgilaydi. Mamlakatda sportning ushbu turini rivojlanishi istiqboli bir qator omillarga bog'liq, ular maxsus tadqiqotlar natijasida aniqlangan. Ushbu tadqiqotlarda etakchi mutaxassislar – gimnastika bo'yicha xalqaro federatsiya a'zolari, Olimpiya qo'mitasi xodimlari, O'zR Sport qo'mitasi xodimlari, yuqori malakali hakamlar va olimlar ishtirok etishdi.

¹ I.A. Viner-Uzmanova, Ye.S. Kryuchek, Ye.Ye. Medvedeva, R.N. Terexina. Xudojestvennaya gimnastika: istoriya, sostoyaniye i perspektivi razvitiya. Izd. "Chelovek". M.: 2014-198s.40-42 bet

Jahon badiiy gimnastikasida kuchlarning nisbatini belgilaydigan o'n to'rtta omillar ajratildi. Shuni aytish lozimki, mamlakatda badiiy gimnastikani mavjudligining muvaffaqiyatli bo'lishi va dunyoda yetakchi pozitsiyani ushlab turish uchun har bir omilning ahamiyati tengdir. Ushbu asosiy omillar quyidagilar hisoblanadi:

- badiiy gimnastikani jismoniy tarbiyaning milliy tizimidagi o'rnini. Tarixan shunday shakllanganiki, barcha gimnastika fanlarining vositalari xalqimizning jismoniy tarbiyasida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Gimnastika, maxsus tanlangan jismoniy mashqlar tizimi va ilmiy ishlab chiqilgan metodik usullar sifatida jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama takomillashtirishga, salomatlikni mustahkamlashga, odamlarning ijodiy umrini ta'minlashga yo'naltirilgan. Uning vositalari va usullarini keng diapazonda bo'lishi amalda barcha odamlarni: bolalar va o'smirlarni, yoshlarni va yoshi kattalarni, ayollar va erkaklarni, sog'lom va xastalikka chalinganlarni qamrab olish imkonini beradi. Bizning mamlakatimiz an'anaviy ravishda gimnastika mamlakati hisoblanadi, o'zining milliy maktabiga ega bo'lib, u, gimnastikaning barcha sport turlarida jahon arenalarida muvaffaqiyat qozonishni ta'minlab kelmoqda. Badiiy gimnastika – olimpiya harakatlarida, mamlakatimizni katta zafarlar bilan dongini jahonga taratmoqda. Davlat siyosati sog'lom odamni tarbiyalashga qaratilgan. Ayollarning barkamol rivojlanishiga alohida e'tibor qaratilmoqda, bu, badiiy gimnastikani, ushbu vazifalarni amalga oshirishdagi etakchi rolini belgilaydi.

badiiy gimnastikani mamlakatimizda keyingi yillarda ommalashuvi ancha darajada oshdi. Jamila Raxmatova, Anastasiya Serdyukova, Marta Rostoburova, Zarina Qurbonova, Lera Davidova, Samira Amirova kabi sportchi ayollarning erishgan buyuk yutuqlari badiiy gimnastika kabi hodisani ko'p qirraligini va go'zalligini namoyish qiladi hamda sportning ushbu turini targ'ibot qiladi, uni ommaviylashtiradi, qizlar uchun jozibador qiladi. Ommaviylik esa, qoidaga ko'ra, yuksak natijalar sportining asosi hisoblanadi. Ko'pgina gimnastikachi ayollar o'z tayyorgarligining har xil bosqichlarida mamlakat terma jamoasi tarkibiga kirish uchun yaroqliligini, xalqaro arenalarda raqobat qila olishini namoyish qilishi orqali yetakchilik uchun kurashga kirishadi. O'zbekistonning badiiy gimnastika bo'yicha terma jamoasi tarkibiga sportchi ayollarni saralash paytida yuqori raqobat mavjud;



1-rasm. Jahonda badiiy gimnastikaning rivojlanish tendensiyasi

- badiiy gimnastikani sport turi sifatida targ'ibot qilish. Targ'ibot orqali ta'sir qilish samarasi televidenie, radio, matbuot kabi kommunikatsiya vositalari, maxsus nashrlarning (darsliklar, o'quv qo'llanmalar, badiiy gimnastikaning dolzarb muammolari bo'yicha dissertatsion tadqiqotlarning) mavjudligi bilan erishiladi. Oxirgi yillarda xalqaro ahamiyatga ega bo'lgan, har yili mamlakatimizda o'tkaziladigan "Xappy Caravan" festivali katta qiziqish uyg'otib kelmoqda. O'zbekistonlik badiiy gimnastika vakillarini jahon arenalarida muvaffaqiyatli chiqishlari – sportning ushbu juda jozibali turini targ'ib qilishning eng yaxshi usulidir;

- badiiy gimnastikani moliyalashtirish va shug'ullanish uchun moddiy-texnika bazasi. Mamlakatimizda badiiy gimnastikachi ayollarni tayyorlashning harakatdagi shakli – davlat tomonidan moliyalashtirilishi hisoblanadi. Uning tarkibiy qismlari quyidagilar hisoblanadi: gimnastikachi ayollarning trenirovka, musobaqalashuv va tiklanish faoliyatini amalga oshirish uchun zamonaviy inshootlarni qurish va ekspluatatsiya qilish, integral tayyorlash jarayonida ishtirok etadigan trenerlar va barcha mutaxassislar mehnatiga haq to'lash;

- badiiy gimnastika bo'yicha milliy federatsiyaning va unda ishning turli yo'nalishlari va xududiy federatsiyalarni nazorat qilish bo'yicha mutaxassislarning mavjudligi. Bosh vazifalarni xal qilishga yo'naltirilgan federatsiyalarning barcha strukturaviy bo'linmalarini yuqori professional darajada bo'lishi asosiy shart hisoblanadi;

- trener kadrlarning sifat va miqdor tavsiflari – mamlakatni yuqori malakali gimnastikachi ayollarni tayyorlash uchun imkoniyatining sezilarli darajadagi ko'rsatkichi. Milliy federatsiya yuqori malakali trenerlarning xizmatidan foydalanishadi, bu badiiy gimnastikani jahonda rivojlanishiga ko'maklashadi;

- badiiy gimnastika bo'yicha trenerlarni tayyorlash va malakasini oshirish. Bu, avvalom bor, maxsus ta'lim muassasalarida tayyorlash hamda mamlakatimiz va dunyodagi yetakchi pedagoglarning ilg'or ish tajribasini umumlashtirish yo'li orqali malaka oshirish. Trenerlarni tayyorlash, zamonaviy sport amaliyoti istiqbollarini hisobga olgan holda ilgari suradigan talablarni e'tiborga olish orqali tashkil qilinishi kerak;

- badiiy gimnastika bo'yicha hakamlarni tayyorlash va malakasini oshirish. O'zbekiston gimnastika federatsiyasi mazkur jihatga katta e'tibor qaratadi va xalqaro toifadagi hakamlarning bilimlarini mukammallashtirish maqsadida seminarlarni tashkil qilish uchun mutaxassislarni doimiy ravishda jalb qiladi;

- badiiy gimnastikaning rivojlanishini boshqaradigan xujjatlarning mavjudligi. Bu, avvalom bor, malakaviy dasturlar, musobaqalar qoidalari, gimnastikachi ayollarga qo'yiladigan malakaviy talablar bo'lib, ular jahon badiiy gimnastikasining rivojlanishi va sport yutuqlari istiqbollari boshorat qilish an'analari hisobga olish bilan ishlab chiqiladi;

- mamlakatni Xalqaro gimnastika federatsiyasida (FIG). Bunday vakilliksiz badiiy gimnastikani, sportning mazkur turi qonunlari bo'yicha tabiiy, mantiqiy rivojlanishiga ishonish mumkin bo'lmaydi.

- badiiy gimnastikada integral tayyorlash tizimining mavjudligi. Badiiy gimnastikada integral tayyorlash ilmiy asosda amalga oshiriladi va dinamik rivojlanadigan tizim hisoblanadi. U har bir yangi olimpiya siklida, o'z ichiga, ilmiy ta'minlanishini talab qiladigan samarali texnologik va uslubiy yangiliklarni kiritadi. Bu trenerlar, vrachlar, olimlarning birgalikda o'zaro harakatlari bilan gimnastika nazariyasi va uslubiyoti sohasida ilmiy-tadqiqot ishlarini jadallashtirish zaruratini belgilaydi. Amaliyotning doimiy rivojlanadigan talablari tufayli, terma jamoa rahbarlarining buyurtmasiga ko'ra tadqiqotlarni amalga oshirish zarur. O'zbekiston terma jamoasi uchun gimnastikachi ayollarni tayyorlashni adekvat psixologo-pedagogik va tibbiy-biologik ta'minlash – yuqori va barqaror sport natijalariga erishishning zaruriy sharti hisoblanadi;

- gimnastikachi qizlarni ixtisoslashgan bolalar maktablari va olimpiya tayyorgarligi markazlari orqali tayyorlash. Bolalar va o'smirlar sport maktablari va olimpiya tayyorgarligi markazlarining etarli miqdorda mavjudligi, ularda olib boriladigan maqsadli ish sportchi qizlarning yoshga oid mezonlarini hisobga olgan holda istiqbolli modellarini aniqlash imkonini beradi hamda sportda orientirlanish, saralash va sportchi qizlarni tayyorlashning har xil bosqichlaridagi natijalarini boshorat qilish tizimini takomillashtirishga ko'maklashadi;

- milliy terma jamoada ilmiy-tadqiqot ishlarini yo'lga qo'yish sifati gimnastikachi ayollarning integral tayyorgarligini turli tarkibiy qismlarini takomillashtirishga ko'maklashadi. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyotini ishlab chiqayotgan mamlakatimiz olimlari tomonidan boy ilmiy potensial to'plangan bo'lib, u, amaliyotchi trenerlarga sport trenirovkasi vazifalarini muvaffaqiyatli xal qilish imkonini beradi;

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nashr qilish, ularni har xil malakali gimnastikachi ayollarni tayyorlashda qo'llash zarur. Badiiy gimnastika sohasidagi ilmiy izlanishlar faol tarzda amalga oshirilmogda va gimnastikachi ayollarni integral tayyorlash tizimiga faol joriy qilinmogda.

Mazkur tizimning funktsiya qilishi, uning barcha elementlarini optimal balanslashtirish paytidagina mumkin bo'ladi. Yuqorida bayon qilingan omillarni hisobga olinishi, rossiyalik sportchi ayollarni yetakchi pozitsiyalarga chiqishlarini va jahon miqyosida shaxsiy va jamoaviy birinchiliklarda yuksak natijalarni namoyish qilishlarini hamda erishilgan yutuqlarni ko'p yillar davomida mustahkam ushlab turishlarini ta'minlaydigan badiiy gimnastikada tayyorlashni takomillashtirishning strategik yo'lini belgilash imkonini berdi.

Jahonda kuchlarning nisbatini namoyish qiladigan XXX Olimpiada o'yinlarining natijalari 1 – jadvalda keltirilgan.

1 – jadval

**London shahridagi 2012 yildagi XXX Olimpiada o'yinlarida
badiiy gimnastika bo'yicha natijalar**

O'rin	Mamlakat	Medallar soni			Jami
		Oltin	Kumush	Bronza	
1	Rossiya	2	1	0	3
2	Belorus	0	1	1	2
3	Italiya	0	0	1	1

Jahon badiiy gimnastikasi etakchi terma jamoalarini 2009-2012 yillardagi olimpiya sikli bo'yicha erishgan yutuqlari 2 – jadvalda keltirilgan.

2 – jadval

Jahon badiiy gimnastikasi etakchi terma jamoalarini 2009-2012 yillardagi olimpiya siklida erishgan yutuqlari

Mamlakat	Dastur turi	2009		2010		2011		2012
		JCH	ECH	JCH	ECH	JCH	ECH	OO*
Belorus	Individual mashqlar	2 kumush 1 bronza		2 -bronza		1- kumush 1- bronza	2 kumush 3 bronza	Bronza
Bolgariya						2 bronza		
Isroil					Bronza	1- bronza	1- bronza	
Ozərbayjon		1 kumush	2 bronza	3 -bronza				
Ukraina		1 kumush -bronza	1 kumush 4 bronza				1- bronza	
Belorus	Guruhdagi mashqlar		1 bronza	3 kumush	3- bronza			1- kumush
Italiya				1 oltin 3 kumush	3 - kumush	1-oltin 2- kumush		1- bronza
Bolgariya				5-o'rin		1-oltin 3- bronza		
Isroil				4 ta 4-o'rin		1- bronza		
Ozərbayjon			kumush					

2013 yilgi jahon chempionati natijalari sportchi ayollarni tayyorlash tizimining samaradorligini tasdiqladi.

3 – jadval

Kievda 2013 yili bo'lib o'tgan jahon chempionati natijalari

O'rin	Mamlakat	Medallar soni / olimpiya turlarida			Jami
		Oltin	Kumush	Bronza	
1	Rossiya	6/1	2	2/1	10
2	Ukraina	1	2/1	2	5
2	Belarus	1/1	1	3/1	5
3	Ispaniya	1	-	1	2
4	Italiya	-	2/1	-	2

1.3. Badiiy gimnastikani jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rnini.

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 gap yuritamiz. Avvallo 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 etkazib bera olishdir. Sakrash, yugurish, burilish bularning hammasi badiiy gimnastika elementlaridir. Sakrash kiyik obrazida yoki halqa 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, halqa, 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-muhabbat, qayg'u-alam, inson qalbidagi his-tuyg'ularni ifodalash mumkin. Ko'rgazmali chiqishlarda mana shu elementlar orqali musiqaning ma'nosi tomoshabinga etkaziladi. 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 buyumlarni ko'rib chiqamiz.

To'p... Badiiy gimnastikada u haqiqatan ham sehrlidir. Qizlar bu buyumni 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 kerakmi? 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, halqa 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.

Halqa... 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, Halqa ham bu sport turi uchun kam xizmat qilgani yo'q. Halqa bilan arg'amchiga o'xshab sakrashadi, o'rtasidan shpagat yoki halqa bo'lib o'tishadi. Koptok kabi yumalatishadi. Bundan tashqari yana tana, oyoq va qo'l atrofida aylantirishadi. Shunday qilib halqa musiqa ruhini yanada jozibali, his-tuyg'uga boy qilib ko'rsatib berishga yordam beradi.

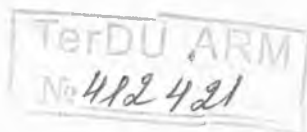
Tasma... Bu buyum ham gimnastikachilar qo'lida turli xil shakllarda ko'rinadi. Ilonsimon, spiral shaklida, sakkiz raqamiga o'xshab, gorizontal va vertikal halqa sifatida xilma-xil ranglarda o'ynatiladi. Yuzlab, minglab original holat va harakatlar. Tasma bilan mashq bajarish murakkab. Tasma gimnastikachi 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.

1.4. Badiiy gimnastikani o'rgatish jarayonida yoshning ahamiyati

5-7 yosh bola organizmining jadal o'sadigan va har tomonlama rivojlanadigan davridir. Bu yoshda harakat funksiyalari juda rivojlangan bo'lib, bola faol hayot kechiradi. Umurtqa pog'onasi egiluvchan bo'lib, batafsil qotmagan bo'ladi. Bir-biriga bog'lab turuvchi bo'g'imlar cho'ziluvchan va mustahkam emas. Harakat markazi va muskullar endi rivojlanayotgan mayda va aniq harakatlarni bajarish mushkulroq. Yurak, nafas olish, mushak, asab sistemalari mukammal rivojlangan emas. Diqqatni jamlab aqliy mehnat qilish qobiliyati ko'p emas. Atiga 15 daqiqa xolos. O'yin va bировga taqlid qilish reflekslari yaxshi rivojlangan. Bu yoshda bolaga qomatni tik tutishni o'rgatishga katta ahamiyat berish lozim.

Egiluvchanlikni sekin-asta rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Masalan, shpagatga o'tirish kabi mashqlarni har kuni oz miqdorda tanani tayyorlab o'rgatish shart. Mashg'ulotlar mobaynida harakatlarni aniq va tez bajarilishini nazorat qilish kerak. Topshiriqlar engil va qisqa bo'lishi kerak. Mashg'ulotlar rang-barang, bir-biriga o'xshamagan, his-tuyg'ularga boy holda o'tkazilsa ijobiy natijalarga erishiladi.

7-11 yoshdagi bolalar uchun o'yin tariqasida shaxsiy namuna ko'rsatish ko'prok to'g'ri keladi. Kichik maktab yoshidagi bola organizmi nisbatan tekis rivojlanadi. Topshiriqlarni yil mobaynida murakkablashtirish mumkin. Yuqorida aytilgan gaplarning barchasi bu yoshdagi bolalarga taalluqli, lekin ularning o'ziga xosligi ham bor. Harakat funksiyalarida aytarli darajada o'zgarishlar bo'ladi. Bu o'zgarishlar bolalarga jismoniy tarbiya berishga va bu sifatarni rivojlantirishga zamin yaratadi. Miya qobig'i, signal berish tizimi ma'lum darajada rivojlangan. Bu davrda samarali ravishda yangi va murakkab harakatlarni o'rgatish mumkin. Shu bilan birga bir qator jismoniy sifatarni rivojlantirib, ya'ni chaqqonlik, tezlik, epchillik, egiluvchanlik ustida ma'lum natijalarga erishish mumkin. Asosiy uslub so'z bilan ta'sir etish.



NAZORAT SAVOLLARI

1. Zamonaviy badiiy gimnastika uchun qanday an'analar xarakterlidir?
2. Badiiy gimnastikaning zamonaviy holatini va rivojlanishini belgilaydigan omillar
3. Jahon badiiy gimnastikasida kuchlarning nisbatini belgilaydigan qanday omillar ajratildi?
4. Badiiy gimnastikani jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni.
5. Badiiy gimnastikani o'rgatish jarayonida yoshning ahamiyati

II BOB. BADIY GIMNASTIKANING RIVOJLANISH TARIXI

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

2.1. Badiiy gimnastikaning kelib chiqishi

Badiiy gimnastika o'z shakllanishi va rivojlanishida sport va san'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, ayollar 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 kuza-tishi 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 tasni-flagan bo'lib, ularda u yoki bu ifodali harakatlar va kayfiyat matem-atik 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 mimika mos kelishi kerakligini nazarda tutgan. U, odamning har xil kechinma-larini, kayfiyatlarini va fikrlarini sun'iy harakatlar bilan emas, balki tabiiy harakatlar orqali etkazishga qobiliyatli odam gavdasi harakat-larining erkin va hissiy ifodaliligi ustida ishlashning yangi usullarini ishlab chiqqan. U, artistlarni oddiygina boshni ko'tarishga, egilish-ga, burilishga, yurish va yugurishga emas, balki har bir harakatga ma'lum bir mazmun va mohiyatni kiritishga o'rgatgan. Uning gapi-ga ko'ra, his qilish kam va o'zidan sinovdan o'tkazish etarli emas, balki hissiyotni harakatga aylantirish va boshidan o'tgan kechin-mani 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'unlashtirish-ga 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-qar-shi 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 gim-nastikaning to'liqinsimon 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 harakatlarni 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'iyligini 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'shashtirish kerak;

- harakatlar tabiiy ko'rinishga ega bo'lishi, burchakli va uzilib bajariladiganlari bo'lmashligi 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 Demening 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 muhimlari 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 Demening gimnastik tizimini ushbu ta'kidlashlari va holatlari hozirgi vaqtda ham badiiy gimnastika uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Sportchi ayollarning 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 Duncan (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, raqsda tabiiylikka, raqs va musiqani bir butunga birlashtirishga intilgan. Aysedora Duncan qadimgi Yunon san'atiga tayangan holda, Yunon vazalariga chizilgan rasmlardagi pozalarni o'rganish orqali yunonliklarning nozik harakatlanishlaridan namunalar olgan va raqsda 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. Musiq 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 harakatlari 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 Duncan raqsda improvizatsiya qilgan bo'lib, bu harakatlari 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 Duncan 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 ayollardan 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 Petrogradda MXAT aktrisasi K.Isachenko-Sokolova nozik harakatlar va sahna ifodaliligi maktabini ochgan bo’lib, unda F.Delsartning ifodalangan gimnastikasi, E.J.Dalkrozaning 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 Petrogradda 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 Petrogradda 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 binonan 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;

- 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;

- 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-rejissёрlik 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.

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 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. 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 shakllanгани bejiz emas. Institut xududiy jihatdan madaniyat va san'atning yuksak markazlari bo'lmish – Mariinskiy opera va balet teatri va A.N.Rimskiy-Korsakov nomidagi konservatoriyalar bilan qo'shni bo'lgan, bu, tabiiyki, musiqa va raqs madaniyatiga katta qiziqishni namoyon qilinishiga ko'maklashgan. Vaqtning o'zi eski madaniyat an'analariida 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 ososn 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.

Ta'lim dasturida quyidagi fanlar bo'lgan: badiiy harakatlar (badiiy gimnastika, musiqiy ifodalanuvchi etyudlar va musiqiy materialni tanlash) – 553 soat; xarakterli, tarixiy-hayotiy raqslar – 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 bosh.

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 ayollar 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 SSSR 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 ayollarni 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 belashuvlarni 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.

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 jihatlari ishlab chiqishga gimnastika kafedrasining mudiri Lev Pavlovich Orlov, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi-yoti kafedra o'qituvchisi Karl Xristianovich Grantin katta yordam berishgan. Jismoniy madaniyat bo'yicha shahar qo'mitasi Lenin-gradda 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 guruhlari 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 I, II va III 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 ayollarga razryad berilgan. Gimnastikachi ayollarga 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 kafedra o'qituvchilar tayyorlagan "Ayollarni jismoniy tarbiyalash tizimida badiiy gimnastikaning vazifalari, mazmuni va ahamiyati to'g'risida" ma'ruza qilgan va ushbu sport turi uchun tip-

ik 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 mutaxassislarning 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 ayollar ishtirok etishgan. Kelajakda ushbu musobaqalar har yili o'tkazilgan va unda ishtirok etadigan gimnastikachi ayollar 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 SSSR-da xizmat ko'rsatgan trenr) xotirlashlari, badiiy gimnastika tizimining asosiy dushmanlari sifatida Moskva jismoniy madaniyat instituti gimnastika kafedrası 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 ayollar uchun asosiy gimnastikaning tarkibi bo'lishi yoki davolovchi gimnastikaga kiritilishi kerakligi to'g'risidagi fikrlar bildirilgan. P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat instituti gimnastika kafedrasi mutaxassislari va Leningraddagi badiiy gimnastika o'qituvchilari faollari ayollar 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 uchrashu-

vlari 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 ochiqliciga qolgan. P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat instituti mutaxassislari badiiy gimnastikaning yashashi uchun boshqatdan maksimum kuch va energiya sarflashgan. Gimnastikachi ayollar 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 stabilashdi. 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 ayollar uchun to'laqonli bayon qilinishi bilan, majburiy kombinatsiyalar rasmlari, musiqiy akkompanement notalari bilan leningradlik mutaxassislar tomonidan tayyorlangan. Musobaqalarning birinchi qoidalari (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 hammuallifligida yozib tayyorlangan darslik T.S.Lisitskayaning umumiy tahriri ostida nashr etilgan.

Birinci 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 ayollarni jismoniy tarbiyash masalasi bo'yicha o'tkazilgan Umumjahon III 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 ayollarining ko'rgazmali darsi va chiqishlari namoyish qilindi. 1959 yili FIJning ayollar texnik qo'mitasi prezidenti Berta Villanshe Moskva shahrida bo'lib o'tgan SSSR chempionatiga kelgan va bir qator seksiyalarda bo'lib, o'quv mashg'ulotlari bilan tanishgan.

1961 yili Shtutgartda bo'lib o'tgan Gimnastradada 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 ayollarini ko'rgazmali chiqishlarini namoyish qilishgan. Ushbu faol ishning natijasi, 1963 yili FIX 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 ayollar predmetlarsiz, predmetlar bilan

va ko'pkurash mashqlarida bellashishgan. Keyingi jahon chempionatlarida sportchi ayollar 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.

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 ayollardan tashkil topgan. G'oliblar SSSR sportchilari bo'lgan. 1987 yildan boshlab guruh mashqlari bo'yicha musobaqalar tarkibiga ikkita tur kiritila boshlagan: birinchisi – jamoadagi gimnastikachi ayollar uchun bir xil predmet, ikkinchisi – ikkita har xil predmetlar. Gimnastikachi ayollar ko'pkurashda va har bir turda g'olib bo'lishgan. SSSR gimnastikachi ayollarining asosiy ustivorlikka ega raqiblari bolgariyalik gimnastikachi ayollar bo'lishgan (4 – jadval).

Badiiy gimnastika bo'yicha jahon chempionatlari natijalari

Yil	Chempionat, o'tkazilish joyi	Mamlakatlar soni	G'oliblar va sovrindorlar
1963	I 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	II 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)
1967	III Kopengagen (Daniya)	15 ta, 39 nafar gimnastikachi, individual dastur – 10 ta guruh	<u>Skalka</u> 1. Xana Sitnyanska (CHSSR) 2. Elena Karpuxina (SSSR) 3. Uta Leman (GDR) <u>Obruch</u> 1. Mariya Gigova (Bolgariya) 2. Elena Karpuxina (SSSR) 3. Natalya Ovchinnikova (SSSR) <u>Predmetlarsiz mashqlar</u> 1. Lyubov Sereda (SSSR); 2. Natalya Ovchinnikova (SSSR); 3. Krassimira Filipova (Bolgariya) <u>Ko'pkurash</u> 1. Elena Karpuxina (SSSR); 2. Uta Leman (GDR); 3. Lyubov Sereda (SSSR) <u>Guruhdagi mashqlar</u> 1. SSSR 2. CHSSR 3. Bolgariya
1969	IV Varna (Bolgariya)	18 ta, 4 nafar gimnastikachi, individual dastur – 15 ta guruh	<u>Predmetlarsiz mashqlar</u> 1. Mariya Gigova (Bolgariya); 2. Neshka Robeva (Bolgariya); 2. Rumyana Stefanova (Bolgariya) <u>Obruch</u> 1. Mariya Gigova (Bolgariya); 2. Neshka Robeva (Bolgariya); 3. Lyubov Sereda (SSSR) <u>Skalka</u> 1. Galima Shugurova (SSSR); 2. Mariya Gigova (Bolgariya);

			3. Neshka Robeva (Bolgariya); 3. Lyubov Sereda (SSSR) <u>Koptok</u> 1. Galima Shugurova (SSSR); 2. Mariya Gigova (Bolgariya); 3. Lyubov Sereda (SSSR) <u>Individual ko'pkurash</u> 1. Mariya Gigova 2. Neshka Robeva 2. Lyubov Sereda 2. Galima Shugurova (SSSR); <u>Guruh mashqlari</u> 1. Bolgariya 2. SSSR 3. CHSSR
1971	V Gavana (Kuba)	15 ta, 38 nafar gimnastikachi, individual dastur – 9 ta guruh	<u>Tasma</u> 1. Alfiya Nazmutdinova (SSSR); 2. Elena Karpuxina (SSSR); 3. Galima Shugurova (SSSR) <u>Skakalka</u> 1. Mariya Gigova (Bolgariya); 2. Neshka Georgieva (Bolgariya); 3. Krasimira Filipova (Bolgariya); 3. Elena Karpuxina (SSSR); 3. Alfiya Nazmutdinova (SSSR) <u>Koptok</u> 1. Cho Sunduk (KNDR); 2. Alfiya Nazmutdinova (SSSR); 2. Galima Shugurova (SSSR); 2. Chxve Myonsim (KNDR) <u>Obruch</u> 1. Mariya Gigova (Bolgariya); 2. Krasimira Filipova (Bolgariya); 3. Neshka Georgieva (Bolgariya) <u>Ko'pkurash</u> 1. Mariya Gigova (Bolgariya); 2. Elena Karpuxina (SSSR); 3. Alfiya Nazmutdinova (SSSR) <u>Guruhdagi mashqlar</u> 1. Bolgariya 2. SSSR 3. Italiya
1973	VI Rotterdam (Niderlandiya)	63 nafar gimnastikachi, individual dastur – 18 ta guruh	<u>Bulavalar</u> 1. Galima Shugurova (SSSR); 2. Natalya Krashenninnikova (SSSR); 3. Mariya Gigova (Bolgariya) <u>Obruch</u> 1. Mariya Gigova (Bolgariya) 2. Krassimira Filipova (Bolgariya); 3. Neshka Robeva (Bolgariya) <u>Koptok</u> 1. Galima Shugurova (SSSR); 2. Natalya Krashenninnikova (SSSR); 3. Mariya Gigova (Bolgariya) <u>Tasma</u> 1. Galima Shugurova (SSSR); 2. Natalya Krashenninnikova (SSSR); 3. Mariya Gigova (Bolgariya) <u>Individual ko'pkurash</u> 1. Mariya Gigova (Bolgariya) 1. Galima Shugurova (SSSR);

			2. Natalya Krashenninnikova (SSSR); <u>Guruh mashqlari</u> 1. SSSR 2. CHSSR 3. GDR
1975	VII Madrid (Ispaniya)	14 ta, 37 nafar gimnastikachi, Frankoning rejimiga, norozilik iufayli Bolgariya, SSSR va GDR o'z jamoalarini yuborishmagan 9 ta guruh	<u>Bulavalar</u> 1. Kristiana Rozenberg (FRG); 2. Karmen Risher (FRG); 3. Mariya Xes su s Alegre (Ispaniya) <u>Koptok</u> 1. Kristiana Rozenberg (FRG); 2. Karmen Risher (FRG); 3. Mariya Xesus Alegre (Ispaniya) <u>Tasma</u> 1. Karmen Risher (FRG); 2. Kristiana Rozenberg (FRG); 3. Begona Blasko (Ispaniya) <u>Obruch</u> 1. Mitsuru Xiraguti (YAponiya); 1. Karmen Risher (FRG); 3. Mariya Xesus Alegre (Ispaniya) <u>Individual ko'pukurash</u> 1. Karmen Risher (FRG); 2. Kristiana Rozenberg (FRG); 3. Mariya Xesus Alegre (Ispaniya) <u>Guruhdagi mashqlar</u> 1. Italiya 2. YAponiya 3. Ispaniya
1977	VIII Bazel (Shveysariya)	73 nafar gimnastikachi, individual dastur – 21 ta guruh	<u>Obruch</u> 1. Galima Shugurova (SSSR); 2. Irina Deryugina (SSSR); 3. Kristina Guyurova (Bolgariya); 3. Natalya Krashenninnikova (SSSR) <u>Koptok</u> 1. Galima Shugurova (SSSR); 2. Irina Deryugina (SSSR); 3. Natalya Krashenninnikova (SSSR) <u>Tasma</u> 1. Irina Deryugina (SSSR); 2. Karmen Risher (Ispaniya); 3. Galima Shugurova (SSSR) <u>Skakalka</u> 1. Galima Shugurova (SSSR); 2. Zuzana Zaveska (CHSSR); 3. Iveta Xavlichkova (CHSSR) <u>Individual ko'pukurash</u> 1. Irina Deryugina (SSSR); 2. Galima Shugurova (SSSR); 3. Kristina Guyurova (Bolgariya)
1979	IX London (Buyuk Britaniya)		<u>Skakalka</u> 1. Kristina Guirova (Bolgariya) 2. Elena Tomas (SSSR) 3. Iveta Xavlikova (CHSSR) 3. Zuzana Zaveska (CHSSR) <u>Koptok</u> 1. Irina Gabashvili (SSSR)

			2. Ilana Raeva (Bolgariya) 3. Irina Deryugina (SSSR) <u>Bulavalar</u> 1. Daniela Bosanska (CHSSR) 1. Irina Deryugina (SSSR) 1. Ilana Raeva (Bolgariya) Tasma 1. Elena Tomas (SSSR) 2. Irina Deryugina (SSSR) 2. Kristina Guiorova (Bolgariya) <u>Individual ko'pkurash</u> 1. Irina Deryugina (SSSR) 2. Elena Tomas (SSSR) 3. Irina Gabashvili (SSSR)
1981	X Myunxen (GFR)	31 ta, 85 nafar gimnastikachi, individual dastur – 21 ta guruh	Skakalka 1. Liliya Ignatova (Bolgariya) 2. Aneliya Ralenkova (Bolgariya) 3. Ilana Raeva (Bolgariya) <u>Obruch</u> 1. Liliya Ignatova (Bolgariya) 2. Ilana Raeva (Bolgariya) 3. Aneliya Ralenkova (Bolgariya) <u>Bulavalar</u> 1. Aneliya Ralenkova (Bolgariya) 2. Liliya Ignatova (Bolgariya) 3. Irina Devina (SSSR) Tasma 1. Irina Devina (SSSR) 2. Liliya Ignatova (Bolgariya) 3. Aneliya Ralenkova (Bolgariya) <u>Individual ko'pkurash</u> 1. Aneliya Ralenkova (Bolgariya) 2. Liliya Ignatova (Bolgariya) 2. Ilana Raeva (Bolgariya) <u>Guruhdagi mashqlar</u> 1. Bolgariya 2. SSSR 3. CHSSR
1983	XI London (Buyuk Britaniya)	33 ta, 92 nafar gimnastikachi, individual dastur – 21 ta guruh	<u>Obruch</u> 1. Aneliya Ralenkova (Bolgariya) 2. Galina Beloglazova (SSSR) 3. Liliya Ignatova (Bolgariya) <u>Koptok</u> 1. Galina Beloglazova (SSSR) 2. Liliya Ignatova (Bolgariya) 3. Dilyana Georgieva (Bolgariya) <u>Bulavalar</u> 1. Dilyana Georgieva (Bolgariya) 2. Liliya Ignatova (Bolgariya) 3. Dilya Kutkayte (SSSR) Tasma 1. Galina Beloglazova (SSSR) 1. Dilyana Georgieva (Bolgariya) 3. Aneliya Ralenkova (Bolgariya) <u>Individual ko'pkurash</u> 1. Dilyana Georgieva (Bolgariya) 2. Galina Beloglazova (SSSR) 2. Liliya Ignatova (Bolgariya) 3. Aneliya Ralenkova (Bolgariya) <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 2. Bolgariya

			3. SSSR 4. KNDR
1985	XII Valyadolid (Ispaniya)	35 ta, 85 nafar gimnastikachi, 21 ta guruh	<u>Skakalka</u> 1. Dilyana Georgieva (Bolgariya) 2. Marina Lobach (SSSR) 3. Liliya Ignatova (Bolgariya) <u>Koptok</u> 1. Dilyana Georgieva (Bolgariya) 2. Liliya Ignatova (Bolgariya) 3. Galina Beloglazova (SSSR) <u>Bulavalar</u> 1. Dilyana Georgieva (Bolgariya) 2. Liliya Ignatova (Bolgariya) 3. Galina Beloglazova (SSSR) <u>Tasma</u> 1. Galina Beloglazova (SSSR) 2. Byanka Panova (Bolgariya) 3. Dilyana Gergieva (Bolgariya) <u>Individual ko'pkurash</u> 1. Dilyana Georgieva (Bolgariya) 1. Liliya Ignatova (Bolgariya) 2. Bianka Panova (Bolgariya) <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. Bolgariya 2. SSSR 3. KNDR
1987	XIII Varna (Bolgariya)		<u>Skakalka</u> 1. Adriana Dunavska (Bolgariya) 1. Bianka Panova (Bolgariya) 3. Anna Kochneva (SSSR) 3. Marina Lobach (SSSR) <u>Obruch</u> 1. Marina Lobach (SSSR) 2. Bianka Panova (Bolgariya) 3. Anna Kochneva (SSSR)
1989	XIV Saraevo (SFRYU)		<u>Skakalka</u> 1. Bianka Panova (Bolgariya) 2. Aleksandra Timoshenko (SSSR) 3. Oksana Skaldina (SSSR) <u>Koptok</u> 1. Aleksandra Timoshenko (SSSR) 2. Adriana Dunavska (Bolgariya) 2. Bianka Panova (Bolgariya) 2. Oksana Kostina (SSSR) <u>Obruch</u> 1. Bianka Panova (Bolgariya) 2. Oksana Skaldina (SSSR) 3. Aleksandra Timoshenko (SSSR) <u>Tasma</u> 1. Oksana Skaldina (SSSR) 2. Adriana Dunavska (Bolgariya) 2. Yuliya Beycheva (Bolgariya) 2. Aleksandra Timoshenko (SSSR) <u>Individual ko'pkurash</u> 1. Aleksandra Timoshenko (SSSR) 2. Bianka Panova (Bolgariya) 3. Adriana Dunavska (Bolgariya) 3. Oksana Skaldina (SSSR) <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. Bolgariya 2. SSSR Ispaniya

1991	XV Afina (Gretsiya)	<u>Skakalka</u> 1. Aleksandra Timoshenko (SSSR) 2. Kristina Shekerovala (Bolgariya) 3. Oksana Skaldina (SSSR) <u>Koptok</u> 1. Aleksandra Timoshenko (SSSR) 2. Oksana Skaldina (SSSR) 3. Mila Marinova (Bolgariya) <u>Obruch</u> 1. Aleksandra Timoshenko (SSSR) 2. Mila Marinova (Bolgariya) 3. Oksana Skaldina (SSSR) <u>Bulavalalar</u> 1. Aleksandra Timoshenko (SSSR) 2. Mila Marinova (Bolgariya) 3. Samanta Ferarri (Italiya) <u>Individual ko'pkurash</u> 1. Oksana Skaldina (SSSR) 2. Aleksandra Timoshenko (SSSR) 3. Mila Marinova (Bolgariya) <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. Ispaniya 2. SSSR 3. KNDR
1992	XVI Bryussel (Belgiya)	<u>Skakalka</u> 1. Larisa Lukyanenko (Belarus) 1. Oksana Kostina (Rossiya) 3. Irina Delyanu (Ruminiya) <u>Kontok</u> 1. Oksana Kostina (Rossiya) 1. Mariya Petrova (Bolgariya) 3. Karmen Asedo (Ispaniya) <u>Obruch</u> 1. Larisa Lukyanenko (Belarus) 2. Oksana Kostina (Rossiya) 3. Mariya Petrova (Bolgariya) <u>Bulavalalar</u> 1. Oksana Kostina (Rossiya) 2. Mariya Petrova (Bolgariya) 3. Diana Popova (Bolgariya) <u>Individual ko'pkurash</u> 1. Oksana Kostina (Rossiya) 2. Mariya Petrova (Bolgariya) 3. Larisa Lukyanenko (Belarus) <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. Rossiya 2. Ispaniya 3. KXDR
1993	XVII Alikante (Ispaniya)	<u>Skakalka</u> 1. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina) 2. Yuliya Roslyakova (Belarus) 3. Yuliya Baycheva (Bolgariya) <u>Koptok</u> 1. Mariya Petrova (Bolgariya) 2. Elena Vitrichenko (Ukraina) 3. Yuliya Roslyakova (Rossiya) <u>Obruch</u> 1. Mariya Petrova (Bolgariya) 2. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina) 3. Elena Vitrichenko (Ukraina) <u>Tasma</u> 1. Tatyana Ogruzko (Belarus)

			1. Mariya Petrova (Bolgariya) 3. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina) <u>Bulavalar</u> 1. Karmen Asedo (Ispaniya) 2. Karolina Paskual (Ispaniya) 3. Tatyana Ogrizko (Belarus) 3. Mariya Petrova (Bolgariya) 3. Elena Vitrichenko (Ukraina) <u>Individual ko'pkurash</u> 1. Mariya Petrova (Bolgariya) 2. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina) 3. Amina Zaripova (Rossiya) <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. Bolgariya 2. Ukraina 3. Rossiya
1994	XVIII Parij (Fransiya)		<u>Koptok</u> 1. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina) 1. Elena Vitrichenko (Ukraina) 3. Mariya Petrova (Bolgariya) <u>Obruch</u> 1. Larisa Lukyanenko (Belarus) 1. Mariya Petrova (Bolgariya) 1. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina) <u>Bulavalar</u> 1. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina) 2. Mariya Petrova (Bolgariya) 3. Amina Zaripova (Rossiya) <u>Tasma</u> 1. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina) 2. Mariya Petrova (Bolgariya) 2. Amina Zaripova (Rossiya) <u>Individual ko'pkurash</u> 1. Mariya Petrova (Bolgariya) 2. Larisa Lukyanenko (Belarus) 2. Amina Zaripova (Rossiya) - <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. Rossiya 2. Ispaniya 3. Bolgariya <u>Guruhdagi mashqlar, 6 ta skakalka</u> 1. Rossiya 2. Bolgariya 3. Ispaniya <u>Guruhdagi mashqlar, 4 ta obruch+2 ta bulava</u> 1. Bolgariya 2. Rossiya 3. Ispaniya
1995	XIX Vena (Avstriya)		<u>Koptok</u> 1. Yana Batirshina (Rossiya) 1. Amina Zaripova (Rossiya) 1. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina) <u>Skakalka</u> 1. Larisa Lukyanenko (Belarus) 2. Mariya Petrova (Bolgariya) 2. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina) 2. Elena Vitrichenko (Ukraina) <u>Bulavalar</u> 1. Mariya Petrova (Bolgariya) 1. Amina Zaripova (Rossiya) 3. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina) <u>Tasma</u> 1. Elena Vitrichenko (Ukraina)

			2. Larisa Lukyanenko (Belarus) 2. Amina Zaripova (Rossiya) <u>Individual ko'pkurash</u> 1. Mariya Petrova (Bolgariya) 1. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina) 3. Larisa Lukyanenko (Belarus) 3. Yana Batirshina (Rossiya) <u>Jamoaviy ko'pkurash</u> 1. Rossiya 2. Bolgariya 3. Ukraina <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. Bolgariya 2. Ispaniya 3. Belorussiya <u>5 ta obruchlar</u> 1. Bolgariya 2. Ispaniya 3. Belorussiya <u>3 ta koptok + 2 ta tasma</u> 1. Ispaniya 2. Bolgariya 3. Rossiya
1996	XX Budapesht (Vengriya)		<u>Koptok</u> 1. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina) 2. Larisa Lukyanenko (Belarus) 2. Mariya Petrova (Bolgariya) <u>Bulavalar</u> 1. Amina Zaripova (Rossiya) 2. Elena Vitrichenko (Ukraina) 3. Mariya Petrova (Bolgariya) <u>Tasma</u> 1. Elena Vitrichenko (Ukraina) 2. Yana Batirshina (Rossiya) 3. Evgeniya Pavlina (Belorussiya) <u>Skakalka</u> 1. Larisa Lukyanenko (Belorussiya) 2. Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina) 3. Diana Popova (Bolgariya) <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. Bolgariya 2. Ispaniya 3. Belorussiya <u>5 ta obruchlar</u> 1. Belorussiya 2. Rossiya 3. Ukraina <u>3 ta koptok + 2 ta tasma</u> 1. Ispaniya 2. Rossiya 3. Belorussiya
1997	XXI Berlin (Germaniya)		<u>Skakalka</u> 1. Yana Batirshina (Rossiya) 2. Elena Vitrichenko (Ukraina) 3. Natalya Lipkovskaya (Rossiya) <u>Obruch</u> 1. Natalya Lipkovskaya (Rossiya) 2. Elena Vitrichenko (Ukraina) 3. Eva Serrano (Italiya) <u>Bulavalar</u> 1. Elena Vitrichenko (Ukraina) 2. Yana Batirshina (Rossiya) 3. Natalya Lipkovskaya (Rossiya)

			<u>Tasma</u> 1. Elena Vitrichenko (Ukraina) 2. Natalya Lipkovskaya (Rossiya) 3. Eva Serrano (Italiya) <u>Individual ko'pkurash</u> 1. Elena Vitrichenko (Ukraina) 2. Natalya Lipkovskaya (Rossiya) 3. Yana Batirshina (Rossiya) Gruppovoe mnogobore <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. Belorussiya 2. Ispaniya 3. Rossiya
1998	XXII Sevilya (Ispaniya)		<u>Faqat guruh dasturlari bo'vicha</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. Belorussiya 2. Ispaniya 3. Rossiya <u>Koptoklar</u> 1. Rossiya 2. Belorussiya 3. Ukraina <u>3 ta tasma + 2 ta obruch</u> 1. Ispaniya 2. Belorussiya 3. Ukraina
1999	XXIII Osaka (Yaponiya)		<u>Skalka</u> 1. Elena Vitrichenko (Ukraina) 2. Alina Kabaeva (Rossiya) 3. Yuliya Barsukova (Rossiya) <u>Obruch</u> 1. Elena Vitrichenko (Ukraina) 2. Alina Kabaeva (Rossiya) 3. Evgeniya Pavlina (Belorussiya) <u>Koptok</u> 1. Alina Kabaeva (Rossiya) 2. Yuliya Raskina (Belorussiya) 3. Tamara Erofeeva (Ukraina) <u>Tasma</u> Alina Kabaeva (Rossiya) Yuliya Raskina (Belorussiya) Elena Vitrichenko (Ukraina) <u>Individual ko'pkurash</u> 1. Alina Kabaeva (Rossiya) 2. Yuliya Raskina (Belorussiya) 3. Yuliya Barsukova (Rossiya) <u>Jamoadagi ko'pkurash</u> 1. Rossiya (Yuliya Barsukova, Olga Belova, Alina Kabaeva, Irina Chachina) 2. Belorussiya (Valeriya Vatkina, Ilona Osyadovskaya, Evgeniya Pavlina, Yuliya Raskina) 3. Ukraina (Anna Bessonova, Elena Vitrichenko, Tamara Erofeeva) <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. Rossiya 2. Gretsiya 3. Belorussiya <u>5 iuft bulavalar</u> 1. Gretsiya 2. Belorussiya 3. Rossiya

			<u>3 ta tasma + 2 ta obruch</u> 1. Gretsiya 2. Rossiya 3. Belorussiya
2001	XXIV Madrid (Ispaniya)		<u>Skakalka</u> 1. Tamara Erofeeva (Ukraina) 2. Simona Peycheva (Bolgariya) 3. Anna Bessonova (Ukraina) <u>Obruch</u> 1. Simona Peycheva (Bolgariya) 2. Anna Bessonova (Ukraina) 3. Tamara Erofeeva (Ukraina) <u>Koptok</u> 1. Simona Peycheva (Bolgariya) 2. Anna Bessonova (Ukraina) 3. Tamara Erofeeva (Ukraina) <u>Bulavalar</u> 1. Simona Peycheva (Bolgariya) 2. Elena Tkachenko (Ukraina) 3. Tamara Erofeeva (Ukraina) <u>Individual ko'pkurash</u> 1. Tamara Erofeeva (Ukraina) 2. Simona Peycheva (Bolgariya) 3. Anna Bessonova (Ukraina) <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. Ukraina 2. Belorussiya 3. Bolgariya
2002	XXV Yangi Orlean (AQSH)		<u>Faqat guruh dasturlari bo'yicha</u> <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. Rossiya 2. Belorussiya 3. Gretsiya <u>5 ta tasma</u> 1. Ukraina 2. Rossiya 3. Gretsiya <u>2 ta koptok + 3 ta skakalka</u> 1. Gretsiya 2. Bolgariya 3. Belorussiya
2003	XXVI Budapesht (Vengriya)	23 ta guruh	<u>Obruch</u> 1. Anna Bessonova (Ukraina) 2. Alina Kabaeva (Rossiya) 3. Irina Chachina (Rossiya) <u>Koptok</u> 1. Alina Kabaeva (Rossiya) 2. Anna Bessonova (Ukraina) 3. Inna Jukova (Belorussiya) <u>Bulavalar</u> 1. Anna Bessonova (Ukraina) 2. Irina Chachina (Rossiya) 3. Alina Kabaeva (Rossiya) <u>Tasma</u> 1. Alina Kabaeva (Rossiya) 2. Anna Bessonova (Ukraina) 3. Elizabet Paysieva (Bolgariya) <u>Individual ko'pkurash</u> 1. Alina Kabaeva (Rossiya) 2. Anna Bessonova (Ukraina) 3. Irina Chachina (Rossiya) <u>Jamaodagi ko'pkurash</u> 1. Rossiya (Alina Kabaeva, Olga

			Kapranova, Vera Sesina, Irina Chachina) 2. Ukraina (Anna Bessonova, Natalya Godunko, Tamara Erofeeva) 3. Belorussiya (Inna Jukova, Valeriya Kurilskaya, Svetlana Rudalova, Lyubov Cherkashina) <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. Rossiya (Olesya Belugina, Tatyana Kurbakova, Natalya Lavrova, Olesya Manuylova, Elena Murzina, Elena Posevina) 2. Bolgariya (Janeta Ilieva, Eleonora Kejova, Yuliana Naydenova, Kristina Rangelova-Yankova, Vladislava Tancheva, Galina Tancheva) 3. Belorussiya (Natalya Aleksandrova, Natalya Appolonova, Evgeniya Burlo, Zlatislava Nersesyan, Ilona Osyadovskaya, Mariya Paplika) <u>5 ta tasma</u> 1. Rossiya 2. Bolgariya 3. Italiya <u>3 ta koptok + 2 ta obruch</u> 1. Rossiya 2. Bolgariya 3. Italiya
2005	XXVII Baku (Ozarbayjon)	50 ta, 125 nafar gimnastikachi	<u>Skakalka</u> 1. Olga Kapranova (Rossiya) 2. Anna Bessonova (Ukraina) 3. Irina Chachina (Rossiya) <u>Koptok</u> 1. Olga Kapranova (Rossiya) 2. Anna Bessonova (Ukraina) 3. Inna Jukova (Belorussiya) <u>Bulavalar</u> 1. Olga Kapranova (Rossiya) 2. Anna Bessonova (Ukraina) 3. Irina Chachina (Rossiya) <u>Tasma</u> 1. Vera Sesina (Rossiya) 2. Anna Bessonova (Ukraina) 3. Natalya Godunko (Ukraina) <u>Individual ko'pkurash</u> 1. Olga Kapranova (Rossiya) 2. Anna Bessonova (Ukraina) 3. Irina Chachina (Rossiya) <u>Jamaodagi ko'pkurash</u> 1. Rossiya 2. Ukraina 3. Belorussiya <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. Rossiya 2. Italiya Belorussiya
2007	XXVIII Patri (Gretsiya)	123 nafar gimnastikachi, 27 ta guruh	<u>Skakalka</u> 1. Vera Sesina (Rossiya) 2. Olga Kapranova (Rossiya) 3. Irina Jukova (Belorussiya) <u>Obruch</u> 1. Olga Kapranova (Rossiya) 2. Vera Sesina (Rossiya) 3. Anna Bessonova (Ukraina) <u>Bulavalar</u>

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

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

2011	XXXI Monpele (Fransiya)	56 ta	<u>Bulavalar</u> 1. Evgeniya Kanaeva (Rossiya) 2. Darya Kondakova (Rossiya) 3. Silviya Miteva (Bolgariya) <u>Obruch</u> 1. Evgeniya Kanaeva (Rossiya) 2. Darya Kondakova (Rossiya) 3. Neta Rivkin (Isroil) <u>Koptok</u> 1. Evgeniya Kanaeva (Rossiya) 2. Darya Kondakova (Rossiya) 3. Lyubov Cherkashina (Belorussiya) <u>Tasma</u> 1. Evgeniya Kanaeva (Rossiya) 2. Darya Kondakova (Rossiya) 3. Silviya Miteva (Bolgariya) <u>Individual ko'pkurash</u> 1. Evgeniya Kanaeva (Rossiya) 2. Darya Kondakova (Rossiya) 3. Aliya Garaeva (Ozarbayjon) <u>Jamoadagi ko'pkurash</u> 1. Rossiya (Evgeniya Kanaeva, Darya Kondakova, Darya Dmitrieva, Aleksandra Merkulova) 2. Belorussiya (Melitina Stanyuta, Lyubov Cherkashina, Aleksandra Narkevich, Anna Ryabseva) 3. Ukraina (Alina Maksimenko, Anna Rizatdinova, Viktoriya Shinkarenko, Viktoriya Mazur) <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1. Italiya (Eliza Blanki, Romina Laurito, Marta Panini, Andrea Stefanescu, Eliza Santoni, Anjelika Savrayuk) 2. Rossiya (Ulyana Donskova, Kseniya Dudkina, Olga Ilina, Alina Makarenko, Anastasiya Nazarenko, Natalya Pichujkina) 3. Bolgariya (Reneta Kamberova, Mixaela Maevskaya, Svetelina Naydenova, Elena Todorova, Xristyana Todorova, Katrin Velkova) <u>5 ta koptok</u> 1. Rossiya 2. Italiya 3. Bolgariya <u>3 ta tasma + 2 ta obruch</u> 1. Bolgariya 2. Italiya 3. Isroil
2013	XXXII Kiev (Ukraina)	55 ta, 98 sportchi, 29 ta guruh	<u>Obruch</u> Anna Rizatdinova (Ukraina) Yana Kudryavseva (Rossiya) Margarita Mamun (Rossiya) <u>Bulavalar</u> Margarita Mamun (Rossiya) Yana Kudryavseva (Rossiya) Melitina Stanyuta (Belorussiya) <u>Koptok</u> 1. Margarita Mamun (Rossiya) 1. Yana Kudryavseva (Rossiya) 3. Alina Maksimenko (Ukraina) <u>Tasma</u>

			1.Yana Kudryavseva (Rossiya) 2.Anna Rizatdinova (Ukraina) 3.Melitina Stanyuta (Belorussiya) <u>Individual ko'pkurash</u> 1.Yana Kudryavseva (Rossiya) 2.Anna Rizatdinova (Ukraina) 3.Melitina Stanyuta (Belorussiya) <u>Guruhdagi ko'pkurash</u> 1.Belorussiya (Valeriya Priutalina, Ganna Dudchenkova, Marina Goncharova, Mariya Katchik, Aleksandra Narkevich, Yana Lukavets) 2.Italiya (Valeriya Shiavi, Marta Pagnini, Andrea Stefanescu, Chiara Ianni, Kamila Bini, Kamila Patriarka) 3.Rossiya (Olga Ilina, Anastasiya Bliznyuk, Kseniya Dudkina, Anastasiya Maksimova, Anastasiya Nazarenko, Elena Romanchenko) <u>10 ta bulavalar</u> Ispaniya 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 XXII 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 ayollar 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 XXIII Olimpiya o'yinlar dasturiga ilk bor kiritildi. Kanada-lik 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.

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 (5, 6-jadval). Ushbu olimpiya o'yinlarida Ekaterina Serebryanskaya (Ukraina) va guruhdagi mashqlarda ispaniyalik gimnastikachilar chempion bo'lishgan.

5 – jadval

Olimpiada o'yinlaridagi individual ko'pkurash natijalari

Yil	Olimpiada o'yinlari	Medallar		
		Oltin	Kumush	Bronza
1984	XXIII Olimpiada o'yinlari (Los-Anjeles)	Lori Fang, Kanada	Doyna Staykulesku, Ruminiya	Regina Veber, GFR
1988	XXIV Olimpiada o'yinlari (Seul)	Marina Lobach, SSSR	Adriana Dunavska, Bolgariya	Aleksandra Timoshenko, SSSR
1992	XXV Olimpiada o'yinlari (Barselona)	Aleksandra Timoshenko, birlashgan jamoa	Karolina Paskual Gratsiya, Ispaniya	Oksana Skaldina, birlashgan jamoa
1996	XXVI Olimpiada o'yinlari (Atlanta)	Ekaterina Serebryanskaya, Ukraina	Yana Batirshina, Rossiya	Elena Vitrichenko, Ukraina
2000	XXVII Olimpiada o'yinlari (Sidney)	Yuliya Barsukova, Rossiya	Yuliya Raskina, Belorussiya	Alina Kabaeva, Rossiya
2004	XXVIII Olimpiada o'yinlari (Afina)	Alina Kabaeva, Rossiya	Irina Chashina, Rossiya	Anna Bessonova, Ukraina
2008	XXIII 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

Mamlakatda badiiy gimnastikani tezkor rivojlanishiga yurtimizning sport fani yutuqlari ko'p darajada ko'maklashmoqda. Ba-

diiy gimnastikaning turli jabhalarida olib borilgan ko'p sonli ilmiy tadqiqotlar amaliyotga faol joriy qilingan. Ushbu sport turining turli jabhalari bo'yicha nomzodlik dissertatsiyalari bajarilgan. Badiiy gimnastika bilan hozirgi vaqtda O'zbekistonning ko'pchilik xududlarida shug'ullanishadi.

Mamlakatning sport terma jamoalari uchun zahirani tayyorlash tizimining samarali bo'g'ini – olimpiya zahirolari kollejlari, bolalar va o'smirlar sport maktablari hisoblanadi. Rossiya Federatsiyasining terma jamoasi gimnastikachi ayollarini markazlashtirilgan holda tayyorlash sport bazalarida va o'quv-trenirovka markazlarida yil davomida amalga oshiriladi.

Badiiy gimnastikaning ko'p yillik yo'li davomida O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti Gimnastika nazariyasi va uslubiyo'ti kafedrasining mutaxassislari sportning ushbu eng jozibali turi bilan birga bo'lishmoqda, har xil qiyinchiliklarni engishga yordam berishmoqda va uni yanada progressiv rivojlanishga ko'maklashib kelishmoqda¹.

2.2. 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 harakatlar bilan bir-biriga bog'liq hisoblashgan. Yildan yilga har-xil raqs harakatlarini rivojlanib murakkablashib borgan. Bu esa Insoniyatni har tamonlama rivojlanishlariga plasti-

¹ 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.6-39 bet

kani, 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.

2.3.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, istiqlol 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 qilinch, 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 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'ulangan 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 sohibasiga 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 uskunalari 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 35 ta 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 gimnastikachilarni tayyorlash mavzusiga bag'ishlangan seminar o'tkazildi. Unda O'zbekiston

MOK prezidenti S.Ro'ziev, O'zbekiston gimnastika federasiyasining texnik qo'mita raisi S.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 (BO'IROZSM) 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 uskunolari 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.

2. 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 bi-

lan 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, birinchi 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 ayol murabbiylarni tayyorlash va ularni amaliyotga jalb etishdagi muvaffaqiyatlarimiz garovi hamdir.

Institutimizda tahsil olayotgan 1000 nafardan ziyod talaba-qizlar orasida iqtidorlilari juda ko'pchilikni tashkil etadi. Hozirda ularning bir nechtasii "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustasi", "O'zbekiston belgisi" ko'krak nishoniga, Zulfiya nomidagi Davlat mukofotiga, 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 Doxa (Qatar) da bo'lib o'tgan uchrashuvda Osiyo Gimnastika Ittifoqi (OGI) Prezidenti Rahmon Al'-Shatrining 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'-Shatrining 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-Tillaeva gimnastlarning nafaqat mashg'ulot unumdorligi balki salomatligi, parxez 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 Federasiyasi 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.

Lola Karimova-Tillaeva va yangi Gimnastika Federasiyasi sharo-fati bilan so'nggi yillarda O'zbekistonda gimnastikaning ommabopligi sezilarli ravishda o'sdi. Federasiya 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 2 gimnastika maktablarining sportchilari ekanligini ta'kidlab o'tish zarur. Lola Karimova-Tillaevaning O'zbekiston Gimnastika Federasiyasi Prezidenti sifatida 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 Federasiyasi yoshlarni va xususan qizlarni sog'lom hayot tarzi sari etaklash borasida faol ishlarni amalga oshirayotgani ta'kidlanadi.

2014 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 birinchi prezidentimiz rahnamoligida bolalar sportini rivojlantirish, qizlarning sport bilan shug'ullanishi uchun, ayniqsa, qishloqlarda tegishli shart-sharoit yarat-

ish 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. 2014 yili Osiyo chempionatida hamyurtlarimiz jamoaviy bellashuvlarda uchinchi o'rinni egaladi. 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 sharafigini munosib himoya qildi. Chempionat ishtirokchilari yakkaalik va guruh bellashuvlarida arg'amchi, xalqa, to'p, tasmada mashq bajarish va ko'pkurash bo'yicha o'zaro bellashdi.

2012 yil London XXX yozgi olimpiyada uyinlarida O'zbekistonlik Lyudmila Trafimova badiiy gimnastika bo'yicha shaxsiy chiqishda munosib qatnashdi.,2014yil Xtoyning Inchon shaxrida XVII Osiyo o'yinlarida Badiiy gimnsatika bo'yicha jamoda, Jami-la Rahmatova , Valeriya Davidova, Serdyukova Anastasiya,Raveliya Faxruddinovalear yuqori ball tuplab birinchi o'rinni egallab oltin medalni qulga kiritdilar.

2014 yil Incheon shahrida bo‘lib o‘tgan XVII Osiyo o‘yinlarida O‘zbekiston terma jamoa a‘zolari Jamila Raxmatova, Lera Davidova yakkalik bahslarda, jamoalar o‘rtasida birinchi o‘rinni egalladilar.

2.4.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-Tilayeva 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.

Birinchi Prezidentimiz Islom Karimov 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 uskunalarini 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.

Birinchi prezidentimizning 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 as-toy-dil bel bog'lashgan.

2015 yilning sport mavsumida O'zbekiston badiiy gimnastikachilari nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishdi. Gretsiyaning Afina shahrida o'tkazilgan "Aphrodite Cup–2015" xalqaro turnirida O'zbekiston gimnastikachilari uchtdan oltin va kumush hamda bit-ta bronza medalni qo'lga kiritdi.

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

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

– 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 sharafini 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 paytgacha 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. Shu-

lardan 25 tasi paralimpiyachilarga tegishli. Rio-2016 Olimpiada o'yinlariga yo'llanma olgan sportchilarimizdan 4 tasi oltin, 2 tasi kumush, 7 tasi bronza medali sohiblari aylandi. Gimnastikachilarimizdan Oksana CHusovitina 7 o'rinni egalladi. Badiiy gimnastikachilardan yakkalik bahslarida Anastasiya Serdyukova 17 o'rinni, guruhli chiqishlarda Marta Rostoburova, Luiza Ganieva, Zarina Qurbonova, Lera Davidova, Samira Amirova 14 ta davlat ichida 11 o'rinni egallashdi.

Kuni kecha (2017 yil 18-19 aprel) bo'lib "Xappy Saravan" festivalida O'zbekiston terma jamoasi uchinchi o'rinni, (2017 yil 21-23 aprel) 20 ta mamlakatdan kelgan 200 tadan ortiq sportchilar ishtirok etgan badiiy gimnastika bo'yicha jahon kubogi etapida yurtdoshimiz Anastasiya Serdyukova uchinchi o'rinni egalladi va "Alinaning xayriya fondi"dan Alina Kabaeva tomonidan "Artistizm uchun" serti-fikati bilan taqdirlandi.

2.5. 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 tops-

hirish 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 etishgan.

Nazorat savollari

1. Badiiy gimnastika sport turi haqida qisqacha ma'lumot bering.
2. XIX-asrning oxiri XX-asr boshlarida badiiy gimnastika rivojlanishini gapirib bering.
3. Aysedora Dunkan kim bo'lgan?
4. Emilya Jak-Dalkroza haqida malumot bering?
5. Gimnastikaning barcha turlarini qamrab olgan Xalqaro gimnastika federatsiyasi (International Federation of Gymnastics – IFG) nechanchi yili tuzilgan?
6. Badiiy gimnastika nechanchi yilda Olimpiya o'yinlari tarkibiga kiritilgan?
7. Musobaqalar necha metr o'lchamli gimnastika gilamida o'tkaziladi?
8. Badiiy gimnastika sport turning elementlarini bir nechtasini sanab bering?
9. Qanday sakrash elementlarini bilasiz.
10. Burilish elementlarini sanab bering?
11. Xalqaro musobalar haqida gapirib bering.
12. O'zbekistonda badiiy gimnastikaning rivojlanishi
13. Xalqaro maydondalarda O'zbekiston badiiy gimnastikachi qizlarimizning o'rnini haqida gapirib bering.
14. Badiiy gimnastika dasturi va musobaqa qoidalarini to'g'risida ma'lumotlarga egamisiz?

III BOB. BADIY GIMNASTIKANING ATAMALARI

Tayanch iboralar: Engashish, odimlash, ko'prikcha, cho'qqayish, kirish, aylanish, tushish, sotto, ribka, kazachok, kasayas, karan-dash, planshe, passé, chirpirak, spirallar, sakkizliklar, ilonchalar.

3.1. Atamalarning umumiy tasnifi

Badiiy gimnastika millionlab odamlar hayotiga 80 yil ilgari kirib kelgan. Badiiy gimnastika nafaqat jismoniy tarbiyaning bir qismi balki insonning umumiy madaniyati va faoliyatining sifatli ko'rsatkichi. Hozirgi kunda badiiy gimnastika butun dunyoda ommalashib bormoqda.

Badiiy gimnastika bilan turli yoshdagi insonlar shug'ullanadilar. Gimnastika vositalari maktabgacha ta'lim muassasalari va maktab dasturlariga kiritilgan. Talabalar orasida ham badiiy gimnastika katta qiziqish uyg'otmoqda.

Ko'pgina bilim sohalarida va turli ishlab chiqarish tarmoqlarida fanlar, hodisa, tushuncha va jarayonlarni qisqa ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi.

Badiiy gimnastikaga oid atamalar badiiy gimnastika mutaxassis-lari bilan shug'ullanuvchilar orasidagi munosabatni yengillashtira-di, shuningdek, darsliklarni, o'quv qo'llanmalarni, klassifikasiya va boshqa dasturlarni nazariya uchun ham, sport amaliyoti uchun ham zarur bo'lgan turli materiallarni qisqa, ixcham holda nashr etishga yordamlashadi. Atamalar ayniqsa, badiiy gimnastikaning turli tu-man mashqlarini o'rgatish jarayonida katta ahamiyatga ega. O'quv jarayonida qisqa so'zlar-atamalar harakat malakalarining shaklla-nishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ular mashqlarni bajarishga yaxshiroq tayyorlanishga ko'maklashadi, ularni o'zlashtirish vaqtini qisqarti-radi va o'quv-mashg'ulot jarayonini ixchamlashtiradi va maqsadga

muvofig yo'naltiradi. Bu dalillar maxsus tekshirish ishlari orqali tasdiqlangan.

Atamalar keng ma'noda leksikaning bir bo'limi bo'lib, u ishlab chiqarishning barcha tarmoqlari, fan, madaniyat, ijtimoiy hayot va boshqalarning atamalarini o'z ichiga olgandir. Qisqa ma'noda esa biron bir ilmiy fan, madaniyat turi yoki texnika tarmoqlari atamalarining tizimidir.

Badiiy gimnastikaga oid atamalar – bu badiiy gimnastika mashqlarini, umumiy tushunchalarni, asbob-uskunalarining nomlarini qisqa ifodalash uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) tizimi va shuningdek atamalarni hosil qilish va qo'llash, shartli qisqartma va mashqlarni yozish shakllari to'g'risidagi qoidalar tizimidir.

Atamalar leksikaning bo'limi sifatida muayyan fanning mazmuni, uning nazariyasi va amaliyoti bilan chambarchas bog'liqdir.

Badiiy gimnastikada atama ma'nosida biron bir harakat faoliyati (mashq)ni, tushuncha yoki asboblarni qisqa qilib (iloji boricha bir so'z bilan) shartli tushunish qabul etilgan.

3.2. Atamalarni qo'llanish qoidalari va usullari

Atamalarni yasashning keng tarqalgan usuli – mavjud so'zlarga yangi ma'no berish (yangi ma'no berish). Badiiy 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, uzoqqa-balandga sakrash) va shuningdek, yasama so'zlar va 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, o'tirish, tayanish, siltanish, tashanish.

3.3. 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 gimnastika mashqlarini yozish. Badiiy gimnastika mashqlarini yozayotganda erkin mashqlar uchun belgilangan qoidalardan foydalaniladi. Undan tashqari, badiiy gimnastikaga xos xususiyatlarini 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 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).

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

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

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.

Aralash yozuv. Matnli va grafik yozuvni qo'shib olib borish. Bu-klassifikatsiya va musobaqa dasturida, amaliyotda keng qo'llaniladigan yozishning qulay usulidir.

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

Texnik vositalar yordamida yozib olish. Oxirgi vaqtda badiiy gimnastikada kinos'yomkadan foydalaniladi. Plyonkaga klassifikatsion dastur, jahon birinchiligi va Olimpiada o'yinlarining dasturlari tushirib olinadi. O'quv-mashg'ulot jarayonida kino yordamida yetakchi masterlarning mashqlari suratga olinadi, so'ngra plyonkaga qarab, uni qanday bajarilganlik sifati tahlil qilinadi.

Mashqlarni yozib borish quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Mashqning nomi (kimga mo'ljallangan, qaysi predmet bilan).
2. Musiqa jo'rliigi (asarni, razmerini, davomiyligini ko'rsatish).
3. Dastlabki holat.
4. Mashqning mazmuni takt bo'yicha musiqa asarining tuzilishiga muvofiq yoziladi.

3.4.Badiiy gimnastika mashqlarining atamaları

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'prikcha, 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, atamalarning 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 ham shu mashqlarni o'zlashtirishni boshlagan vaqtdan urinishlari kerak. Malakali badiiy gimnastikachilar, murabbiylar va badiiy gimnastikaning boshqa mutaxassisleri uchun atamalar o'ziga xos tilga aylanadi. U yoki bu atamani qo'llaganda uning vazifasini va qo'llanish ahamiyatini bilish zarur. Shu maqsadda mavjud atamalarni quyidagi guruhlarga ajratish maqsadga muvofiqdir:

1. Umumiy atamalar. Masqlarning ayrim guruhini aniqlash uchun, umumiy tushuncha va bosh. Masalan, umumrivojlantiruvchi mashqlar, buyumsiz va buyum bilan mashqlar va boshqalar.

2. Asosiy (konkret) atamalar mashqlar belgisini mazmunini aniqlashga yordam beradi. Masalan, qadamlar, to'liqlar, burilishlar, sakrashlar, muvozanat saqlashlar va boshqalar.

3. Qo'shimcha (yordamchi) atamalar asosiylarini aniqlashtiradi. Ular harakat yo'nalishini, bajarish uslubini, tayanish shartini ko'rsatadi. Masalan, siltab burilish, spiral burilish, qadamlab sakrash, xatlab sakrash, oyoqni urib sakrash.

Mashqning nomi uning mohiyatini ifodalaydigan asosiy atamadan va harakatsizdan 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.

3.5. Atamalarni yasash uslublari

Badiiy gimnastikada, gimnastikadagi kabi, qayta anglamoq keng qo'llaniladi, ya'ni mavjud so'zlarga yangi terminologik mazmun beriladi. Masalan, siltash, to'lqin, shpagat, ko'prik, sakkizlik va bosh. Bundan tashqari, quyida badiiy gimnastikada atamalarni yasash xususiyatlarini ko'rsatib o'tish zarur:

1. Atama sifatida ayrim so'zlarning asosidan foydalaniladi (siltash, o'tirish, yarimcho'qqayish, va bosh.).

2. Qo'l, oyoq, gavda harakati bilan bog'liq atamalar harakat faoliyatining u yoki bu xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Masalan, siltash (qo'l bilan, oyoq bilan, butun tana bilan).

3. Statik holatdagi atamalar tayanish sharoitiga va tananingholatiga qarab belgilanadi. Masalan, o'ng oyoqda muvozanat (oldinga), shuning o'zi egilib, orqaga, yonga va bosh.

4. Buriilishni bildirgan holda (asosiy atama) tananig qaysi qsmi bilan bajarilishiga (oyoq uchida, tizzada yoki tizzalarda va bosh.), ularning yo'nalishiga (o'ngga, chapga) va vertikal o'q bo'ylab aylanish kattaligiga (90° , 180° , 270° va h.k.) qarab belgilanadi. Masalan, chap oyoq uchida 180° ga burilish.

5. Sakrashlar tananing uchish fazasidagi holatiga qara aniqlanadi. Masalan, kerishib sakrash, qadamlab sakrash, ochiq va yopiq sakrash va h.k.

6. Harakatlanish turlari "qadam bosish" va "yugurish" atamalarini bildiradi.

7. Buyumlar bilan atamalarda buyumlarning holatiga qarab aniqlanadi (buyumning yo'nalishiga qarab).

3.6. Badiiy gimnastikada buyumsiz 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.

Yurish – Oyoq uchida, yarim cho'qqayib, cho'qqayib, oyoq uchini polga qo'yib, tovondan oyoq uchiga asta o'tish bilan, purjinasimon qadam bilan, baland qadam bilan, yumshoq qadam bilan, tashlanishlar bilan yurish va boshqalar.

Yugurish – har 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, spiral burilish, burilish va hokazo turlari bor.

Sakrash – oyoqlarda depsingandan keyin erkin parvoz etish, harakat ko'лами va gavdaning xavodagi xolatiga qarab sakrashning quyidagi to'g'ri sakrash, bukilib sakrash, kerishib sakrash, ochiq sakrash, yopiq sakrash, odimlab sakrash, sapchib sakrash, charxpalksimon sakrash, tayanib sakrash, tashlanib sakrash yarim xalqasimon sakrash va hokazo turlari mavjud.

Qo'llarni purijinasimon harakatlantirish – barcha bo'g'inlarni baravariga bukib purijinasimon yaxlit harakat qilish. Turli yo'nalishlarda bajariladi.

To'lqin – do'ngsimon yarim cho'qqayishdan boshlanadigan, bo'g'inlarning ketma-ket biri yoziladigan biri bukilishdan iborat murakkab yaxlit harakat. To'lqinsimon harakatning quyidagi turlari bor oldinga qarab to'lqinsimon, o'ng va chap tomonga to'lqinsimon harakatlar.

Muvozanat – statik holatda tananing turg'unligini saqlash.

Egilish – tanani bukilishi.

SHpagat – oyoqlarni eng oxirigacha kerish.

Shosse - burilish yani oyoq uchida 5-holatdan oyoqlarni almashtirib 1 nuqtaga qarab oldinga, yonga, aylanib harakatlanish .

Nojnitsa (qaychisimon) - sakrash 2 oyoqdan oldinga harakatlanib depsinib 1chi oyoqdan harakatlanib 2chi oyoqni yuqoriga, 45-90°ga siltab sakrash ma'nosini anglatadi.

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

Ribka - qorin bilan yotgan holatda qo'llarni oldinga cho'zib oyoqlarni orqaga chozib yotgan holatdan, ya'ni bir vaqtda oyoqni va

qo'llarni yuqoriga ko'tarilishi.

Kachelya - qorin bilan yotgan holatda qo'llarni oldinga cho'zib oyoqlarni orqaga cho'zib yotgan holatdan, 1 hisobda qo'llar bilan deysinib oyoqlarni yuqoriga ko'taramiz va ushlab turish so'ngra qo'llarni yuqoriga kotarib muvozanat ushlash.

Kazachok - 2-oyoqda butun cho'qqayib o'tirgan holatda o'ng yoki chap oyoqni oldinga 45° ga ko'tarib muvozanat ushlash.

Sakrab shpagat - yuqoriga oldinga harakatlanib shpagat holatida sakrash.

Korobochka - qorin bilan yotgan holatda qo'llarni yuqoriga ko'tarib oyoqni ushlab yuqoriga o'ta cho'zilish boshni tizzalargachang tek-kazish holatini ko'tarish.

Karandash - shpagat holatini ko'rsatib oldinga bukilib egilib yotgan holatdan oyoqlarni ushlab yon tomonga burilish oldinga va orqaga burilishlar kiradi.

Strelochka - 2 oyoqda muvozanat saqlagan holatda o'ng oyoqni orqaga siltab boshigacha siltab tekkazib ushlash.

Passe muvozanat - o'ng yoki chap oyoqni oldinga ko'tarib tiz-zalarni bukib 2chi oyoq tizzalariga tekkazib turgan holatda mu-vozanat ushlash. Shu holatda burilishlar ham bajariladi bu holat esa Passe burilish deb ataladi.

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

3.7. Badiiy gimnastikada buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni atamalari

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 ba-jariladi.

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

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

Chirpirak - aylanish o'qi buyum 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) harakatlari 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.

3.8. Xoreografiya atamalari

Demi plie – yarimcho'qqayish.

Grand plie – cho'qqayish.

Battement tendu – oyoq uchini qo'yish

Battement tendu jete – oyoqni 45°ga siltash.

Battement tendu souteni - oyoq uchini qo'yish bilan yarimcho'qqayish.

Battement fondu – bir oyoqda cho'qqayish, ikkinchisi bukilgan, to'piqda.

Battement frapper - Tayanch oyoqning boldir-tovon bo'g'imiga qisqa (sekin) urish, va tizza bo'g'imini tezda yozish (25, 45°), oyoq uchini pastga navbatma navbat oyoq kaftini kichik, qisqa urib, tayanch oyoq oldiga va orqasiga kude pe holatiga qo'yish

Passe - oyoq bukilgan, tizzalar yonga qaratilgan, oyoq uchi tayanch oyoq tizzasida.

Releve - oyoq uchiga ko'tarilish.

Grand battement jete - oyoqni 90° va undan yuqoriga siltash.

Grand battement jete balanse - oyoqni oldinga, orqaga siltash.

Battement developpe - oyoqni oldinga, yonga, orqaga ko'tarish.

Rond de jamb par terre - Oyoq uchida pol bo'ylab aylanma harakat.

Rond de jamb en l'air - CHap oyoqda turib o'ng oyoq yonda, boldirni ichkariga yoki tashqariga qaratib aylanma harakat.

En dehors - Tos-son yoki tizza bo'g'imidan tashqariga aylanma harakat, shu bilan birga burilish.

En dedans - Ichkariga aylanma harakat.

Sur le cou de pied- Oyoqning oldinda yoki orqada boldir-tovon bo'g'imidan bukilgan holati.

Battu - Tayanch oyoqning boldir-tovon bo'g'imi faqat oldindan yoki orqadan kichik urishlar.

Releve lent- 1-4 1-8 hisobda oyoqni oldinga, yonga yoki orqaga va yuqoriga sekin ko'tarish.

Adajio - grand plie, developpe, releve lyant, muvozanatning barcha turlari, piruetlar, burilishlarni kiriting. 32, 64 hisobda qo'shilgan birikma.

Attitude - CHap oyoqda turib, o'ng oyoq yonda-orqada, boldir chapga qaragan.

Terboushon - CHap oyoqda turib, o'ng oyoq oldinda, boldir pastda chapga qaragan.

Picce - CHap oyoqda turib o'ng oyoq oldinda pastda, oyoq uchi ni polga tez-tez ko'p marotaba tekkazish.

Porde bras - Oldinga, orqaga, yonga egilish. SHuning o'zi cho'zilish bilan.

Nazorat savollari

1. Atama so'ziga ta'rif bering.
2. Atamalarning ahamiyati
3. Badiiy gimnastikaga oid atamalar haqida ma'lumot bering.
4. Badiiy gimnastika atamalariga qo'yiladigan talablar.
5. Badiiy gimnastika mashqlarni yozish qoidalari va shakllari
6. Badiiy gimnastikada buyumlarsiz bajariladigan mashqlarni tasnifi.
7. Buyumlarsiz bajariladigan mashqlarni atamalariga misollar keltiring.
- 8 . Badiiy gimnastikada buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni tasnifi.
9. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni atamalariga misol keltiring.
10. Xoreografiya atamalariga misol keltiring.

4.1 Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar tasnifi

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

Hozirgi paytda buyumlarsiz bajariladigan mashqlar bir qancha turlarga bo'linadi. (1-rasm)

Mashqlarning bu turlarini ikkita sinf elementlariga bo'lish mum-kin. Bulardan biri oddiy mashqlar, ikkinchisi murakkab mashqlar-lar tashkil topgan.

Oddiy mashqlar ancha osonroq bo'lib, ko'pincha ular kombinasi-yada 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 element-lar kiradi. Bu mashqlar to'liq, burilishlar, muvozanatlar, sakrash, yarimakrobatik va akrobatik xarakterga ega elementlarga o'xshash mashqlardir.



1-rasm

4.2 Oddiy mashqlar va ularga tavsif

Oyoq uchida, yarim cho'qqayib, o'tirib, o'tkir qadam bilan, to-vondan oyoq uchiga asta o'titish bilan qadamlash, purjinasimon qa-

dam 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, tay-anish, 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 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.

Bunda ginastikachi tanasi a‘zolariga birinchi bo‘lib qo‘llar va oyoqlar holatlariga e‘tibor beriladi.

Ballistik harakatda, masalan oyoqlar, boshida tana a‘zolarini faol tezlashish fazasida antagonist – mushaklar ishlaydi, keyin esa ular bo‘shasha turib tana a‘zolarini inertsiya bo‘yicha erkin harakatlanishga imkon beradi. Bunday harakat koordinatsiyasining buzilishi (masalan, antagonist – mushaklarni asossiz zo‘riqishi yoki ular kechikib bo‘shashishi) butun bir harakat strukturasi buzilishiga olib keladi.

4.3 To‘lqinlar, siltashlar

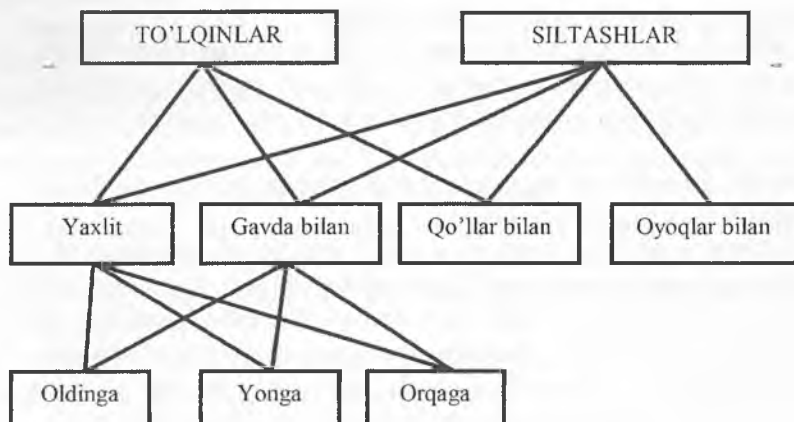
To‘lqinlar va siltashlar – buyumlarsiz va buyumlar bilan bajariladigan mashqlarda keng qo‘llaniladigan ifodali elementlar sifatida xarakterlidir. Stilistik yakunlangan to‘lqinlar va siltashlar gimnastikachidan juda yaxshi harakat koordinatsiyasini talab qiladi.

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 qobiliyati ko‘rinib turadi.

4.3.1 To‘lqinlar va siltashlarning tasnifi

Mazkur mashqlarni turlari 2-jadvalda ko‘rsatilgan. Ko‘rinib turibdiki, mazkur mashqlar turlari to‘lqinlar va siltashlarni bajarish-

da qanday tana a'zolari ishtirok etishi va ularning asosiy harakat yo'nalishiga bog'liqdir.



2-rasm

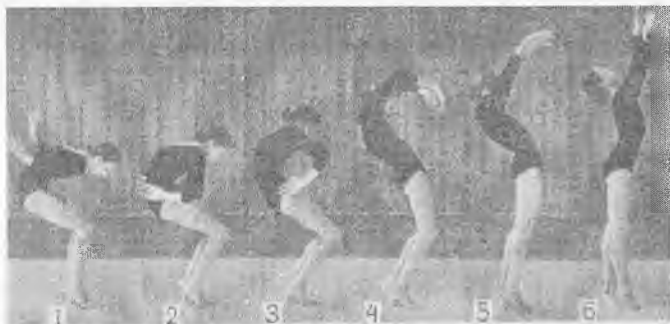
Mazkur mashqlarning keyingi konkret mashqdagi harakat koordinatsiyasi va mashqning harakat tarkibi va uning murakkabligiga bog'liq.

4.3.2 To'lqinlar texnikasining tuzilishi va asoslari

Yaxlit to'lqin. Pastdan harakatlanish bilan boshlanadigan to'lqinlar eng ko'p uchraydigan to'lqinlar xisoblanadi. Yuqoridagi tana a'zolari harakatiga beriladigan boshlang'ich "impuls" berilganda bajariladigan teskari to'lqin kam uchraydi. Quyida sogital va frontal o'qida tana a'zolari harakati bilan ijro etiladigan eng ko'p uchraydigan to'lqinlar to'g'risida qisqa bayon etiladi.

Oldinga to'lqin bajarish (3-rasm). Harakat "dumaloq" yarim cho'qqayib o'tirishdan boshlanadi. To'lqin tizzalarni oldinga harakatlantirishdan boshlanadi (1-2- kadr), bundan keyin to'lqinga tos qo'shiladi va oldinga siljib (2-4- kadr), bel, tananing ko'krak qismi (3-4- kadr) va nixoyat gimnastikachining yyelkasi (4-6- kadr) bilan bajariladi. Harakatlanish uchun to'lqinning boshida boshni

pastga egish (1-4- kadr) , keyin muntazam ravishda ko'tarish o'ziga hosdir (4-6- kadr). Bu harakat to'qling chiroyli kun yasovchi ifodali harakat elementi bo'libgina qolmay, balki, texnik maqsadga muvofiq paytdir: boshni egish holati asosan tanani bukilish fazasida, tik tutish holati esa kerishish fazasida keladi. Bosh va asosiy tana a'zolari bo'g'imlari harakatining bunday bog'liqligi tabiiydir.

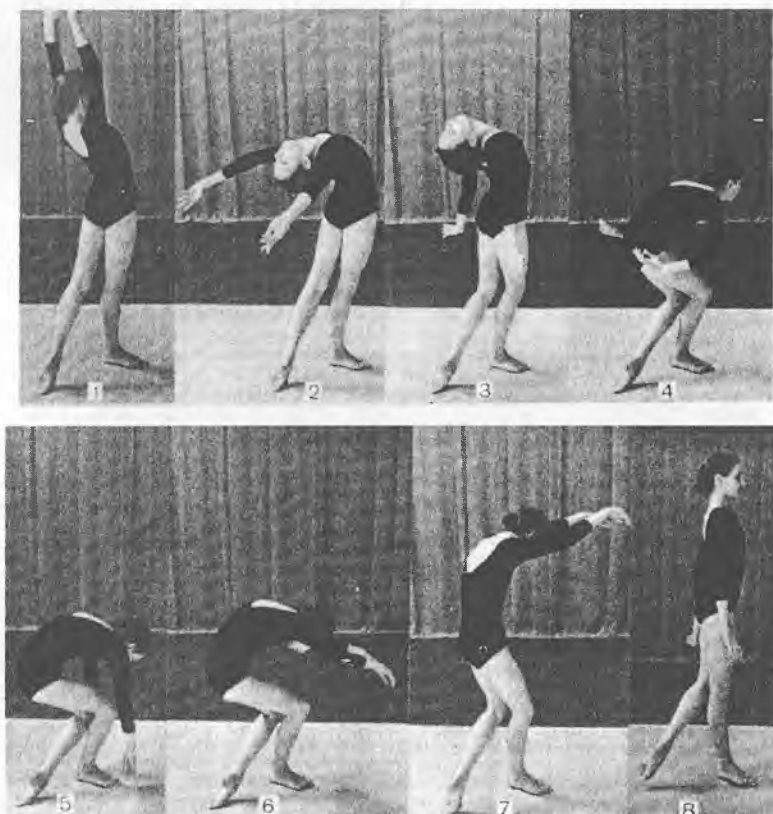


3- rasm

3-rasmda ko'rsatilgan qo'llarning harakati ehtimolga yaqin bo'lib, u mazkur holatda yengil, erkin siltashni o'z ichiga oladi.

Orqaga to'qlin sagital o'qda bajariladi (4-rasm). U tananing yuqoridagi a'zolaridan boshlanadi: orqaga egilishga (1-2- kadr). Pastki a'zolar qo'shiladi, gimnastikachi gavgani to'g'irlamasdan oldinga egilib yarim cho'qqayishga o'tadi (3-5- kadr), undan keyin esa gavgani rostlaydi (5-8- kadr).

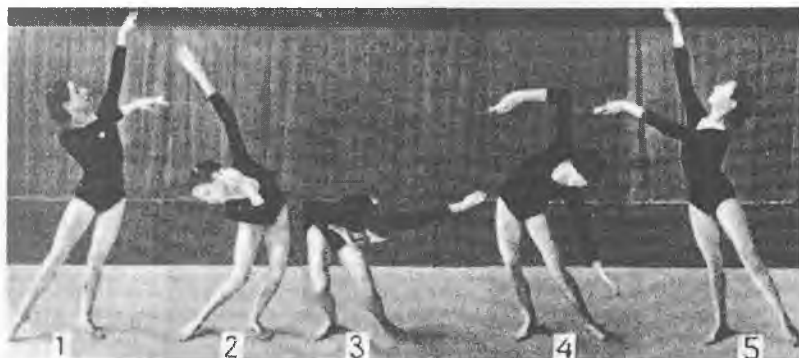
Yonga to'qlin (5-rasm). Mazkur to'qlindagi harakat ketma – ketligini gimnastikachining bo'ksasi orqali kuzatishimiz mumkin: dastlabki holatdan chap oyoqqa turib, o'ng oyoq yonda oyoq uchida (1- kadr) turib gimnastikachi o'ngga egilib yarim cho'qqayadi, shunda bo'ksa chapga harakatlanadi. Keyin og'irlik asta-sekin ikkala oyog'ga o'tkaziladi va bo'ksa o'nga harakatlanadi boshlaydi (2-3- kadr). Bundan keyin tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, gimnastikachining o'ngga – yuqoriga harakatlanadi (3-4- kadr). To'qlinning yakunida gimnastikachi dastlabki holatga o'xshash, lekin o'ng oyoqda turib (4-5- kadr) chap oyoq yonda oyoq uchida turib tugatadi. 4-rasmda xuddi shu harakat yon tomondan ko'rsatilgan.



4-rasm

Burilib oldinga to‘lqin bajarilishi – to‘lqinning murakkab turlaridan biridir. Gimnastikachi rostlanib cho‘qqayib o‘tirgandan keyin tizzalari va yyelkalari bilan buriladi, oxirida esa butun tana bilan oyoq uchida turib burilishni bajaradi.

Bunday harakatni yanada murakkabroq turi spiral burilish hisoblanadi (5-rasm), bunda burilishga muntazam ravishda oldin tizzalar (2-3- kadr), keyin esa bo‘ksa (4-5- kadr) va nihoyat, yelka kamari (5-6- kadr) qo‘shiladi. Burilishning final bo‘limi to‘lqin yakunlanishi bilan tugaydi.

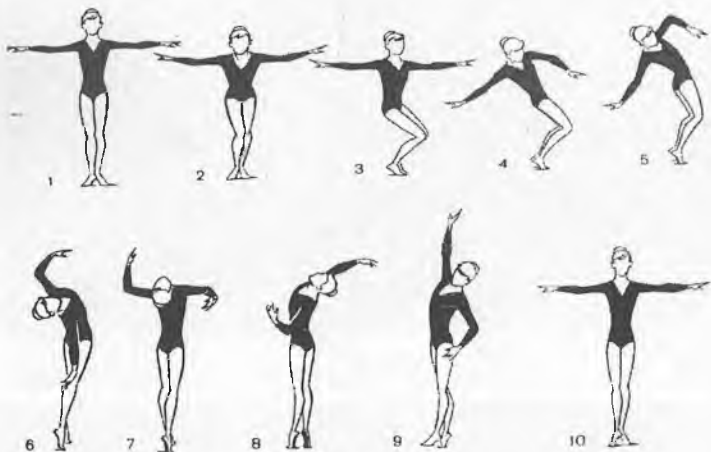


5-rasm



6-rasm

Gavda va qo'llar bilan to'liqin. Yaxlit to'liqinni bajarishda tananing barcha a'zolari ishtirok etadi. Bunda tana, qo'l va xatto panjalarning harakati ma'lum darajada "to'liqinli" koordinatsiyaga bo'ysunadi. Keyinchalik bu harkatlar alohida bo'lib o'zida to'liqin-simon harakatlarni namoyon qiladi.



7-rasm

Gavda bilan to'liqin asosan yaxlit to'liqinga o'xshab bajariladi. Gavda bilan to'liqinni bajarish uchun umurtqa pog'onasining bel va ko'krak qismlari egiluvchanligi yaxshi bo'lishi kerak, aks holda bajarish keskin qiyinlashadi.



8-rasm

Qo'l bilan to'liqin yaxlit to'liqindan alohida va ular bilan birga bajarilishi mumkin. Gimnastikachining qo'llari — qo'l bo'g'imlarining barchasidan muntazam "o'tib keladigan" to'liqinsimon harakatni o'z ichiga olgan ochiq kinematik zanjirdir. 6-rasmda qo'llar yonda bo'lgan holatdan boshlanadigan va yakunlanadigan to'g'ri to'liqin ko'rsatilgan.

5-rasmda frontal o'qida gavdani bir oz egilishi bilan bajariladigan to'liqin ko'rsatilgan. Bunday to'liqindagi harakat koordinatsiyasi xususiyati shundaki, bitta qo'l (rasmda — o'ng qo'l) harakatni yuqoridan pastga va buning teskarisini bajarisa, ikkinchi qo'l esa qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanadi.

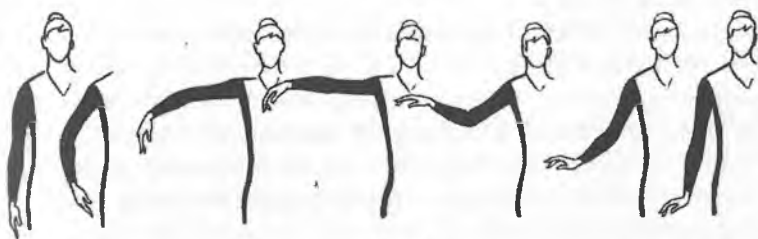
8-rasmda ko'rsatilgan qo'l harakatlari juda ko'p qo'llaniladi. Bu harakat to'liqinsimon harakat yoki yarimto'liqindir. Bunday "mayin" harakat badiiy gimnastika stilistikasi uchun xarakterli bo'lib muhim elementar malakalarni o'zida namoyon etadi.

Badiiy gimnastikada panja harakatlanish – eng muhim harakat elementi hisoblanadi. Panja bo'g'imlarining harakatchanligi, uning yumshoqligi panja harakatlarini ifodali bajarishga to'g'ri tayyorlashda yordam beradi. Shu qatorda gimnastikachining panjalari to'liqinsimon harakatlanishni va shu bilan birga gavda hamda qo'llar bilan to'liqinni bajarishi, yaxlit to'liqinni shu ijro bilan yakunlashi mumkin.

11-rasmda yirik bo'g'imlar 8-rasm (panjadagi) - qo'l-bilak-kaft bo'g'imlaridan tortib, mayda-distal falangalararo bo'g'imlargacha ishlatuvchi to'liqinsimon harakat ko'rsatilgan.



9-rasm



10-rasm



11-rasm

4.3.3 Siltash texnikasi asoslari va tuzilishi

Harakat tuzilishi, mushak koordinatsiyasi va biomexanik tavsifi bo'yicha siltashlar, to'liqlar va ballistik xarakterdagi tezkor siltash harakatlari orasidagi holatni egallaydi.

Siltash, uning karakterli tavsifi shakliga qarab ikki asosiy harakat fazasini o'z ichiga oladi.

Birinchi faza – asosan ishni bartaraf qilishda faol harakatlanadigan bo'sh a'zolar harakatini tezlashtirish. Boshlang'ich tezlik qancha katta bo'lsa, mazkur fazada harakatni boshlash uchun beriladigan impuls qancha kuchli bo'lsa, yaxlit siltashni bajarish jismonan qiyin bo'ladi.

Ikkinchi faza – tana a'zolarining inertiya bo'yicha siltanib harakatlanish. Shu yo'sinda xozirgina faol fazoda harakatlangan mushaklarga chekinuvchi tartibda ishlab turib asta-sekin bo'shashadi yoki bir oz zo'r berib, erta boshlagan harakatini oxirigacha davom ettiradi. Siltashning mazkur fazasi xuddi "natijaviydir". Bu yo'lda harakatning birinchi fazasida sarf qilingan kuch bevosita amalga oshiriladi.

Agar siltash murakkab ko'p bo'g'imli harakterga ega bo'lsa, uning ikkinchi fazasida ancha "tezkor" periferik a'zolar muntazam ravishda boshqa a'zolari og'irligi ortib boradi, siltash tezligi qonuniy ravishda kamayadi.

To'liqinsimon va siltashsimon harakatlarni solishtira turib, ularning farqini aytib o'tish zarur.

Siltashlarning ma'lum xususiyatlaridan biri – mazkur harakat uchun kerak bo'lgan asosiy kuchning bir vaqtda va bir lahzada kelishidir (siltashning birinchi fazasidagi asosiy harakatga qarang). Ular bilan to'liqinsimon harakatlarni solishtirganda kuchning uzluksizligi va doimiyligi muhimdir.

Agar siltashda harakatni hammasini bajarish uchun boshlang'ich portlovchi kuch ko'pincha etarli darajada bo'lsa, unda to'liqinni bajarish uchun uning oxirigacha faol harakat qilish zarur.

Shu bilan birga, keltirilgan farqlarga qaramay to'liqin, siltash, uloqtirish va shunga o'xshash harakatlar orasida aniq chegara yo'q. Chunki bu harakatlarning texnik tuzilishi, belgilari ko'pincha bir

harakatda yoki shunga o'xshash oddiy elementlarning ketma-ketligida birlashadi.

Ba'zida bo'g'implarda kichik amplitudada tezkor to'liqinni oddiy siltashdan ajratish qiyin, tana yoki qo'l va oyoqlar bilan erkin siltash harakatlarini bajarishda esa to'liqning ozmi-ko'pmi o'xshash harakatlar bo'ladi.

Nihoyat, siltashlar murakkab harakatda boshqa turdagi harakatlardan – burilishlar, sakrashlar, uloqtirishlar bilan birlashadi. Bunday holatda siltashni bajarish malakasi (qanday va butun bir harakatni bajarish sharoiti) zarurat tufayli murakkablashadi. Masalan, o'zgaruvchan sharoitda muvozanat saqlash, buyum bilan manipulyatsiya qilish va boshqalar.

Quyida ba'zi siltash turlari keltirilgan.

siltash – bu tur eng murakkab harakat turlaridan biri. Ularni bajarganda tananing barcha a'zolari ishtirok etadi. Qoidadagidek, yaxlit siltash – tizza, tos-son va umurtqalararo a'zolari yozishga asoslangan harakatdir.

Gavda bilan siltash o'zida yaxlit to'liqning bir "qismi"ni aks ettiradi.

Qo'llar bilan siltash – badiiy gimnastikada keng qo'llaniladigan ifodali plastikaning muhim elementidir. Ular to'liqlar va qo'llarning turli "mayin" harakatlari bilan birga panjalar bilan ifodali harakatlarni to'ldiruvchi qo'llar harakati "tili"ni tashkil qiladi.

Oyoqlar bilan siltashlar – oddiy qo'llar bilan siltash harakati, lekin ifodali imkoniyatlari va oyoq bilan siltash turlari qo'l bilan siltashga nisbatan chegaralangan.

Oyoq bilan siltashni bajarganda gimnastikachining harakat sifatлари: kuchli, tezkor harakatlarni amalga oshirish, tos-son bo'g'imi harakatchanligi, bo'shashish va erkin harakat qila olish qobiliyatlari namoyon bo'ladi. Oyoqlar bilan siltashning asosiy turlari siltanuvchi oyoqning harakat yo'nalishi va harakteriga bog'liqligiga qarab ajratiladi. Bu siltashlar oldinga, yonga, orqaga, shu bilan birga aylanma siltashlardir

Murakkab siltashlar – yuqorida aytib o'tilgan siltashlarning barchasini yoki ko'pchiligini o'z ichiga oladi. Xarakterli misol – oldinga (yonga) yaxlit siltash bilan bir nomli oyoq bilan siltashni birga olib borish.

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

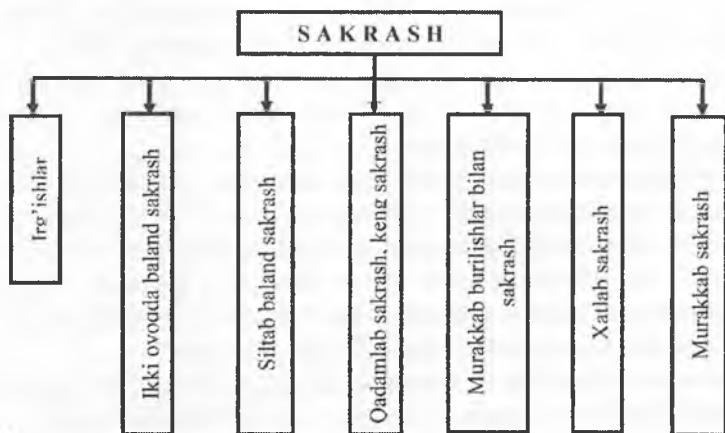
4.4 Sakrashlar

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.

4.4.1 Sakrashlarning tasnifi

Badiiy gimnastikada turli sakrashlarning extimolga 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.

12 – rasmda berilgan sxemada sakrashlarning eng harakterli turlari ko‘rsatilgan.



12-rasm

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.

4.4.2. Texnika tuzilishi va asoslari

Har qanday sakrash, uning aniq shaklidan qat'iy nazar mazkur harakatni umumiy holatini ko'rishga yordam beradigan strukturali – texnik elementlarni o'z ichiga oladi. Jumladan, har bir sakrash bir qancha harakat bosqichiga bo'linishi mumkin.

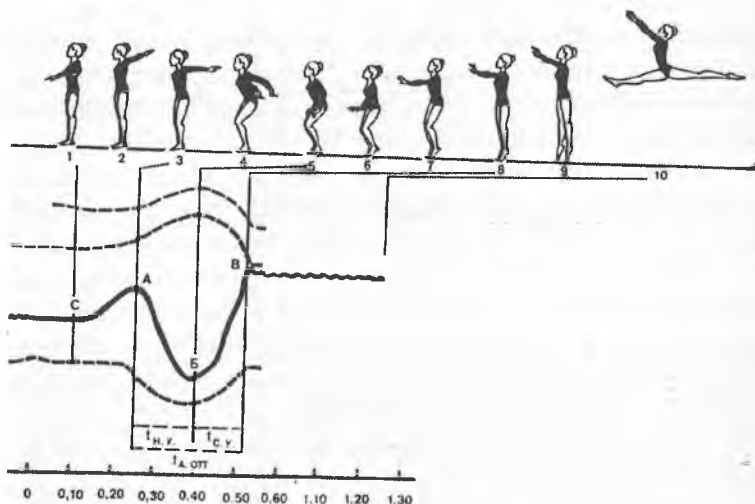
Sakrashning tayyorgarlik bosqichi sakrashning oldingi harakatga (depsinish) bog'liqdir. Bu bosqichdagi harakat butun bir sakrashning sifatiga ta'sir ko'rsatadi, shu bilan birga sakrashni oldingi harakat bilan o'zaro bog'liqligi xarakterini aniqlaydi.

Tayyorgarlik bosqichi sakrash turiga qarab birmuncha murakkab bo'lishi mumkin. Joyida sakrashda tayyorlov bosqichining harakat tuzilishi ancha oddiy. Bunday harakatni ikki fazaga bo'lish mumkin.

Qo'llarni orqaga siltash fazasi. Joyida oyoqlarni kerib sakrashdagi qo'llarni orqaga siltash ko'rsatilgan. (1-2- kadr), gimnastikachi

keyingi harakatni amalga oshirish uchun qo'llarini orqaga – yuqoriga ko'taradi.

Bunda u ko'pincha, oyoq mushaklarini taranglashtirib va uni keyingi portlovchi ishga tayyorlagan holda oyoq uchiga ko'tariladi. Yelkadan oldingi mushaklari (yelkani bukuvchi) ham keyingi fazadagi harakatga tayyorlanib cho'ziladi.



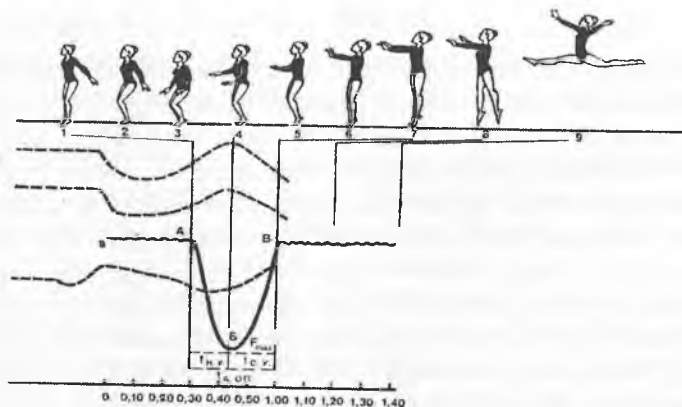
13 – rasm

Yarimcho'qqayish fazasi. Bu faza itarilishdan keyingi harakatdir. Bunda qo'llar tezkor siltash harakati bilan yoysimon bo'lib pastga – oldinga, keyinchalik (asosiy harakat bosqichida) to'g'ri oldinga – yuqoriga harakatlanishga o'tadi (pastga qarang). Lekin bu fazada qo'llar bilan siltash harakati gimnastikachi tanasining og'irligini yuqoriga emas, pastga o'tishiga yordam beradi. Gimnastikachi qo'llarini siltash bilan bir vaqtda yarim cho'qqayishni ham ijro etadi: sportchi qo'llarni siltash paytida oyoq tizzalarini va to'sson bo'g'imini sinxron bukib, oyoq kaftiga to'liq tushadi (13-rasm, 2-5- kadr). Juda baland sakrashga erishish uchun yarim cho'qqayish optimal darajada bo'lishi kerak. Bu va boshqa holatlarda deysinish paytida oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi kuch pasaydi. Tiz-

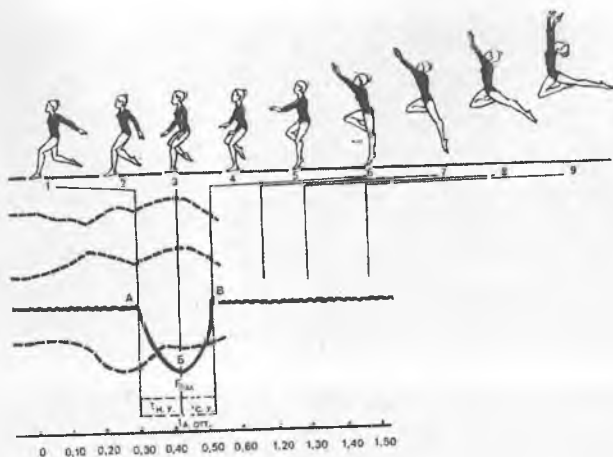
za bo'g'imi burchagi $135-145^{\circ}$ orasida o'zgarib turishi yaxshidir. Yarim cho'qqayishda mushak tonusining balandligi ham muhimdir. Ularning qo'llarini orqaga siltashdan keyin bo'shashishi depsinish kuchining pasayishiga olib keladi.

Yarimcho'qqayish fazasi tizza va tos-son bo'g'imining bukilishi maksimum darajaga yetib, qo'llar esa eng pastki holatda bo'lganda tugashi kerak (13-rasm, 5- kadr).

Sakrashning tayyorgarlik bosqichi dinamikasi o'ziga xosdir. Qo'llarni orqaga siltash va ungacha bo'lgan (agar, gimnastikachi statik holatda bo'lsa) holatda oyoq bilan tayanchga beriladigan bosim sportchi tanasi og'irligi bilan teng bo'ladi (13-rasm, 1- kadr). Yarimcho'qqayish boshlanishida bosim pasayadi: bukilib qo'llarni pastga yo'naltira turib, gimnastikachi tayanch a'zolarini yuqoriga harakatlantiradi va keskin harakatda bu hatto tayanchni qisqa mudatga yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Lekin oyoqlarni bukishning boshlang'ich impulsidan so'ng, darhol mushak apparati oyoqlar xali tizza va tos-son bo'g'imidan bukiladi, depsinishni ta'minlovchi yozuvchi mushaklar esa tezlik bilan ishga kirishib ketadi. Shuning uchun yarimcho'qqayishning ikkinchi qismida (3-5- kadr) tayanchga bo'lgan bosim yana kuchayib mazkur sakrash uchun yoki yarim cho'qqayishning oxirgi fazasida (joydan sakrashda), yoki ancha kechroq maksimum holatga yetadi.



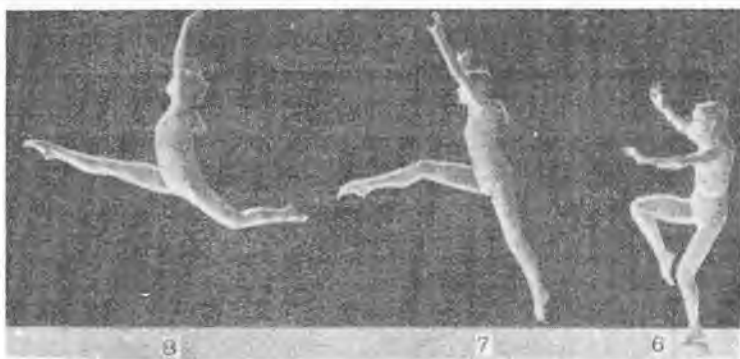
14-rasm



15- rasm

Yarimchoʻqqayish amortizasiya vazifasini ham bajaradi: gimnastikachi oldingi harakat tezligini qisman kamaytira turib, kuchlanishni oyoq uchidan oyoq kaftiga (oyoq kaftlarini yozish) oʻtkazish va oyoqning tizza hamda tos-son boʻgʻimini bukish hisobiga tayanchga kelishini engillashtiradi. Yugurib kelib bajariladigan sakrashda tayyorgarlik bosqichining fazali tuzilishi, shubhasiz oʻzgaradi. Shartga koʻra, buni 3 fazaga boʻlish mumkin.

Tezlikni oshirish fazasi stilistik qadamlar va irgʻishlar bilan bajariladigan bir qancha yugurish qadamlarini oʻz ichiga oladi. Gimnastikachining bu vaqtda olgan gorizantal tezligi keyinchalik (depsinishda va sakrashda) sakrash balandligini koʻtarilish uchun ishlatiladi (14-rasm, 1- kadr). Undan keyin ikki oyoqda itarilib sakrashda juda aniq koʻrinadigan depsinib sakrash fazasi keladi. Bir oyoqda depsinganda depsinib sakrash ifodasiz xarakterga ega boʻladi va odatda yugurib kelishdagi qadamga nisbatan uzunroq boʻladi (15-rasm, 1-3 kadr). Depsinib sakrash oxirida oldinda harakatlanayotgan oyoq (yoki depsinadigan oyoq) oldinga chiqadi va oyoq uchidan tayanchga qoʻyiladi. Oyoqlarni gavadan ilgarilab sakraganda, sakrashni baland ijro etishga imkon beradi. Qadamlab sakrashda oyoqlarni oldinga tashlanishi kam ifoda etilgan.



16-rasm

Sakrashda depsinib sakrash fazasining xususiyati shundaki, u joyidan sakrashda alohida fazani tashkil qiladigan qo'llarni orqaga siltash harakatini o'z ichiga oladi. Yugurib kelib halqa-qadam bilan sakrashda (16-rasm) qo'llar, depsinib sakrash oxirida siltash uchun dastlabki holatni qabul qiladi (3-kadr).

Shunday qilib, joyidan sakrashning tayyorgarlik bosqichi ikki harakat fazasidan tashkil topadi: qo'llarni orqaga siltash va yarim cho'qqayish fazasi. Yugurib kelib sakrashning tayyorgarlik harakati uch harakat fazasidan tashkil topgan: tezlikni oshirish, qo'llarni orqaga siltab depsinib sakrash va yarimcho'qqayish (amortizasiya) fazasi.

Sakrashning asosiy bosqichi tayanchdan depsinish bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni o'z ichiga oladi. Oyoq bilan depsinish va unga bog'liq hamma harakatlar sakrashning energiya hosil qiluvchi harakati hisoblanadi va bu gimnastikachi tanasining tayanchsiz xolatidagi tananing gorizontaal holatda harakatlanishi davomiyligiga yordam beradi. Asosiy bosqich harakati bevosita tayyorgarlik harakatini davom ettiradi va asosan ikki fazaga bo'linadi.

Tezkor itarilish fazasi – gimnastikachining bu fazadagi ishlarni yengib o'tuvchi deyarli barcha mushak apparatlarining kuchli va portlovchi ishi bilan bog'liqdir. Aynan shu fazada gimnastikachi tanasiga tayanchdan yuqoriga harakat hamda oxiridagi sakrash balandligi va uning tayanchsiz holati davomiyligiga bog'liq bo'lgan jadalligi to'g'risida xabar beriladi.

Jismoniy nuqtai nazardan bu ko'rsatkichlar gimnastikachi tanasi og'irligi markazi (t.o.m.) tayanchdan uzilgan paytda qanday tezlikda bo'lishiga bog'liqdir:

$$h = \frac{v_0^2}{2g}$$

$$t = 2\sqrt{\frac{2h}{g}}$$

V_0 – uchishning
boshlang'ich tezligi

g – erkin tushish tezlanishi

h – sakrashning maksimal
balandligi

t – uchishning umumiy vaqti

Extimol, uchishning boshlang'ich tezligi qancha yuqori bo'lsa, sakrash yuqori bo'lar va ko'proq havoda ushlab turilar. Tezkor depsinish fazasida sakrash bu talabga javob bera olishi uchun T.O.M. ga imkoni boricha ko'proq tezkorlik kerakligi to'g'risida xabar berishi kerak. Bunga gimnastikachi tanasi a'zolarining barcha bo'g'imlari birdaniga rostlansa, tananing og'irligi tayanchdan uzoqlashadi. Bu nafaqat gimnastikachi oyoqlari ishiga, balki siltanish harakatini bajara oladigan barcha tana a'zolariga ham tegishlidir.

Depsinishda oyoq kaftidan oyoq uchiga ko'tarilishi (oyoq kaftining bukilishi) va oyoqlarni tizza hamda tos-son bo'g'imlari to'g'rilanishi yozilishi sodir bo'ladi. Shu bilan bir vaqtda bo'sh a'zolar sakrash kuchini ko'paytiruvchi omil sifatida muhim bo'lgan yuqoriga siltashni bajarish mumkin. Jumladan, sakrash balandligi siltash hisobiga deyarli 26% ga ko'tarilishi mumkin deb ko'rsatilgan. Badiiy gimnastikada gimnastikachi qo'llar va bir oyoqda depsinib, ikkinchi oyoqda siltash harakatlarini bajarish mumkin. Odatda bu siltash harakatlari anatomik tomondan bukish xisoblanadi: yarim cho'qqayishdan keyin qo'llar kabi tayanmagan oyoq ham o'z harakat traektoriyasining pastki nuqtasidan o'tadi (13-rasm, 5- kadrqa qarang), depsinishni boshlaganda esa yuqoriga intiladi. Oyoq bilan depsinish va tayanchsiz a'zolar bilan siltash harakatlari ko'pincha tananing umurtqa pog'onasi bo'limlari to'g'irlanishi uchun to'ldiriladi (masalan, ochiq va yopiq holatlarda sakrash).

Ko'rsatib o'tilgan barcha harakatlar qancha tez va bir vaqtda bajarilsa, depsinish shuncha tez va yuqori samara beradi. Shunday qilib, gimnastikachining nafaqat "sakrovchanligi", tezkor-kuch sifati, balki depsinish texnikasini egallaganligi ham muhim hisoblanadi.

Depsinishni tayanish fazasidagi samarasining integral mezonini dinamik ko'rsatkichlar, birinchi o'rinda tayanchga gimnastikachi tomonidan beriladigan faol ta'sir va tayanch reaksiyasi kuchi bo'lishi mumkin. Depsinishdagi barcha harakatlar qancha tez va muvofiq bo'lsa, oyoq va tayanchning o'zaro harakati shuncha kuchli va depsinishning kuchi shuncha yuqori bo'ladi. 16-17 rasmlarda joyidan, depsinib sakrash va yugurib kelib sakrashlarning o'ziga xos dinamogrammasi ko'rsatilgan. Sakrash turi va texnikasiga qarab tayanchga bo'lgan maksimum bosim vaqti har xil vaqtga to'g'ri

keladi. Joyidan sakrashda (13-rasm) u yarimcho'qqayishning tugashiga to'g'ri keladi (5- kadr). Depsinib sakrashda (14-rasm) siltashning o'rtasida keladi (4- kadr). Maksimal kuchning absolyut ahamiyati turli sakrashlarda ma'lum doirada o'zgarib turadi. Odatda kuchli depsinishda eng ko'p ahamiyatga egaligi kuzatiladi, joyidan sakrashda depsinish kuchi 160-180kg ga, yugurib kelib sakraganda esa 235 kg dan ko'proqqa teng keladi. Tayanch bilan o'zaro faol bog'liqlik vaqti ham katta farq qiladi. Yugurib kelib kuch bilan baland sakrashda u 0,25 – 0,26 s.ga teng. Joyidan sakrashda u ancha ko'proq, chuqur yarim cho'qqayish bilan depsinib sakrashda esa 0,5 - 0,7 s.gacha bo'lishi mumkin. Lekin, shuni hisobga olish kerakki, tayanch bilan oyoqning o'zaro ta'siri natijasida paydo bo'lgan katta kuch yaxshi itarilishga yordam beradi deb bo'lmaydi. Qarshilik bilan depsinib sakrashda katta tezlik bilan tayanchga berilgan zarba balki ahamiyatlidir, lekin, keyingi depsinish sust va samarasi past bo'lishi mumkin.

Tezkor itarilish fazasi odatda oyoqlar to'liq to'g'irlanganda yakunlanadi.

Tezlikni qayta taqsimlash va tayanchdan uzilish fazasi bevosita tezkor itarilish fazasidan keyin keladi. Gimnastikachi depsinish va siltashni tugallagandan so'ng, tana a'zolari tezligini qayta taqsimlaydi. Bunga tana a'zolarini tabiiy, faol va sust harakatchanligi bilan erishiladi. Oyoq bilan ishlaganda tabiiy chegaralanish aniq ko'rinib turadi. Oyoqlarning bo'g'imlari oxirigacha tekislangandan keyin tezligi to'xtaydi. Tana a'zolari harakatchanligining sun'iy chegaralanishi o'ziga xosdir. U qo'llar bilan harakatlanishda juda aniq ko'rinadi: qo'llar bilan siltash odatda mushaklar ishi o'zgarishi hisobiga faol "tormozlanadi". Agar siltashda qo'llar harakati yelkaning bukuvchi mushaklari kuchi bilan tezlashsa, unda tezlikni qayta taqsimlashda bu harakat yozuvchi mushaklar ishi bilan tormozlanadi. Yuqorida aytilganlar tayanchsiz oyoq bilan siltash harakatlariga o'xshashdir.

Siltanuvchi a'zolar harakat tezligi pasayishi bilan tayanchga bo'lgan bosim kuchi ham pasaya boshlaydi. Siltanuvchi a'zolar tormozlanganda ularning energiyasi a'zolarga o'tadi. Tayanchga bevosita yaqinlashgan a'zolar umumiy harakatga jalb qilinishi

bilan tayanchga bo'lgan bosim nolga teng bo'ladi va sakrashning tayanchsiz fazasi boshlanadi (13-rasm, 6-7- kadr)

Sakrashni amalga oshirish bosqichi harakatning tayanchsiz qismi bilan bog'liq. Bu bosqichda gimnastikachi harakati butun bir harakatning asosiy maqsadini namoyon etadi, uning texnik tomondan murakkabligi va tashqi samarasini aniqlaydi. Sakrash turlarida ko'rinib turibdiki, gimnastikachining uchishdagi harakati turli-tuman bo'lishi mumkin. Shuning uchun amalga oshirish bosqichining faza-viy tuzilishi tayyorgarlik va asosiy bosqich kabi unchalik aniq emas, uchishda bajariladigan o'ziga xos harakatlarga bog'liqdir. Sakrashni amalga oshirish bosqichi shartli ravishda qo'yidagi fazalarga bo'linadi:

Harakatda xolatni xosil qilish fazasi. Gimnastikachi tayanchsiz holatga o'ta turib, unga maqsad qilib qo'yilgan holatni qabul qilishga yordam beruvchi harakatni bajaradi. Qadamlab sakrab xalqa xosil qilib sakrashda (16-rasm) gimnastikachi bukilgan oyoq bilan siltab va qo'lni oldinga qilib (6-kadr) depsinganda, siltanuvchi oyoqlarni oldinga to'g'irlab, undan keyin esa shu vaqtning o'zida depsinuvchi oyoqni orqaga harakatlantirib shpagatga yaqin bo'lgan holatga erishadi (8-9-kadr). So'ngra gimnastikachi orqaga egilib "halqa" holatiga o'tadi (9-kadr).

Holatni xosil qilishga o'xshash harakatlar badiiy gimnastikada ko'pgina sakrashlarni ta'riflaydi va ularning asosiy xususiyatlarini tashkil qiladi.

Maqsad qilib qo'yilgan holatni ushlab turish fiksatsiya fazasi faqat shartli ravishda ajratilishi mumkin. Uchishda 0,15-0,20 soniyali qandaydir holatni aniq ushlab turish – kamdan-kam uchraydigan xodisadir. Ko'pincha gimnastikachining maksimal balandlikda uchayotganda, holatni sekin o'zgartirish fiksatsiya rolini o'ynaydi. 16- rasmdagi "halqa" ushlab turish holati to'liq xisoblanadi, lekin gimnastikachi tanani orqaga egib oyoqni maksimal darajada orqaga harakatlantirishga harakat qiladi. Uchishda holatni ushlab turish sakrash kuchi va balandligiga bog'liq. Sakrash qancha baland bo'lsa, uchish qancha uzoq bo'lsa, uchishda chiroyli holatni samarali ushlab turish imkoniyati shuncha ko'p bo'ladi. Bu ma'noda sakrash sifati uning tayanchsiz fazasi davomiyligiga qarab bahola-

nadi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, baland sakrashda uchishning davomiyligi odatda taxminan 0,5 s.ga tengdir. Bu ko'rsatkich dep-sinib sakrashda ancha yuqori, joyida sakrashda balandligi bo'yicha o'rtacha, yugurib kelib sakrashda kamroq bo'ladi. Badiiy gimnasti-kada yugurib kelib sakrash odatda "qarshilik bilan" (uchishga mak-simal balandlik va vaqt beradigan) emas, balki oldinga harakatlanib bajariladi (16-rasm). Bunday sharoitda uchish balandligi nisbatan kam bo'ladi.

O'tish fazasi shartli ravishda ajratilishi mumkin. U o'zida uchish va (qo'ngandan keyin) tayanchdagi harakati orasidagi bog'lovchi qismni namoyon etadi. To'g'risini aytganda, u sakrashning yakun-lovchi bosqichi birinchi fazasi bilan bir-biriga bog'lanib ketadi, chunki u holatni xosil qilish harakatini emas, balki qo'nish bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni o'z ichiga oladi.

Sakrashning yakunlovchi bosqichi sakragandan keyin aniq qo'nishni ta'minlaydigan harakatni tashkil qiladi, shu bilan birga mazkur birikmada holatni hosil qilish harakatda keyingi ifodali qismga chiroyli va mantiqiy o'tishga yordam beruvchi, bog'lovchi harakatdir. Sakrashning yakuniy bosqichini shartli ravishda qo'yida-gi fazalarga bo'lish mumkin.

Qo'nishga tayyorlash fazasi harakatning tayanchsiz davriga to'g'ri keladi. Gimnastikachi o'tish fazasini yakunlab yoki ularni-ing o'rniga tayanchga oyog'ini olib keladi (yoki tayanch oyoqni) va agar zarur bo'lsa tayanchga kelish qulay bo'lishi uchun holatni o'zgartiradi. Bunda gimnastikachi bajarishi kerak bo'lgan konkret harakat amalga oshirish bosqichidagi holatni hosil qilish harakati va keyingi birikma elementi xarakteri bilan aniqlashadi. 16-rasmda gimnastikachi tayanchga siltanuvchi oyoqni qo'yib, tayanch oyoqni orqada qoldiradi. Uchib "shpagat" holatida oyoqlarni kerib sakra-gandan tayanchga qo'nganda oyoqlarini siljib ketmaydigan qilib qo'yishi kerak (13-rasm).

Har qanday sakrashning yakunlovchi bosqichida amortizasiya fazasi bo'lishi muqarrardir. Gimnastikachi tayanchga yumshoq qo'nishi kerak. Buning uchun u oyoq uchiga qo'nib, darhol kuch bilan butun oyoq kaftiga tushadi, bundan keyin esa tizza va tos-son bo'g'imidan oyoqlarni bukadi. Qoidaga ko'ra, amortizasiya qo'llarni

pastga harakat qilishi bilan uyg'unlashadi (16-rasm, 11-12-kadrlar). Bu harakatlarning jismoniy mazmuni tananing tayanchda ketma-ket, yumshoq bukilishi tayanchga kelgan paytdagi kelib chiqadigan qarshi tezkorlikni pasaytiradi va shu bilan birga zarba keskin susayadi. Shuni inobatga olish kerakki, amortizasiya fazasining bo'lmashligi (masalan, oyoqlarni bukmasdan qo'nishda) jiddiy tan jarohatiga olib kelishi mumkin, chunki tayanch bilan o'zaro harakat kuchi keskin (birqancha yuz kg.ga) ko'tarilib ketishi mumkin.

Harakatni bog'lovchi va to'g'irlovchi faza gimnastikachi amortizasiyasidan so'ng keyingi harakat elementini bajarishga o'tadi. Bunda sakrash harakatining oxirgi fazasi ko'pincha keyingi harakatning tayyorgarlik fazasi bo'ladi. Gimnastikachi amortizasiyadan keyingi holatdan yana siltash, sakrashni bajarishi, harakatni oldinga davom ettirishi mumkin (16-rasm, 12-kadr).

Ta'riflangan faza davomida gimnastikachi ko'pincha o'z harakatiga, sakrashning noaniq bajarilishini oldini olish uchun zarur bo'lgan tuzatishlar kiritishi kerak. Bunday hollarda tuzatishlar stilistika talablariga mos keladigan bo'lishi kerak. Ya'ni, kerakli tuzatish harakatini "niqoblash" kerak (masalan, oldinga qadam qo'yish turg'unligi yo'qotilganda o'rniga majburan yonga qadam qo'yishni ifodali "ijro etish" kerak).

Shunday qilib badiiy gimnastikada sakrashning asosli tuzilishi quyidagi harakat fazalari mavjudligi bilan aniqlanadi (yugurib kelib sakrash uchun eng to'liq sxema beriladi):

Tayyorgarlik bosqichi:

1-Faza – "Tezlikni oshirish" (bu joyidan sakrash bo'lmaydi);

2-Faza – "Depsinib sakrash bilan qo'llarni orqaga siltash" (joyida sakrashda – "qo'llarni orqaga siltash");

3-Faza – "Amortizatsiya" (joyida sakrashda – "yarim cho'qqayish").

Asosiy bosqich:

4-Faza – "Itarilish";

5-Faza – "Tayanchdan uzilish".

Amalga oshirish bosqichi:

6-Faza – "Harakatda holatni hosil qilish";

7-Faza – “Holatni ushlab turish” (shart emas).

Yakunlovchi bosqich:

8-Faza – “Qo‘nishga tayyorlash”;

9-Faza – “Amortizatsiya”;

10-Faza – “Bog‘lovchi va to‘g‘irlovchi harakat”.

4.4.3. Badiiy gimnastikaga xos sakrashlar texnikasi

Qo‘yida asosiy badiiy gimnastikaga xos sakrash texnikasining qisqacha ta’rifi keltirilgan.

Ikki oyoqda depsinib baland sakrash, o‘zining uchishda holatni hosil qilish harakati bo‘yicha turlichadir. Chunki qo‘llarni faol siltab ikki oyoqda kuchli depsinish, maksimal balandlik va uchish vaqti bilan ta’minlashga yordam beradi. Ikki oyoqda depsinib sakrash texnikasini qisqacha ko‘rib chiqamiz.

Oyoqlarni orqaga bukib sakrash (17-rasm) joyidan hamda harakatda bajarilishi mumkin. Sakrashning asosiy bosqichida gimnastikachi qo‘llarini oldinga-yuqoriga kuchli siltaydi. Qo‘l harakati taxminan bosh balandligida tormozlanadi, lekin, qo‘lni ko‘tarish sekin davom etadi. Tayanchdan uzilish to‘g‘ri holatda sodir bo‘ladi, undan keyin gimnastikachi tananing orqaga butunlay bukishini davom ettirib kerishadi va oyoqlarini orqaga bukadi. Sakrashning eng qiyin turlaridan biri – halqa sakrash.

Bukilib sakrash texnikasi bo‘yicha yuqoridagilarga o‘xshashdir. Bu oyoqlarning juft holati va orasini ochgan holatda bajariladi. Bunday sakrash texnikasining xarakterli xususiyatlaridan biri qo‘lni orqaga qaytarib harakatlantirish hisoblanadi: qo‘l bilan siltash keng harakat bilan bajariladi va bundan keyin qo‘llar bosh balandligiga kelganda (ilgariroq emas) ularning harakati keskin tormozlanadi. Aynan shu paytda gimnastikachining gavdasi qo‘l va oyoqlariga yetgunicha egiladi. Bu bilan bog‘liq oddiy xato – qo‘llar bilan siltashni yelka balandligida, oldindan to‘xtatib, keyin oyoqlarni unga olib borish.



17-rasm

Bunda oyoqlar pastda qoladi, gavda esa ortiqcha egilib, gorizontal joylashgan oyoq va qo'llar bilan bukilishi zarur.

Oyoqlar orasini ochib sakrash koordinatsiyasi bo'yicha yuqorida keltirilgan ikki sakrashga yaqindir. Shuni esda tutish kerakki, mazkur holatda siltash holatni hosil qilish harakatiga tegishli bo'ladi va siltanib sakrashdagi kabi energiya hosil qiluvchi harakatlar tarkibiga kirmaydi (pastga qarang).

Sakrab shpagat – sakrashning o'ziga xos turi bo'lib, ikki oyoqda depsinib, ham siltab bajariladi. Mazkur holatni amalga oshirish bosqichida oyoqlar bilan qarama-qarshi tomonga sinxronli siltash bajariladi. Sakrash oddiydagi singari ko'ndalangiga ham shunday bajariladi (17-rasmga qarang).

Aytib o'tilganlardan tashqari bu harakatlarning yana ikki xil varianti mavjud.

Oyoqni siltab baland sakrash bir oyoqda depsinish va energiya hosil qilish kabi holatni hosil qiluvchi ikkinchi oyoqning foal harakati bilan bajariladi.

Oldinga va yonga siltab sakrash to'g'ri yoki bukilgan oyoqni siltab, bir yoki ikkala oyoqda qo'nish bilan bajarilishi mumkin.

Bunga xos turlari: oyoqni almashtirish va siltanuvchi oyoqqa qo'nish bilan sakrash (to'g'ri yoki bukib siltash bilan), oldinga siltanib sakrash (18-rasm), oyoqni bukib siltash bilan yopiq sakrash, oyoqni yonga siltab sakrash, vertikal shpagat va boshqalar.



18-rasm

Orqaga siltab sakrash yuqoridagilarga o'xshash, lekin yozuvchi harakatlar bilan bog'liqdir. Odatdagi turlari: depsinuvchi oyoqqa qo'nish bilan ochiq sakrash (19-rasm), oyoqlarni almashtirib sakrash va siltanuvchi oyoqqa qo'nish, muvozanatda sakrash (20-rasm).

Siltab burilib sakrash – oyoq bilan siltab bajariladigan sakrashlarning murakkab turlaridandir. Gimnastikachi e'tibor bilan oyoqni siltaydi, masalan oldinga; siltash jarayonidayoq (tayanchdan uzilish fazasida, qo'l va oyoq bilan siltash harakati tormozlanganda) depsinuvchi oyoq bilan yonga burilish boshlanadi. Chap oyoqda oldinga siltanganda gimnastikachi siltash oxirida yelkalari bilan ozgina orqaga egiladi va siltanuvchi oyoq uchini nazorat qila turib o'ngga burilishni boshlaydi. Tayanchdan uzilgan zahoti gimnastikachi yelkasi va boshini birdan o'ngga buradi va aylanib burilishga yakun yasaydi.

Siltab burilib sakrash oyoq bilan yonga va orqaga siltanib bajarilishi ham mumkin.

Xatlab sakrash – siltanib sakrab ortga burilish va uchishda oyoq holatlarini almashtirishdir. Depsinuvchi oyoqni yonga burib bajariladigan oyoq va qo'llarni bir-biriga nisbatan teskari harakatlantirish bilan xatlab sakrash ancha oddiy. Oyoq bilan siltash yuqoriga uchish hisobiga sodir bo'ladi (yuqoriga – oldinga emas). Buning uchun itarilishda (shu bilan birga yugurib kelishdagi eng oxirgi qadamda, agar sakrash yugurish davomida bajarilsa) yelkalar biroz orqaga ketadi (burilib oddiy sakrashlar bilan solishtirish mumkin).



19-rasm



20-rasm

Qadam oyoq uchidan biroz harakatlantirib, oyoq va qo'llar bilan siltashdan keyin qo'llar orqaga harakatlanib yarim cho'qqayish yuzaga keladi. Itarilish paytida oyoq bilan 1- pozisiya orqali yuqoriga o'tkir, o'ziga hos siltash bajariladi. Buriilib sakrash singari, oyoqni ortga burish, siltash oxiridan boshlanadi (21-rasm, 1-3-kadr). Gimnastikachi 180° ga burilishni yakunlayotganida depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoq tomonga tortadi (3-5 kadr). Oyoqlar bir – birlariga tegmasdan o'tadi. Depsinuvchi oyoq orqaga ketadi, siltanuvchi oyoq tayanishga tushadi (5-7). Sakrash shpagat va boshqa harakatlarni orqali murakkablashtirilishi mumkin (5-6).

Burilish siltanuvchi oyoq tomonga bajariladigan bir tomonli xatlab sakrash texnik va tuzilishi tomonidan murakkabroqdir. Bunday holatda oyoq holatini almashtirish fazasi ancha qiyin bo'ladi. Har tomonli hatlab sakrashdan bir tomonli xatlab sakrashning farqi shundaki, bunda depsinuvchi oyoq yuqoridan o'tadi va uning o'zi tayanch oyoq bo'ladi.



21-rasm

Badiiy gimnastikada murakkab burilish bilan sakrashlar nisbatan kam uchraydi, chunki uning ifodaliligi xisobiga harakatni gimnastikada muvofiqlashtirishni talab qiladi. Badiiy gimnastikada murakkab burilishli sakrashlar ikki oyoqda va bir oyoqni siltab itarilish bilan bajariladi. Birinchi holatda burilishning murakkab bo'lishi va jadallashishi uchun yaxshi sharoit yaratiladi, chunki itarilish jarayonida va undan keyin tana to'g'irlangan bo'ladi va inertsia holatida gamnastikachining tanasi ko'ndalang o'qqa nisbatan minimal

bo'ladi. Siltab sakrashda tez burilish faqatgina gimnastikachi siltangandan so'ng oyoqlarni birlashtirganda vujudga kelishi mumkin.

Yuqoriga – uzoqqa sakrash, yugurib kelayotganda bajariladi va uchishda oldinga tez harakatlanish bilan xarakterlanadi. Bunday sakrashlarda tayanch oyoq bilan itarilish qarshiliksiz bajarilishi bilan o'ziga xos bo'lib harakterga ega bo'lmaydi (siltanib sakrash bilan solishtiring), polga tayanch oyoq uchi bilan tushib keyin oxista oyoq kaftiga tushiladi. Itarilishning boshida yelkalar orqaga ketmasdan oldinga intiladi. Qo'l bilan siltash harakatlari ham vertikal bo'ylab yuqoriga emas, balki uchish tomoniga qaratiladi. Siltash esa siltanib sakrashdagi bilan solishtirganda alohida e'tiborga ega emas.



22-rasm

Qadamlab sakrash – yuqoriga uzoqqa sakrashga xos turidir. Ular oldinga, yonga va orqaga bajarilishi mumkin. Oldinga qadamlab sakraganda gimnastikachi qisqa “portlovchi” yugurib kelishdan bir oyoqda itarilib, to'siqlardan oshib sakrash kabi tayanchsiz oyoqni oldinga – yuqoriga yo'naltiradi. Qo'llar bilan siltash harakatlari nisbatan erkin harakterga ega va sakrashning tashqi bezatilishiga bog'liq. Gimnastikachi uchish paytida oyoqlarini keng ochadi va imkon boricha uchish holatini ushlab turishga harakat qiladi. Qo'nish siltanuvchi oyoqqa, ifodali amortizatsiya va oldinga harakatlanishni saqlagan holda bo'ladi. Oddiy sakragandan oyoqlarni maksimal darajada ochish bilan bajariladigan shpagat sakrash eng samaralichidir.

Qadamlab sakrash juda ko'p modellariga ega: attityude sakrash, oyoqqa tepib, bukib va yozib sakrash. Shpagat bilan xalqa sakrash xarakterlidir. (20-rasm). Bunday harakt nafaqat sakrash tayyorgarligini a'lo darajada bo'lishini, balki yaxshi rivojlangan faol egiluvchanlikni talab qiladi.

Murakkab sakrashlar yuqorida ko'rilgan sakrash turlarining ba'zi bir belgilarini o'z ichiga oladi. To'g'risini aytganda murakkab

sakrashga yugurib kelish, oyoq bilan siltash, oyoqlarni almashtirish, uchishda burilish va boshqa belgilarni o'z ichiga olgan xatlab sakrashni misol qilish mumkin. Murakkab sakrash darajasiga oyoq holatini almashtirish, burilish yoki boshqa murakkablashgan harakatlarni o'z ichiga oladigan qadamlab sakrashni kiritish mumkin.

4.5. Muvozanat

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

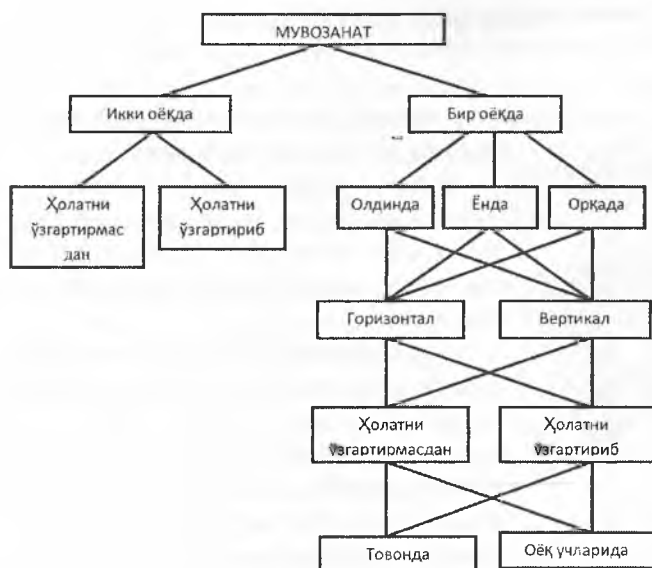
Bunga asosan bir oyoqda tik turish kiradi, chunki ikki oyoqda muvozanat saqlash sharoiti tabiiyga yaqin va ma'lum qiyinchiliklar tug'dirmaydi (quyida ko'rishingiz mumkin).

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.

23-rasmda 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.



23-rasm

4.5.1. Muvozanat tasnifi

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. Bu-



24-rasm

lar 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).



25-rasm

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 (24-rasm). 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 harakterlidir.

Gimnastikachining tanasi ancha yuqorida joylashgan vertikal muvozanat holati eng oddiydir (masalan, attityude muvozanati, 24-rasm). 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.

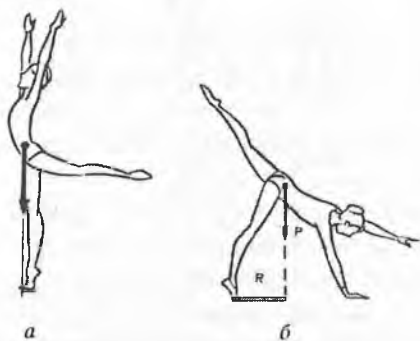
4.5.2. Texnika tuzilishi va asoslari

Jismoniy nuqtai nazardan 24, 29-rasmda ko'rsatilgan holatdagi o'xshash muvozanatlar cheklangan turg'un muvozanatga kiradi. Mazkur holatda gimnastikachining muvozanati qachonki sportchi tanasining og'irlik markazi (T.O.M.) chizig'i tayanish maydonidan o'tsagina saqlanish mumkin. 26-rasmda ikkala holat sxema shaklida ko'rsatilgan.

Birinchi holatda (a) gimnastikachi t.o.m. tayanch ustida joylashgan va tana turg'unlikni saqlamoqda. Ikkinchi holatda (b) gimnastikachi oldinga ortiqcha egilgan, t.o.m. chizig'i tayanish maydoni chegarasidan chiqib ketgan va muvozanat buzilib gimnastikachi oldinga yiqilyapti. Yiqilish og'irlik kuchi orqali keladi, ya'ni t.o.m. chizig'i tayanish maydoni chegarasidan chiqib ketganidan so'ng tashqi yiqituvchi kuch sifatida ish boshlaydi.

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

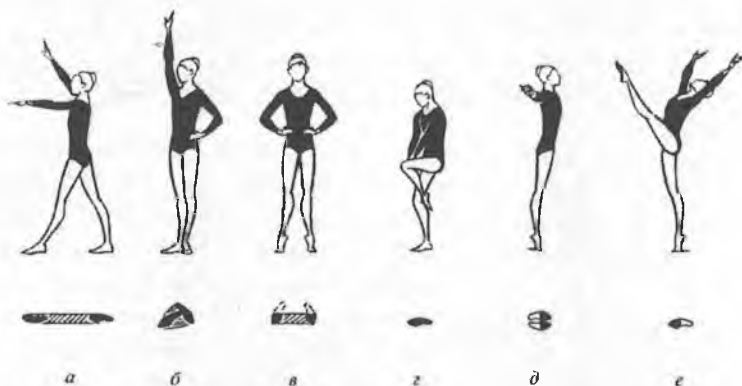
27-rasmda tananing maydoni solishtirib ko'rsatilgan, ya'ni gimnastikachi oyoqlarni kerib turib chap oyoq oldinda (a), III pozisiya holatida (b), oyoqlarni kerib oyoq uchida turibdi (v), bir oyoqda to'liq oyoq kaftida (g) va yuqorigi oyoq uchida (d), bir oyoq uchida muvozanat saqlab (e).



26-rasm

Rasmlarni taxlil qila turib oyoq bilan tayanish xarakteriga qarab tayanishning chiziqli maydonida katta o'zgarishini ko'rish mumkin. Shunga muvofiq uni turli o'qlarda tebranishda tananing turg'unligi ham turlichadir. Frontal o'qda oddiy turishda tananing turg'unligi sagital o'qqa nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Bir oyoqda tik turganda u oldin-orqa yo'nalishda ko'proq bo'ladi (23.g)

To'liq oyoq kaftida va oyoq uchida turishda tayanish maydoni juda na'munalali solishtirilgan (27-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.



27-rasm

Qandaydir bir ma'lum o'qda tanani tebranishini tananing turg'unlik burchagi orqali 28-rasmda ko'rsatilganidek aniqlanadi. Shuning uchun mazkur tavsif ikkala ko'rsatkichni o'z ichiga oladi – T.O.Mn-

ing 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.



28-rasm

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 gimnastikachi-ning tiklanuvchi kuchi javob berishi kerak.

Oldiga muvozanat holatidan Oldinga harakat qilishda muvozanatni yo'qotish havfi gimnastikachi oyoq kafti bukuvchi mushaklari zo'riqishni kuchaytirishga majbur qiladi (29-rasm).

Bunda oldinga egilishni to'xtatadigan tayanish reaksiyasining yordamchi kuchi rivojlanadi, keyin esa t.o.m. chizig' tayanchga nisbatan optimal holatga qaytadi. Ish noaniq bo'lganda, ya'ni t.o.m. chizig'i inertsia 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.



29-rasm



30-rasm

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.

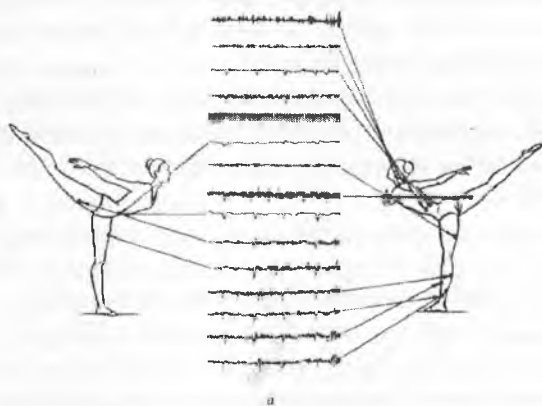
Oyoq uchida turishni ushlab turishda oyoq kaftini mustaxkamlab uning ortiqcha harakatlanishini oldini oladigan yon mushaklar katta rol o'ynaydi. Gimnastikachi oyoq kafti retseptorlari orqali keladigan sezgi juda muhimdir.

4.5.3. Badiiy gimnastikaga xos muvozanatlar texnikasi.

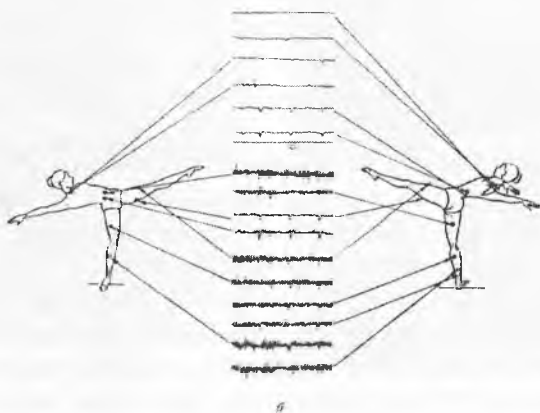
Oldinga muvozanat – muvozanatning eng oddiy turidir. 24,29,30 rasmlarda faqat ifodali qismlari bilan farq qiladigan bir necha variantlari ko'rsatilgan. Hamma holatlarda gimnastikachi oyoq uchida turibdi, tayanmagan oyoq gorizantal joylashgan, tananing barcha mushaklari taranglashib yuqoriga intilgan. Bunday holatlarda eng ko'p yuklama tayanch oyoqning kafti va sonning bukuvchi mushaklariga hamda tayanmagan oyoq soni va orqaning bo'shashtiruvchi mushaklariga tushadi.

saqlab turishda mushak guruhlarining taranglashish strukturasini assimmetrikdir (bu barcha muvozanatlarga tegishli). 31-rasmda olingan (a) va orqaga (b) muvozanatni bajarayotgan gimnastikachi mushaklarining elektr faolligi xarakteri ko'rsatilgan.

Muvozanatni bajarish texnikasi va ifodali xarakterini taxlil qila turib, muvozanatda holatni ma'lum darajada o'zgarshi texnik talabga bog'liqligini nazarda tutish kerak. 30-rasmda ko'rsatilgan ko'p holatni 29-rasmdagi ko'p holatlarga o'tkazish uchun holatni bir oz o'zgartirish talab qilinadi.

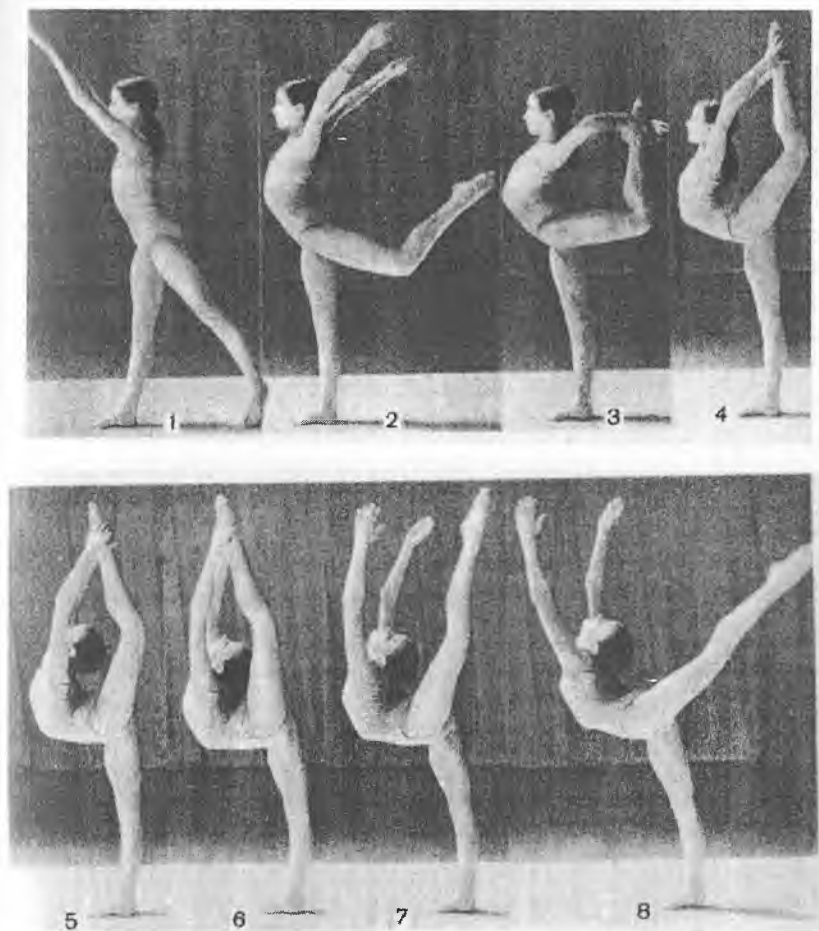


31(a)-rasm



31 (b)-rasm

Mazkur vaziyatda qo'llar bilan yuqoriga haakatlanish tayanch maydoniga nisbatan tana og'irligi joyini o'zgartirib yuboradi va muvozanatni buzilishiga olib kelishi mumkin. Bunday vaziyatni vujudga kelmasligi uchun gimnastikachi tayanchdan boshqa tomonda joylashgan tana a'zolari bilan buni oldini oluvchi harakatni bajarishi kerak.



32-rasm

Muhokama qilinayotgan holatda bu odatda belning ortiqcha egilishi va tayanmagan oyoqning ko'proq ko'tarilishi. Oxirgi harakat miqdori ozgina, lekin, tayanmagan oyoqning og'irligi teskari yo'nalishda harakatlanayotgan ikkala qo'l og'irligidan ko'proq.



33-rasm

Ko'rib chiqilgan oldinga muvozanat gavdani turli darajada egish bilan bajariladi. 30-rasmdagi va 24-rasmdagi attituyud holatida gorizontaldir. Gavdani oldinga, oxirgi nuqttagacha egib, tayanchsiz vertikal muvozanat o'ziga xosdir. Bunday elementlar yaxshi egiluvchanlikni va bo'g'imlar harakatchangligini, shu bilan birga tana turg'unligini saqlashda ishonchli harakatni talab qiladi. 32-rasmda vertikal muvozanatga tegishli bo'lgan mashq – halqa muvozanat aks ettirilgan.

Gimnastikachi o'ng oyoqda turgan holatdan (1-kadr) orqa mushaklarini qattiq taranglashtira turib bel qismini orqaga oxirgi nuqttagacha bukadi va chap oyoqni ko'tarib to'piq qismidan ushlaydi (2-3-kadr) va uni tortib shpagatdagi oldinga vertikal muvozanat holatiga o'tadi (3-6 - kadrlar). Gimnastikachining boshi holatini o'zgarishi o'ziga hosdir: oyoqni ushlash vaqtida harakatni aniq nazorat qilish uchun bosh to'g'ri ushlanadi, keyin esa orqaga egiladi (5-8-kadrlar). Oxirida, mashqlarning final qismida gimnastikachi oyoqlarini qo'yib yuboradi, lekin uni kuch bilan yuqoridan ushlab turishga harakat qiladi (7-kadr). Bu fazada boshni orqaga egish bo'yin refleksleri ishini, asosiy ishini bajaruvchi orqa yozuvchi mushaklar faoliyatini faollashtiradi.

Holatni o'zgartirish va tana a'zolarini tayanchga nisbatan harakatlanagandagi joylashishi ham namunalidir. Tayanmagan oyoq qanchalik yuqoriga ko'tarilsa, gimnastikachining ko'krak qismi kerishish hisobiga shuncha oldinga chiqadi (2-4-kadrlar). Bunday bo'lishi turgan gap, negaki tana doimo tayanchga nisbatan bir xil og'irlikda qolishi kerak.

Yonga muvozanat badiiy gimnastikada nisbatan kam uchraydi. Ko'pincha ular o'tish shakli sifatida qo'llaniladi, oldindagi o'qda tayanmagan oyoqni yuqoriga siltash. 33-rasmda yonga vertikal muvozanatga tegishli bo'lgan muvozanatning oddiy turi ko'rsatilgan.

Yonga muvozanatning murakkabroq turlari gorizontalgaga yaqindir. Qoidaga ko'ra, harakatda bajariladi.

Orqaga muvozanat - yuqorida ta'kidlanganidek, tuzilishi bo'yicha oldinga muvozanatning aksidir. Bunday muvozanatning nisbatan oddiy, ixtisoslashtirilgan turi 34-rasmda ko'rsatilgan. Gimnastikachining tanasi orqaga egilganda tayanmagan oyoq vertikal holatgacha ko'tariladi. Boshqa muvozanatlardagi kabi tananing tayanmagan a'zolari tayanch oyoqqa nisbatan to'ldiruvchi xususiyatga ega.

Gimnastikachining tayanmagan oyog'i qancha yuqorida yoki pastda joylashsa, tanasi ham shunga muvofiq yuqorida yoki pastda joylashadi (tayanch oyoq vertikal holatda bo'lganida).

Lekin, tana muvozanatiga boshqa to'ldiruvchi harakatlar hisobiga erishish mumkin. 35-rasmda to'p bilan bajarilayotgan mashqdagi orqaga gorizontaal muvozanat ko'rsatilgan. Bunda ko'rinib turibdiki, gimnastikachining tayanch oyog'i oldinga ancha egilgan.

Bu esa tana og'irligini tayanchga nisbatan kerakli tarzda joylashishiga yordam beradi. 36-rasmda ko'rsatilgan orqaga vertikal muvozanat holati murakkabligi bilan o'ziga hosdir. Gimnastikachi oyoqlarni vertikal holatda tezlashmasdan ushlab turadi, lekin gavda orqaga egilgan; sportchi boshini ko'krak qismida ushlab, belni bukmagan holatda turadi.



34-rasm



35-rasm



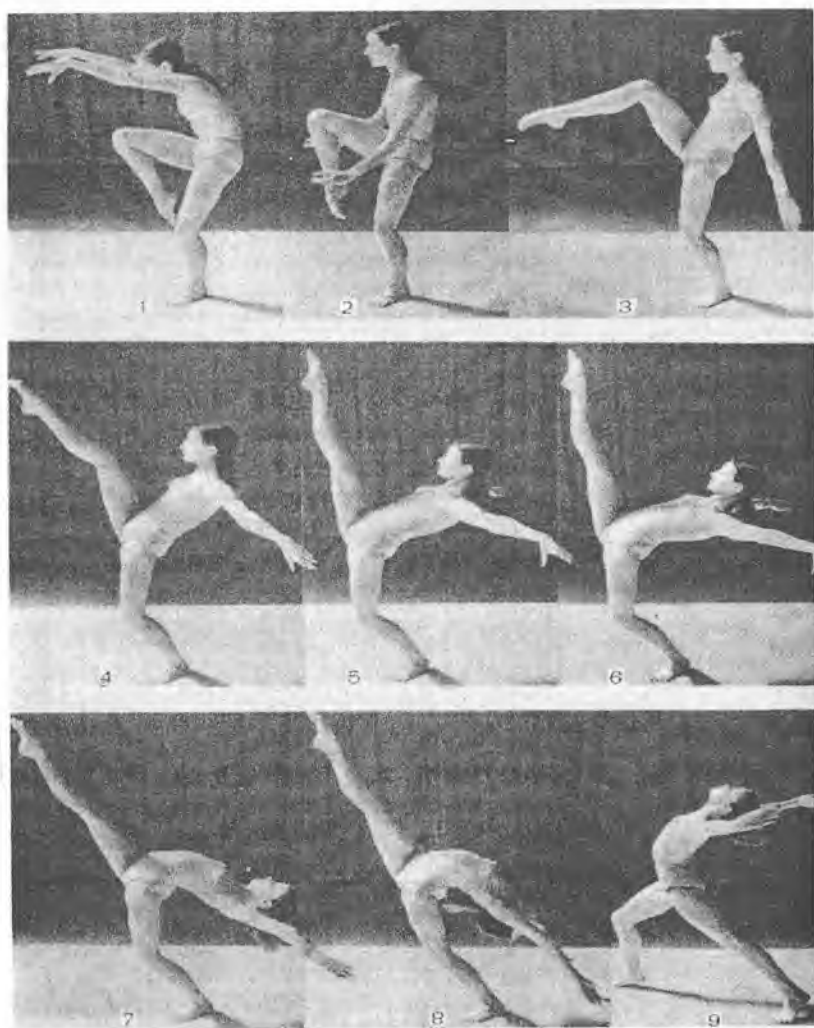
36-rasm

Muvozanatning holatiga ham bo'ksani oldinga chiqishi va shunga muvofiq tayanch oyoqni oldinga egilishi hisobiga erishish mumkin. Gimnastikachi bunday mashqlarni ijro etishda qanday harakatlar qilishini kuzatish qiziq. 35-rasmda orqaga muvozanat bajarishdagi harakatlar ketma-ketligi ko'rsatilgan. Gimnastikachi tashlanish holatidan o'ng oyoqda itarilib (1-2-kadrlar) o'ng oyoqni bukib yopiq holatga o'tadi.

Keyin "ocha turib" qo'llarni pastga tushiradi, o'ng oyoqni yuqoriga ko'tarib orqaga egilmasdan orqa vertikal muvozanatga yaqin holatga o'tadi (2-4-kadrlar). Oyoqni eng yuqori darajasiga ko'tarib orqaga vertikal muvozanat holatiga o'tadi (va bo'ksani oldinga chiqarib) (4-7-kadrlar). Keyin gimnastikachi orqaga vertikal muvozanatning yana bir turini namoyish qiladi – orqaga egilib qo'llarini polga tekkazadi (8-kadr). Bu final va eng ifodali yakunlangan mashq fazasi. Ta'kidlash kerakki, muvozanatning final qismi jismoniy jixatdan ancha qulay: orqaga egilish hisobiga gimnastikachi t.o.m. ancha pastda joylashadi, turg'unlik burchagi kattalashadi va muvozanat buzilishi ehtimoli kamayadi.

Orqaga muvozanatni bajarishda tananing yirik mushak guruhlaridagi zo'riqish ancha yuqori bo'ladi. Bunda tayanmagan oyoq sonning bukuvchi mushaklari, orqa mushaklar, tayanch oyoqning to'piq bo'g'imi mushaklari ancha faol harakatlanadi.

Harakatda muvozanatni bajarish mazkur tur mashqlarida ancha-gina tarqalgan. Oldinga va orqaga muvozanat misollarida keltirilganidek, muvozanat holatini mustahkamlash badiiy gimnastika uchun unchalik o'ziga xos emas.



37-rasm

Muvozanat holatida to'xtashlar juda qisqa, ko'pincha bir-biri bilan o'rnini almashadigan har xil muvozanat turlicha joy bo'shatib, umuman bo'lmaydi. Buning hammasi gimnastikachidan muvozanat holatida tana turg'unligini epchillik bilan aniq boshqara olish mal-

akasini talab qiladi. Muvozanat nafaqat tana holatini o'zgartirishda, balki butun tananing umumiy harakatida ham bajariladi. Bu butun tanani muvozanat holatiga o'tkazish hamda uning tayanch oyoqdan o'tgan o'qqa nisbatan aylantirish bo'lishi mumkin. Birinchi holatga oldinga muvozanat holatidagi irg'ishlar misol bo'la olishi mumkin. Ikkinchi holatga - 136 betda taxlil qilingan va 42-rasmda tasvirlangan burilishlar. Shunga o'xshash barcha holatlarda turg'unlikni saqlashga bo'lgan talab oshmoqda. Shuning uchun muvozanat malakasini takomillashtirish usullaridan biri – tana holatini dinamik o'zgartirish va uni tayanchga nisbatan joylashtirish sharoitida trenirovka qilishdir.

4.6. Burilishlar

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

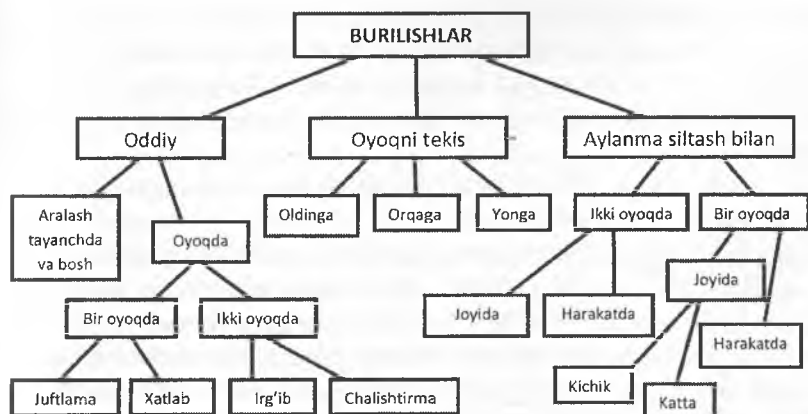
Vertikal o'q bo'ylab burilish murakkabligi va qiyinchiligi turlichadir. Bunday turdagi harakatlar orasida oddiy mashqlar singari (masalan, safdagi burilishlarga yaqin), juda qiyin mashqlar ham uchraydi.

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.

4.6.1. Burilishlar tasnifi

38-rasmda 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 holatidan xatlab burilish.



38-rasm

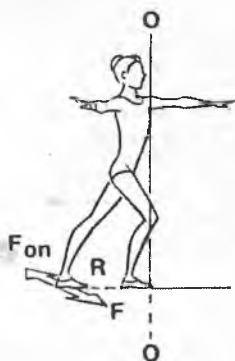
Siltab burilishlar tuzilishiga ko'ra o'ziga hosdir. Ular oyoqlarni "tekis" siltab bajariladi (oldinga, orqaga yoki yonga) va qoidaga ko'ra, 180° dan ortiq bo'lmagan burilish bilan chegaralanali. Quyida bu mashqlar texnikasi to'g'risida batafsil yoritilgan.

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.

4.6.2. 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.



39-rasm

Burilishdagi depsinish mexanizmi sakrashdagi depsinishga juda o'xshash (31-rasmga qarang). Farqi shundaki, burilishda gimnastikachi tanasini harakatga keltiruvchi tayanch reaksiyasi kuchi yelkalarga ta'sir etadi va tanaga ko'chuvchi yoki ulama emas (sakrashdagi kabi), balki berilgan o'q atrofida aylanma harakat to'g'risida habar beradi.

Gimnastikachi tanasiga tayanch reaksiyasi kuchi vaqtining ta'sir jarayoni 39-rasmga oddiyroq qilib ko'rsatilgan. Gimnastikachi qo'l bilan chapga aylanma harakat qila turib va bir vaqtning o'zida gavdani aylanishga

tortib, o'ng oyoqda o'ngga-orqadan depsinadi. Bunda oyoq qandaydir, kuch (F) bilan tayanchga ta'sir ko'rsatadi, tayanch esa unga reaksiya (F_t) bilan "javob beradi". Oxirgi bo'lg'usi burilish tomoniga yo'naltiriladi va tayanch a'zosiga qo'llaniladi. Gimnastikachi bunday depsinish jarayonida chap oyoqda aylanishga tayyorlanib tana og'irligini unga o'tkazadi. Shunday qilib tayanch reaksiyasi F_t vektori yelkaga R ga ta'sir ko'rsatadi va o'q O atrofida aylanishga chaqiradigan tayanch reaksiyasi kuchi vaqtini $F_t \cdot R$ hosil qiladi. Shunday burilishlar borki, na u, na boshqa oyoq tana aylanishda o'q bilan to'g'ri keladi. Bularga misol, chalishtirilgan holatdan ikkala oyoqda burilish. Bunday holatda oyoq kafti orasida joylashgan o'q atrofida aylanishga chaqiradigan qo'shaloq kuch vaqti vujudga keladi.

Aylanma depsinish samarasi kuch vaqti impulsiga bog'liq. Kuch vaqti impulsi (S) kuch vaqtini (M) uning harakat qilish vaqti (t) ko'paytmasiga teng: $S = M \cdot t$. Shunday qilib, gimnastikachi oyog'i bilan qancha kuchli va uzoq depsinsa, burilish ham shuncha faol bo'ladi.

Ta'riflangan depsinishni tuzilishga ko'ra ikkita harakat fazasiga bo'lish mumkin: ulardan bir – tayanmagan a'zolar bilan burilish tomonga siltash bilan bir vaqtda "aylanma harakat" beruvchi oyoq bilan depsinish. Ikkinchi fazada siltanuvchi a'zolar harakati tormozlanadi va harakat (harakat soni vaqtini saqlash qonuni bo'yicha) unga yaqin a'zolarga o'tadi, undan keyin burilishga tayangan a'zolar jalb qilinadi.

Tayanmagan a'zolarining siltanish harakatlari burilishda muhim rol o'ynaydi. Tayanmagan a'zolar bilan harakatlanish tayangan a'zolar harakati bilan o'zaro bog'liq holda ko'rilishi kerak va siltanib burilish mexanizmining ajralmas bo'lagidir: siltanuvchi a'zolarining harakati (qo'l, tayanmagan oyoq, shu bilan birga mazkur holatga safarbar qilingan tana segmentlari) burilishning tanani aylanishi boshqa, tayanchga yaqin joylashadigan a'zolarga o'tgandan keyingi birinchi faol fazasi hisoblanadi. Siltanuvchi a'zolar ishga tushgandagi burilish jadalligi birdan o'sadi.

Burilishdagi siltanuvchi harakatlar samarasi nafaqat harakat quvvatiga, balki siltanish harakatining joylashish harakteriga ham bog'liqdir. Aylanma siltanishda tayanmagan a'zolar harakati burilishni bajarishga qancha ta'sir ko'rsatsa, siltanishda a'zolar harakati tekisligi burilish tekisligiga shuncha mos keladi. Gorizontallikda aniq bajariladigan siltanishda siltovchi a'zoldan tayanch a'zolarga aylanma harakatni o'tishi maksimal bo'ladi. Buni amalga oshirish uchun, masalan qo'l bilan tezroq siltanishni (depsinishning I fazasiga qarang) qo'llar yonda bo'lgan holatdan bajarish. Xuddi shunga o'xshab oyoqni ham gorizontall holatgacha ko'tarib (oldinga, yonga) bajarish mumkin.

Bunday holatlarda, qachonki siltash vertikal tekislikda bajarilganda, tayanmagan qo'l yoki oyoq harakatidan burilish chun to'g'ridan-to'g'ri foydalanib bo'lmaydi. Bu erda impulsning o'tishi nolga teng, chunki siltashda tayanmagan a'zolarining aylanishi va burilishda tananing aylanishi bir-biriga nisbatan 90° burchakda joylashgan o'q atrofida amalga oshiriladi.

Real holatda vertikal o'q atrofida burilishning faol qismi bilan bog'liq qo'l va oyoq bilan siltanish harakatlari xech qachon gorizontall yoki vertikal tekislikda bajarilmaydi. 35-rasmda siltanuvchi

chap oyoq burilishda orliq tekislikda harakatlanib pastdan yuqoriga siltanib ko'tarilmoqda. "Idealga yaqin" mazkur holatda qo'l harakati deyarli har doim gorizontal tekislikda joylashadi. Yakuniy xulosada siltash samarasi gorizontal tekislikdagi siltanuvchi a'zoning aylanma harakati vektor-vaqti chizig'i bilan an aqlanadi.



40-rasm

Burilishdagi aylanish impulslarining "almashinish" siltanib burilishda gimnastikachining holati faol holat hisobiga bir necha marta o'zgarishi mumkin. Bunday holatlarda tana a'zolarining aylanma harakati tezligi ham o'zgaradi va "aylanish impulsari bilan almashadi". Impulsar bilan bunday almashinish harakat soni vaqtini saqlash qonuni natijasi hisoblanadi. Ya'ni: "Agar gimnastikachining tanasi ajralgan holda va tashqi kuch vaqti uning o.m.o' (og'irlik markazi o'qi) ga nisbatan nolga teng bo'lsa, unda butun tananing harakat soni vaqti vaqt o'tishi bilan uning asosiy markaziy o'q inertsiasiga nisbatan o'zgarmaydi"

Keltirilgan qonun tayanib burilishni ijro etishda aniq ko'rinishda bajarilmaydi, chunki tayanch a'zolari orqali butun sistemaga ta'sir etuvchi ishqalanish kuchi vaqti burilishni asta-sekin "so'ndiradi". Shunga qaramasdan harakat soni vaqtini saqlash qonuni yordamida harakat qiluvchi "impulsarlarni almashinishi" mexanizmi shu holatda ham o'zini ko'rsatishga ulguradi. Buning eng yorqin shakli siltanuvchi a'zolar ishida kuzatiladi. Burilish yo'nalishda qo'llar bilan siltanish boshida tezkorlik bilan o'tadi, keyin esa faol tormozlanadi shu tufayli aralash a'zolar asosiy yo'nalish bo'yicha tezlik bilan burilishni boshlaydi.

Burilishni ijro eish mobaynida bunday mexanizm bir necha marta ishlashi mumkin. Masalan, qo'llar va oyoqlar bilan siltanish bajar-

ishda oldin qo'llar bilan siltaniladi, keyin esa burilish tezligini oshiruvchi xuddi shunday harakat siklini siltanuvchi oyoq bajaradi.

Keyinchalik, burilish paytida "impulslar bilan almashinish" ham ishtirok etishi mumkin (masalan, burilish paytida holat o'zgarganida). Lekin, u odatda harkatning yugurib kelish bosqisidagi kabi muhim rol o'ynamaydi.

Gimnastikachi tanasi shaklining burilish tezligi bilan bog'liqligi. Burilish jadalligi kinetik vaqtda itarilishdan olingan itarilishi samarasiga bog'liqdir. Kinetik vaqt (K), yoki harakat soni vaqti, berilgan aylanish o'qi va tizimning burchak tezligi (ω) nisbatan olingan gimnastikachi tanasi inertsiasini vaqtining (I) ko'paytmasiga teng: $K=I\omega$

Gimnastikachi tanasining kinetik vaqti burilishda o'zgarishsiz qolishga harakat qilganligi sababli (kinetik vaqtni saqlash qonuniga qarang), tana inertsiasini vaqti kattaligi va burchak tezligi orqaga qaytish majburiyati bilan bog'liq bo'ladi: gimnastikachi tanasi inertsiasini vaqti vertikal o'qqa nisbatan qancha kam ($ko'p$) bo'lsa, tananing aylanish tezligi shunchalik $ko'p$ (kam) bo'ladi. Gimnastikachi tanasi inertsiasini vaqti burilish bajarishda uning holati va tanasining shakliga bog'liq bo'lar ekan, u burilish paytida tananing aylannish tezligiga ataylab yoki ongsiz ravishda ta'sir ko'rsatish mumkin. Gimnastikachining tana og'irligini aylanish o'qiga yaqinlashishini ta'minlovchi va shunday qilib tana inertsiasini vaqtini burilish o'qiga nisbatan kamaytiruvchi harakati burilishni tezlashishiga olib keladi. Aksincha, tana og'irligini aylanish o'qiga nisbatan uzoqlashishi bilan bog'liq holatni o'zgartirish burilishni sekinlashtiradi.

Bu nuqtai nazardan burilish qo'llarni yuqoriga ko'tarib butunlay to'g'irlangan holatda bo'lsa juda yaxshi bo'lgan bo'lar edi. Bu holatdan chetlashishning har qanday (masalan, tayanmagan oyoqni ko'tarish, qo'l yoki qo'llarni tushirish, tanani bukish yoki yozish) bukilishni darhol sekinlashishga olib keladi. Bu sabab bilan ayniqsa, tana gorizontal holatda joylashib bir oyoqda muvozanat saqlash kabi holatlarda aylanib burilishlar sekinlashadi.

Burilishda holatni bir necha marta o'zgarishda tananing aylanish tezligi shunga muvofiq o'zgaradi, lekin badiiy gimnastikada bu unchalik yorqin ko'rinmaydi, figurali uchishda muzga ishqalanish gimnastikachi oyog'ining polga ishqalanishidan kamroq.

4.6.3. Badiiy gimnastikaga xos burilishlar texnikasi

Turli xil burilish texnikasi va tuzilishining eng xarakterli elementlarini ko'rib chiqamiz. Badiiy gimnastikada asosiy diqqat siltanish harakatlaridan foydalanib bajariladigan burilishlarga qaratiladi.

Spiral burilishlar – koordinatsiyasi murakkab burilish turlaridan biri bo'lib, texnikasi va tuzilishiga ko'ra to'liqling yaqindir. Spiral burilishlar texnikasida bir – birini o'ziga xos tarzda to'ldiruvchi har xil mexanizmlar nafis bo'lib uyg'unlashadi. 7-rasmda 320° ga spiral burilish ko'rsatilgan. Harakatning tayyorgarlik bosqichida gimnastikachi tizza va tos – son bo'g'imini bukib yarim cho'qqayishni bajarmoqda. Keyinchalik bu burilishni ta'minlaydigan harkatni bajarishga yordam beradi.

Harakatning asosiy bosqichini gimnastikachi oyoq uchiga ko'tarilib tizzasini buriladigan tomonga harakatlantirish bilan boshlaydi (2-3), bunda uning yelka kamari va qo'llari harakatsiz bo'ladi. Tayanch bilan bog'liqligi va to'g'risini aytganda, oddiy burilishlar bilan o'xshashligi sabab bunday harakat qilishi imkoni bo'ladi.

Keyinchalik, qachonki gimnastikachi asta-sekin tos-son va tizza bo'g'imlarini (3-5) yozib, keyin bukilganda (5-7), burilish to'liqinsimon, "spiralsimon" harakat bilan bajariladi. Mashqning bu qismi shunisi bilan qiziqki, u sport gimnastikasi, batutda sakrash, suvga sakrashda keng qo'llaniladigan tayanchsiz inertsiasiz burilish texnikasi elementlaridan foydalanib bajariladi¹

Spiral burilishning oxirgi qismi (7-10) juftlashtirib burilishni o'zida aks ettiradi.

To'g'ri siltash bilan burilishlar qatoriga kirib, tayanmagan oyoqni qo'llar bilan birga bir tekislikda siltash harakati bilan bajariladi. Bunday harakat burilishni, masalan, oldinga tashlanish holatidan bajarishda (36-rasm) uchraydi: tananing og'irligini butunlay oldindagi bukilgan oyoqqa o'tkazib, keyin unga turib, gimnastikachi boshqa oyog'i va qo'li bilan oldinga siltash harakatini bajaradi. Siltanu-

¹ Bunday burilish mexanizmi jismonan murakkab va alohida ta'rif talab qiladi. Bu to'g'risida Yu.Gavardovskiy va V.Smoyavskiyning taxriri ostidagi "Спортивная гимнастика" darsligida M.1979. batafsil yoritilgan.

vchi oyoqni oldinda qoldirib, gimnastikachi tayanch oyog'i ustiga ko'tariladi va aylanib burilib, ko'pincha bir oyoqda muvozanat saqlash holatiga keladi.

Bunday murakkab bo'lmagan harakatni qisqa taxlil qilamiz.

Bunday burilishning tayyorgarlik harakati nisbatan kam ifoda etilgan. Ular xarakteri bo'yicha uncha murakkab bo'lmagan joyidan sakrashning tayyorgarlik harakatiga juda yaqin va odatda qo'lni orqaga juda keskin bo'lmagan siltash harakati bilan ifodalanadi (oldinga siltab burilishda). Oldindan bo'shagan siltanuvchi oyoqdagi (masalan, bir oyoqda tik turib, boshqasi orqadagi orqadagi holatdan burilishda) orqaga siltashda tayyorgarlik siltanuvchi oyoqdagidek bo'lishi mumkin.

Burilishdagi asosiy harakat siltash hamda burilish bilan bog'liq bo'ladi. Bu bosqichni bir nechta namunali fazalarga bo'lish mumkin.

1-faza – "burilish boshlanganda siltanuvchi oyoqni siltash". Gimnastikachi oyoqni siltab, shu bilan birga qo'lni ham, bir vaqtning o'zida tayanch oyoqda muvozanat saqlab yelkalarini orqaga og'diradi. Siltash bu fazada tezkor xarakterga ega. Gimnastikachi oyog'ini ko'tara turib uni tayanch oyoq tomoniga burishni boshlaydi.



41-rasm

2-faza – "siltanishni tormozlanish va asosiy burilish". Oyoqni yuqoriga siltash oxirida yozuvchi mushaklar keskin tormozlaydi. Odatda bu ba'zi tos-son bo'g'imlarini bukish holatida sodir bo'ladi. Bundan foydalanib, gimnastikachi, to'g'irlanib tezda orqaga burila-

di (bu erda o'ngga) va tayanch oyoqni harakatga jalb qilib burilishni to'liq 180° gacha olib boradi.

Burilishning ta'riflangan qismini bajarish siltash fazasida siltanuvchi oyoqni orqaga burilishini (dastlabki) yengillashtiradi. Siltanuvchi oyoq va gavda bilan kinematik bog'liq bo'lgan tayanch a'zolarining burilishi ham mazkur fazadagi ancha pasayish hisobiga engillashadi: siltanuvchi oyoqning harakatdan tormozlanishida gimnastikachining tanasi bir oz ko'tariladi, tayanchga bosim kamayadi (xatto irtg'ib turish ham mumkin); sportchi oyoq uchiga turadi (tayanchga ishqalanishni kamaytiradi) va holatda burilishni bajaradi.

Yakuniy harakat siltashdan keyingi holatni ushlab turish (masalan, muvozanat saqlash) yoki keyingi keladigan bog'lovchi harakatlarni bajarish bilan yakunlanadi.

Ta'riflangan burilish turlari (tasniflashga qarang) oyoqni siltash orqali har qanday mumkin bo'lgan yo'nalishda bajariladi. O'ziga hosligi shundaki, orqaga siltashda burilish har tamonlama emas, balki bir tomonlama, gimnastikachining soni burilishning asosiy bosqichida "ochilmaydi" aksincha, "yopiladi". Va nihoyat yonga siltash bilan burilish ikki yuqorida keltirilganlarga solishtirilganda texnik tomondan oraliq harakat varianti hisoblanadi.

Aylanib siltanish va depsinish bilan burilishlar mazkur guruhning eng murakkab harakati bo'lib, bunda burilish tanani vertikal o'qi atrofida aylanib, burilish vaqtida tananing burchak yo'li 720° va undan ortiq bo'lishi mumkin.

Bunday xil burilishlarning tizimini umumiy ya'ni, sakrashdagi depsinish sxemasiga yaqin bo'lgan sxemaga bo'ysunadi. Bu mashqlarni 4 harakat bosqichiga ajratish mumkin.

Tayyorgarlik bosqichi qo'llarni bir vaqtda yoki ketma-ket orqaga siltash bilan depsinish uchun eng qulay (va ifodali) holatni egallash bilan bog'liq. Bunday dastlabki holatlar, masalan, II, IV holatlar (katta burilishlarda, 42-rasm 1.2-kadrlar) va h.k. qo'llari siltashga tayyorlanayotganda yonga, siltashga teskari tomonga harakatlantiriladi.

Asosiy bosqich tanani vertikal o'q atrofida burilishga chaqiradigan harakatdan iborat. Bunday qo'llar bilan hamda tayanmagan oyoq bilan siltanish harakati tezligini oshirish kerak. Siltanish harakati bi-

lan birga tayangan oyoqda (oyoqlarda) itarilish bajariladi, natijada tayanch reaksiyasining “buralma” vaqti kuchini keltirib chiqaradi. Keltirilgan harakatlar tuzilishi bo'yicha har doim ham bir hil bo'la-vermaydi. Tuzilishi va texnikasi bo'yicha turlicha bo'lgan burilishda ular xuddi bir nechta harakat davrlarini o'z ichiga olishi mumkin.

Amalga oshirish bosqichi bir yoki kam hollarda ikki oyoqda burilishni o'z ichiga oladi. Mashqning bu qismida gimnastikachining tanasi inertsia bo'ylab harakatlanadi. Bunda uning holati oldinga qo'yilgan sport va badiiy vazifa bo'ysungan holda o'zgarishi mumkin. Tashqi ishqalanish kuchi vaqti harakati ostida tananing kinetik vaqti so'zsiz kamaysada, burilish tezligi shunga muvofiq kamayadi yoki ko'payadi.

Mazkur turdagi burilishlarning yakuniy bosqichi burilishni to'xtatish va biriktiruvchi harkatlarni bajarish bilan bog'liq. Odatda bunday ikki oyoqda tik turish holatiga tana tezlik bilan aylanishdan to'xtab ishqalanish kuchi vaqti sodir bo'lganda kelinadi. Yakuniy bosqich boshqacha harakat shaklida ham bo'lishi mumkin, ya'ni, ishqalanish kuchi tezlik bilan emas, balki asta sekin burilishni to'xtatadi. Bunday “so'nib boruvchi” burilishni muvozanat holatida, baland oyoq uchida tik turib va h.k.larda inertsia bo'yicha sekin aylanib bajarish mumkin.

Mazkur guruhga taalluqli, eng o'ziga xos burilish texnikasini qisqacha ko'rib chiqamiz (tavsifga qarang).

Kichik burilishlar tayanmagan oyoq tizza yoki boldir panja bo'g'imidan bukilgan holatda bajariladi (38 a,b rasm). Ular bir tomonlama (tayanch oyoq tomonga burilish, a) yoki turli tomonlama (b) bo'lishi mumkin. Burilish tayanch oyoqning baland oyoq uchlarida bajariladi. Bu ishqalanishni maksimal darajada kamaytiradi, aylanish tezligini oshiradi, harakat suratini ancha aniq, nafis qiladi. Odatda tayanch oyoq burilish oxirida yarim cho'qqayish holatiga keladi (tovon polga tekkanidan keyin), tayanmagan oyoq esa bukilgan xolatidan II (III,IV) holatga oyoq uchidan butunlay oyoq kaftiga qo'yiladi. Burilish paytida qat'iy qad-qomat ushlab turiladi, gavda “tortilgan” yig'ilgan, yelkalar tushirilgan, orqa mushaklar taranglashgan. Bunday burilishlardagi o'ziga xos elementlar bosh bilan harakatlanish xisoblanadi. Gavdani burilishi muttasil, uzluksiz

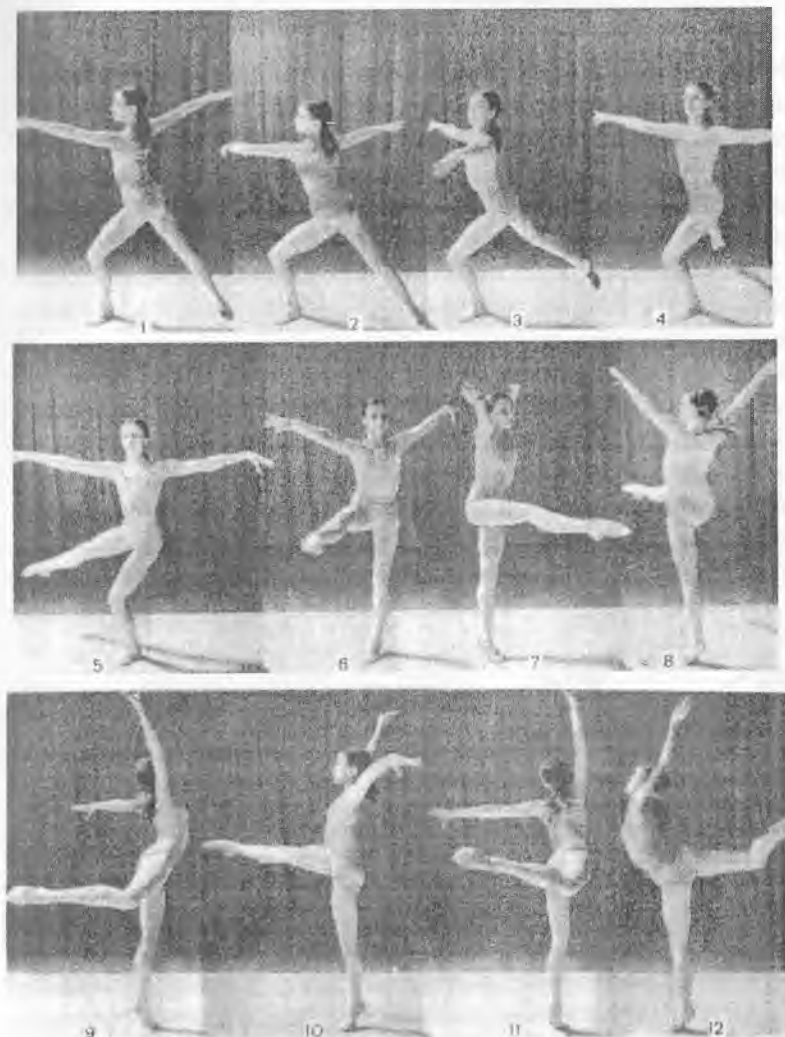
xarakterga ega bo'lganda, bosh bilan tez-tez "irg'ishsimon" harakatlanish, keyin holatni o'zgartirish ko'rinishga ega bo'ladi: tayyorgarlik bosqichida bosh to'g'ri ushlanadi, gorizontal yo'nalishga nazar tashlanadi va siltanish tormozlanish boshlangunicha shu holatni ushlab turadi. Amalga oshirish bosqichida tana butunlay burilishni boshlaganida, bosh darxol tezkor ilgariylash harakati bilan burilishning mo'ljallangan yakuniy holatiga buriladi (yoki burilish 320° dan ko'p bo'lsa, uning birinchi sikliga). Bu vaqtda burilishning yakuniy holatiga nuqtaga qaraladi (yoki uning birinchi sikliga).

Katta burilishlar vertikal, oldinga, yonga va orqaga muvozanat saqlash asosida bajariladi. Bunday holatlarda aylanish 720° va undan ortiq bo'lishi mumkin. Ular ham kichik burilishlar kabi bir tomonlama yoki har tomonlama bo'lishi mumkin. Burilish paytida holatni o'zgartirib, katta burilishni kichigiga aylantirish va teskarisini, shu bilan birga amalga oshirish bosqichida muvozanat holatini umuman o'zgartirib yuborish mumkin.

37-rasmda attityude holatida va bir oyoq oldinda turib bajarilayotgan 720° ga (chapga) bir tomonlama burilish ko'rsatilgan. Burilish quyidagi harakatlarni o'z ichiga oladi.

Tayyorgarlik bosqichi. 1-faza – "orqaga siltash" (1-2-kadrlar). Tashlanish holatida turib chap oyoq oldinda, gimnastikachi chap qo'lini yelka balandligida qoldirib bukadi. Bir vaqtning o'zida o'ng qo'l ham bir oz orqaga harakatlanadi.

Asosiy bosqich. 2-faza – "qo'llar bilan aylanma siltanish". Orqaga siltash holatida (2-kadr) gimnastikachi gavgdani ham shu tomonga aylantirgan holda chap qo'lini tezkorlik bilan "otadi". Mazkur faza paytida o'ng oyoq qo'llarni siltash bilan sinxron bo'lib itarilishni bajaradi. Itarilish shunday bo'lishi kerakki, u bir tomondan tana og'irligini chap tomonga o'tishini (burilish bajariladigan tomon atrofida) va ikkinchi tomondan zaruriy aylanma impulsini ta'minlasin.



42-rasm

3-faza – “qo‘l bilan siltashning tormozlanishi va o‘ng oyoqni qo‘yib yuborish”. Gimnastikachi gorizontaldagi qo‘l haraka-

tini yelka kamari mushaklari kuchi bilan tormozlantirib aylanma impulsni butun tanaga o'tkazadi (3-4-kadrlar). Bu fazada burilish tayanch oyoq hisobiga qimirlamaydigan oyoq kaftida bajariladi. Shuni ta'kidlash mumkinki, burilishning asosiy harakatlarini keltirilgan harakatlar bilan ham chegaralash mumkin edi. Lekin tayanmagan oyoq bilan siltanishsiz burilish bo'lar edi. U holda o'ng oyoq qo'yib yuborilgandan keyin tana inertsia bo'yicha berilgan holatning oxirigacha harakatlanishi mumkin.

4-faza – "tayanmagan oyoq bilan aylanma siltanish". Gimnastikachi qo'llarni siltab, ularni yonga ko'tarilgan holda qoldirib (4-kadr) va shu zahoti tayanmagan oyoqda siltanishni boshlaydi. Gorizontalga yaqin holatda ko'tarib, o'ng oyoq orqadagi holatdan tezkor ilgarilash harakati bilan yonga (5-kadr) va keyin oldinga ko'tarilgan holatga o'tkazadi. Mazkur fazada shunisi o'ziga hoski, tayanch oyoq kafti tayanchga tirkalishni ta'minlab, qimirlamay turadi. Faqatgina shunday holatda oyoqni siltash gimnastikachi tanasiga burilishni tezlashtiruvchi qo'shimcha aylanma impuls to'g'risida habar berishi mumkin.



43-rasm

5-faza – "siltanuvchi oyoqning tormozlanishi va burilishning inertsia boshlanishi". Oyoq harakatini tos kamari mushaklari kuchlanishi bilan to'xtata turib, gimnastikachi "o'ng oyoq oldinda" holatini saqlab turadi (5-6-kadrlar). Bunda oyoq bilan aylanma siltanish hisobiga olingan aylanma impuls burilish tezligini ko'tarib (yoki qo'llab quvvatlab) oldingisiga qo'shiladi. Bu fazada (shu bilan birga yuqoridagi fazalarda)

gimnastikachi harakatining boshqa natijasi oyoq uchiga o'tish hisoblanadi (6-kadr). O'ng oyoqda siltanish qat'iy gorizontal bo'lmaganligi va pastdan yuqoriga yo'naltirilganligi sababli (3-6-kadrlar) shu siltanishni tormozlantirish fazasida. Gimnastikachi tayanch oyoqni yana ko'taradi, tayanchga bo'lgan bosim kamayadi va sust (inertsion) burilishga to'sqinlik qiladigan tashqi ishqalanish kuchi vaqti kamayadi.

Amalga oshirish bosqichi. 6-faza – “o‘ng oyoq oldinda holatida aylanish”. Harakat inertsiya bo‘yicha sodir bo‘ladi. Gimnastikachining tanasi to‘g‘ri va yuqoriga “cho‘zilgan”. Buriilish paytida (6-9-kadrlar) qo‘llar yonda bo‘lgan holatidan yuqoriga ko‘tariladi. Jismoniy nuqtai nazardan qaraganda bu harakat buriilish tezlugini ushlab turishga yordam berish bilan foydalidir: qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish aylanish o‘qiga nisbatan gimnastikachi tanasining inertsiya vaqtini kamaytiradi. Buriilish paytida gimnastikachining boshi tanasiga nisbatan harakatsiz bo‘ladi, nazar to‘g‘riga qaratilgan.

7-faza – “aylanib buriilib attityude holatiga kelish”. Bu fazaga kirish mashqqa murakkab va original xarakter beradi. Bu erda tosson bo‘g‘imi bukilishi hisobiga bajariladigan qo‘shimcha buriilish (9-11-kadrlar) sust buriilishga “qo‘yiladi”. Mexanizmi bo‘yicha bu buriilish to‘g‘ri silta buriilish bilan bog‘liq keltirilgan harakatlarga tegishlidir (tayanchsiz buriilish texnikasi to‘g‘risida 56-betga qarang). Gimnastikachi o‘ng oyoqni tosson bo‘g‘imidan bukib, tayanmagan oyog‘ini orqada “qoldiradi” va yelkalari bilan chapga buriilib hamda kerishib attityude holatiga o‘tadi. Mazkur buriilish butun tananing inertsion harakatini yig‘ib mashqni yaxlit ijro etishni tezlashtiradi, shu tufayli inertsiya harakati orqali buriilishning bilinarli 720° ga qaganda kamayishi ko‘rinadi.

8-faza – “attityuda holatida aylanish”. Bu fazada asosiysi yana tananing inertsion harakati hisoblanadi. Gimnastikachi attityuda holatini saqlagan holda (yoki muvozanat holatida) buriilishni davom ettiradi (11-12-kadrlar). Bunda qo‘l holati bir oz o‘zgaradi va tayanmagan oyoq bukiladi; bu harakatlar texnik tomondan muhim emas va harakatning ifodali tomoni bilan bog‘liqdir. Faza oxirida jami buriilish 720° ga etadi.

Yakuniy bosqich. Keltirilgan buriilish finali turlicha bo‘lishi mumkin (42-rasmda u ko‘rsatilmagan). Gimnastikachi butunlay oyoq kaftiga tushib chap oyoqda muvozanat saqlab tugatishi mumkin; o‘ng oyoqni tushirib qadam bosishga o‘tishi ham mumkin va boshqalar.

Keltirilgan buriilish texnikasi va tuzilishini tahlil qilish bunday turdagi buriilishlarni, bundanda oddiy yoki murakkab buriilishlarning mohiyatini tushunishga yordam beradi. Ular orasida faqat qo‘llarni

aylanma siltash yoki faqat oyoqlarni aylanma siltash bilan bajariladigan burilishlar, oyoqni orqaga yoki oldinga siltash bilan burilish, turli holatlarda burilish, katta va kichik burilish elementlarini birlashtiruvchi kombinatsiyalashtirilgan burilishlar, to'g'ri siltanish bilan burilish va boshqalar.

4.7. 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.

4.7.1. 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 mashqlariga tasvirlash bilan cheklanamiz. Bu mashqlarni 3ta asosiy guruhlarga bo'linish mumkin (44-rasm).

Birinchi guruhga dumalashlar va oʻmbaloq oshishlar kiradi. Bu harakatlar turi ayni akrobatik mashqlar buyicha maʼlum. Dumalashlar va oʻmbaloq 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, koʻkrakda, tizzalarda, kuraklarda turib va h.k.



44-rasm

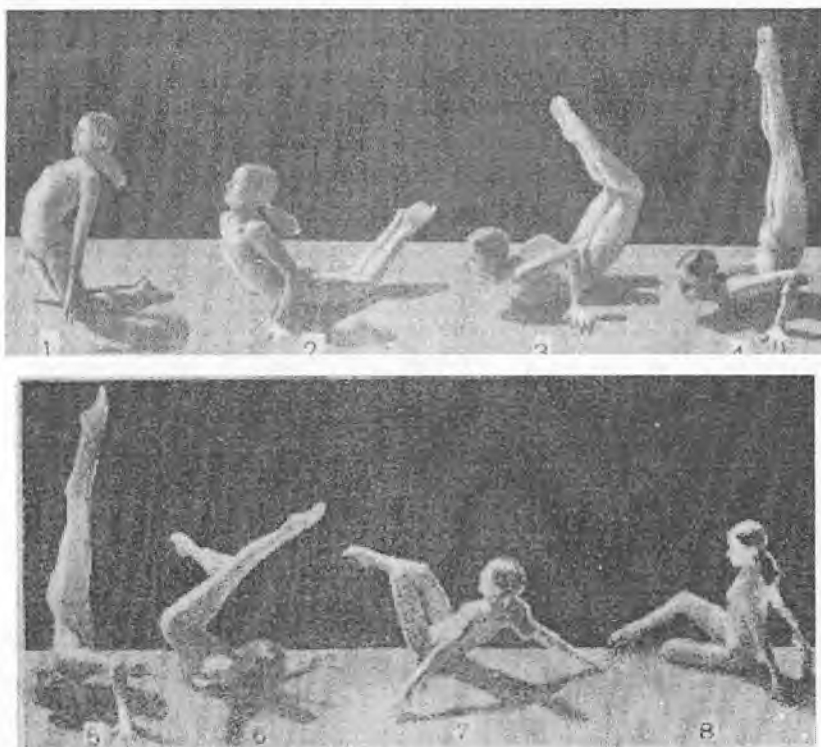
4.7.2 Badiiy gimnastikaga xos mashqlar texnikasi.

Dumalashlar va oʻmbaloq oshishlar. Badiiy gimnastikada foydalaniladigan dumalash, oʻmbaloq oshishlarning hos uslublari sport gimnastikasi va akrobatikadagi mos xarakatlardan farq qilmaydi.

Bunday harakatlar ijrosiga qoʻyiladigan umumiy talablar - bu oxistalik va oʻtishlarning asta-sekinligi, yaʼni tananing turli boʻgʻinlarida asta-sekin tayanish bilan dumalash.

45-rasmda shu sport turiga xos yelka orkali oʻmbaloq oshish koʻrsatilgan. Gimnastikachi qiz uni son va koʻkrak orqali, qoʻllarga tayanmay oxista qoʻyib, dumalash bilan boshlaydi (1-4 kadr).

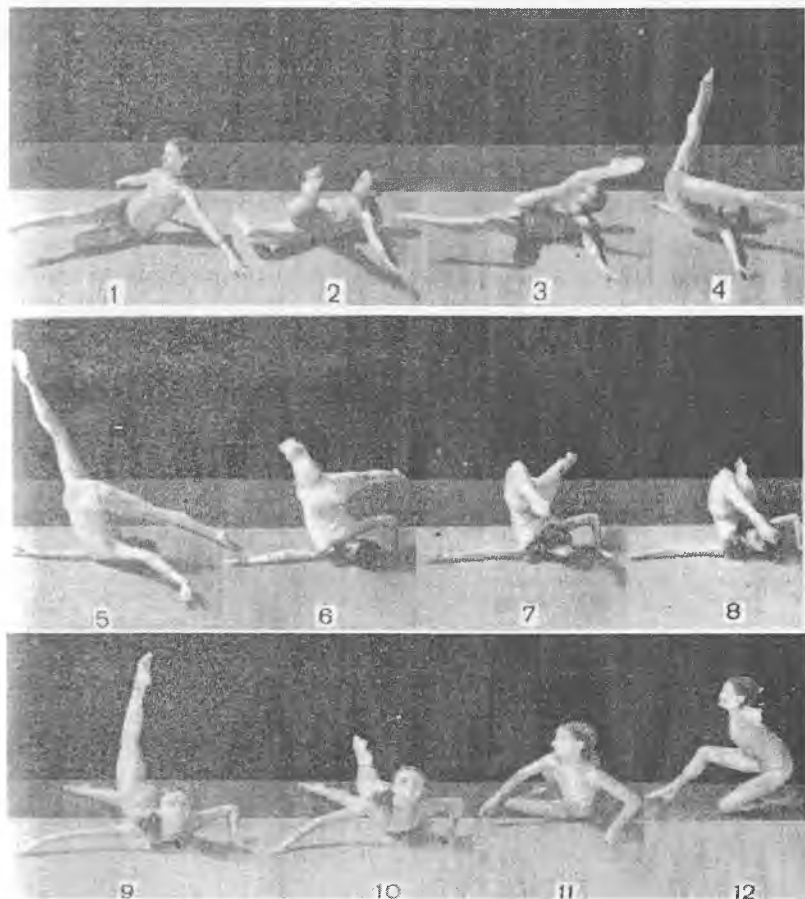
Bu harakat dumalash jarayonida yuqoriga jadal ko'tariluvchi boldir va sonlarning siltanishi bilan qisman faollashadi. Gimnastikachi qiz ko'krakda tik turish xolatiga o'tish chog'ida yuqoriga itarilgandek bo'lib, bu bilan tanani bo'shatib, yelka bilan polga tayanishni yengillashtiradi. Yelka orqali dumalash chog'ida qiz qo'llari asimmetrik xolda ishlaydi. O'ng yelka orqali dumalayotganda (4-5 kadr) o'ng qo'lini yig'ib, chap qo'li bilan polga tayanishni davom ettiradi va dumalashning shu qismini bajarishga yordam beradi. Harakatning 2- qismi yelka orqali oldinga o'mbaloq oshish orqali o'tirish holatiga o'tish kabi kechadi. Xuddi shu tarzda orqaga o'mbaloq oshish ham bajariladi. Bu tug'risida 45-rasmdagi kinogrammani teskari yo'nalishda ko'rib tasavvur hosil qilish mumkin.



45-rasm

Keltirilgan muhokamadan ko'rinadiki, dumalashlar o'mbaloq oshishning tashkiliy qismi hisoblanadi. Bu nuqtai nazardan dumalashni bajarish texnikasi o'mbaloq oshish harakatlari texnikasiga juda mutanosib.

G'ujanak bo'lib o'mbaloq oshishni bajarish an'anaviyroqdir. Oldinga g'ujanak bo'lib o'mbaloq oshish bunday harakatga misol bo'ladi.



46-rasm



47-rasm

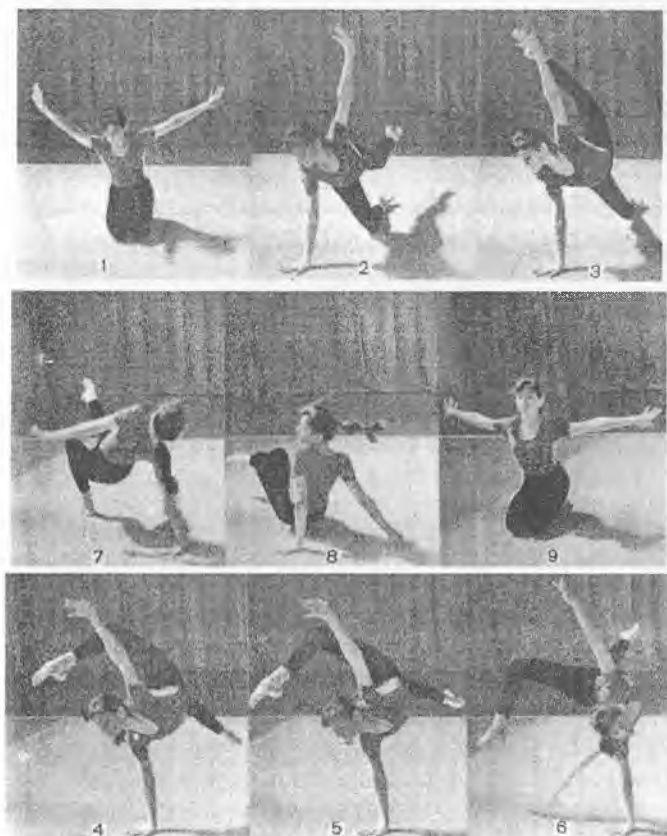
Bulardan tashqari o'mbaloq oshish va dumalashning akrobatik va yarim akrobatik harakat guruhlari elementlarini o'zida aks ettiruvchi turlari keng qo'llaniladi. 40-rasmda oyoqlar bilan siltanish harakatlarini o'z ichiga oluvchi burilish bilan bajariluvchi orqaga bukilib o'mbaloq oshishning murakkablashgan varianti tasvirlangan.

To'ntarilishlar. Badiiy gimnastikada qo'llaniladigan akrobatik mashqlarning bu turi akrobatika va sport gimnastikasida qo'llaniladigan tegishli to'ntarilish xarakterlarining hosilidir.

Bu nuqtai nazardan badiiy gimnastikadagi to'ntarilishlar oldinga, orqaga va yonga to'ntarilishga o'xshashdir.

Biroq, badiiy gimnastika musobaqalari qoidalarida tananing vertikal holatida to'ntarilishni bajarish ta'qiqlangan. Bu bilan ushbu elementlarning texnik xususiyatlari tushuntiriladi.

Oldinga va orqaga to'ntarilishni qisqacha ko'rib chiqamiz. 41-rasmda o'tirgan holdatdan orqaga ag'darilish ko'rsatilgan. Gimnastikachi qizga to'ntarilishni bajarishga imkon beruvchi asosiy harakatlar o'ng oyoqni siltab, chapi bilan itarilishda ta'minlanadi. Bunda gimnastikachi qiz siltagan oyog'iga mos (o'ng) qo'liga tayanadi (1-3 kadr).



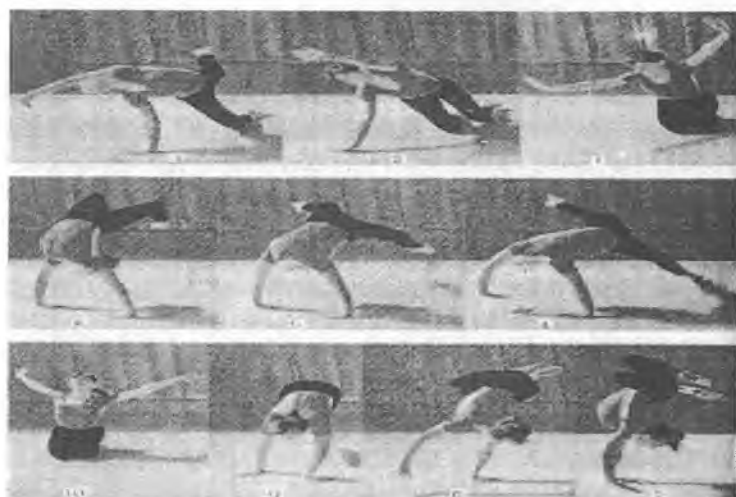
48-rasm

Keyinchalik harakat mashqning navbatdagi bosqichlarida amalga oshadi (4- kadr va h.k.). Siltanuvchi oyoq harakatining ilgarilani-shi vaqtida itaruvchi oyoq xarakatining kechikishiga e'tibor berila-di (4-5 kadr). Keyin gimnastikachi qiz xudi shunday ilgarilovchi harakat bilan siltangan oyoqni polga qo'yib, mashqning keyingi bosqichlariga o'tadi. Oldinga ag'darilishni kinogrammani teskari yo'nalishda kuzatib tasavvur qilish mumkin. Ilgarilanma harakat va mushak apparatining yuqori tonusi gimnastikachi qizga o'tirish ho-latiga ohista o'tish imkonini beradi.

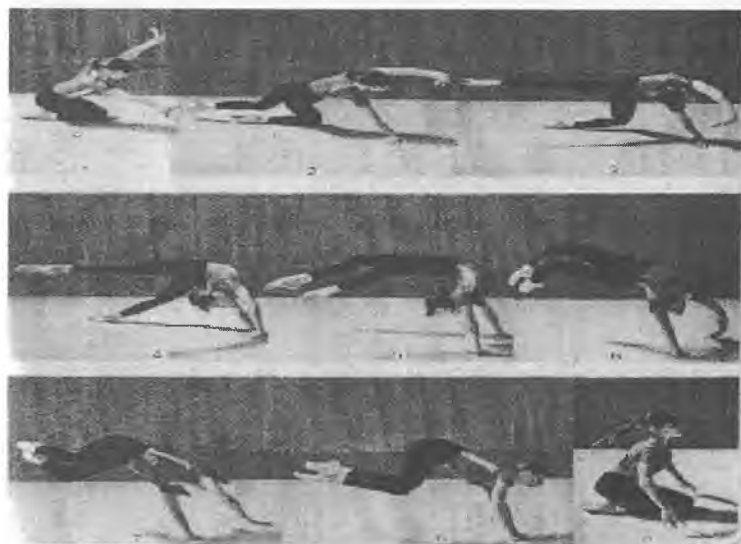
Badiiy gimnastikada to'ntarilishlarning boshqa qardosh sport tur-larida kam uchraydigan antiqa turlari keng tarqalgan. 48-rasmda bir qo'l orqali bajariladigan «uchib o'tish» tasvirlangan. Bu to'ntarilish-ning ichki jixati - gimnastikachi qiz tanasining aylanishi. U polga parallel joylashgan tananing bo'ylama o'qiga nisbatan bajariladi. Aylanish chap oyoqda siltanish va o'ngida itarilish hisobiga yuz beradi. Bunday ag'darilishni boshqa tomonga bajarishda (kinogram-mani teskari yo'nalishda ko'ring) gimnastikachi qiz shu tarzda bir oyoqda siltash, ikkinchisidan itarilishni qo'llaydi (8-6 kadr).

49-rasmda (a, b) o'tirgan holatidan o'tirishga 360° li burilish bilan ag'darilish ko'rsatilgan. Texnik nuqtai nazardan bu harakat qo'llar-da tiklanishga yaqin, lekin unga etishmagan holatga chiqishni ifo-da etadi. U qo'ldan qo'lga o'tish hisobiga burilish bilan bajariladi. Kinogrammalarni solishtirib (48-49 rasmlar) murakkab to'ntarilish-ning boshlang'ich fazalari (49-rasm) uchib o'tishning boshlang'ich fazalariga (48- rasm) mosligini ko'rish mumkin.

Akrobatik burilishlar. Bu turdagi harakatlar o'ziga xosdir. Ush-bu, yelkada, ko'krakda, kuraklarda va h.k. holatlarda bajariladigan burilishlarning ustivor shartlari xususiyatiga qaramay, ularni bajar-ishning umumiy prinsipi har qanday siltanishli burilishlarni bajarish kabidir. Xususan, bu erda shuningdek siltanishli bo'g'inning tezlan-gan xarakatini, butun tananing sekinlashuv va ozmi-ko'pmi ifoda-lang'an inertsion harakatini ajratish mumkin. Bularning hisobiga bu-rilishning asosiy qismi amalga oshadi. Bunga yelkada bajariladigan 720° ga burilish misol bo'la oladi (50-rasm). Burilishni ta'minlovchi boshlang'ich faol harakatlar o'ng oyoq bilan intensiv siltanish hiso-biga bajariladi (1-2 kadr).



49 a-rasm



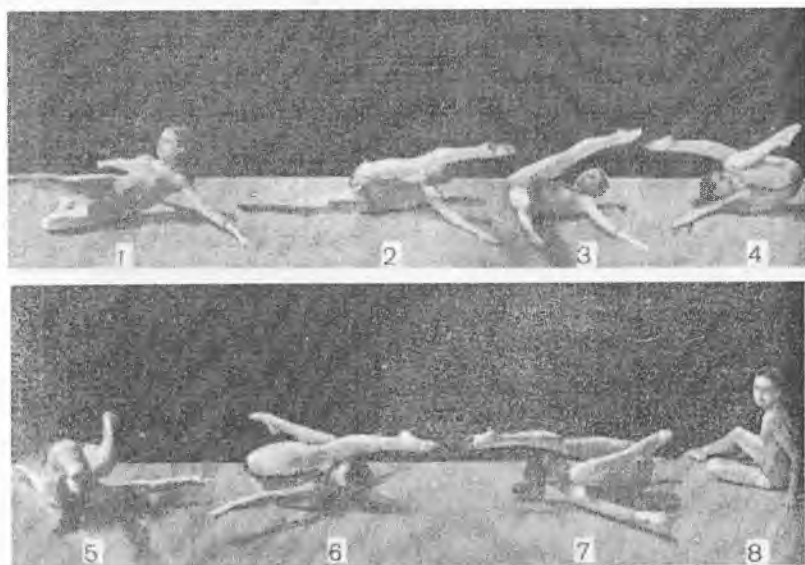
43-rasm (b)

49 b-rasm

Keyinchalik bu oyoq harakati sekinlashadi, chapi asta-sekin o'ng oyoqga yetib oladi, oyoqlar o'zaro yaqinlashib (jipslashib) va qisman bukilib faol harakatdan chiqariladi (rasmda chap oyoqga qaralsin). Keyingi burilishda oyoqlarning nisbatan holati o'zgar-maydi. Burilishning asosiy qismi sof inertsiya harakteriga ega (4-7 kadr).

Gimnastikachi qiz uni yelka (orqasi)da sirg'anish hisobiga bajaradi. Agar orqa yumaloqlansa va qullar polga tegmasa burilish tezligi ortadi. Bu polga tegish yuzasini va shunga muvofiq ishqalanish kuchini ham kamaytiradi.

Gimnastikachi qiz uni yelka (orqasi)da sirg'anish hisobiga bajaradi. Agar orqa yumaloqlansa va qo'llar polga tegmasa burilish tezligi ortadi. Bu polga tegish yuzasini va shunga muvofiq ishqalanish kuchini ham kamaytiradi.



50-rasm

Bunday turdagi burilishlar ko'pincha boshqa yarim akrobatik harakatlar bilan to'ldiriladi (almashiniladi). 46-rasmda yuqorida ko'rsatilgan burilishdek boshlanadigan, lekin keyinchalik yelka

orqali bukilib 270° ga buriladigan orqaga o'mbaloq oshish shaklida bajariladigan harakat ko'rsatilgan.

4.8. Xoreografiya

Xoreografiya sport sohasida yuqori saviyali ustalarni tayyorlashning samarali vositasi sifatida tan olingan. Uning yordamida musobaqalar maydoniga olib chikdigan kompozitsiyalarni yanada yorqin, betakror, ifodali, kurimli bo'lishi ta'minlanadi. "Xoreografiya" atamasi raqs tuzish bilan birga raqs va mimika san'atining barcha turlarini mujassam etadi. Aynan xoreografiya bilan shug'ullanish jarayonida gimnastikachilar san'atga xammadan ko'ra ko'proq oshno bo'ladilar. Umuman, san'at deganda, nafislikni obrazlar orqali aks ettirishni tushunamiz. Raqs san'ati esa bu obrazni tana harakatlari va mimika (ya'ni, yuz ifodasi) orqali etkazishdir. SHu bois xoreografiya bilan shug'ullanuvchi gimnastikachilar tana harakatlari orqali muayyan emotsional xolatlarni aks ettirish, turli kayfiyatlarni ifodalash ko'nikmalari, shuningdek yorqin va esda qolarli obrazni shakllantirish qobiliyatlari rivojlanadi.

Bundan tashqari, xoreografiya bilan shug'ullanish jarayonida buriluvchanlik egiluvchanliq koordinatsiya, barqarorliq engil va baland sakrash kabi xususiyatlar paydo bo'ladi; to'g'ri qaddi-qomat shakllanadi; tayanch-harakat apparati mustahkamlanadi va nihoyat, harakatlanish madaniyati va ijodiy fikrlash qobiliyati shakllanadi, bu esa juda muhim xususiyatdir.

Yuqorida sanab o'tilganlardan tashqari, xoreografiya ma'lumotlari bir qator umumta'lim vazifalarini hal qilishga xizmat qiladi. Jumladan, xalq, tarixiy-maishiy va zamonaviy bal raqslarining qo'llanilishi sportchi qizlarni turli xalqlar madaniy me'rosiga oshno etadi. Darslar jarayonida musiqadan foydalanish musiqiy savodxonlik asoslari, turli bastakorlarning asarlari bilan tanishtiradi, musiqiylik xususiyatini tarbiyalaydi va pirovardida badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning intellektual qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Badiiy gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlik to'rtta raqs tizimi elementlarini o'rgatishni o'z ichiga oladi. Bular quyidagicha:

- klassik (mumtoz);
- xalqona;
- tarixiy-maishiy;
- zamonaviy.

Xoreografik tayyorgarlik klassik, xalqona va zamonaviy mazmundagi darslar shaklida amalga oshiriladi, shuningdek raqs va sport-raqs kombinatsiyalarini o'rganish orqali olib boriladi. SHuningdek badiiy gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlik bir qator o'ziga xos jihatlarga egaki, ular xaqida aytib o'tmay iloj yo'q. Mazkur o'ziga xos tomonlar asosida, avvalam bor, sportchilar va balet ustalari oldida turadigan maqsad va vazifalarning farqi mujassamdir. Agar bo'lajak balet ustalari uchun xoreografiya mashg'ulotlari ularning asosiy va bosh faoliyat turi bo'lsa, gimnastikachilar uchun bu bor-yo'g'i oliy sport yutuqdari yo'lidagi tayyorgarliklarining bir tomoni, xolos. Bundan ikkita xulosa kelib chiqadiki, ularni gimnastikachilarni tayyorlashda ko'zda tutish kerak.

Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlik o'quv-mashq jarayonining bir qismigina xolos va tayyorgarlikning boshqa turlari bilan bog'langan bo'lishi lozim;

1. Gimnastikachilar bilan ishlaydigan xoreograf doimiy vaqt etishmasligini nazardan ko'chirmasligi kerak. CHunki, bu holat nafaqat badiiy gimnastikaning o'ziga xosligi, balki yoshga doir ayrim cheklovlar bilan bog'liq. Xususan, agar xoreografiya bilim yurtlari talabalari 18 yoshda endigina teatrda ishlay boshlasalar, gimnastikachilar bu davrda sport faoliyatining cho'qqisiga chiqqan bo'ladilar.

Xoreografiyada oyoqlarning beshta buriluvchan holatlari mavjud

1-holat



51-rasm

Bunda oyoq kaftlari bir chiziqda turadi, tovonlar birlashgan, oyoq uchlari turli qaragan, katta tomonga barmoqlaraga cho'ziqlar bo'lmisligi uchun kuzatib turish kerak.

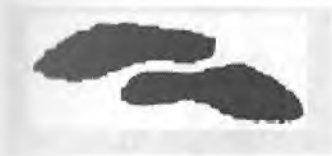
2-holat



52-rasm

Bunda oyoq kaftlari yuqoridagi kabi bir chiziqda turadi, biroq tovonlar orasida kaft uzunligiga teng masofa ushlab turiladi.

3-holat



53-rasm

Bunda oyoq kaftlari qayrilgan holda bir-biriga tegib, bir-birini kaft yarmigacha yopib turadi.

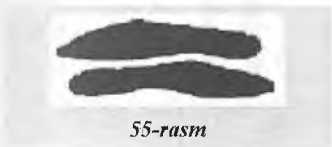
4-holat



54-rasm

Bunda qayrilgan oyoq kaftlari bir-biriga parallel turadi, ular orasidagi masofa kaft uzunligiga, teng og'irlik markazi har ikkala oyoqda teng. Bu xoreografiyadagi eng murakkab holatidir.

5-holat



55-rasm

Bunda qayrilgan oyoq kaftlari bir biriga parallel turadi.

Badiiy gimnastikada gimnastikachilarning oyoq kaftlari ideal ravishda qayrilgan holatda turadigan harakatlar deyarli yo'q. Baletda ham xuddi shu holatni kuzatish mumkin: balet raqqosalari deyarli hech qachon ideal beshinchi holatda raqs tushmaydilar. Biroq oyoqlar har kuni qayrilgan pozitsiyalarga qo'yiladigan klassik raqs darslari oyoqlarni "tarbiyalaydi", ularning kuchli va qayriluvchanligini oshiradi. Klassik raqsning barcha besh pozitsiyasini a'lo darajada o'zlashtirgach, gimnastikachi o'z oyoqlarini risoladagidek harakatlantira oladi va har qanday kerakli holatlarga qo'yadi.

Xoreografiyadagi qo'l holatlari:

Xoreografiyada qo'llarning to'rtta holatlari mavjud. Ular qo'yidagi tartib bilan o'rgatiladi.

Tayyorgarlik holati

Bunda yumshoq dumaloqlangan tirsak va bilaklar bilan erkin tarzda pastgan tushirilgan bo'ladi, panjalar yaqinlashtirilgan, kaftlar tepaga qaratilgan, barmoqlar guruhlangan qo'llar gavdaga egil turishi yoki xaddan tashqari oldinga surishi kerak emas.

1-holat

Bunda tirsak va bilaklardan dumaloqlangan qo'lla oshqozon balandligida o'z oldida ko'tariladi



56-rasm



57-rasm

2-holat

Dumaloqlangan qo'llar yelka barobarida ikki tomonga ochilgan (bir oz qiya qilib). Bu eng murakkab holat bo'lib, uni turlicha gohida I ko'proq esa III va V oyoq holatlarida o'rganiladi



58-rasm

3-holat

Dumaloqlangan qo'llar tepada, bosh ustida (sal oldiroqda). Bu holatga asosan II holatdan so'ng o'tilib o'rganiladi. Qo'l holatlariga o'tilayotganda nafis harakatlar bilan bir ma'romda bajariladi.

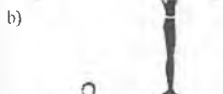
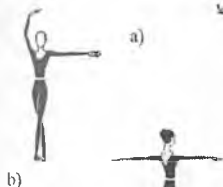


59-rasm

Xoreografiyaning ko'pgina mashqlari qo'l (yoki qo'llarning) pasaytirilgan ikkinchi holatiga bir oz ochiqligidan boshlanadi. Bu mashqqa tayyorgarlik bo'lib, takt oldi paytida bajariladi, shundan so'ng qo'l yoki qo'llar tayyorgarlik holatiga qaytariladi.

Qo'l holatlarining turlari

O'ng qo'l 3-holatda, chap qo'l 2-holatda.



O'ng qo'l oldinda, kaftlar pastga, chap qo'l orqada, kaftlar pastga



O'ng qo'l 2-holatda, chap qo'l tayyorgarlik holatida.



O'ng qo'l 1-holatda, chap qo'l tayyorgarlik holatida.



60-rasm

O'ng qo'l 3-holatda, chap qo'l tayyorgarlik holatida.

4.8.1 Ekzersis mashqlarni o'rgatish asoslari.

"Plie"

"Demi plie"- yarim o'tirish va "grand plie" - chuqur o'tirish xo-reografiyada muhim rol o'ynovchi axill paylari va boldir - to'piq bo'g'inlarining elastikligi hamda mustahkamligini rivojlantiradi. O'tirishlarda, ayniqsa chuqurida, vertikal (tik) holatni saqlab turuvchi tana faol ishtirok etadi. Bu bel mushaklarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga xizmat qiladi.

"Demi plie"- yarim cho'qqayish sakrashlarning ajralmas yo'ldoshidir: har qanday sakrash elastik va tutilgan yarim cho'qqayish bilan boshlanadi va tugaydi. Shuning uchun, unga faqat pozitsiyalarda emas, balki harakatning turli kombinatsiyalarida alohida e'tibor berish kerak.

Umumiy ko'rsatmalar.

Boshlang'ich tayyorgarlikda cho'qqayishlarni yog'ochga yuzlangan holatda yarim cho'qqayishdan boshlash kerak. IV holatga (oyoq holatlarini o'rganishdagi kabi), o'quvchi tayoqqa bir qo'l bilan tayanib yarim cho'qqayishni bajarayotgan vaqtda, ishga oxirida kirishiladi.

Chuqur cho'qqayib o'tirish keyinroq o'rganiladi, chunki tiklangan, tovonlarni tashqariga yo'naltirish va yetarli darajada kuchli oyoqlarni hamda tiklangan va maxkamlangan tanani talab qiladi.

Bu sifatlar oyoq holatlari, yarim cho'qqayishlar, "battements tend us" va poldagi boshqa harakatlarni o'rganish jarayonida hosil qilinadi. Faqat undan keyingina chuqur cho'qqayishlarni o'rganishga o'tish mumkin.

Cho'qqayish va yarim cho'qqayishlarda oyoqlarning kaftini tashqariga yo'naltirilganlik holatiga alohida e'tibor beriladi, aks holda axill payi ishga to'liq kirishmaydi va yetarli rivojlanmaydi.

Oyoq panjasining ichki tomoniga, bosh barmoqlarga "bosilish"-ga yo'l qo'ymaslik zarur. Tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsim kilinadi. Qomat to'g'ri va tortilgan bo'lishi kerak, tana beldan bukilmasin, dumba mushaklari tarang va ichga tortilgan (aynqsa II holatda cho'qqayishlar bajarganda). Oyoq mushaklari ham shundek tarang; tizzalar o'ta yozilgan (ochilgan) va o'tirishda oyoq uchlari

tomonga yoʻnalgan (tizza oyoq uchi qarshisida).

Oʻtirish va tiklanish siltanmay bir maromda kechadi, shu bilan birga, eng quyi nuqtaga etishganda “plie” holatda ushlanib qolmay; uzluksiz harakatlanib, darhol tiklanish kerak.

Boshlangʻich tayyorgarlikda yarim choʻqqayish va toʻliq choʻqqayish alohida oʻrganiladi, har biri barcha oyoq holatlarida 2 martadan. Keyinchalik 2 ta yarim choʻqqayish bilan toʻliq choʻqqayishni qoʻshish mumkin boʻladi.

“Demi plie” .

Yarim choʻqqayishlarda tovonlar poldan uzilmasligi kerak. Bu axill payini rivojlantiradi va oyoq panjalarining tovondan sakrashdagi toʻgʻri holatini shakllantiradi. Yarim choʻqqayishda qoʻl dastlab II holatga yoziladi.

“Grand plie” Chuqur choʻqqayib oʻtirishda tovonlarni polda iloji boricha uzoq ushlab turish, toki ular beixtiyor poldan uzilguncha. Tiklanishda tovonlarni iloji boricha ertaroq polga tushirishga tirishish kerak, lekin oyoqlarni tiklash surʼatini tezlashtirmay. Ikkala tovonni baravar poldan uzish va baravar polga tushirish zarur. Har doim sonlarning oʻta yozilgan va oyoq kaftlarining tashqariga yoʻnaltirilganlik holatini saqlash kerak.

II holatda toʻliq choʻqqayib oʻtirishda tovonlar poldan uzilmaydi.

IV holatda oʻtirishda tana ogʻirligini oyoq panjalari orasida toʻgʻri taqsimlab, ikkala oyoqda bir maromda oʻtirish kerak.

Keyinchalik choʻqqayishlar soni 2 barobar qisqartiriladi. Tayoq oldidagi va zal oʻrtasidagi mashqlarga oʻtirish bilan bogʻliq harakatlar qoʻshiladi, shuning uchun ortiqcha oʻtirishlar soniga qiziqmaslik kerak: bu oyoq boʻgʻin-



61a-rasm



61 b-rasm

larini bo'shashtiradi. Kundalik mashqlar va butun o'quv bosqichi davomida tayoq oldidagi o'tirishlarni navbatlash tavsiya qilinadi: bir kun o'ng oyoqdan bajarish, boshqa kuni – chap oyoqda va h.k.; Bu ikkala oyoqning bir xil rivojlanishini ta'minlaydi.

“Battment tendu”

Battment tendu (batman tandyu) fr. “Battment”- urish, qaytarish, uning yonidagi ikkinchi so'z esa harakat xususiyatini bildiradi. Harakatning asosiy maqsadi, oyoqlar kuchi va tortiluvchanligi, tizalar, panja, barmoqlarning buriluvchan bo'lishini ta'minlaydi.

batman tandyu yonga

(o'ng oyoq yonga oyoq uchida)

batman tandyu oldinga

(o'ng oyoq oldinga oyoq uchida)



62 a-rasm



62 b-rasm

batman tandyu orqaga

(o'ng oyoq orqaga oyoq uchida)



62 d-rasm

“Battement tendu jete”

Battement tendu jete (batman tandyu jete) – “jete” fr.- hamla. Demak, cho‘zilgan oyoqning 45° ga hamlasimon harakati. Harakatning asosiy maqsadi, oyoqlar kuchi va yengilligini, harakatlar keskinligini, tos-son bo‘g‘inidagi buriluvchanlikni rivojlantirish.

batman tandyu jete yonga

(o‘ng oyoqni yonga-pastga
ko‘tarish)

batman tandyu jete oldinga

(o‘ng oyoqni oldinga-pastga
ko‘tarish)



63a-rasm 63b-rasm



batman tandyu jete orqaga
(o‘ng oyoqni orqaga-pastga ko‘tarish)

63 d-rasm

“Grand battement jete”

Grand battement jete (grand batman jete) – “grand battment jete” fr.- katta hamla. Demak, cho‘zilgan oyoqning 90° va undan balandga hamlasimon harakati. Harakatning asosiy maqsadi, oyoqlar kuchi va yengilligini, harakatlar keskinligini, tos-son bo‘g‘inidagi buriluvchanlikni rivojlantirish va qadamlarni takomillashtirish.

grand batman jete yonga
(o‘ng oyoqni yonga 90° dan kam
bo‘lmagan holatda ko‘tarish)



64 a-rasm

grand batman jete oldinga
(o‘ng oyoqni oldinga 90°
dan kam bo‘lmagan holatda
ko‘tarish)



64 b-rasm

grand batman jete orqaga
(o‘ng oyoqni orqaga 90° dan
kam bo‘lmagan holatda ko‘tarish)



64 d-rasm

Nazorat savollari

1. Buyumsiz mashqlar tasnifi.
2. Badiiy gimnastikada buyumsiz mashqlarning ahamiyati ?
3. Sakrashga ta'rif.
4. Sakrash turlarini sanab bering.
5. To'liq va siltashlar turlarini aytib bering.
6. Muvozanatga ta'rif bering.
7. Muvozanat turlarini sanab bering.
8. Burilishlarga ta'rif bering.
9. Burilish turlarini aytib bering.
10. Akrobatik mashqlar tasnifi.

V BOB. BADIY GIMNASTIKADA BUYUM BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR VA ULARNING AYRIM XUSUSIYATLARI.

Tayanch iboralar. Uzatish, dumalatish, sakkizliklar, ilon izi, tegirmon, melnitsa, spiral, charxpalak, xallash,

5.1. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarning umumiy tavsifi va paydo bo'lish tarixi

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 gimnastikada foydalanadigan buyumlar o'z shakli, fakturasi va o'lchamlari bilan ajralib turadi (Lisitskaya T.Karpenko ...).

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

Arqon gimnastikachi uchun qulay uzunlikdagi, ko'ndalang kesim diametri 0.5-1.0 sm bo'lgan, uchlarida tugunlari bor yoki yo'q kanop (yoki boshqa) arqon bo'lib, rangi ixtiyoriy, lekin ko'rinadigan bo'lishi kerak.

Halqa (obrucho) aylana shakldagi, ichki diametri 80-90 sm, qalindigi kamida 300 gramm, elimdan (plastmassadan) yasalgan buyum. Ilgari dyuralyumin va yog'ochdan yasalgan obruchlar ham ishlatilgan. Rangi ixtiyoriy rangda bo'ladi.

To'p - rezina shar, diametri 18-20 sm., vazni kamida 400 gramm. Rangi ixtiyoriy rangda.

Tasma (lenta) - uzunligi 50 - 60 sm., diametri 1sm.li tayoqcha, harakatlantiruvchi qotirma - karabancha hamda 6 metr uzunlikdagi mato tasmasi + 1metr astar va eni 50-60 sm., og'irligi (tayoqchasiz) kamida 35 grammlı konstruksiya. Rangi ixtiyoriy rangda.

Cho'qmor (bulavalar) bochkasimon ko'rinishga ega, bo'g'zi ingichkalashib boruvchi va boshchalari sharsimon ikkita buyum. Boshchasining diametri 3sm. gacha cho'qmorning uzunligi 40-50sm., har bir bulavaning og'irligi kamida 150gramm. Rangi ixtiyoriy rangda.

Badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi o'rta va kichik yoshdagilar uchun nafaqat buyumlardan foydalanishga ruxsat beriladi, balki proporsional kichraytirilgan hajmdagi buyumlarni ishlatish ham tavsiya etiladi.

Badiiy gimnastikada ishlatiladigan buyumlar turli xil manbalardan tanlab olingan.

Arqon va to'p bilan bajariladigan mashqlar bolalarning o'yinlaridan ko'chirilgan. Ular 1930 yillarida tan olinib, 1965 yildan beri majburiy buyumlar sirasiga kiritilgan.

Ayrim mutaxassislar 20-yillardayok bolalar bilan ishlashda obruçhli mashqlardan foydalangan.

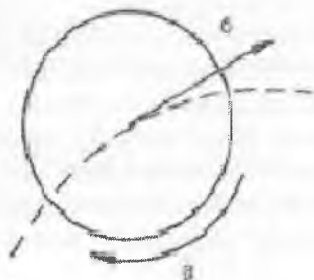
Halqaro musobaqalarga 1967 yilda dastlab yog'och gardish (obruçhlar) kirib kelgan, lekin keyinroq ularni elim gardishlar siqib chiqargan.

Tasma 1927 yilda Reynxold Glierning "Lolaqizg'aldok" baleti tufayli aks buyumi sifatida ishlatila boshladi. Tasma bilan raqs tushish g'oyasi uning birinchi ijrojisi Asaf Messsererga tegishli. U bunday raqsni bolaligida ko'chmanchi xitoy kuzboylag'ichlari ijrosida ko'rgan edi. Tasma halqaro musobaqalar dasturiga 1971 yilda kiritilgan.

Cho'qmor (bulavalar) bilan bajariladigan mashqlar dastavval 19-asrning o'rtalarida CHexiyaning Sokol gimnastikasida qo'llanilgan, keyinchalik 20-asr o'rtalarda sport gimnastikasida ishlatilgan. Halqaro dasturga cho'qmorlar 1973 yilda kiritilgan.

5.1.1. Buyumlar harakatining jismoniy qonunchiligi.

65-rasmda buyumlar harakatining asosiy kinematik tuzilishi tasvirlangan.



65 rasm.

Aniq bir xususiyatga ega bulib jismoniy tana tuzilishi sifatida qalganda: umumiy mexanikadan kelib chiqqan holda, xar bir tana tuzilishi ikki asosiy: aylanuvchi (a) va o'rin o'zgartiruvchi (b) harakatga qodir. Jixozlar ham mustaqil gimnastikachi qo'lida harakat qilishga qodir.

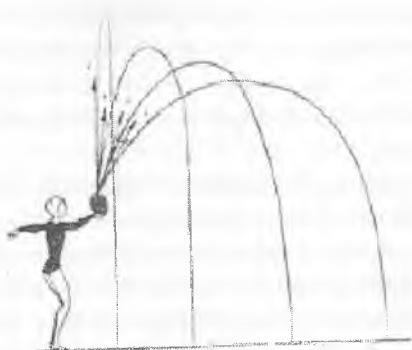
Bu shuni bildiradi-ki, ular o'z o'qi atrofida aylanadi, bu o'q og'irlik markazi orqali o'tuvchi va bir qancha masofani bosib o'tuvchi bo'lib, uning son qiymati ulotqirishni kuchi va xarakteriga bog'liq. SHuni esda tutish kerak-ki, barcha sharoitlarda aylanish o'qi og'irlik markazidan yoki buyumning massa markazidan o'tadi. Bu jiddiy qonuniyat va harakatdagi buyumning boshqacha aylanish usuli mavjud emas.

Aylanma harakatning dinamik xarakteristikalaridan biri buyumning inersiya momenti deb nomlanadi.

Fizik jismning inersiya momenti – bu mazkur jismni tashqi aylanish ta'sirlariga qarshilik ko'rsatish qobiliyati.

Erkin buyum harakati. Erkin buyum xar doim parabola shaklda harakatlanadi (65-rasm). Parabolik masofaning shakli uning harakatiga bog'liq bo'lib ulotqirishning kuch va xarakteriga aloqador o'rin almashishli harakatidir. Masofaning shakli va balandligiga, gorizonta l xakteri qo'shilishi, agar u bo'lsa va boshqa kinematik xarakteristika (masalan, buyumning fazodagi vaqti) snaryadning dastlabki uchish sharoitiga bog'liq. Bu dastlabki sharoit vektir buyumining dastlabki uchish tezligi orqali tasvirlanadi (66-rasm). Buyumning dastlabki tezlik vektori - bu buyumni uchib chiqish paytidagi tezligi qiymatini tavsiflaydigan skalyar kattalikdan va uning uchib chiqish paytidagi yo'nalishini tavsiflaydigan vektor kattalikdan iborat bo'lgan xarakteristika.

SHuni esda tutish kerak-ki, har xil boshlang'inch uchish tezligiga uchun buyumning butunlay aniq masofasi xarakterli. Buyumning parabola traektoriyasi bo'ylab harakati "tekis xarakteriga ega". Bu shuni bildiradi-ki parabola traektoriyasi o'ar doim vertikal tekislikda joylashadi, buyumning og'irlik kuch orqali tushuniladi.



66 – rasm.

Boshqa shu singari sharoitlarda burchak ostidan uloqtirish kam balandlik beradi (66-rasm). Buyumning bu qonuniyati gorizonta qo'shilish bilan bog'liq. Buyumning gorizonta va vertika qo'shilish orasida teskari proporsionallik mavjud. Bir kattalik qanchalik ko'p bo'lsa, ikkinchisi shuncha kam bo'ladi.

Buyumning yana bir kinematik xarakteristikasi bu uning tayanchsiz harakatlanish vaqtidir. Umuman olganda vaqt (t) quyidagi formula orqali aniqlanadi.

Bu yerda, V_0 – uchib chiqayotgan buyumning dastlabki tezligi;

$$h = \frac{V_0^2}{2g} \quad t = 2\sqrt{\frac{2h}{g}}$$

g - erkin tushish tezlanishi;

h - sakrashning maksimal balandligi;

t - uchishning umumiy vaqti:

Ushbu formuladan vaqt faqatgina balandlik orqali aniqlanishi kelib chiqadi. SHunday qilib, buyumni gorizonta bo'yicha siljishi buyumning tayanchsiz harakatlanishi davomiyligiga ta'sir ko'rsatmaydi.

Kinematikaning barcha elementlari katta ahamiyatga, chunki buyumni yuqoriga otish va uni ilib olish orasidagi vaqtda oralig'ida gimnastikachi qiz ixtiyoriy harakat qilishi mumkin. Buyumni yuqoriga otish paytidan uni ilib olish paytigacha gimnastikachi

qiz buyum ortidan buyumning siljish tezligining gorizontal tashkil etuvchisiga teng bo'lgan o'rtacha tezlik bilan harakatlanishi kerakligi o'z-o'zidan ayon. Fakat shundagina gimnastikachi qiz buyumni aniq ilib olishi mumkin, chunki sportchi qiz uning tushish zonasida bo'ladi.

Buyumni tebratish. Harakatning bu shakli tarang va qattiq buyumlar: Halqa, cho'qmor va to'p singarilar uchun xarakterli. Tebratish harakatning murakkab shakli bo'lib, unda aylanish va siljish birgalikda sodir bo'ladi. Pol bo'ylab va gimnastikachi qiz tanasi bo'ylab tebratish bir-biridan farq qilinadi. Pol bo'yicha tebratish buyumni boshlang'ich sharoitlarga va tayanchdan tutib turish kuchi, og'irlik kuchi va boshqalar hisoblanadigan tashqi omillar ta'siriga bog'liq bo'ladigan tabiiy harakatlanishidan iborat. Tana bo'ylab harakatlantirish holatida gimnastikachi qiz tanasi bilan buyumni o'zaro ta'siri haqida gap boradi. Buyumni harakati gimnastikachi qizning buyumga boshqaruvchi ta'siri ostida shakllanadi.

5.1.2. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarda gimnastikachining harakati

Buyum bilan harakatlanishni ko'rib chiqishda gimnastikachi bilan buyumning o'zaro ta'siri, ya'ni «ginastikachi qiz - buyum» tizimi to'g'risida gapirish kerak bo'ladi.

Buyumlar bilan oddiy harakatlar. Gimnastikachining snaryad bilan doimiy aloqada bajariladigan va sportchining erkin harakatlariga bog'liq bo'lgan oyoqni yuqoriga ko'tarib silkitish, doira va aylanish buyum bilan bajariladigan elementar (oddiy) harakatlarning eng ko'p tipik ko'rinishlari hisoblanadi. YUqorida aytilgan harakatlarni to'g'ri bajarilishi uchun buyumni to'g'ri ushlash muhim ahamiyatga ega. Buyumning turli shakli va tuzilishi ushlashning xususiyatini aniqlaydi. Ko'pchilik buyumlar uchun qattiq va erkin ushlash xarakterli. **Qattiq ushlash** turli xildagi silkitish va doiralarda qo'llanadi. **Erkin ushlash** esa buyumni aylantirishda qo'llaniladi. Ushlashning ushbu ikki turi ham texnik jihatdan o'zaro bog'liq - biri ikkinchisining ketidan qo'llaniladi yoki bitta mashqda birgalikda qo'llanadi.

Bitta mashqda birgalikda qo'llashda ikkita asosiy ushlashlardan hosil qilinadigan ushlashning aralash shakli to'g'risida gapirish mumkin.

Uloqtirish harakatlari. Buyumni uloqtirish turli sport turlarida qo'llanadigan ballistik harakatlar turlariga kiradi. Har qanday uloqtirish harakatlarini sof biomexanik tuzilishi umumiy holda quyidagiga olib kelinadi. Uloqtirishni bajarishda harakatlarning ikki asosiy fazalari mavjudligi to'g'risida gapirish mumkin.

a) *tezlashish fazasi.* Uni bajarish jarayonida (turli mashqlarda biroz farq qilgan holda) kinetik energiya oyoqlarni silkitish yoki depsinish harakatlari xisobiga oshiriladi.

b) *buyumni olib otish fazosi.* Buyum oladigan impuls unga erkin harakatlanish imkonini beradi. Bunday erkin harakatlanish jarayonida u oldindan belgilangan traektoriya bo'yicha aylanma harakat bilan (yoki usiz) siljiydi.

Uloqtirish harakatlarining intensivligi gimnastikachi qizning xususiy harakatlari faolligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Fizika nuqtai nazaridan buyumning uchib chiqish boshlang'ich tezligi silkitish harakati, dastlabki aylanish yoki depsinish jarayonida olingan impulsga bog'liq. Fizikada kuch impulsi deganda kuchlar yig'indisi (F) nazarda tutiladi va u jismga faol o'zaro ta'sirning ma'lum vaqti (t) davomida ta'sir ko'rsatadi: $F \cdot t$.

Buyumni tezlashish fazasi energiya hosil qiluvchi rol o'ynashini ta'kidlash zarur. Uloqtirish fazasining qiymati juda katta, chunki ginastikachi qiz harakatining aynan ushbu fazasida buyumning uchish traektoriyasi va aylanma harakat xarakteristikasi yakuniy shakllanadi. Siltash harakatlarida bu fazalar etarlicha aniq ajralib turadi. Uloqtirishni bajarayotgan ginastikachi qiz bir vaqtni o'zida boshlang'ich impuls beradi va harakatning yo'nalishi va xarakterini aniqlaydi.

Buyumni ilib olish. Ilib olish turi eng ko'p ishlatadigan texnik element bo'lib, u yorqin ifodalangan uloqtirish harakatlarida ham, boshqa ko'pgina mashqlarda (qo'lda yurgizish va boshqalar) ham uchraydi.

Erkin harakat fazosi oxirida buyum doim maksimal kinetik energiyaga ega bo'ladi va bu uning og'irlik kuchi ta'siri ostidagi

harakatiga bog'liq. Bundan tashqari, buyumni aylanishi (aylantirib uloqtirish hollarida) ushlab olish paytigacha deyarli to'liq saqlanadi. SHunday qilib, ilib olish bir nechta maxsus masalalarni hal qilishni nazarda tutadi. Ulardan biri - ilib olish paytida buyum ega bo'lgan kinetik energiyani so'ndirish, boshqa masala - uni ma'lum darajagacha saqlash va undan keyin buyum harakatini keyingi harakatlar munosabati bilan boshqa turga aylantirish.

Buyumni ilib olishni bajarayotgan gimnastikachi qiz harakatlaridagi bir nechta fazalarni ajratib ko'rsatish mumkin.

Birinchi faza yo'naltirish harakatlari bilan bog'liq. Gimnastikachi qiz o'z harakatlarini buyumning harakatlanishi bilan solishtiradi. YA'ni, gimnastikachi qiz va buyumning o'zaro ta'siri ularning fizik kontakti sodir bo'lishidan oldinroq mavjud bo'ladi.

Ikkinchi faza - buyumni birlamchi tutish. Bu fazada gimnastikachi qiz buyumning harakat harekteriga ta'sir ko'rsatmaydi.

Uchinchi faza - buyum va qo'llar harakati bo'lib, u buyum harakat tezligi sekin asta kamayishi bilan sodir bo'ladi. Bu fazaning boshida buyum traektoriya bo'yicha harakatlanishga intiladi. Biroq uning oxirida zaruratga ko'ra traektoriya keyingi harakatlar maqsadiga mos holda o'zgarishi mumkin.

To'rtinchi faza - bunda gimnastikachi qiz buyumga faol ta'sir ko'rsatadi, uning inersion harakati deyarli to'xtaydi.

Hakamlik qoidalari va, demak buyumlar bilan ishlash texnikasi buyumni erkin harakatidan uning qo'lda harakatlanishiga silliq, asta-sekinlik bilan o'tishni nazarda tutadi. Ratsional texnika nuqtai nazaridan qattiq ushlash eng sodda bo'lgan bo'lar edi, biroq bu ko'p hollarda keskin, burchakli harakatlarga, xohlamagan vaziyatlarga, buyumni to'xtab qolishiga olib keladi va bu ko'p hollarda hakamlar tomonidan jazolanadi.

Buyumlar bilan bajariladigan hamma harakatlar, chap qo'l bilan ham, o'ng qo'l bilan ham, bir qo'ldan boshqasiga ztkazilishi bilan bir maromda, ba'zi holarada ikkala qo'l bilan bajarilishi kerak.

5.2. Halqa bilan bajariladigan mashqlar

Halqa bilan bajariladigan mashqlar - badiiy gimnastikada eng qiziqarli bo'limlardan biridir. Halqa badiiy obraz yaratish, ginastika-achi qizning harakatlanish va xis - tuyg'ularini ochib berish uchun katta imkoniyatlar beradi.

5.2.1. Mashqlarni klassifikatsiyasi

Halqa bilan bajariladigan harakatlarni 4 ta guruhga bo'lamiz.

I-guruh - Tekis uloqtirishlar va aylantirishlar. Bu mashqlar halqa uning halqa tekisligiga perpendikulyar bo'lgan markaziy o'qiga nisbatan aylanishi bilan harakatini nazarda tutadi. Halqaning xususiy aylanishi bunday harakatlarning eng oddiy ko'rinishi hisoblanadi hamda u orqa, yon va gorizontal tekisliklarda bajarilishi mumkin (67 - rasm). Aylanish bilan birgalikda bajariladigan halqaning yana bir harakat turi oyoqlarni baland ko'tarib siltanish, uloqtirishlar bilan harakatlanish. SHu munosabat bilan aylanishsiz bajariladigan harakatlarning kichik mustaqil guruhini ajratish mumkin. Bunday turdagi uloqtirish harakatlari siltanish yoki depsinish orqali amalga oshirilishi mumkin. Tekis uloqtirishlarning uchinchi (eng murakkab) ko'rinishi halqani yorqin ifodalangan holdagi siljishi va aylanishlarini o'zida mujassamlashtiradi. Bu ko'rinishdagi mashqlar orasida qo'lda, oyoqda dastlabki aylanish yoki (oyoq yoki qo'l bilan) depsinish bilan siltanib bajariladigan uloqtirish harakatlarini ajratib ko'rsatish mumkin.

H-guruh - charxpalak. Eng sof ko'rinishda bu harakatlar polda, qo'llarda, gavdada bajariladigan *tayanchli charxpalak*lardan iborat bo'ladi (68 - rasm). Ikkinchi kichik guruh - *tayanchsiz charxpalaklar* - siltanish yoki depsinish bilan bajariladigan va keyinchalik diametral o'q atrofida aylanish bog'liq bo'lgan harakatlar.



67 - *rasm.*

Tayanchsiz charxpalaklar ham, tayanchli charxpalaklar ham, (masalan, SHugurovaning charxpalagi) oyoqlar va qo'llar harakatlari hisobiga amalga oshiriladi.



68 - *rasm.*

III - guruh. Dumalatib yurgizishlar (69 - rasm). Pol bo'ylab (to'g'ri, teskari, polga nisbatan vertikal holda, ma'lum burchakka oqqan holda bajariladigan) dumalatib yurgizish, shuningdek qo'llarda va oyoqlarda, elkada va shu singarilarda bajariladigan gavda bo'ylab dumalatib yurishni bir- biridan ajratish kerak bo'ladi.

IV- guruh. YUqoriga siltanish va aylantirishlar bo'lib, ular bir-biridan qo'l yoki oyoq va halqaning o'zini harakatlari amplitudasi bilan farqlanadi..



69 – rasm.

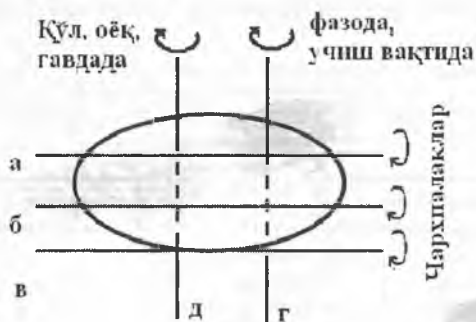
5.2.2. Texnika asoslari

Halqaning aylanish o'qlarini klassifikatsiyalashda ularni halqa markaziga nisbatan joylashishini va buyum tekisligiga nisbatan orientatsiyasini (yo'nalishini) e'tiborga olish kerak SHu munosabat bilan ikki guruh o'qlarni ajratish mumkin. Birinchi guruhga quyidagi uchta aylanish o'qlari kiradi (70 - rasm):

- 1) halqa tekisligida halqaning markazi orqali o'tadigan diametral o'q (70-rasm, a);
- 2) halqa aylanisida ikki nuqtanitushtiradigan xorda o'qi (b);
- 3) Snaryad aylanisidagi ixtiyoriy nuqta orqali o'tadigan urinma o'q (v).

Bu o'qlarning hammasi charxpalak tipidagi harakatlar bilan bog'liq.

O'qlarning ikkinchi guruhi – halqaning yassi tekislik bo'yicha aylanish o'qlari. Bu buyumga perpendikulyar bo'lgan markaziy o'q (g) va halqa doirasida joylashgan o'q (d). Halqaning inersiya momenti aylanma harakat o'qiga bog'liq. Tayanchsiz aylanishga nisbatan halqaning ikki inersiya momenti to'g'risida so'z yuritish kerak bo'ladi.



70 - rasm.

Ulardan biri buyumning tekisligiga perpendikulyar bo'lgan o'q atrofida aylanish bilan xarakterlanadi (70-rasm, g). Bu snaryadning eng katta inersiya momenti. Halqaning ikkinchi inersiya momentining ikkinchi qiymati diametral o'qqa nisbatan nisbatan aylanishi bilan bog'liq. Halqani uloqtirishlarda maksimal inersiya momentiga ega bo'lgan kam o'qqa nisbatan aylantirish eng mustahkam (turg'un), buyum tekisligidan o'tadigan markaziy o'qqa nisbatan halqani aylantirish (masalan, charxpalaklar, charxpalak bilan uloqtirishlar) eng noturg'un hisoblanadi.

Halqaning uchish davomidagi siljish harakati halqani aylanishi bilan birgalikda sodir bo'lishi shart emas. Lekin, aylanma va siljish harakatlarini birgalikda bajarish eng tipik holdir. Buyumning tekisligiga perpendikulyar o'qqa nisbatan halqani aylantirishda girokopik effekt kuzatiladi. Bu effekt buyumni tashqi xalaqit beruvchi omillarning ta'siriga qaramay oldingi berilgan o'qqa nisbatan mustahkam (turg'un) aylanishga intilishida ifodalanadi. Halqaning tayanchsiz harakatlarida bu hodisa siltanish, depsinish tufayli ber-

iladigan boshlang'ich impuls buyum tekisligi orqali aniq o'tmagan hollarda kuzatiladi. Bunday hollarda buyumni o'ziga xos (xarakterli) vibratsiyasi (tebranishi) yuzaga keladi. Girooskopik effekt halqani yurguzish singari xarakatlarda ham vujudga keladi. U tufayli halqa og'ir kuchi ta'siri ostida tushib ketmaydi.

Halqani tebratish harakatning aylanma va ilgariylanma xarakatlanish tashkil etuvchilaridan iborat bo'lgan murakkab harakatdan iborat.

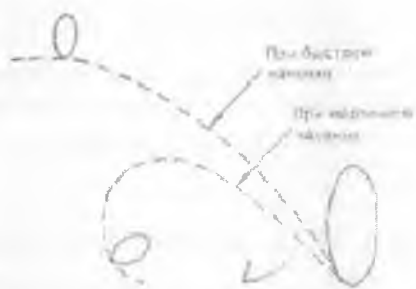
Qo'llarida yurgazish eng sodda turi-halqani bir traektoriya bo'ylab harakatlanish(masalan pol buylab dumalatish). Jismonan qaralganda tebratishni ikki turga bulish mumkin; sirpantirib tebratish va sirpantirmasdan.qizig'i shundaki aylantirish vektori va tezlik harakati sirpantirishsiz harakati bilan o'zaro bog'liq bo'lgan, kattalik va yunalishi bo'ylab. Bu turdagi halqa harakatning o'q atrofida aylanishi sifatida ko'rib chiqish mumkin. Buyumni polga tegish nuqtasida joylashgan. Bu sharoitlar o'qqa nisbatan sirpantirib harakatlantirish (masalan, qaytarib dumalatish), harakat tezligi va aylantirish bir - biriga bog'liq bulmasligi mumkin. Eng murakkab halqani tebratish bu qiya tekislikda yuz beradi bunda buyumni harakat yo'li xech qachon tekis bo'lmaydi.umumiy olganda u sperallning oshib boruvchi qiya yo'lini tashkil etadi (71- rasm).

Halqani chayqatish tarkibiy harakatga kiradi unda harakatlantirish va aylantirishlar va o'zaro qo'shiladi.

Qo'llarda yurgazish eng sodda turi-halqani bir traektoriya bo'ylab harakatlanishi (masalan, pol bo'ylab dumalatish).

Jismonan qaralganda tebratishni ikki turga bo'lish mumkin; sirpantirib tebratish

va sirpantirmasdan. Qizig'i shundaki aylantirish vektori va tezlik harakati halqani sirpantirishsiz harakati bilan o'zaro bog'liq bulgan, kattalik va yo'nalishi bo'ylab. Bu turdagi halqa harakatini o'q



71 – rasm.

atrofida aylanishi sifatida ko'rib chiqish mumkin. Buyumni polga tegish nuqtasida joylashgan. Bu sharoitlarida o'qqa nisbatan sirpan-tirib harakatlantirish (masalan, qaytarib dumalatish), harakat tezligi va aylantirish bir-biriga bog'liq bo'lmasligi mumkin. Eng murakkab halqani tebratish bu qiya tekislikda yuz beradi bunda buyumni harakat yo'li hech qachon tekis bo'lmaydi. Umumiy olganda u sper-alning olib boruvchi qiya yo'lini tashkil etadi (71 - rasm).

Yo'lning qiyshiqligini olib borishida buyumning og'irlik kuchi vaqti bo'lishida, otish kuchi oldindan o'rin oladi. SHu bilan birga halqaning aylanish harakati qanchalik faol bo'lsa shunchalik og'irlik kuch ta'sirida otuluvchi bo'ladi.

Ikkinchisi erkin ushlash (72 - rasm, b). U qoida bo'yicha halqani turli yo'llar bilan aylantirishda va ilishda ishlatiladi. Umuman ol-ganda bu ikki ushlash turlarida o'zaro bog'liq va ko'pinchalik biri ikkinchisidan keyin keladi.



72 – rasm.

Halqa bilan ishlashda eng muxim texnikadan biri tug'ri ushlash (halqa). Halqa bilan bajarilgan mashqlarda ushlashning ikki asosiy turi mavjud.

Birinchisi maxkam ush-lash (72 - rasm, a).

U tegib turuvchi o'q atrofida halqani aylantirishda ishlatiladi. Masalan; oyoqni yuqoriga ko'tarish harakatida. Mahkam ushlash bir va ikki qo'llab bajarilishi mumkin.

5.2.3. Tipik mashqlarni bajarish texnikasi

Bu bo'limda to'rtta asosiy guruhga aloqador tipik harakatlar tav-siflanadi.

Tekis uloqtirish va aylantirishlar. Aytib o'tilganidek halqani aylantirsh; to'g'riga, yonga, yuqoriga, bir qo'llab, ikki qo'llab va qo'ldan qo'lga berish yo'li bilan bajariladi. Bu turdagi harakatda halqani yuzgi tekis qilib qaratib qo'ldan qo'lga beriladi (73– rasm).

Bu mashq asosiy harakat bo'lib buyumning markazida qiya tasvir-langanda, atrofiga yaqinligida halqa esa gimnastikachi kaftida sirpanib chiqadi. Kaft halqani aylantirishda atrofi bo'ylab harakatlanadi.

Halqani mustaxkam saqlab turish uchun uning aylanish tezligi yuqori bo'lishi talab etiladi, berilgan kattaligidan kam bulmasligi kerak. Halqani etarlicha aylantirishda energiya kuchi buyumni kaftga itaradi (yoki tanaga) va harakatlar mustaxkamlashadi xattoki o'q markazi og'irlik markazidan baland joylashganida ham, halqani uzatishlar qo'llarni tutashtirmasdan amalga oshirish kerak. U halqaning pastki yuzasida yuz beradi (72- rasm).

Halqani gorizontal tekislikda aylantirish unchalik mustaxkam emas. Mustaxkamlikni oshirish uchun aylantirishda yuqori tezlik kerak, lekin uni oshishida buyumni yoqotish xafi ortadi. Halqani aylantirmasdan uloqtirish ko'p ishlatiladi. Ular qo'l va oyoqlarda (10 - rasmda ko'rsatilgandek bu turdagi mashqlar halqani itarish bilan uloqtirish) bajariladi.

Bir nechta fazalarga bo'linadi. Dastlab gimnastikachi halqani elkasiga olib o'tadi, tizzalarni bukish bir vaqtini o'zida bajariladi. Tizzalarni bukishdan keyin itarilish harakatlarni bajariladi, bu jarayonda gimnastikachi buyumga yuqoriga yo'nalish beradi yoki to'g'ri tepaga. Oyoqlarni bukish va qo'llarni faol harakati buyumni yuqoriga uchishni ta'minlaydi.

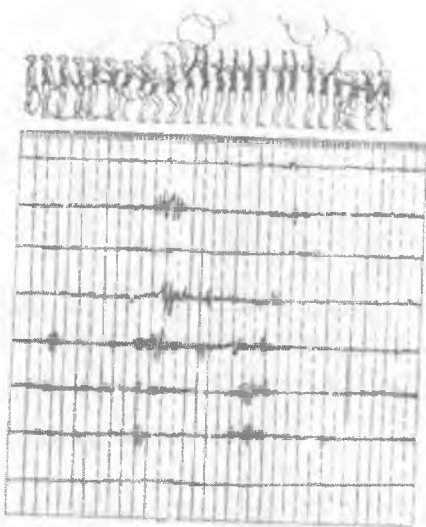
Muskul nomlari:

1 - elkani ikkiboshli muskuli.

2 - elkani uchboshli muskuli.

3 - qo'l panja egiluvchanligi

4 - qo'l panja yoyuvchanligi



73 - rasm.

- 5 - deltasimon muskullarning oldingi qismi
- 6 - deltasimon muskullarning o'rta qismi
- 7 - sonning to'rtboshli muskuli
- 8 - ikrooyoqli muskul.

Ilislar boshdan yuqoridan, tana orqa qismida, tana oldida amalga oshirish mumkin. 73-rasm halqani tanani oldingi qismida ilish kuzatiladi. Ilish amalda to'g'ri qo'lda ketma-ket, pastga-ortga silkitishlar harakati bo'ylab amalga oshiriladi.

Aylantirib uloqtirishlar. Bu halqa bilan bajariladigan harakatlarga xosdir. (74-rasm)da ko'rsatilgan mashqda, yon tekislikdagi halqani kaftda aylantirilishi, uloqtirish, ilish ketma-ketligi va aylantirishga o'tib ketishi tasvirlangan. Gimnastikachini harakati, qadamlab sakrashni bajarishni ta'minlovchi (yarim o'tirish, qo'llarni siltash), bir vaqtning o'zida halqani uloqtirishni ham ta'minlab beradi. Rasmda gimnastikachini, kelishilgan harakatlarni kuzatish mumkin, ular uloqtirishga va sakrashni bajarishga qaratilgandir.

Uchishning oxirgi yo'nalishi ishlayotgan qo'lning kafti yakuniy harakatiga asoslanadi (1-3).



74 - rasm.

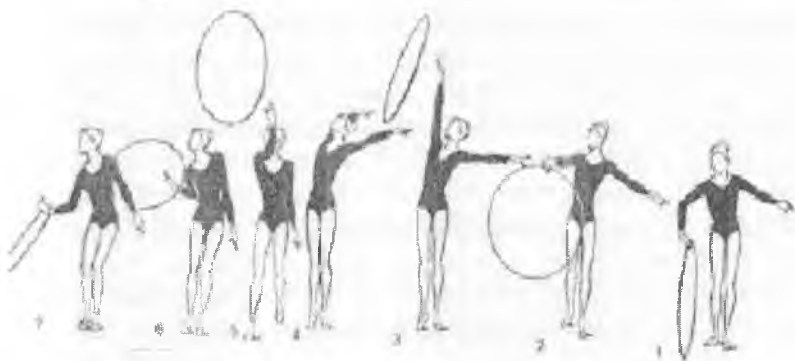
Uchish fazasida gimnastikachi uni ko'zdan yo'qotmaslikka harakat qiladi. Halqani ushlashga tayyorlanish holatiga o'xshash

bo'ladi (1-9 kadrlar). Oldinga cho'zilgan qo'l halqani ilishni, halqani pastki yonidan erkin ushlashda aylanishga o'tib ketishda amalga oshiriladi. Halqani ilish aylanali sakrashda qiyinlashadi. Texnik jihatidan oldinga-yonda ilish to'g'ri hisoblanadi, bunda buyum periferik kuz nuri orqali boshqariladi.

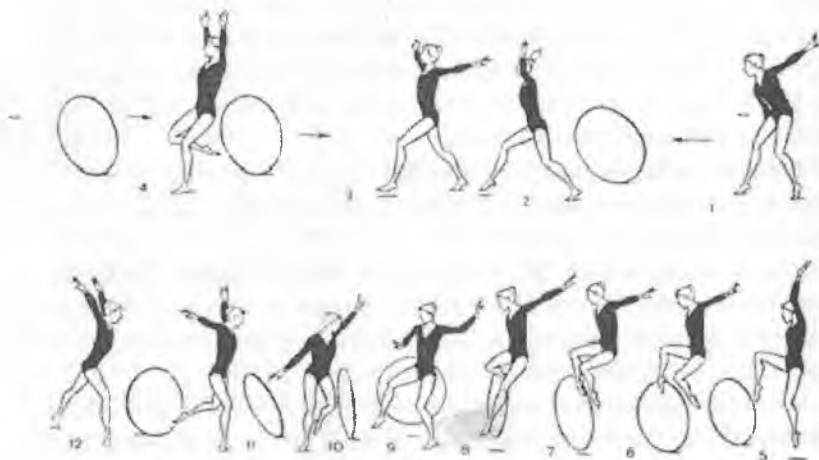
SHunday qilib, harakatni aniqligi, keyingi mashqqa o'tishni ta'minlaydi. SHu bilan birga, buyumni ilgandan keyin, uni ko'z bilan kuzatishni keragi yo'q (10-12).

Halqani aylantirish. Bu halqa bilan bajariladigan harakatda, buyumni aylantirishga xos bulgan, tik turgan o'q atrofida amalga oshiriladi va uning tekisligida joylashadi. Halqani aylantirish ikki turga; tayanchli va tayanchsizlarga bo'linadi.

Tayanchli aylantirishlar sodda shaklga ega, ayniqsa, pol ustida bajariladigan aylantirishlar. Halqani aylantirib "qo'yib yuborish" yoki "chiqarish" fazasi (75-rasm)da ko'rsatilgan. Halqani qo'lda aylantirishlar buyumni bo'yicha va eniga xolatida ham bajarilishi mumkin. Halqani aylantirishlar oldindan siltash bilan maxkam ushlash orqali boshlanadi, keyin gimnastikachi kaftini ochadi, shu orqali Halqani aylanishiga sharoit yaratadi va yana mahkam ushlaydi.



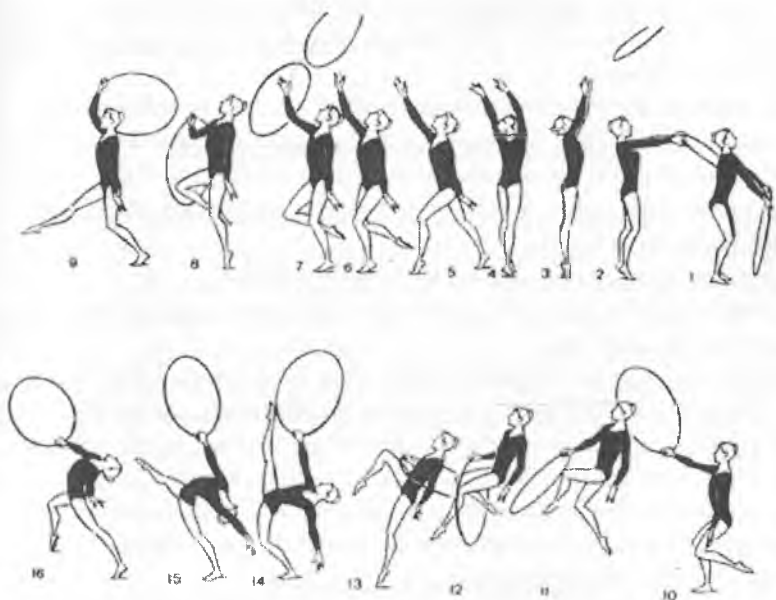
75-rasm.



76-rasm.

76-rasmda halqani aylatirishning eng murakkab usullaridan biri ko'rsatilgan bo'lib; unda SHugurovaning oyoqlar yordamida halqani aylantirishlari tasvirlangan. Harakatlar ortga dumalatishdan boshlanadi (1-2). Buyumlar bilan uchrashishdan oldin gimnastika-chi qisqa yugurishni amalga oshiradi (2-3) oyoqlarni bukib depsinib sakraydi va bir oyog'ini ko'tarib silkitadi (4-7-kadrlar). Harakatlar shunday bajariladi-ki, halqani oyoq barmoqlari yordamida aylantirib qisib olish harakati amalga oshiriladi. Buni bajarishning qiyinchiligi shunda-ki, oyoqlar bilan ilib qisish zonasi tayanishdan aniqroq bo'lishi kerak, faqat shundagina halqani aylantirish etarli darajada mustahkam bo'ladi.

Tayanchsiz halqani aylantirishlar halqani aylantirishida eni va bo'yi o'qi bo'yicha amalga oshirish mumkin.



77 – rasm.

77-rasmda uloqtirish harakati ko'rsatilgan bunda gimnastikachi yo'naltirilgan masofa bo'ylab halqa bilan qo'llarni yuqoriga siltishni bajaradi. Uloqtirish vaqtida halqa eniga va aylana o'q atrofida aylanadi. Halqani uchishida gimnastikachi ortga o'giriladi va uni bir qo'llab iladi keyin tekis yon tomon bilan oyoqlarni yuqoriga ko'taradi.

Halqani aylantirish tik o'q atrofida bajariladi bajariladi, so'ngra faollik bilan yuqoriga ko'tarish harakati amalga oshiriladi (75 - rasm). Yuqoriga uloqtirishida yarim o'tirib oyoqlarni bukamiz bunda buyumni yuqoriga uloqtirish imkon yaratiladi. Rasmda erkin ilish va ushlash ko'rsatilgan.

Halqani dumalatish. Halqani gorizontal tekislik yo'nalishida dumalatish eng oddiy mashqlardan biridir. Qiya qilib dumalatish egri chiziqda bajariladi. Bunda halqani aylanishi nisbatan kamroq. Texnik jihatdan *ortga dumalatish* qiyinroq hisoblanadi. Ular *old-*

inga, ortga va yon tomonlarga dumalatishlardan iborat. Eng keng tarqalgan dumalatishlardan biri oldinga dumalatib ortga qaytarib ilib olish turi hisoblanadi.

Gimnastikachining harakati uloqtirishga o'xshab ketadi lekin eniga yo'naltirilgan buladi. Gimnastikachi halqani shunday uloqtiradiki u yon tomonga o'rin almashish harakatini va bir vaqtini o'zida ortga aylanishni amalga oshirish. Ortga dumalatish harakatida qo'l kaftini ikki xil harakati mavjud.

1-o'zidan oldinga halqani tezlik bilan uloqtirish;

2-ortga talpinish harakati, bunda halqani markaziy o'q atrofida aylanishi paydo bo'ladi.

Bunday harakatlar natijasida halqa erkin harakatning birinchi qismida sirpanib harakatlanadi, o'z xolatini saqlab turadi, aylantirish esa gimnastikachiga halqani qaytaradi, kurinmay turiladi halqa tayanch bilan aloqasida sekinlashgan paytda, pol bilan aloqasi ko'payadi, halqa sirpanmay harakatlanishni boshlaydi. Aylanish harakati xali davom etib turganda, buyum avval to'xtaydi, keyin qarama - qarshi tomonga harakatlana boshlaydi.

Tana bo'ylab dumalatishlar nisbatan qiyinroq. Gimnastikachi kaft harakati bilan halqani quli kukrak qismi yana quli buylab yurgazib dumalatadi, keyin maxkam ushlab oladi. Tananing ortki qismida ham dumalatishlar xuddi shu singari bajariladi. SHu ikki dumalashishilarni slishtirsak ularda tanani orqaga egilish harakati bajariladi va oldinga egilish harakati. Dumalatishlarning eng yaxshi bajarilish texnikasida gimnastikachi qo'llari bukilmaydi va harakatlari katta amplitudada amalga oshiriladi.

Siltashlar va aylanalar (doiralalar). Bu turdagi mashqlar gimnastikachining harakatlariga bog'liq. Ular siltashlar va aylanalarga bulinadi. Siltash deganda kamroq amplitudadagi harakatlar nazarda tutiladi, aylantirishga nisbatan qaralganda. 77-rasmda mashqlar birikmasi keltirilgan, u erda gimnastikachi birinchi ta'svirlangan harakatlaridan tashqari (1-5) halqa bilan siltash harakatini va aylanani va bajaradi (8-9), bu jarayonda gimnastikachi buyumdan arqon sifatida foydalanadi va oyoqlarini birin-ketin ko'tarib sakraydi (10-12), egilibroq orqa muvozanatiga keladi (14-15). Bu singari mashqlar turli murakkablikga ega bo'lishlari mumkin. Asosan halqada

arqon sifatida sakrashlarda oldinga, ortga, harakatlantirishlarni 2 marta aylanish orqali bajarish.

5.3.Arqonda bajariladigan mashqlar.

Arqonda bajariladigan mashqlar ko'p kurashnida eng an'anaviylaridan biridir. Ohirgi yillarda ko'pikli arqondan foydalana boshlagandan keyin yangi, murakkabroq va o'zgacha harakatlarni bajarish imkoni yaratildi (shu bilan birga turli xil uloqtirishlar va h.k) zamonaviy badiiy gimnastikada guruhli va yakka arqonda bajariladigan mashqlar qo'llanilyapdi. Ularni o'zlashtirish gimnastikachidan yuqori tayyorgarligini talab qiladi. Harakatlarning o'zgachaligi musiqani tanlashga bog'liq. Qoida bo'yicha bunday mashqlarda zamonaviy va milliy ashulalar qo'llaniladi.

5.3.1.Mashqlar klassifikatsiyasi.

Uch asosiy guruhga bo'linadi. Siltashlar va aylanalar, sakrashlar va uloqtirish harakatlari.

Siltashlar va aylanalar. Boshqa mashqlarga o'xshab arqonda amalga oshiriladigan siltashlar va aylanalarni katta, o'rta va kichik aylanalar. Ularning hammasi mavjud bulgan quyidagi tekisliklarda bajariladi; yuza, eniga va old-orqa, yon. Siltashlar va aylanalar bir qo'l va ikki qo'llab ushlash orqali bajarilishi mumkin. Gimnastikachi arqonni bukib taxlaganda yoki butin uzunligi bo'ylab ishlatishi mumkin (78-rasm).

Bunda o'rtacha yoki yig'ib olib ushlash mumkin. Siltashlar va aylanalarning turlariga; bir joydan ikkianchi joyga harakatlantirish, aylantirib burash, cho'qmorsimon harakatlar kiradi.



78-rasm.

Sakrashlar. arqon bilan sakrash, buyum bilan bajariladigan harakatlarning eng an'anaviylardan biridir. Buyumning harakat yo'naliiga qarab bir necha guruhlariga bo'dish mumkin; arqonni oldinga, orqaga, yon tamon bo'lib aylantirish yunalishlarga ajratiladi. Eng tipik harakatlarga arqonni butin uzunligi bo'yicha bajariladiganlari kiradi (79-rasm).



79-rasm.

Ular oddiy (birlamchi), ikkitalik aylantirishli, chalishtirma (ikksimon) bo'lishi mumkin. Arqonni buklab ham sakrash mumkin. Bular, bir yoki ikki marta aylantirishlar orqali amalga oshiriladi. Uloqtirishlar. Arqonni fazoda aylantirib va aylantirmasdan uloqtiriladi (80-rasm). Bo'yicha qiya qilib uloqtirishlarni ajratish mumkin. Aylantirmasdan uloqtirishga buyumning bo'yiga uchishi xosdir. Bu barcha harakatlar yoyilgan va yig'ilgan arqonda bajarilishi mumkin.



80-rasm

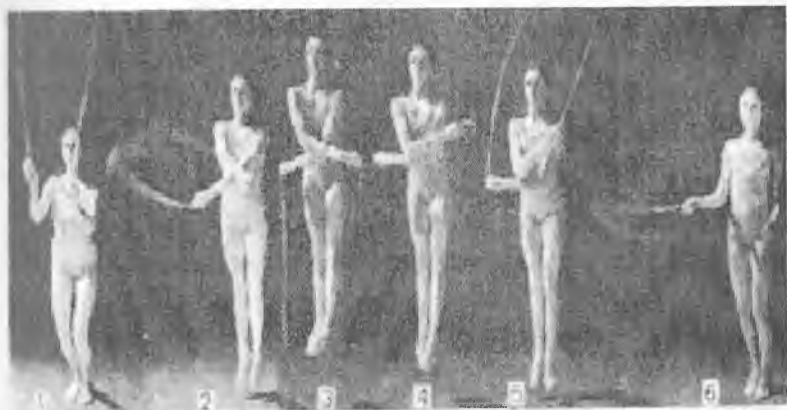
5.3.2. Texnika asoslari.

Arqon bu yumshoq buyum. Bunda bajariladigan mashqlarning xususiyatini aniqlaydi. Arqonning kerakli o'lchamlari quyidagicha bo'ladi; oyoqlarni tor kerib gimnastikachi arqoning qo'l osti (qul-tiq)gacha tortiladi. Ushlash mashqlarda arqonni erkinroq yoki umu-man arqoning ikki tugash uchlari kaftida joylashadi. Siltashlarda va qo'ldan-qulga olib uzatishlarda kaft harakati erkinlashadi va arqon barmoqlar uchlari ham ushlab turiladi. Texnik tamonidan arqon bilan to'g'ri ishlash darajasi buyum harakati temp va ritmi orqali anaqlanadi. O'zini shaklini saqlab qolishi uchun arqon to'xtovsiz harakatda bo'lishi kerak. Bu kaftning faol harakatlari orqali amal-ga oshiriladi. Sakrash harakatlari bajarilayotganda kaft harakatlari qo'lning bir xolatni saqlab turadi, bunda qo'llar tirsak bo'g'inlarda bukiladi(elka va elkadan oldingi qismlar uncha uchli uchli bo'lma-gan burchak xosil qiladi). Arqonni aylanish tempini o'zgartirish faqatgina bilak harakatlari bilan bog'lanib qolmay, balkim arqon-ni tortish bilan ham bog'liq, qachonki uning aylanish harakatining radiusi o'zgarganda. Uning kamayishi buyumni aylanish tezligi-ni ortishiga olib keladi. Aksincha radiusni aylanishni ortishi temp harakatning pasayishiga olib keladi. Arqonni aylanishi tez bo'lishi kerak, tezlikni pasaytirish uning shaklini o'zgarishiga olib keladi, texnik xatolar va turli xil qiyinchiliklar paydo bo'ladi. barcha uloqt-irishlar arqon harakatlarda uning shaklini saqlab turish kerak. Bu bir necha shartlarni bajarish orqali amalga oshiriladi. Birinchi novbat-da buyumni tez aylantirish xisobiga, bunda arqon bir tekis chiziq bo'ylab "cho'ziladi". Sportchi tegirmonsimon mashqni bajaradi. CHo'kmordagi harakatlarga nisbatan qo'llarni tirsak mushugida bu-kadi, bu esa arqon tanaga tegishidan saqlaydi.

Sakrashlar. Arqonni harakatini kelishilgan xolda bajarish-ning muximligi gimnastikachining harakatlari oddiy aylanishda-gi sakrashlarni omalga oshirilishida ham yarim o'tirish arqonni yuqoridagi xolatiga mos keladi.

Ikki marta aylanishli sakrashlar qator xususiyatlarga ega. YArim o'tirish oyoqlarni kamroq egish orqali xosil bo'ladi. Oyoqlar po'ldan yuqoriga ko'tarilganda, arqon oldinda bo'ladi, sakrashning yuqori

nuqtasiga etganda esa yuqori oldingi qismda bo'ladi. Agar oddiy sakrash harakatlarida tirsak bo'g'ini ishtirok etsa qo'llar ham elka balandligi bo'yicha egiladi(6 kadr), ikki barobar aylanishlarda tirsak o'z joyida turadi. Arqonda sakrash turlaridan biri "ikssimon" aylan-tirishdir (81 - rasm).



81 – rasm.

CHalkashib ketmaslik uchun gimnastikachi "ilmoqni uzaytiradi", bunda u qo'llarni "ikssimon " holatga keltiradi, tirsaklarini esa bir-biriga tegib turadi (3 kadr), bilaklar esa buksa yonida joylashadi. Arqonni o'tkazish paytida, bilaklarni aylanish harakatini amalga oshirib aylantiradi.

Uloqtirishlar. Arqonni uloqtirish texnikasi yuqoridagi bo'limda keng ochib berildi. Oxirgi yillarda arqonni oyoqlar yordamida uloqtirish keng qo'llanilmoqda. 82-rasmda shunga o'xshash o'mboloq oshish paytida uloqtirish qo'rsatilgan. Birinchi gimnastikachi arqonni orqaga olib o'tadi va tayanch oyoqning uchi bilan ushlaydi. Keyin arqoning oxirini bir qo'lga olib o'tadi. Uloqtirish oyoqni orqaga siltash yordamida bajariladi. Siltash tezligi o'rtacha bo'lishi kerak, chunki arqon ilish zo'nasida qolishi zarur. Arqonni chiqarib yuborish holatda amalga oshiriladi, bunda oyoq xali butunlay tik turib cho'zilmagan bo'ladi. Keyingi fazalarda harakati qo'lda uloqtirib ilishdan farqlanmaydi. 83-rasmda namuna keltirilgan, bunda bir qa-

ncha harakatlar turini kuzatish mumkin; siltashlar, uloqtirishlar, arqonda sakrashlar. Tezlanish paytida gimnastikachi faol aylanishlarni old orqa tekislikda bajaradi, bu esa arqonga etarli tezlikni beradi (1-2 kadr).



82 – rasm.

Itarilishning qoʻlni tirsak boʻgʻinini egish va bilaklarni ishi bilan mos keladi, bunda uloqtirishga old yuqoriga yoʻnalish beradi (3-4-kadr). Gimnastikachi harakatida shuni nazarda tutishi kerak-ki, arqonni qabul qilish oldinda amalga oshiriladi, arqon uchlaridan ushlanib, ilmoqqa sakrashlar orqali bajariladi (20-kadr).



83- rasm.

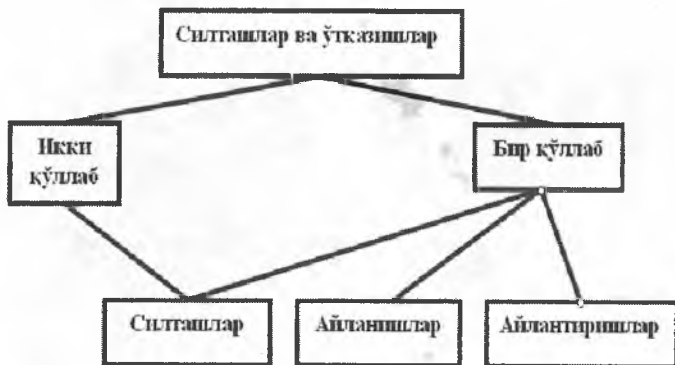
5.4.To'p bilan bajariladigan mashqlar

To'p bilan bajariladigan mashqlar uchun harakatlarning egiluvchanligi va o'tishlarning silliqligi xarakterli. To'p bilan harakatlari buyumsiz bajariladigan mashqlar, ayniqsa to'liqlar, siltanishlar, prujinasimon harakatlar va shu turdagi boshqa mashqlar, bilan chambarchas bog'liq. Zamonaviy kompozitsiyalar tarkibiga buyumni baland otishlar, turli-tuman dumalatishlar kiradi. Amaldagi qoidalar statik holatlarni, to'xtashlarni, gavda vaziyatida qolishini man qiladi. SHuning uchun, gimnastikachi qiz va to'p doimo harakatda bo'lishlari kerak va bu hol mashqlar dinamikasini aniqlab beradi.

5.4.1. Mashqlar klassifikatsiyasi.

To'p bilan bajariladigan mashqlardagi harakatlar quyidagi to'rtta asosiy guruhlariga bo'linadi. Bular - siltanishlar va o'tkazishlar, dumalatishlar, uloqtirishlar va urib olib yurishlar.

Siltanishlar va o'tkazishlar (84-rasm). Bu harakatlar bir qo'l bilan ham, ikki qo'l bilan ham, bajarilishi mumkin. Aylantirishlar, buralishlar, aylantirishlar xarakteriga ega bo'lgan bir qo'l bilan bajariladigan harakatlar eng tipik va ko'p qo'llanadigandir.



84-rasm.

Dumalatishlar. To'pni dumalatishlar juda ham turli-tumandir. Ular quyidagi ikki guruh: pol bo'ylab va gavda bo'ylab harakatlarni tashkil etadilar. Qo'l, ko'krak, elka, oyoq bo'ylab to'pni bo'ylama harakatlantirish ko'rinishidagi gavda bo'ylab dumalatishlar, shuningdek aylanma harakatlar,



85-rasm.

masalan, to'p atrofida panjalar bilan doira ko'rinishida harakatlar eng ko'p uchraydi (85-rasm).



86-rasm.

Uloqtirishlar. To'pni uloqtirishlar, umuman olganda, boshqa buyumlar bilan bajariladigan uloqtirishlarga o'xshaydi. Ular siltanish, depsinish, g'ildiratish orqali bajariladi (86-rasm). Bu harakatlar, o'z navbatida, to'pni aylantirish bilan yoki uni aylantirmasdan ijro etilishi mumkin. Uloqtirish mashqlari to'pni ilib olish mashqlari bilan chambarchas bog'liq. To'pni ushlab olish zamonaviy gimnastikaga xos bo'lgan harakat - avval uni polga urib olish bilan ham, unday qilmasdan ham, bilan bajarilishi mumkin.

Urish olib yurishlar. To'pni itarib va undan keyin polga urib olishlar bilan bajariladigan urib olib yurishlar uloqtirishlarning turli ko'rinishlari hisoblanadi. Urish olib yurishlar bir karrali yoki ko'p karrali bo'lishi hamda perpendikulyar yoki polga nisbatan og'ish holatida bajarilishi mumkin (87-rasm).



87-rasm.

5.4.2. Texnika asoslari.

Amaldagi qoidalarga ko'ra to'pni ushlab turgan qo'l panjalari yoyilgan bo'lishi kerak. To'p qabul qilinishida u panjalar uchlaridan kaft o'rtasiga tomon biroz dumalagan holda kaftga zarbasiz tushishi lozim.

To'pni ilib olish amortizatsiyaning yorqin ifodalangan fazasi bilan birga kuzatiladi va bunda gimnastikachi qiz buyumni tushish tezligini silliq pasaytira borishi lozim. Ilib olishni bajarish to'pni tushib ketishini oldini olish bo'yicha kuchlanishlar (to'pni balansda ushlash) bilan murakkablashadi. Buning oqibati sifatida gimnastikachi qizni to'p bilan turli aylanma, spiralsimon harakatlardan foydalanishiga olib keladi. Bularni bajarish davomida esa buyumni tezligi asta-sekinlik bilan kamaytiriladi va gimnastikachi qiz buyumni yo'qotmagan holda keyingi harakatga silliq o'tish imkoniyatiga ega bo'ladi.

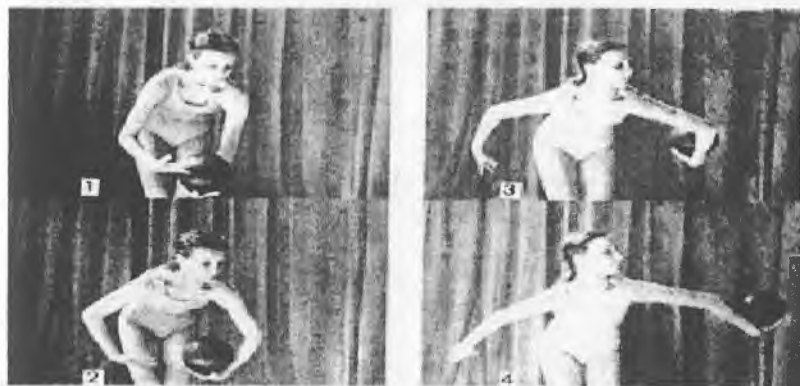
To'p bilan, ayniqsa katta amplitudada, harakatlenganda panjalarning harakatlari muhim rol o'ynaydi; ular to'pni harakatlarini chegaralaydi va uni tushib ketishini oldini olishga xizmat qiladi.

Panjalar va qo'lni shunday harakatlari xarakterli-ki, unda to'p egri chiziqli traektoriya bo'ylab harakatida vujudga keladigan markazdan qochma kuch hisobiga kaftga yopishib turadi.

To'pni yuqoriga irtitish, o'z strukturasiga ko'ra, halqani, chuqmorni, arqonni irtitishga o'xshaydi.

5.4.3. Tipik mashqlar texnikasi.

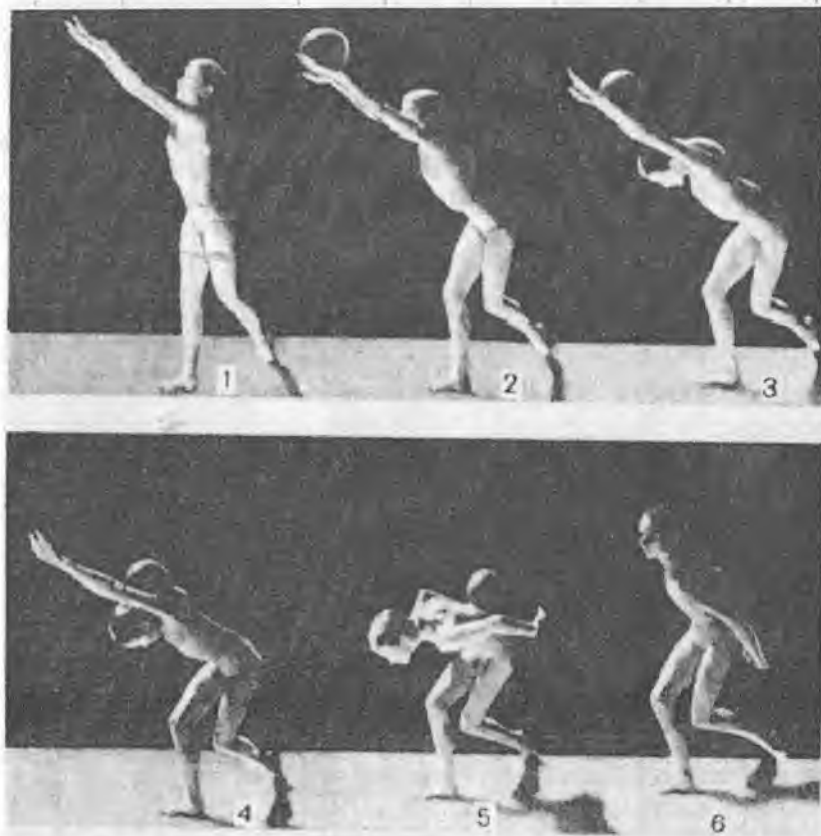
To'p bilan *siltashlarni, aylantirishlarni, o'rashlarni* bajarish uchun gimnastikachi qizning butun gavdasini harakatda ishtirok etishi xarakterli. Bu, xususan, gavda oldida to'pni aylantirish misolida (25-rasm) ko'rinib turibdi. Harakat yarim o'tirgan, qo'llar buralgan, panjalar bukilgan, to'p butun mashq davomida ushlanmagan holatda kaftda turgan holda bajarilmoqda. Bunday turdagi mashqlar yaxshi koordinatsion qobiliyatlarni, qo'llar muskullari harakatchanligi rivojlanishining yuqori darajasini talab qiladi.



88-rasm.

Gavda bo'ylab dumalatish - bu To'p bilan bajariladigan harakatlarga xos harakatlanish guruhidir. 89-rasmda ana shunday dumalatishning bir ko'rinishi - qo'llar va elka bo'ylab dumalatish ko'rsatilgan. Harakat to'pni biroz balandlikka otish bilan boshlana-

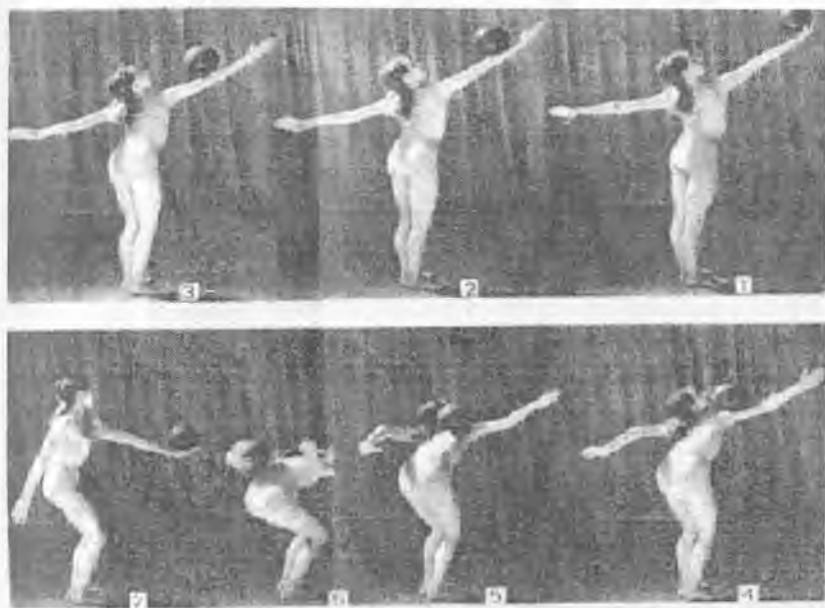
di va buning natijasida unga boshlang'ich impuls beriladi (1-kadr). Mashq bajarilayotganda gimnastikachi qiz gavgdasining vaziyati o'ziga xos bo'ladi. Qo'llari oldinga tomon yuqorida bo'lib gavda bilan bir chiziq hosil qiladi, qarashi to'pga tomon yo'naltirilgan bo'ladi (2- kadr). Keyingi lahzada bosh qo'llar orasiga tushiriladi (3-kadr) va to'p elka va bo'yin bo'ylab erkin harakatlanadi. Elkani biroz qisgan holda (5-kadr) gimnastikachi qiz to'pning harakat tezligini biroz pasaytiradi, qo'llarini orqaga o'tkazadi va so'nggi harakat - to'pni ushlab olishga tayyorlanadi (5- kadr).



89-rasm.

Texnik jihatdan qo'l va elka bo'ylab to'pni dumalatib bir qo'l bilan ilib olish ancha murakkab (90-rasm).

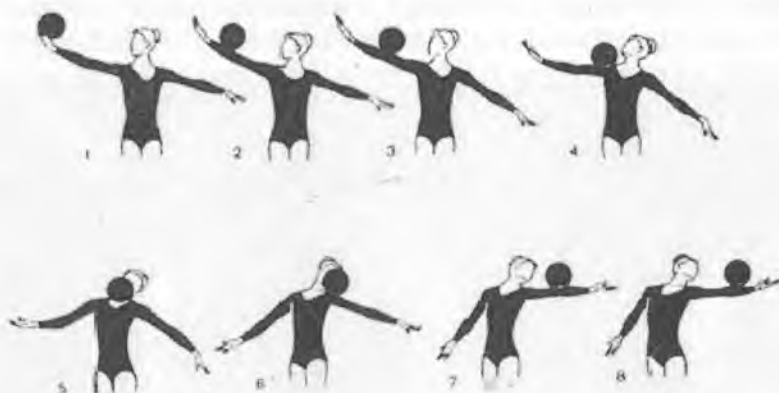
Harakat davomida gavda bilan biroz yarimo'tirish buyumni sakrab ketmasligini oldini olish imkoniyatini beradi. Dumalatish qo'lining ichki tomonida boshlanadi. To'p tirsakdan o'tayotganda qo'l astasekinlik bilan kaftni pastga yo'naltirish orqali buriladi, gavda esa oldinga egiladi va shu tufayli to'p elka bo'ylab harakatlanadi (3-6 kadrlar). To'pni ushlab olish orqaga uzatilgan va tirsakda bukilgan holatdagi chap qo'l bilan amalga oshiriladi (6-kadr). Ushlangandan keyin To'p oldinga chiqarilishdan foydalanib amortizatsiyaga olib kelinadi.



90-rasm.

Eng keng tarqalgan dumalatishlardan yana biri – *ko'krak bo'ylab bir qo'ldan ikkinchi qo'lga dumalatish* (91-rasm). Qo'l panjalari bilan kichik turtish orqali gimnastikachi qiz to'pga kerakli boshlang'ich impulsni uzatadi. Qo'lni gorizontga nisbatan biroz yuqori ko'tarilishi

buyumning harakatining kerakli tezligini saqlashga zamin yaratadi (91-rasm, 1-kadr). Dumalatish qo'lining ichki tomonida amalga oshiriladi. Gavdani orqaroq-chapga biroz egilganligi va chap qo'lni yon tomon-oldinga chiqarilganligi tufayli to'p gavda bo'ylab sirpanib ketmaydi, balki ko'krak bo'ylab harakatlanadi va chap qo'lga o'tadi (3-5 kadrlar).



91-rasm.

SHu zahotiy oq, chap qo'l oldinga-yan tomonga chiqariladi va gorizontdan biroz pastroq ushlanadi (6-kadr), so'ngra asta-sekinlik bilan gorizontdan yuqoriga ko'tariladi va bu To'pni to'xtashiga imkoniyat yaratadi uni ushlashni osonlashtiradi.

Bir qo'l bilan to'pni yuqoriga otish va ilib olish. Siltanishda ham, irg'itishda ham foydalaniladigan to'pni erkin ushlash irg'itish harakatlarning xususiyatlari hisoblanadi (92-rasm).

Oyoqlarning yarimbarmoqli ko'tarilgan holatiga mos ishlashi, to'g'ri holdagi qo'l bilan faol ishlash intensiv siltanish harakatini va buyumni yuqori balandlikda uchishini ta'minlaydi. Ushlab olish yarimcho'qqayish va to'pni harakati yo'nalishida qo'lni cho'zishda ifodalanadigan amortizatsiyaning yorqin fazasi orqali amalga oshiriladi.



92-rasm.

5.Cho'qmorlar bilan bajariladigan mashqlar

Zamonaviy badiiy gimnastikada cho'qmorlar bilan mashqlar bajarish eng yangi va yosh ko'pkurash turlaridan biri hisoblanadi. Uning o'zgachaligini faqat uning shaklida, balki bir vaqtning o'zida ikki jihozdan foydalanishdadir.

Cho'qmorlar bilan bajariladigan mashqlar: harakatlarning turli tumanligi, murakkab elementlarning ko'p qo'llanilishi bilan farqlanadi. Bir vaqtning o'zida ikki jihoz bilan ishlash majburiyati, mashqlarni aniq bajarilishini chegaralaydi va shu bilan birga gimnastchi oldiga qo'shimcha vazifalar qo'yadi. Cho'qmorlar bilan mashqlar bajarishda dinamizm, uzluksizlik xosdir. Gimnastikachidan harakat reaksiyasining yuqori tezligi va katta e'tibor talab etiladi. Bu ko'pkurash turida tanlangan musiqa (turi) katta ahamiyatga ega.

5.5.1.Mashqlar klassifikatsiyasi

Mazkur turdagi mashqlarni quyidagi 3 ta katta guruhga bo'lish mumkin:

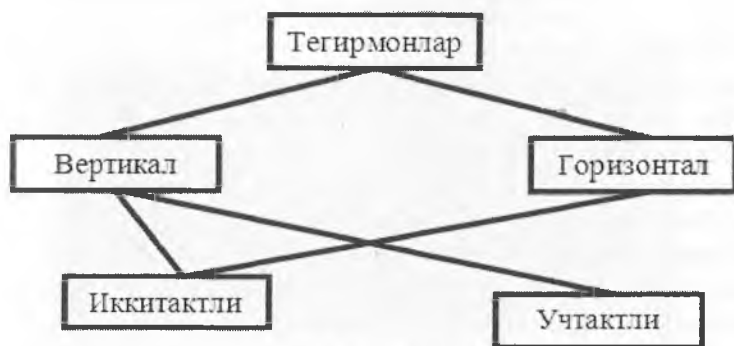
Birinchi guruh - *siltashlar va aylantirishlar*. Gimnastikachining oyoq va qo'l uchlarining harakati katta, o'rta va kichik aylanalarga bo'lib bajariladi.

Cho‘qmorlar bilan bajariladigan harakatlarga ta’sir etuvchi boshqa omillar esa gimnastchining qo‘li harakatlanayotgan tekislikka, shu bilan birga har bir cho‘qmorning harakat birligiga bog‘liq, bu esa bir vaqtning o‘zida va ketma ket aylanishlarni keltirib chiqaradi. Bu omillar birgalikda cho‘qmorning turli xil yuqoriga harakatlarini va aylanali harakatlarini keltirib chiqaradi.



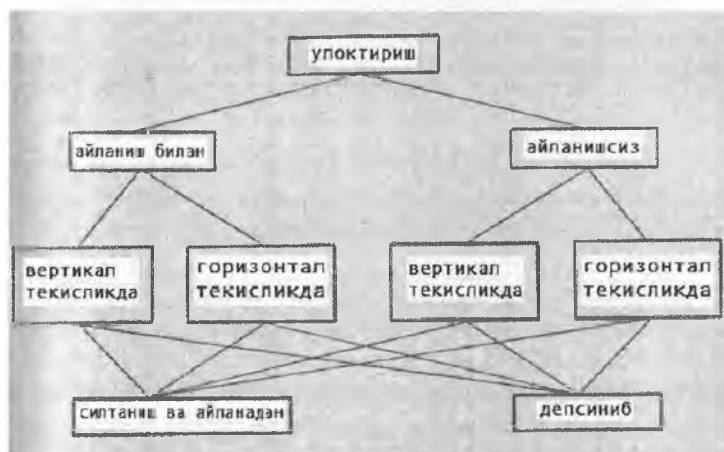
93-rasm.

Yana bir xarakterli turlardan biri “tegirmon”simon harakat turidir, u ketma-ket kichik aylanalar hisobiga va gimnastikachining turli tekisliklardagi qo‘l harakatlari orqali paydo bo‘ladi.



94-rasm.

Ikkinchi guruh - cho'qmorni uloqtirishlar quyidagi turlarga bo'linadi: *aylantirib uloqtirishlar* va *aylantirmay uloqtirish* va boshqa qator kichik guruhchalarga bo'lish mumkin, bu guruhchalar cho'qmor bilan harakatlarning o'zgachaligiga bog'liq.



95- rasm.

Aylantirishlarda kichik guruhchalar harakat tekisligi bilan aniqlanadi. Masalan: cho'qmorni fazodagi eniga yoki bo'yiga harakati

(95- rasm). Uchinchi guruh dumalatishlar, ular tana bo'ylab yoki pol bo'ylab yurgazilib dumalatib bajarilishi mumkin.

5.5.2. Texnika asoslari

Musobaqa qoidalariga asosan cho'qmorlar uchun bir turdagi standartlar o'rnatilgan. Zamonaviy cho'qmor kattagina, tanasi butilkasimon, taxtadan yasalgan bo'ladi.

Jihozning *tana* qismi, *bo'yinchasi* va *boshchasi* bor. CHO'qmorlar massasi bir maromda bo'linmagan. Jihozning markaz og'irligi bo'yinchada, tanasining asosida joylashgan. Bunday massa birligi jihozning harakatini, birinchi navbatda, uloqtirishlardagi tayanchsiz harakatlarni aniqlaydi. CHO'qmor harakati aylanali va harakatda joy almashinishli bo'lishi mumkin. Aylantirishli harakatlar butunlay gimnastchining harakatlariga bog'liq.



Fazodagi cho'qmor, asosiy og'irlik markazidan o'tuvchi o'q atrofida aylanadi. CHO'qmorni erkin aylanishida ikki o'q mavjud: uzunasiga (a) va eniga (b) (94-rasmga qarang). 96- rasm.

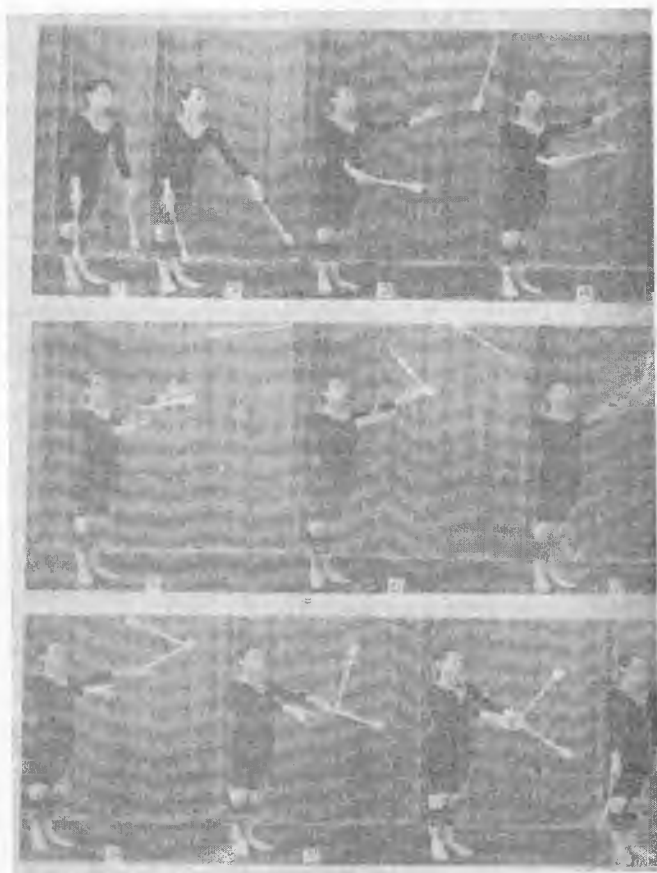
Bu turdagi aylantirishlar tajribada keng qo'llaniladi. CHO'qmorni qo'lda aylantirganda va tayanchsiz aylantirganda, u kattagina tanaga ega bo'lganligi uchun aylanish harakati tekisligini saqlab qolishga harakat qiladi.

CHO'qmorning parabolik uchish traektoriyasi yo bo'yigi, yoki yuqori uzoq xarakterga ega. Qoida bo'yicha cho'qmor gimnastchini qo'lida, fazoda tarkibiy harakatni amalga oshiradi.

CHO'qmorning o'qdagi asosiy harakatlanish shakli bu chayqalishdir. Jihoz yassi tekislikda (polda) chayqalishida yoysimon harakatni amalga oshiradi yoki aylana bo'ylab tana va boshchani turli xil radiuslari sababli amalga oshadi. Qo'llar bo'ylab dumalatishlarda, bo'yinchaga tayanish iloji mavjud bo'ladi, jihozni to'g'ri chiziqli chayqatish saqlanib qoladi, vaholanki uning amplitudasi chegaralangan.

Ushlashlar turlari. Maxkam va bo'shroq ushlash turlariga bo'linadi. Maxkam ushlashda cho'qmor old elkani yoki bilakni

davomiyligi ta'minlaydi, bunda bilak yuqoriga hamda pastga joylashishi mumkin (97-rasm, 1-2- kadrlar).



97-rasm.

Maxkam ushlashda cho'qmorning tugallangan qismi kaftga tiraladi, katta va o'rta barmoqlar cho'qmorni asosidan ushlab turadi, ko'rsatgich barmog'i cho'qmorni davomiyligini ta'minlaydi(davom ettiradi). Bunday holat bo'shroq ushlashga o'tishda juda quluy. U katta, o'rta va kichik aylantirishlarni va boshqa harakatlarni to'g'ri

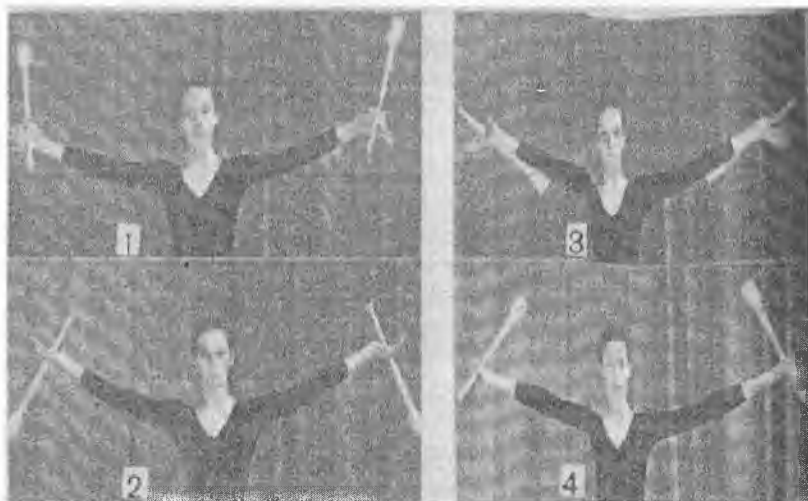
bajarilishini ta'minlaydi. Ilshda maxkam ushlar turi ishlatiladi, bunda ko'rsatgich barmog'i cho'qmor uzunligi bo'ylab joylashmaydi.

Maxkam ushlar turlari: bo'yinchadan va tanadan ushlarlarga bo'linadi. Maxkam ushlarlarda cho'qmor harakati butunlay gimnastchining qo'l uchlari harakati orqali aniqlanadi. Bo'shroq ushlar maxkam ushlariga qaraganda, cho'qmorning inersion harakati uchun qulaylik yaratib beradi. SHunday bo'shroq ushlar turlari borki, ular kaftni pastga va yuqoriga qaratib bajariladi.

Mahkam va bo'shroq ushlar turlari bir biri bilan chambarchas bog'liq, bu esa jihoz harakatini o'zgartirish kerakligini tasdiqlaydi.

CHO'qmorni aylantirish bo'shroq ushlaridan maxkam ushlariga o'tishda amalga oshiriladi. Asosan bu kichik aylantirishlarni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega. Bunda bilak sakkiz raqamini "chizish" shakli orqali amalga oshiriladi.

Ba'zida aralash ushlar turlari qo'llaniladi, masalan: aylantirishlarni amalga oshirishda, bo'yinchadan ushlab bajariladi (95-rasm).



98- rasm.

CHO'qmorni uloqtirish halqani uloqtirishga o'xshaydi. Eng ko'p tarqalgan uloqtirish turi bu maxkam ushlashda kaftni yuqoriga yoki pastga qaratib ushlashdir. Bu ushlashlar cho'qmorni to'g'ri harakatini, fazoda aniq mo'ljal olishga yordam beradi. Uloqtirish harakati xarakteri ushlash zonasiga bog'liq holda o'zgaradi. Boshchadan ushlab uloqtirish, qoida bo'yicha faolroq va chuqurroq aylanishga olib keladi.

Bo'yinchadan ushlashda faolroq aylanish va kamroq harakatlanish harakati amalga oshadi.

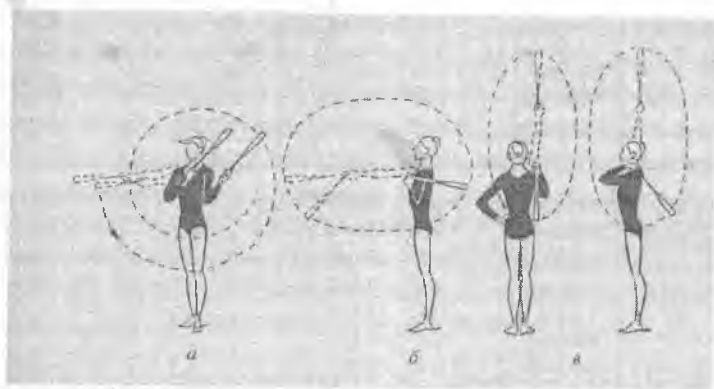
YAKuniy uloqtirish harakati aniq nazorat ostida amalga oshiriladi, bu esa jihozni oson ilib olishni ta'minlaydi.

Ilib olishlar cho'qmorni duch kelgan qismidan ushlash orqali amalga oshadi. Ular: boshcha, tana va bo'yincha. Eng keng tarqalgan ilib olish turi bu boshchadan ushlab ilish turidir. Ilish tez to'xtashsiz, o'tish fazasi orqali amalga oshirilishi shart. Boshchadan tutib olib ilish turi bu kichik aylanalar, tanadan tutish/ katta aylanalar, qayta tutib otishlar, bo'yinchadan tutish /aylantirishlar, aylantirib uloqtirishlar.

Ilishni amalga oshirish qiyinchiligi cho'qmorni aylanish tezligiga va uchish balandligiga bog'liq. Gimnastchini jihozni ilishdagi holati katta ahamiyatga ega. Ko'z bilan kuzatmay turib ilish, eng qiyini hisoblanadi. CHO'qmorni oxirgi tushish soniyasida ilish samarali hisoblanadi, bunda uning polga yaqinlashayotgan fursati nazarda tutiladi. Bunday usulda ilishni amalga oshirish yuqori texnikani, vaqtni va fazoda harakatlanishni his etishni talab qiladi.

5.5.3. Tipik mashqlarning texnikasi.

O'rtada aylantirish (doira hosil qilib bajarish). O'rta aylantirishlarda, kichik va katta aylanalarga xos texnik elementlar mujassamlashgan. O'rta doira bo'ylab harakatlar qo'lni tirsak bo'g'imidan egish, bilikni aylanali harakatlari hamda maxkam va bo'shq ushlash turlarini almashishi orqali amalga oshadi.

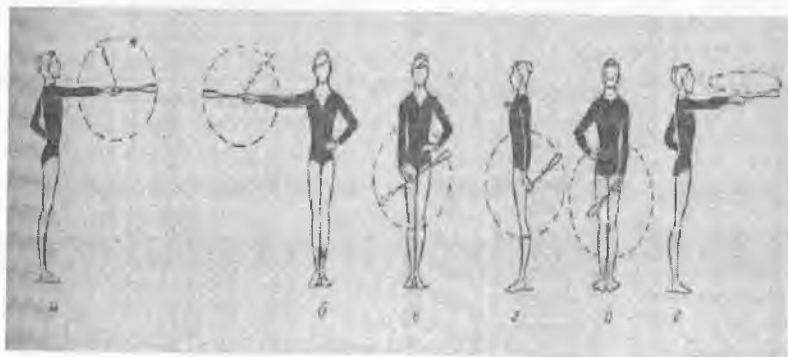


99- rasm.

99-rasmda o'rta doirani bir necha xil turlari ko'rsatilgan: o'rta doira ikki cho'qmor bilan yuza tekisligida (a), yon tekisligida (b), bosh orqasida (v).

Barcha turlarni yuqori kenglikda amalga oshirish kerak.

Kichik doiralar (aylanalar). Harakat texnikasi - qay tarzda ushlash va bilak harakatiga bog'liq. 100- rasmda kichik doira hosil qilishning qator turlari ko'rsatilgan - tana oldida bo'yiga doira hosil qilib aylantirish, bunda dastlabki holat qo'l oldinda (a), qo'l yonda (b), tana oldida (v), yonda (g), tana ortida (d), eniga doira hosil qilib aylantirish (e) keltirilgan.



100- rasm.

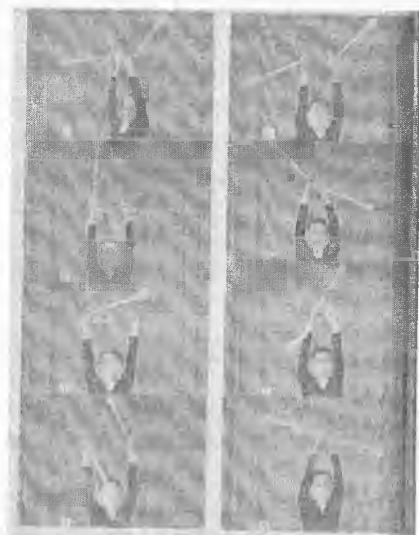
Kichik aylantirishlarda cho'qmorni ushlab turgan qo'l tekis bo'lishi kerak. CHO'qmorni tekislikda aylanishini saqlab turish juda muhim. Bu esa gimnastchining qay darajada bilakning erkin va aylanma harakatlarini amalga oshirishiga bog'liq, shu orqali cho'qmorni aylanish tezligi saqlanadi. SHuni esda tutish kerakki, maxkam ushlab olishga o'tish, cho'qmorni aylanish tekisligining o'zgarishiga olib keladi, bu esa texnik xatolik hisoblanadi. Tez aylantirish texnikasini ham o'rganish muhimdir, bu bilak harakatlarini chuqurroq va erkin ushlashni aniq o'zlashtirishni talab etadi.

"Tegirmon" simon harakat. Bu turdagi cho'qmor bilan bajariladigan mashqlar, kichik doirada aylantirishlar orqali hosil bo'ladi, ular har bir qo'lda oldinma ketin bajariladi. Tegirmonsimon harakatning o'zgachaligi shundaki, qo'llarda harakatlarni mukammal bajarilishini talab etadi.

100-102- rasmlarda tegirmonsimon harakatlarning bir necha turlari ko'rsatilgan: cho'qmorni bosh yuqorisida bo'yiga harakatlantirish, eniga harakatlantirish, aylanma harakat.

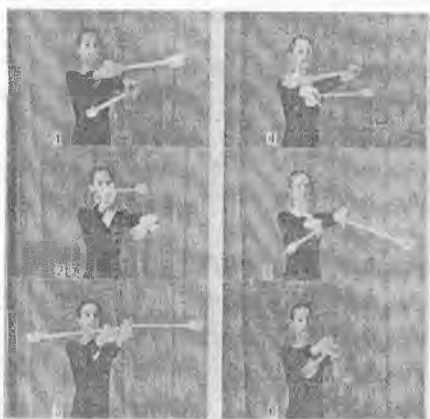
Bosh yuqorisida tegirmonsimon harakat (98-rasmga qarang!) ketma ket kichik aylantirishlar birligidan kelib chiqadi. CHO'qmorni boshga tekkazib yubormaslik uchun qo'llarni hiyo! oldinroqqa (kichik aylantirishlarda/ yuz oldida) va orqaga (kichik aylantirishlarda- bosh orqasiga) qilib bajariladi.

Ikki taktli va uch taktli tegirmonsimon harakatlar mavjud. 100-rasmda ikki taktli tegirmonsimon harakatning en tekisligida bajariladigan turi namuna qilib ko'rsatilgan. Bo'yiga tekislikda ikki taktli tegirmonsimon harakatlarni pastda va yuqorida aylantirib bajarish imkoniyati bor. Uch taktli tegirmonsimon harakatlar faqat bo'yiga tekislikda bajariladi, odatda bunda qo'llar oldinda turadi. Har bir harakat 3 kichik aylantirishlardan iborat, ular yuqoriga va pastga ketma ketlikda chap keyin o'ng qo'l harakatlari orqali bajariladi.

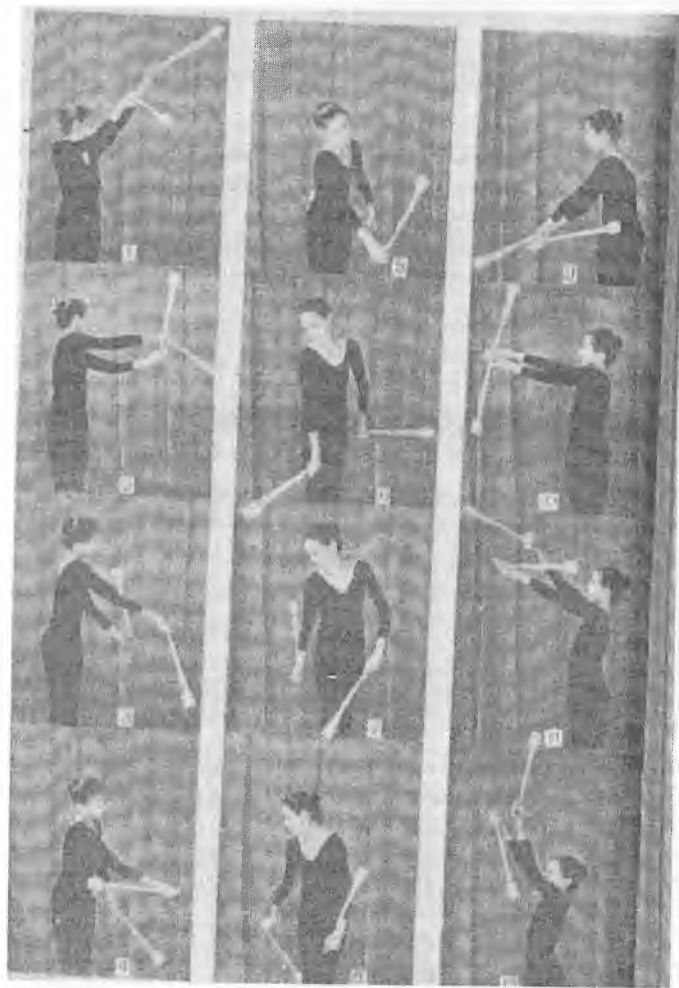


101- rasm.

Bosh ustida aylanma tegirmonsimon harakat (101-rasmga qarang) kichik aylanalarning birlashishidan kelib chiqib, katta aylana aylana bo‘ylab amalga oshadi.



102- rasm.



103-rasm

Cho'qmorni uloqtirish - harakatlari turli tuman. Eng ko'p tarqalgani bu - yon tomonda cho'qmorni yuqoriga siltash orqali amalga oshiriladigan uloqtirish turidir (104- rasm). Bu turdagi harakatlarni quyidagi fazalarga bo'lish mumkin:

1- faza: qo'llarni pastdan yuqoriga ko'tarish harakati (1- 2- kadrlar), bu mashqni bajarishda yarim o'tiriladi;

2- faza: tezlikni kuchaytirish, bunda qo'llar yuqoriga harakatlanadi, oyoqlar tekislanadi (3- kadr);

3- faza: jihozni uchishi. Bunda harakatlarning aniqligi cho'qmorni bilakdan uchib chiqish yo'nalishi orqali amalga oshadi (3- 4- kadrlar);

4- faza: cho'qmorning erkin uchishi, bunda gimnastchi cho'qmor bilan faol harakat qilishi mumkin;

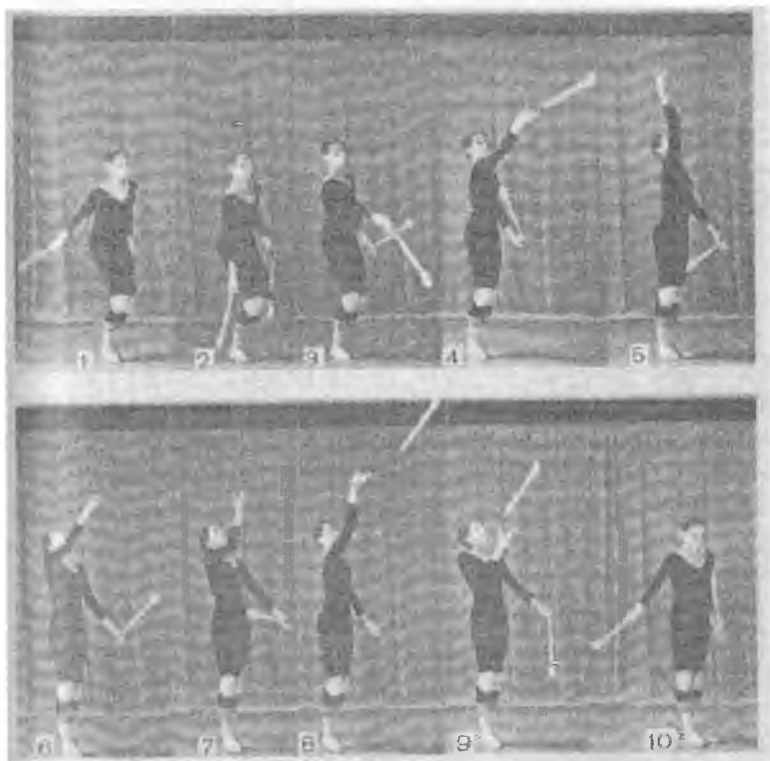
5- faza: ilishga tayyorlanish (6- 8- kadrlar);

6- faza: ilib olish (7- 9 kadrlar) cho'qmorni bosh qismidan ushlash orqali amalga oshiriladi;

7- faza: cho'qmorni keyingi harakatga tayyorlash, bu faza mashnlarni bog'lovchi hisoblanadi, keyingi harakatga tayyorlovchi faza desa ham bo'ladi.

Yuqoriga uloqtirish turlaridan biri o'ng keyin chap qo'l bilan ketma ket balandga otish harakatlari kiradi, hamda parallel uloqtirishlar: ikki cho'qmorni bir paytda yuqoriga otish, bunday turdagi uloqtirishlar ikki qo'llab yoki bir qo'lda ikki cho'qmorni ushlab turish orqali bajariladi.

Odatda yuqoriga uloqtirish harakati sakrash bilan bog'liq holda bajariladi, yarim akrobatika elementlari bilan birgalikda. Gimnastikachi qadam tashlab sakrab, cho'qmorni yuqoriga uloqtiradi, keyin oldinga o'mbaloq oshadi. O'mbaloq oshish fazasiga kirishda, gimnastikachi jihozni nazorat qila olmaydi. O'mbaloq oshish amalga oshirilgach, jihozni nazorat qilish qaytadan tiklanadi.



104-rasm.

Qisqa masofaga uloqtirish turlaridan biri jonglyor qilishdir (ya'ni jihozni birin ketin yuqoriga otib, ilish 97- rasimga qarang). jihozni boshqara olishga qarab, jonglyor qilishning bir necha turlari bor (ikki qo'llab, bir qo'llab, cho'qmorni qo'ldan qo'lga olish orqali), ular yuqoriga otish harakatlari bilan galma gal bajariladi va shu bilan birga sakrashlar, aylanishlar va boshqalar bilan bog'liq holda bajariladi. Jonglyor qilishda qo'l harakati amplituda ancha chegeralangan.

5.6.Tasma bilan bajariladigan mashqlar.

Tasma kam alohidalik harakatlari bilan farqlanadi. Bu borada tasmada bajariladigan harakatlar buyumsiz bajariladigan mashqlarga yaqinroq. Faqat yaqin yillardagina tasmada bajariladigan mashqlarga uloqtirish harakatlari kiritiladi, bu esa uni alohida harakatlantiruvchi jihoz sifatidagi rolini va oshirdi. Bu mashqlarni texnik murakabligini oshiradi.

5.6.1.Mashqlar klassifikatsiyasi

Tasmada bajariladigan mashqlar uch asosiy guruhga bo'linadi. 1-guruh - YUqoriga siltash harakatlari va aylantirishlar. 2 –guruh - uloqtirishlar.

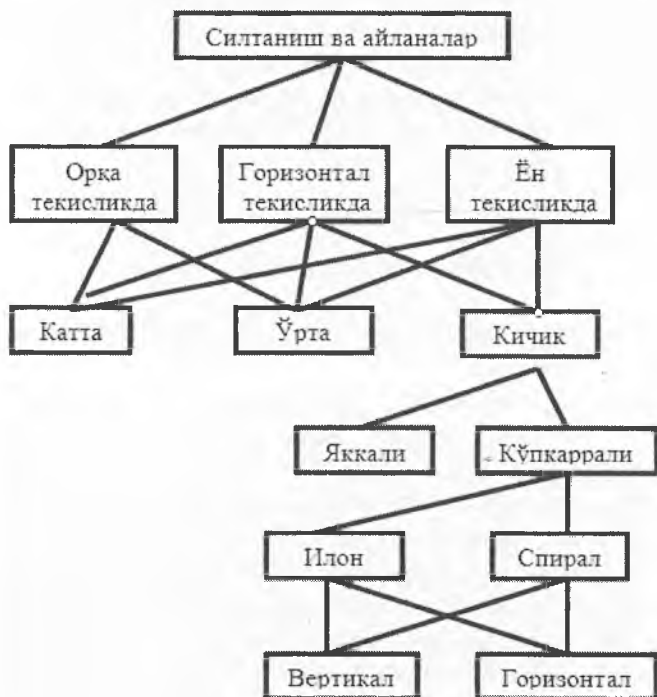
103-rasmda tasmada bajariladigan aylantirishlar va yuqoriga aylantirish harakatlari soddalashtirilgan ko'rinishi keltirilgan. Bu harakatlar yuza va gorizontal tekislikda bajarilishi mumkin, hamda oldi-orqa, yon tomonlarda ham bajariladi. YUqoriga yo'naltirilgan siltash va aylantirishlarda amplitudasi turlicha bo'lishi mumkin, bunda katta, o'rta va kichik aylantirishlar bajarilishi mumkin.

Tasmada bajariladigan zamonaviy mashqlar uchun oxirgi aytib o'tilgan turlar qulaydir. Kichik aylantirishlar bir martalik bo'lishi mumkin, ko'p martalik aylantirish "ilon izi"li va "spiral"simon bo'lishi mumkin, bular qo'l va bilak harakatlari bilan bog'liq xolda bajariladi. Masalan, eniga tekislikdada qo'l harakatlari bilan bir vaqtda tasma bo'yiga harakatlanishi mumkin.

Uloqtirish harakatlari tasma shakliga qarab quyidagilarga bo'linadi: (tasma ochilgan, taxlangan, o'ralgan), ushlar (dastasidan, oxiridan, boshidan), yo'nalishlar (yuqoriga, oldinga- yonga- yuqoriga, ortga- yuqoriga), balandligi (yuqori, o'rta, past), ilish turlari (dasta oxiridan, asosidan, tasmadan ushlar).

5.6.1. Texnika asoslari.

Qoida bo'yicha gimnastikachi qo'lidagi tasma to'xtovsiz harakatda bo'lishi shart. Bu shartlar nafaqat an'anaviy, balki texnik shartdir. To'xtovsiz ketma-ket tartibda spiralsimon, ilon o'zi shakldagi harakatlar tasmani doimiy yoyilgan holatda turishini ta'minlaydi.



105-rasm

Tasmaning harakatlantirish tezligi o'rtacha bo'lishi kerak. Aylantirishlar va siltashdagi harakatlar sustligi, tasmani yakuni boshqaruvini yo'qotilishiga olib keladi. Aksincha, juda tez harakatlar tasmani o'ralib, tugun bo'lib qolishiga sabab bo'ladi. Tasma to'liqinsimon harakatlarni mexanik impulsi uzatilishi umumiy qonuniyatlarga bo'ysinadi, bu gimnastikachi qo'li orqali buyumni u boshidan bu boshiga yubo-

rilib amalga oshiriladi. Boshlang'ich impuls tayoqcha yakunidagi tebranuvchi harakatlar orqali yuzaga keladi va tebranish to'liqligiga xamda tasma og'irligida bo'linishiga bog'liq bo'ladi. Tasmada butin uzunligi bo'ylab tebranish harakatlari saqlanib qolishi uchun, hamda aniq tezlik tebranishni saqlash uchun, buyumni qo'shimcha 1 metrli qavat hisobiga og'irlashtiradilar va kraxmallaydilar.

Tasma bilan bajariladigan harakatlarning muhim qoidalaridan biri bu – to'g'ri ushlashdir. Tayoqchani bosh barmoq, ko'rsatkich va o'rta barmoqlar bilan erkin (bo'sh) ushlash kerak, bunda tayoqchanning yakuniy qismi kaftga tegib turadi, (bo'sh barmoqlar asosida). Ushlashlar erkin bo'lishi zarur. Ko'rsatkich barmoq tayoqcha davomi bo'lib xizmat qiladi.

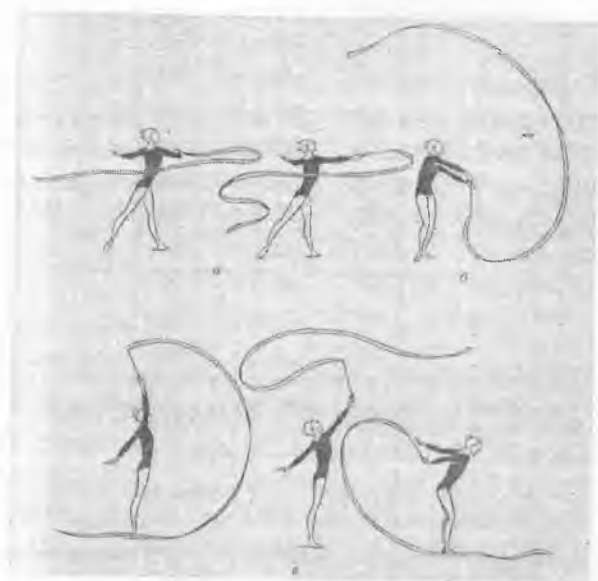
5.6.2. Tipik mashqlarning texnikasi.

Siltanishlar aylantirishlar. 105-rasmda yuqoriga harakatlantirishning turlari ko'rsatilgan:

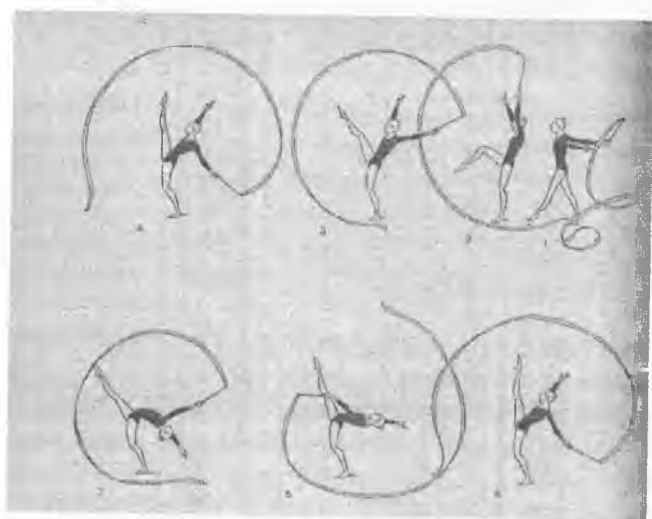
Gorizontal (a), vertikal(b), yon tekisligida(b). Qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilishi, tasmani katta radiusda harakatlanishini ta'minlab beradi.

Katta aylanalar qo'lni tekis holatda tutish orqali bajariladi. SHu bilan birga, tasma aylanish harakatlarni butun mashq davomida saqlab qolish zarur. SHuning uchun aylanalar qo'lni kuchli, faol yuqoriga intilish harakatlari orqali bajariladi. Katta aylantirishlarni bajarishda muvozanat saqlash va sakrashlardan foydalaniladi.

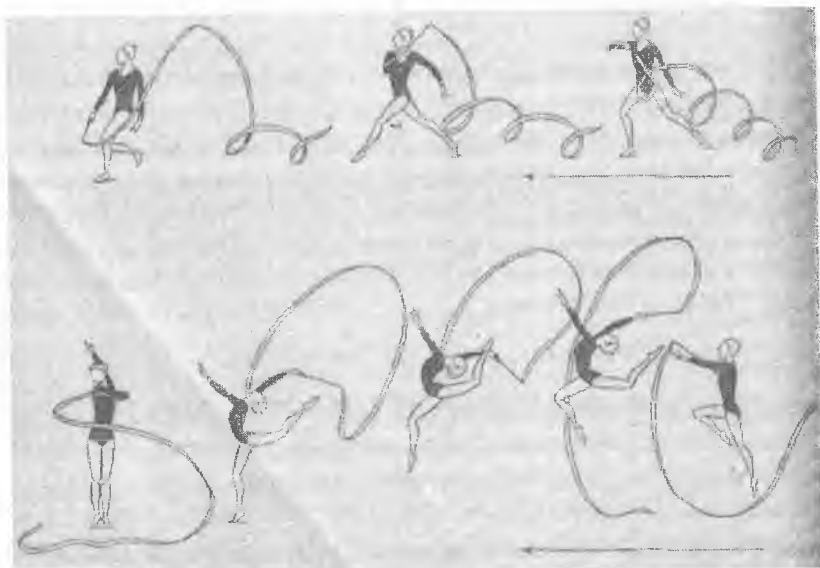
107- rasmda tasmada katta aylanalar hosil qilish paytida, orqaga egilib muvozanat saqlash harakatlari ko'rsatilgan, bunda tasma o'ng qo'lda turibdi. Gimnastikachi tasmani ikki marta aylantiryapdi, bu esa buyumni o'rtacha tezligini saqlab turishga yordam beradi. Tanani iloji boricha orqaga egish harakatlari, tasma tayoqchasining oldinga- yuqoriga- orqaga borish holatlari bilan bir paytda bajariladi, bu esa qo'lni qattiq bukmay tutib turishga yordam beradi va tasmaning katta amplituda harakatini ham saqlashga ko'maklashadi. Aylantirishlarni bajarish texnikasi unchalik qiyinchilik tug'dirmaydi, lekin muvozanatni saqlash sharoiti qiyinlashadi.



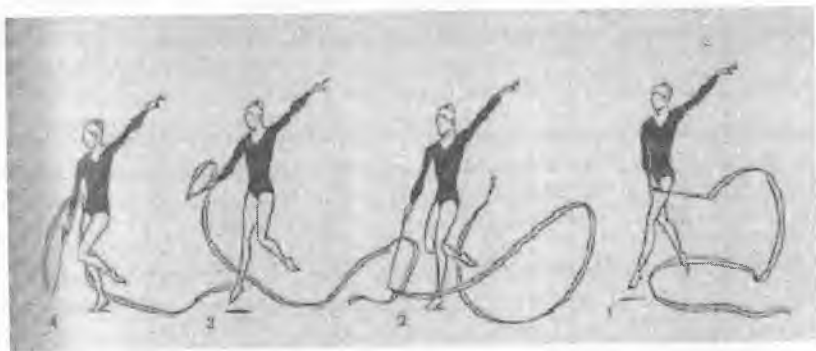
106- rasm.



107- rasm.



108- rasm.



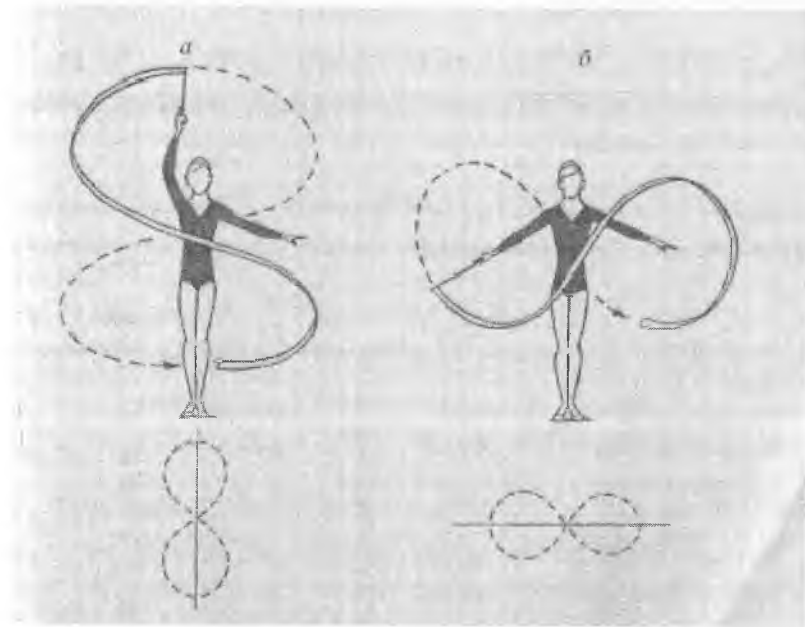
109- rasm.

Yuza tekisligida katta aylanalar hosil qilish, sakrash harakatlari bilan bog'liq.

Masalan: *tasmaga tegib halqa sakrash* harakati (108- rasm). Bu element tezda tezlikni oshirish hisobiga amalga oshadi. Oxargi tezlikni oshirish qadami, tasmani chapga harakati bilan birga

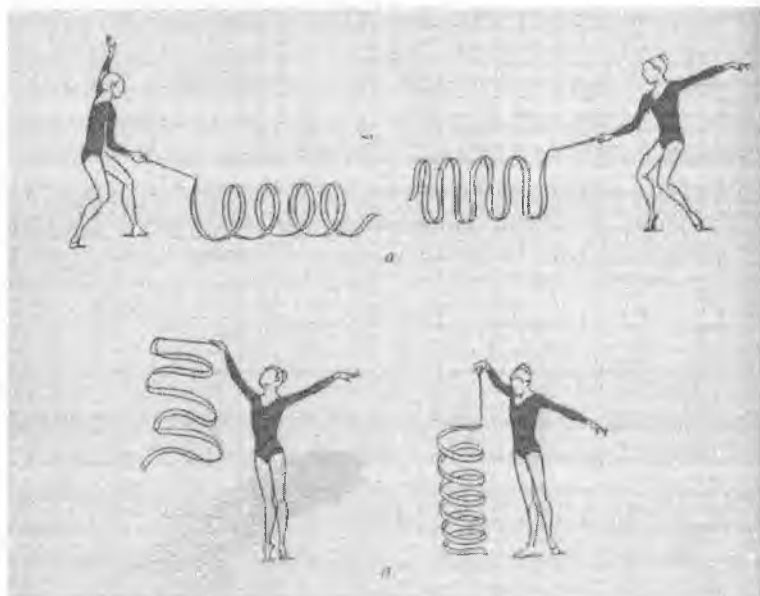
bajariladi, bu esa tasmani harakat tezligini o'zgarishiga olib keladi. Itarish fazasida cho'p pastga tushadi va itaruvchi oyoq yonidan o'tadi. Gimnastikachi sakrashni amalga oshirib bo'lgach, darhol tasmaning inersion uchishini saqlab turib, en tekisligida kuchli siltanishni amalga oshiradi.

O'rtacha yuqoriga siltanishli harakatlar va aylantirishlar ko'pincha sodda harakatlar bilan birgalikda bajariladi, masalan: tasmadan yugurib o'tish, yarimakrobatika elementlari va boshqalar (109- rasm.)



110- rasm

Eng ko'p uchraydigan aylantirish harakatlaridan biri bu "sakkiz" lik hosil qilishdir (110- rasm), bular vertikal (a) va gorizontaal (b) bo'ylab bajarilishi mumkin, hamda bilak, elka, butun qo'l bo'ylab harakatlarga bog'liq holda katta, o'rta va kichik aylanalar hosil qilishi mumkin.

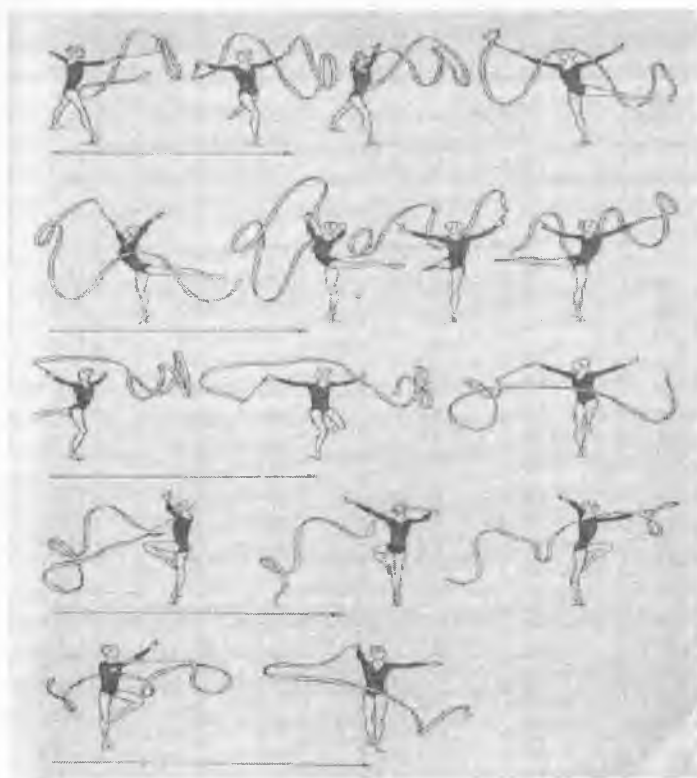


111- rasm

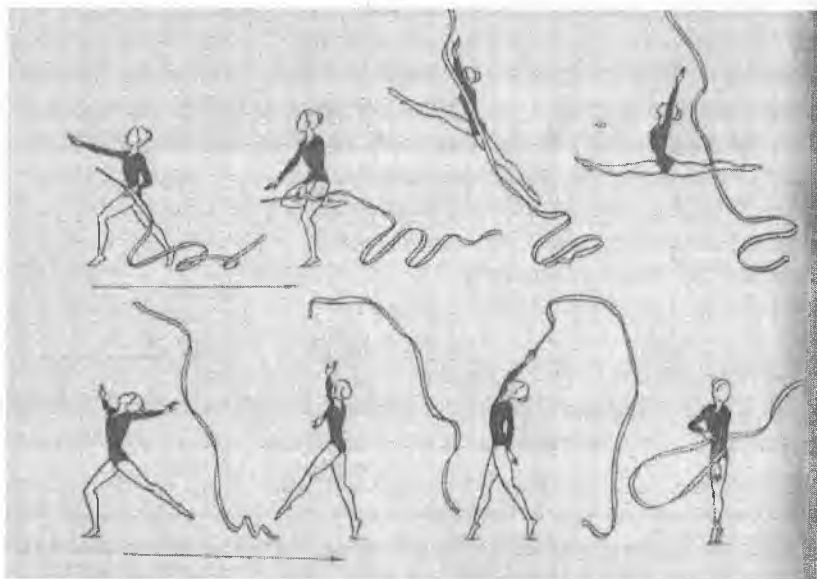
“Ilon izi” va spiralsimon harakatlar. Ilon izili va spiralsimon harakatlarni bajarishda: tirsak hiyol bukilgan, qo‘l bo‘shashgan, bilak faol ishlaydi, bunda qo‘l bukilib qayta tekislanadi yoki aylana-li harakatlarni bajaradi. Ular texnikasini bajarish, to‘g‘ri ushlashga bog‘liq. 111- rasmda ilon izili va spiralsimon harakatlarning tur-lari ko‘rsatilgan: bo‘yiga (a), eniga (b). Ilon izili va spiralsimon harakatlarni bajarishni qiyinlashuvining sababi, ularning jihozsiz bajariladigan harakatlar bilan qo‘shilib amalga oshirilishi hisobiga-dir. Masalan: 720 gradusga burilishda (112- rasm), kichik shakllarni hosil qilish uchun bilakning faol harakati talab qilinadi, bu esa bur-ilish harakatini bajarilishiga to‘sqinlik qiladi, aylanish tezligi tasma chizayotgan suratni “cho‘zib” yuboradi va tasmaning tugallanish uchini boshqarib bo‘lmaydi.

Tasmani yuqoriga uloqtirish harakatlari. 113- rasmda eng ko‘p ishlatiladigan tasmani uloqtirish usuli ko‘rsatilgan. Bu turdagi harakatlarni bir necha fazalarga ajratish mumkin:

- 1- faza: cho'p asosidan tasmani ushlash
- 2- faza: yuqoriga siltashli harakat, bu barcha jihoz bilan bajariladigan harakatlarga xos uloqtirish turidir
- 3- faza: jihozni qo'yib yuborish. Harakat sakrab bajariladi, bu esa jihozni uchish balandligini oshiradi. Bu 3 ta aytib o'tilgan texnik harakatlarning barchasi qisqa vaqt ichida bajariladi, bu tasmaning boshlang'ich hosil qilgan suratini saqlashga yordam beradi.
- 4- faza: tasmaning erkin uchishi
- 5- faza: ilib olishga tayyorgarlik
- 6- faza: cho'pchasidan tutib olish
- 7- faza: tasmani yuqoriga siltanish harakatiga o'tish



112-rasm



113- rasm

Nazorat savollar

1. Buyum bilan bajariladigan mashqlarni o'tish uslublari
2. Badiiy gimnastikada buyum bilan mashqlarning ahamiyati.
3. Xalqa bilan bajariladigan mashqlarga ta'rif bering.
4. To'p bilan qanday mashqlar bajariladi?
5. Badiiy gimnastikada qanday buyumlar mavjud, sanab bering?
6. Tasmaning o'lchamlarini aytib bering.
7. To'pning og'irligi qancha bo'lishi mumkin.
8. Arqon bilan bajariladigan mashqlarni aytib bering.
9. Cho'qmorning o'lchamlarini bilasizmi?

VI BOB. BADIY GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISHNING UMUMIY ASOSLARI

Tayanch iboralar. Didaktika, estetik, ruhiy, emotsional, axloqiy, muloqot, uquv, ko'nikma, malaka, improvizatsiya, ong, qobiliyat, tasavvur.

6.1. Gimnastika mashqlarini o'rgatishning nazariy va metodologik asoslari

Odamlar bolalikdan o'zlarini qurshagan dunyoni harakatlar orqali anglab etadilar. Turli-tuman harakatlarni o'zlashtirish jarayonida ular o'zlarini ham tushunib etadilar, o'z qobiliyatlarini rivojlantiradilar, shaxs sifatida kamol topadilar.

Pedagoglar gimnastika mashqlarini o'rgatishda shaxs, faoliyat va qobiliyatlar haqidagi ta'limotga, bilish nazariyasiga tayanadilar. Bunda ular yangi mashqni o'zlashtirishda o'quvchi shaxs sifatida, bilish va umuman faoliyat sub'ekti sifatida ishtirok etishidan kelib chiqadilar. O'rganilayotgan mashqning og'ir-engilligiga va boshqa xususiyatlariga qarab ayrim qobiliyatlar ko'proq, ayrimlari – kamroq rol o'ynashi mumkin. Muvaffaqiyat esa o'quvchining faol ishga solingan xossalari yig'indisiga bog'liq bo'ladi. Bilish nazariyasi nuqtai nazaridan ta'lim jarayonida pedagog o'quvchilarda bilishning hissiy, oqilona va amaliy shakllarini faollashtiradi, insonning oliy nerv faoliyati qonunlariga, didaktika, tarbiya va sport mashqlari printsiplariga, axborot nazariyasiga tayanadi.

Ta'lim jarayonini tashkil etishga nisbatan mazkur yondashuv nazariy jihatdan ham, amaliy jihatdan ham maqsadga muvofiqdir.

Nazariy jihatdan olib qaraganda, gimnastikani o'qitish metodikasini yanada takomillashtirish, uning vositalari va usullaridan sog'lomlashtirish, ta'lim, tarbiya, sport, kasbiy-amaliy maqsadlar-

da, qo'shni tabiiy-ilmiy, psixolog-pedagogik, ijtimoiy-iqtisodiy va sport-pedagogik fanlarning ma'lumotlaridan to'laqonli foydalanish yo'li bilan yanada samaraliroq qo'llash uchun imkoniyatlar kengayadi. Yuqorida bayon etilgan muhim qoidalarga muvofiq tushunchalar apparatini tartibga solish, gimnastikani o'qitishning ilmiylik darajasini oshirish, o'quv materialini tizimlashtirish, binobarin, uni o'quvchilar tomonidan o'zlashtirishni engillashtirish mumkin.

Amaliy nuqtai nazardan gimnastikani o'rgatish dasturlari, me'yoriy talablarini, gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish shakllari va o'tkazish metodikalarini o'quvchilarning yoshi, jinsi, o'quv va kasbiy faoliyati xususiyatlariga qarab takomillashtirish, gimnastika vositalari va usullaridan sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya maqsadlarida foydalanish, shuningdek gimnastika bilan shug'ullanuvchilarga o'quv, mehnat faoliyatida va bo'lg'usi harbiy xizmatda, yosh ayollarni bola tug'ish va onalikka tayyorlashda zarur bo'lgan qobiliyatlarni o'rganish, rivojlantirish va prognoz qilish uchun yangi va keng imkoniyatlar ochiladi.

Ta'lim berish, o'qitish — ta'lim olayotgan shaxslarga qaratilgan, maqsadi ularni bilimlar, uquv va ko'nikmalar hamda harakatlanishga oid, estetik, ruhiy, emotsional, axloqiy, muloqot, mehnat, sportga oid va boshqa xil tajriba bilan boyitishdan iborat bo'lgan pedagogik jarayon. Mashqlarni o'rgatish jarayonida pedagog o'z o'quvchilariga mashqlarni o'zlashtirishdagina emas, balki o'zligini, o'z qobiliyatlarini anglab etishda ham ko'maklashadi va ularning rivojlanishini rag'batlantiradi. O'quvchilar yangi tajribani turli yo'llar bilan, chunonchi: pedagogga taqlid qilish, sinovlar va xatolar yo'li bilan, pedagog bergan ta'lim va tarbiya ta'sirida o'zlashtiradilar. Ilmiy va uslubiy jihatdan to'g'ri va oqilona ta'lim tarbiyaviy xususiyat kasb etadi.

Ta'lim jarayonida ikki shaxs — pedagog va o'quvchi faol (yoki passiv) o'zaro ta'sirga kirishadi. Ta'limning samaradorligi ularning har biri ta'lim jarayoniga qay darajada faol yondashishiga bog'liq bo'ladi. Bunda, tabiiyki, o'qituvchi etakchi rol' o'ynaydi. U o'quvchining qobiliyatlarini o'rganadi, u bilimlar, uquv va ko'nikmalar tizimini samarali o'zlashtirishi uchun qulay sharoit yaratadi, unda gimnastika bilan shug'ullanishga ongli va faol munosabatni shakllantiradi.

Gimnastika mashqlarini o'zlashtirishdan eng avvalo o'quvchining o'zi manfaatdor bo'lishi lozim. Uning vazifasi o'qituvchi saboqlarini idrok etish va ularning foydaliligini anglab etish uchun o'zida qulay ichki zamin yaratishdan iboratdir. O'quvchi o'z zehni, xotirasi, fikrlash faoliyati, irodasini faollashtirishi, gimnastikaga, mazkur mashg'ulotga va o'rganilayotgan mashqqa ijobiy va faol munosabatni vujudga keltirishi lozim. Mazkur vazifalarni bajarishga o'quvchi ota-ona va o'qituvchi tomonidan oldindan tayyorlanadi.

Pedagogning vazifasi o'quv materiali bilan uslubiy jihatdan to'g'ri tanishtirish, o'quvchilarda o'rganilayotgan mashqni o'zlashtirishga qiziqish uyg'otish, mashg'ulotlar sog'liq, o'qish va mehnat uchun foydali ekanligiga ularni ishontirishdan iborat (1-sxema).

1-sxema

	O'rganilayotgan mashqqa munosabat	
Emotsional munosabat:engil-og'ir,foydali-zararli,yoqimli-yoqimsiz,chiroyli-xunuk va sh.k. (tuyg'ular, sezgilar, idrok, tasavvur)	Pedagogning metodik mahorati	Ongli (foydasi, mazmuni, bajarish texnikasi va uning zamirida yotuvchi qonuniyatlar va b.)
	O'rganilayotgan mashqni bajarishga amalda tayyorlik	

Bolalarga gimnastika mashqlarini o'rgatish zaruriyati quyidagi omillar bilan belgilanadi.

1. *Jamiyat ehtiyojlari.* Har qanday odamlar jamiyatining maqsadi shaxsni jismoniy va ma'naviy jihatdan har tomonlama kamol toptirish, uning qobiliyatlarini rivojlantirishdir. Bu maqsadga erishish bolalarga jismoniy va aqliy ta'lim va tarbiya berishni taqozo etadi. Shu jihatdan gimnastika bilan shug'ullanish ulkan imkoniyatlarga ega.

2. *Insonning yosh jihatidan rivojlanish qonuniyatlari.* Bolalar harakatlanish borasidagi tajribani kattalarga qaraganda tezroq

o'zlashtiradilar va bunda nerv-muskul energiyasini kamroq sarflaydilar. O'zlashtirilgan tajriba qay darajada keng bo'lsa, ular o'zlarini qurshagan narsalar va hodisalar haqida ko'proq biladilar, organizm funksiyalari, ruhiy va shaxsiy xossalar ularda yaxshiroq rivojlangan, ularning har biri o'z yoshiga munosib rivojlanish dinamikasiga ega bo'ladi. SHu tufayli ham eng qulay (sensitiv) yosh davrini o'tkazib yubormaslik va qobiliyatlarning rivojlanishini o'z vaqtida rag'batlantirish, shug'ullanuvchilarni zaruriy bilimlar, harakatlanishga doir uquv va ko'nikmalar bilan boyitish, hayot uchun foydali odatlarni, gimnastika bilan muntazam shug'ullanish shaxs va jamiyat uchun foydali ekanligiga qattiq ishonchni shakllantirish muhimdir.

3. *O'quv yurti, tuman, shahar, viloyat, mamlakat sha'nini munosib himoya qilishga qodir bo'lgan mohir gimnastlarni tayyorlash.* Bu omil oldingi omil bilan uzviy bog'liq. Bu erda ayni bir vazifalar, lekin yuqoriroq darajada hal qilinadi, yuksakroq va turg'unroq natijalarga erishiladi. Bundan tashqari, gimnast tanasining go'zalligi, yaxshi rivojlangan harakatlanish qobiliyatlari, tarbiyalilik va gimnastika bilan shug'ullanish jarayonida o'zlashtirilgan boshqa fazilatlarini o'rnatib bo'lishga arzigulikdir.

6.2. Gimnastikachilarning bilimlari, harakatlanishga doir o'quv, ko'nikma va qobiliyatlari

Gimnastika mashqi oldindan qo'yilgan maqsad, chunonchi: organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish, harakatlanishga doir, ruhiy va shaxsiy xossalar (qobiliyatlar)ni rivojlantirish, shug'ullanuvchilarni estetik, ruhiy, emotsional, axloqiy, muloqot, mehnat, sportga oid va boshqa xil tajriba bilan boyitishga erishish uchun ongli ravishda bajariladigan harakatlarning murakkab dinamik tuzilmasidir. Qo'yilgan vazifani hal qilish imkoniyatini beradigan eng samarali mashqlarni tanlab olishga qodir bo'lish uchun ular haqida ancha keng va chuqur bilimlarga ega bo'lish lozim.

Gimnastika mashqlari yordamida hal qilish mumkin bo'lgan vazifalar doirasining kengligi ularning ko'p tuzilishliligi va ko'p funksiyaliligi bilan belgilanadi.

Ayrim gimnastika mashqining *ko'p tuzilishlilik* unga kiruvchi harakatlar miqdori va mazmuni, sensor, energetik va psixologik ta'minot bilan belgilanadi. Mashqning o'ziga xos kichik tuzilmalari sanalgan bu unsurlar jamuljam holda uning mazmunini belgilaydi. Mazkur unsurlar o'rtasidagi o'zaro aloqaning xususiyati mashq yordamida erishiladigan maqsad bilan belgilanadi. Bu mazkur gimnastika mashqining shaklidir. Uning shakli va mazmuni bir-biri bilan uzviy bog'liq. Son-sanoqsiz rang-barang gimnastika mashqlari mavjud bo'lib, ularning biri ikkinchisidan o'z kichik tuzilmalarining shakli va mazmuniga ko'ra farq qiladi.

Gimnastika mashqining *ko'p funktsiyalilik* uni bajarish usuli va takrorlashlar sonining me'yori bilan belgilanadi. Masalan, o'tirib turishlardan oyoq-qo'llarning chigilini yozish, oyoq muskullarining kuchini rivojlantirish, sakrovchanlik, ichki chidamlilik, irodani kuchaytirish, organizm sistemalarining funktsional imkoniyatlarini kengaytirish uchun foydalanish mumkin.

Pedagogning vazifasi tuzilish jihatidan turlicha bo'lgan ko'p sonli mashqlar va ularni bajarish usullari orasidan shug'ullanuvchilarni bilimlar, harakatlanishga doir uquv va ko'nikmalar bilan boyitish, ularda zaruriy qobiliyatlarni rivojlantirish imkoniyatini beradigan mashqlar va usullarni tanlashdan iboratdir.

Gimnastika mashqi haqidagi *bilim* – mazkur mashqning sub'ektiv obrazi, mashq, uning harakatlari tuzilishi, bajarishning og'ir-engilligi, uning sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya imkoniyatlari haqida tasavvur. Mashq haqidagi bilim shu bilan tavsiflanadiki, o'quvchi uni og'zaki tarzda, atamalar yordamida to'g'ri tavsiflaydi, rasmda, sxemada tasvirlaydi va sh.k. U mashqni amalda bajarish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. O'rganilayotgan mashqni u haqda aniq tasavvurga ega bo'lgan holda ongli ravishda bajarish uchun chuqur va keng bilimlar kerak; mazmunli va operatsion bilimlarga ega bo'lish, mashq falsafasini mukammal bilish lozim.

Mashq haqida *mazmunli bilimlar* – harakatlar tuzilishi, ularning sensor, energetik va psixologi ta'minoti, bajarish texnikasi, u shug'ullanuvchilarga, ularning qobiliyatlariga qo'yuvchi talablar, qobiliyatlarni o'rganish va (ularga baho berish) va rivojlantirishda, shug'ullanuvchilarda shaxsiy xossalarni tarbiyalashda, shuningdek

sogʻlomlashtirish, taʼlim va amaliy maqsadlarda undan foydalanish imkoniyatlari haqidagi bilim.

Operatsion bilim – mashqni bajarish ketma-ketligi (boshlangʻich holatdan boshlab pirovard holatga qadar) haqidagi bilim. U gimnastika mashqining texnikasiga asoslanadi.

Mashq haqidagi bilimlarga misol boʻlib qoʻllarda kuch bilan turishni bajarish xizmat qilishi mumkin. Bu erda quyidagilar mazmunli bilimlar boʻladi: 1) harakatlar tuzilishi, ularning sensor, energetik va psixologik taʼminoti haqida umumiy bilim; 2) mazkur mashq qoʻllar va elka muskullarining kuchiga; elka va tos-son boʻgʻimlaridagi harakatchanlikka; gavda orqa yuzasi mushaklari va paylarining bukiluvchanliga; qoʻllarda tik turganda muvozanatni saqlash qobiliyatiga qoʻyadigan talablarni bilish; 3) mazkur mashqdan yuqorida koʻrsatilgan muskullar guruhlarinining kuchini oʻstirish, makonda moʻljal olish, yurak-qon tomir sistemasining pressodepressor mexanizmlarini takomillashtirish uchun foydalanish mumkin; 4) mazkur mashq faqat muskul kuchi hisobiga bajariladi, musobaqa qoidalari itarilish va siltanishlarga yoʻl qoʻymaydi. Bundan tashqari, operatsion bilim oyoqlarga nisbatan qoʻllarning holati (ularni qaerda va qanday qoʻyish), tayanch yuzasiga nisbatan tana OUM proektsiyasining oʻrni, mashqni qanday holatda boshlash va yakunlash kerakligi, qoʻllarda turganda muvozanat yoʻqolgan holda qanday ish koʻrish lozimligi haqidagi bilimlarni oʻz ichiga oladi.

Mazmunli va operatsion bilim shakl va mazmun kabi bir-biri bilan uzviy bogʻliq. Ular jamuljam holda oʻrganilayotgan mashqqa toʻla tavsif beradi, uning sogʻlomlashtirish, taʼlim, tarbiya va amaliy maqsadlarda foydalanish uchun potentsial imkoniyatlarini namoyon etadi. Mazkur bilimlar gimnastika bilan shugʻullanishga, oʻrganilayotgan mashqlarni oʻzlashtirishga ongli va faol munosabat asosi hisoblanadi. Ayni shu sababli oʻquvchilarni amaliyot sinovidan oʻtgan ilmiy bilimlar bilan muntazam ravishda boyitib borish lozim.

Oʻquvchilar *bilimlarni oʻzlashtirishi* – tizimlashtirilgan ilmiy bilimlarni va gimnastikani oʻqitish borasidagi amaliy tajribani shugʻullanuvchilarning shaxsiy mulkiga, ularning noyob boyligiga, fikrlash va samarali amaliy faoliyati quroliga, hayot uchun muhim ehtiyojga ongli ravishda va faol aylantirish jarayoni.

Gimnastikada ilmiy bilimlarni ongli ravishda o'zlashtirish pedagog uchun o'quvchilarga mashqlarni o'rganish va o'zlashtirishni, ularni mehnatga va harbiy xizmatga tayyorlashni anglatadi.

Mazkur sohada ilmiy ish quyidagi bilimlar tizimini o'rganish va o'zlashtirishni nazarda tutadi:

1. Gimnastika bilish predmeti sifatida, uning insonni jismoniy, estetik va axloqiy tarbiyalash tizimidagi o'ri.

1. Gimnastikaning rivojlanish tarixi.

2. Gimnastika terminologiyasi gimnastikaning o'ziga xos tili sifatida.

2. Gimnastika mashqlari texnikasi asoslari.

3. Gimnastika mashqlarini o'rgatish va gimnastikada sport mashqlari metodikasi.

4. Gimnastika mashg'ulotlarining shakllari, gimnastika darsining tuzilishi, bolalar bilan mashg'ulotlarning xususiyatlari.

5. Gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarda jarohatlanishning oldini olishni ta'minlovchi tadbirlar.

6. Gimnastika bo'yicha musobaqalarning qoidalari va hakamlik.

7. Gimnastika bilan shug'ullanishda gigiena, mehnat rejimi, gimnastika bilan shug'ullanish, gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning ovqatlanishi va dam olishi qoidalari.

8. Ta'lim oluvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasini yaxshilash, ta'lim va tarbiya berishda gimnastika vositalari va usullarining imkoniyatlari.

9. Yosh gimnastlar bilan sport mashqlari.

Ilmiy-amaliy bilimlarning mazkur bo'limlari bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, ularning har birini faqat qolgan bo'limlar bilan jamuljam holda, gimnastika kursini esa – boshqa sport va turdosh nazariy bilimlar: mexanika, anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi va boshqalar bilan uzviy aloqada samarali o'zlashtirish mumkin.

Ammo oliy o'quv yurtida atroflicha o'rganilgan masalalarning yuqorida keltirilgan ro'yxati ilmiy-amaliy fan sifatidagi gimnastikada jamlangan barcha bilimlarni gimnastlar bilan o'quv ishinining mazmuniga ko'chirish kerak ekan-da, degan ma'noni anglatmaydi. Ta'limning mazmuniga ijtimoiy zarur, pedagogik jihatdan aqlga mu-

vofiq bo'lgan va shug'ullanuvchilarga ularning yoshi, ma'lumoti va qobiliyatlariga ko'ra to'g'ri keladigan, ta'lim, tarbiya, sog'lomlashtirish va amaliy vazifalarni echish uchun muhim sanalgan bilimlarga kiritilishi lozim.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish mazmunli va operatsion bilimlardan amalda foydalanishga va harakatlanishga doir uquv va ko'nikmalarni shakllantirishning umumiy didaktik printsiplariga asoslanadi.

Uquv – mashq haqidagi bilim, uning nazariyasi va falsafasining amaldagi ifodasi. Uni o'zlashtirish o'quvchilarning qobiliyatlari, ularning fikrlash va amaliy faoliyati bilan belgilanadi. Gimnastika mashqini bajarish uquvi – shug'ullanuvchining mashq haqidagi bilimlarga muvofiq uning tarkibiga kiruvchi harakatlarni ong nazorati ostida boshqarish qobiliyati. Bunday qobiliyat o'quvchida mavjud bo'lgan harakatlar texnikasi haqidagi bilimlar, harakatlanishga doir tajriba, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik asosida o'zlashtiriladi. Mashqni o'zlashtirishning mazkur bosqichida shug'ullanuvchidan kuchli zehn, xotira, iroda va aqliy mehnat talab etiladi. Bunda muvaffaqiyatga erishishda ta'lim jarayoniga ongli va faol munosabat, qo'yilgan maqsadga erishishga intilish etakchi rol' o'ynaydi. Maqsad harakatlanish uquvining tuzilishini belgilaydi. Maqsadga erishish darajasi o'rganilayotgan mashqni amalda bajarishning sifati bilan belgilanadi.

Gimnastika mashqini bajarish uquvi elementlarining har biri o'z murakkab tuzilishiga ega. Uni bilish harakatlanishga doir uquv va ko'nikmalarni, gimnastikada sport mahoratini oqilona va samarali shakllantirishning negizini tashkil etadi.

Mashqni bajarish uquvi ta'lim jarayonida shakllanadi va birinchi hamda asosan ikkinchi signallar tizimlari shartli reflekslarining uzun qatorini o'z ichiga oladi. Ularning ishi miya, uning oliy bo'limlari faoliyati bilan belgilanadi va anatomiya, fiziologiya va psixologiya qonunlariga bo'ysunadi.

Harakatlanish ko'nikmasi – yaxlit gimnastika mashqida harakatlarni boshqarishning o'rganilayotgan mashq texnikasi va gimnastika uslubi nuqtai nazaridan mukammal va oqilona usuli. Bunda o'quvchilar ongi ayrim harakatlarga emas, balki mashqni

bajarish sharoitlariga, uning pirovard natijasi va mashqni bajarish mahoratiga qaratiladi.

Ko'nikmalar harakatlarni yoki o'rganilayotgan mashqni ko'p karra aniq takrorlash yo'li bilan shakllanadi. Bunda mashq tuzilishiga jiddiy o'zgartirishlar kiritilmaydi, u, odatda, ayni bir sharoitda bajariladi. Takrorlashlar soni ko'payishiga qarab gimnast mashqqa ko'nikadi, e'tiborni jamlash, taqsimlash va bir nuqtadan boshqa nuqtaga ko'chirish zaruriyati yo'qoladi, xotira, iroda va boshqa ruhiy jarayonlarda keskinlik susayadi, shuningdek pertseptiv va mazmunga doir nazorat ulushi kamayadi. Bajarish texnikasi asta-sekin namunaga, mashqlar texnikasiga yaqinlashadi.

Ko'nikmaning bosh xususiyati uning "avtomatlashuvi"dir. Ong harakatning to'g'riligini favqulodda hollardagina nazorat qiladi. Harakatlarning "avtomatlashuvi" tashqi va ichki muhitning o'zgaruvchi sharoitlarida, chunonchi: a) atrof muhit, ob-havo, yoritish sharoitlari va boshqalar o'zgarganda; b) mashqni bajaruvchi toliqqanda, o'zini noxush his qilganda; v) mashg'ulotlarda uzoq tanaffuslar bo'lganda mashqlarni bajarishda ko'nikmaga o'ta turg'un va barqaror tus beradi.

Ko'nikmaning shakllanish jarayonida ayrim harakatlar "avtomatlashuvi" bilan bir qatorda ular yagona, yaxlit majmuaga, tuzilish jihatidan o'zgarmas andozaga birikishi yuz beradi. Bu harakatlarga engil, bir tekis va tejamli tus beradi. Ko'nikma rivojlanishining oliy bosqichlarida harakatlarning barcha parametrlari (inertsia, inertsia momenti, harakatlar miqdori, harakatlar miqdori momenti, reaktiv harakat, reaktiv kuch va b.)ni alohida idrok etish paydo bo'ladi. Gimnastik kombinatsiya dinamik andoza printsipiga ko'ra bajariladi, ya'ni bir harakat keyingi harakatni boshlab beradi.

Harakat ko'nikmalari (odatlari) inson hayotida ulkan ahamiyat kasb etadi. K.D.Ushinskiy bu xususda so'z yuritar ekan, agar inson ko'nikma orttirish qobiliyatiga ega bo'lmaganida, u o'z rivojlanishida bir qadam ham olg'a siljimagan bo'lar edi, deb qayd etgan edi. Ko'nikmalar, hayot andozalari va odatlar sport va mehnat faoliyatini engillashtiradi, insonning asabiy-ruhiy va funktsional zo'rqiqlarini kamaytiradi, uning sog'lig'ini mustahkamlashga va umrini uzaytirishga ko'maklashadi.

Gimnastikada harakat ko'nikmalari – gimnast mehnatining unumdorligini belgilovchi sub'ektiv omil: ular qancha yaxshi shakllangan bo'lsa, gimnastning sport mahorati shuncha yuksak bo'ladi. O'quv-mashq jarayoni kechadigan sharoitlar (sport bazasi, inventar, ta'lim-tarbiya ishining yo'lga qo'yilishi va b.) ob'ektiv omil hisoblanadi.

Bilimlar, harakat uquv va ko'nikmalari sportda natijada erishish, mehnat faoliyatida esa – mehnat mahsulini yaratish yagona jarayonining bosqichlari hisoblanadi. Bilim uquvda, uquv – ko'nikmada, ko'nikma esa – sport natijasi yoki mehnat mahsulida davom etadi va boyiydi. Erishilgan maqsad gimnastni yanada murakkabroq bilimlar uquv va ko'nikmalarni o'zlashtirishga ruhlantiradi.

Pedagogning vazifasi gimnastlarda mavjud iqtidor va qobiliyatlar asosida ularga bilimlar, uquv va ko'nikmalarning zarur tizimini berish, rejalashtirilgan sport natijasiga erishish va ayni shu jarayonda yanada murakkabroq bilimlar, uquv va ko'nikmalarni o'zlashtirishni rivojlantirish va pirovard natijada yuksak sport mahoratiga erishishni ta'minlashdan iborat.

Bu jarayonni quyida keltirilgan 2-sxema tarzida ifodalash mumkin. Unda qanday qilib va nima uchun insonda gimnastika bilan shug'ullanish istagi paydo bo'lishi, u o'zining dastlabki holatidan sport mahorati cho'qqilariga eltuvchi yuqoriroq natijalarga erishgunga qadar qaysi bosqichlardan o'tishi aks ettirilgan. Mazkur jarayon dialektikasini bilish uni yanada oqilona boshqarish, pedagog va gimnastlar mehnatining unumdorligini oshirish uchun zarur. Haqiqiy bilim u yoki bu hodisa qay tarzda va nima uchun vujudga keladi, qanday mavjud bo'ladi va nimaga o'tadi degan savollarga javob berishi lozim.

2-sxema

Yanada mukammalroq bilimlar, uquv va ko'nikmalarni o'zlashtirish	Yanada yuksakroq sport natijasiga erishish	Yanada yuksakroq va rang-barangroq ehtiyojlar	va hokazo
--	--	---	-----------

Yanada rasoroq qobiliyatlar	Yanada yuksakroq maqsadlar va mo'ljallar	Yanada yuksakroq darajadagi ehtiyotlar	Sport mahoratiga erishish
Harakat faoliyatiga ehtiyotlari	O'rgatilgan mashqlarni bilish	Iqtidor va qobiliyatlar	Bilimlar, quvv va ko'nikmalarni o'zlashtirish

Gimnastikada harakat ko'nikmalarining shakllanishi bir qancha o'ziga xos xususiyatlarga ega. Quyida ularning eng muhimlariga tavsif beriladi:

1. Ko'pgina gimnastika mashqlari shug'ullanuvchilar uchun ularga oldingi tajribadan ma'lum bo'lmagan harakatlarni muvofiqlashtirishning butunlay yangi shakllari hisoblanadi. Gimnastika bilan endigina shug'ullanayotganlar uchun hatto oldinga yoki orqaga o'mbaloq oshish, boshda turish kabi va tananing makondagi g'ayri-oddiy holati bilan bog'liq bo'lgan boshqa mashqlar ham juda katta qiyinchilik tug'diradi. Mushkul vaziyatlarda pedagog quyidagi metodik usullar yordamida o'quvchiga yordam berishi mumkin: a) mashq haqida, harakatlar tuzilishi haqida yanada aniqroq tasavvur hosil qilishga ko'maklashish; b) tayyorlovchi mashqlarni qo'llash; v) jismoniy yordam ko'rsatish va xavfsizlikni ta'minlash; g) ayrim holatlarni qayd etish va mashq bo'ylab "o'tkazish"; d) maxsus yordamchi vositalar (xavfsizlik kamarlari, belbog', porolon valik, tagliklar va h.k.) va trenajyorlarni qo'llash; e) o'rganilayotgan mashq yoki ayrim harakatlar bo'yicha gimnastning oldingi tajribasidan o'xshash mashq yoki harakatlarni topish; j) gimnastlarga ta'lim va tarbiya berish jarayonida individual va shaxsiy yondashuvlar.

2. Mashqlarni o'rgatish harakatlarni gimnastika uslubida bajarish talabi bilan bog'liq. Boshlovchi gimnastlar uchun bu juda qiyin. SHu sababli ilk mashg'ulotlardanoq uslub ustida ishlashga kirishiladi, chunonchi: yurish, yugurish, qo'llar, bosh va gavda bilan ayrim harakatlar o'rgatiladi, xoreografiya bilan maxsus mashg'ulotlar o'tkaziladi, gimnastik qad-qomatni shakllantirishga katta e'tibor beriladi. Mashg'ulotlar jarayonida go'zallik hissi, yaxshi odatlar tarbiyalanadi, o'z qadrini bilish hissi rivojlantiriladi.

3. Gimnastikada harakat ko'nikmalari tashqi muhit va gimnast ichki holatining o'zgaruvchi sharoitlarida mashqlarni bajarishda o'ta turg'unlik va barqarorlik bilan tavsiflanishi lozim. Shu bilan bir vaqtda ko'nikma plastik xususiyatga ega bo'lishi darkor. Bu ikki qarama-qarshi talablarni birlashtirishga mashg'ulotlarni maxsus tashkil etish, chunonchi: a) zalda ayrim snaryadlarning o'rmini almashtirish; b) mashg'ulotga sud'yalarni va nufuzli shaxslarni tomoshabinlar sifatida taklif qilgan holda musobaqa elementlarini kiritish; v) mashg'ulotlarni boshqa zalda, agar imkoniyat bo'lsa, sport maydonchasida o'tkazish; g) o'rganilayotgan mashqlarni mashg'ulot oxirida jismoniy toliqqandan keyin bajarish yo'li bilan erishiladi.

4. Gimnastika mashqlari ko'p tuzilishli va ko'p funktsiyali bo'lgani tufayli bir mashqni bajarishdan erishilgan samarani yangi o'rganilayotgan boshqa mashqqa ko'chirish imkoniyatlarini hisobga olishga to'g'ri keladi. Harakatlar tuzilishida mavjud o'xshashlik yoki farqlarga qarab, ularning sensor, energetik yoki psixologik ta'minotida ilgari bajarilgan mashqdan yangi o'rganilayotgan mashqqa ijobiy yoki salbiy ko'chirish amalga oshirilishi mumkin.

Ijobiy ko'chirish shu bilan tavsiflanadiki, ilgari shakllangan harakat ko'nikmalari yangi mashqlarni o'zlashtirish va ularni bajarishni maromiga etkazishga yordam beradi.

Salbiy ko'chirishda ilgari shakllangan harakat ko'nikmalari yangi mashqlarni bajarishni qiyinlashtiradi.

Harakatlanish ko'nikmasi qancha mustahkam o'zlashtirilgan bo'lsa, ilgari shakllangan ko'nikmalar unga shuncha kam salbiy ta'sir ko'rsatadi, lekin uning o'zi yangi shakllanayotgan harakat ko'nikmasiga kuchli (ijobiy yoki salbiy) ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ko'chirishning bu turlari ko'nikmadagina emas, balki organizmning ayrim organlari va tizimlari faoliyati, harakatlanish qobiliyatlari, gimnastning ruhiy va shaxsiy xossalariга nisbatan ham amal qilishi mumkin.

Ko'chirishning yuqorida ko'rsatilgan turlari bilan bir qatorda oqibat hodisasi, ya'ni muskullar (hatto qisqa vaqt) qattiq ishlaganidan, kuchli ruhiy hayajonlanish yoki aqliy zo'riqishlardan keyin harakatlar aniqlik darajasining vaqtinchalik pasayishi ham kuzatiladi. Masalan, kuch ishlatiladigan mashqlardan keyin harakatlarni

muvoqilashtirish va hatto ancha mustaham ko'nikma – dastxat ham yomonlashadi.

Bu hodisalarning salbiy oqibatlariga yo'l qo'ymaslik uchun: a) yangi mashqlarni o'rganishni oqilona rejalashtirish, salbiy ko'chirish va oqibat hodisalarining yuz berish imkoniyatini istisno etish; b) elementlari o'xshash bo'lgan, lekin texnik asosiga ko'ra farq qiladigan mashqlar bir vaqtda o'rganilishiga yo'l qo'ymaslik; v) harakatlarni tuzilishiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni bir vaqtning o'zida ikkita snaryadda o'rganmaslik (turnik, bruslar va halqalarda bukilib, oldinga yoki orqaga selpinib ko'tarilish); g) mashqni bir tomonga o'rganishda uni ko'nikma darajasiga etkazmay turib boshqa tomonga ham o'rganish; d) harakatlarni muvoqilashtirish mushkul bo'lgan, tananing tayanchsiz holatida makonda aniq mo'ljal olishni talab etadigan, muvozanat holatidagi mashqlar katta muskul kuchini, kuchli ruhiy zo'riqishni, chidamlilikni va hokazolarni talab etadigan mashqlar bajarilgunga qadar o'rganilishi lozim.

5. Ko'pgina gimnastika mashqlarini bajarish dadillik, qat'iyat, ruhiy bardamlikni namoyon etish, ayrim hollarda esa hatto tavakkal qilish zaruriyati bilan bog'liq – bularning barchasi mashqlarni bajarishda, ko'nikmani shakllantirishda katta qiyinchiliklar tug'diradi. Shug'ullanuvchilarning holatini quyidagi metodik usullar yordamida engillashtirish mumkin: a) mashqning barcha qismlari va bosqichlarida harakatlar xususiyati haqida yanada aniqroq tasavvur hosil qilishga ko'maklashish, chunki axborot taqchilligi xalaqitlar, o'z kuch va imkoniyatlariga ishonmaslik, qo'rqishning asosiy omili hisoblanadi; b) o'z vaqtida yordam ko'rsatish va xavfsizlikni ta'minlashni tashkil etish; g) iroda, qat'iyat va dadillikni tarbiyalash, harakatlarda mustaqillikka o'rgatish.

6. Ayni bir gimnastika mashqlari turli yosh va jinsdagi shaxslar uchun har xil qiyinchilik tug'diradi. Harakatlarni muvoqilashtirish og'ir bo'lgan, o'ta egiluvchanlikni, makonda mo'ljal olishni, qat'iyat va dadillikni talab etadigan mashqlarni bolalar va o'smirlar kattalarga qaraganda ancha oson o'zlashtiradilar. SHu bilan bir vaqtda ular katta muskul kuchini talab etadigan mashqlarni o'rganishi ancha qiyin kechadi. Qizlar, ayollar erkaklarga qaraganda egiluvchanroq bo'ladilar, harakatlarni ularga qaraganda yaxshiroq muvoqilashti-

radilar, ohangni yaxshiroq his etadilar va h.k. Ayni shu sababli qizlar va ayollar mazkur qobiliyatlarni namoyon etishni talab qiladigan mashqlarni osonroq o'zlashtiradilar.

7. Ko'pgina gimnastika, akrobatika va badiiy gimnastika mashqlarini bajarishda vestibulyar analizator retseptorlarining adekvat qo'zg'atuvchilari – jadallashtirgichlar yaratiladi. Ularga keragidan ortiq ta'sir ko'rsatish harakatlarni muvofiqlashtirishga, makonda mo'ljal olishga, ruhiy bardamlikka, mashqlarni bajarishda dadillik va qat'iyatga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mazkur oqibatlariga yo'l qo'ymaslik uchun shug'ullanuvchilarda vestibulyator analizator funksiyalarini o'z vaqtida o'rganish va jadallashishlarga ularning chidamliligini maxsus gimnastika mashqlari, chunonchi: makonning barcha tekisliklarida bosh bilan tez harakat qilish, ularni gavgani egish bilan biriktirish va hokazolar yordamida oshirish lozim.

Gimnastikada harakat ko'nikmalarini shakllantirishning bu va boshqa, hali ma'lum bo'lmagan xususiyatlarini bilish o'quv-mashq jarayonini to'g'ri tashkil etishga, uning samaradorligini oshirishga ko'maklashishi lozim.

Ma'lumki, o'quv jarayonida ikki shaxs – o'qituvchi va o'quvchi o'zaro aloqaga kirishadi. Ayni shu sababli gimnastikada bilimlar, uquv va ko'nikmalarni o'zlashtirishning samaradorligi gimnastning qobiliyatlari va pedagogning metodik mahoratiga bog'liq bo'ladi.

Gimnastning maxsus qobiliyatlari harakatlarni muvofiqlashtirish, muskul kuchi, tezkorlik, egiluvchanlik, makonda mo'ljal olish, ruhiy bardamlik, dadillik va qat'iyat bilan belgilanadi. Ularning rivojlanish darajasi eng avvalo yangi mashqlarni samarali o'zlashtirishni, boshlang'ich sport mashg'ulotlarida va dastlabki sport natijalariga erishishda muvaffaqiyatni belgilaydi.

Gimnastika bo'yicha kichik razryadlarning dasturlarini samarali o'zlashtirish asosan shug'ullanuvchilarda harakatlarni muvofiqlashtirish, muskul kuchi va tezkorlikning rivojlanish darajasiga bog'liq ekanligi aniqlangan. Gimnastlarni tayyorlashning mazkur bosqichidayoq tana proportsiyalari o'z ta'sirini ko'rsata boshlaydi. Asosan mashg'ulotlarga bo'lgan munosabatda, pedagog topshiriqlarini aniq bajarishda, o'rnatilgan tartib va intizomga rioya etishda namoyon bo'luvchi shaxsiy fazilatlar etakchi rol' o'ynaydi.

Har bir snaryadda bajariladigan mashqlar qobiliyatlarning o'ziga sos tuzilishini talab etadi. Chunonchi, *turnikda* mashqlarni samarali o'zlashtirish uchun elka bo'g'imlari lozim darajada harakatchan, qo'l muskullari, qorin pressi va elka mushaklari kuchli bo'lishi kerak; *tayanib sakrashni* o'zlashtirish lozim darajada sakrovchanlikni, harakatlarni muvofiqlashtirish, makonda mo'ljal olish, dardillik va qat'iyatni talab qiladi; *erkin mashqlarda* muvaffaqiyat bukiluvchanlik, harakatlarni muvofiqlashtirish va sakrovchanlikka bog'liq bo'ladi.

Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish jarayonida organizm funktsiyalari, harakatlanishga doir, ruhiy va shaxsiy xossalar jamuljam holda, bir-biri bilan aloqada namoyon bo'ladi. Yuqorida sanab o'tilgan qobiliyatlar umumiy ko'rsatkichining qiymati bilan uchinchi sport razryadi dasturini samarali o'zlashtirish o'rtasida umuman olganda yaqin aloqa qayd etiladi.

Har bir gimnastda qobiliyatlar tuzilishi har xil bo'ladi. SHu tufayli ham boshqa teng shartlarda qobiliyatlar tuzilishi har xil bo'lgan gimnastlar ayni bir natijalarga erishadilar. Sport natijasiga erishishga har bir gimnast o'z individual yo'lidan boradi, bir qobiliyatning kamchiligi boshqa, nisbatan mukammalroq qobiliyatlar hisobiga to'ldiriladi. Masalan, harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati yaxshi rivojlanmagani o'tkir zehn, xotira, mashqni ko'p karra takrorlash hisobiga to'ldiriladi. Ayrim mashqlarda kuch taqchilligi yaxshi rivojlangan bukiluvchanlik hisobiga to'ldirilishi mumkin.

Ba'zan yaxshi rivojlanmagan qobiliyat boshqa, raso qobiliyatlarni namoyon etishga xalaqit berishi mumkin. Masalan, o'ta ta'sirchanlik, jadallashishlar ta'siriga vestibulyar reaksiyalarning chidamsizligi harakatlar tezligi va ularni muvofiqlashtirish imkoniyati, zehn, xotira va fikrlash qobiliyatini susaytiradi.

Yuqorida bayon etilganlardan kelib chiqib shunday xulosaga kelish mumkinki, gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish pedagog sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika shug'ullanuvchilarga qo'yadigan talablarni, binobarin, mashqlarni va sport mahoratini samarali o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan qobiliyatlar tuzilishini, sport mahorati shakllanishining turli bosqichlarida mazkur tuzilish dinamikasini yaxshi bilishini, qobiliyatlarga baho bera olishi

va ularni rivojlantira olishini talab qiladi. Bilimlar va ko'nikmalarning mazkur "minimumi" pedagogga sport gimnastikasi turlari bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlab olishda ham zarur.

Shuningdek pedagogning metodik mahorati, ta'lim va tarbiya sifatiga ham ko'p narsalar bog'liq.

6.3. Badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatish

O'quv jarayoni ishtirokchilari o'qituvchi va o'quvchidir. Ularning bu umumiy ishga bo'lgan munosabatlari va o'zaro munosabatlarning xususiyati qo'shma faoliyatning pirovard natijasi, chunki: shug'ullanuvchilar mashqlarni bajarishga doir bilimlar, uquv va ko'nikmalarni samarali o'zlashtirishi, sportda yuksak mahoratga erishishini belgilaydi. O'qituvchi va o'quvchi bir-biriga nisbatan shaxslar sifatida amal qiladi, ularning o'zaro munosabatlari esa shaxsiy xususiyat kasb etadi.

O'qituvchi o'quv jarayonining sub'ekti hisoblanadi. U ishning ko'zini bilgan holda uni yaratadi, o'zgartiradi, takomillashtiradi, ta'limning belgilangan maqsadiga ongli ravishda, tirishqoqlik va qat'iyat bilan erishadi. O'quvchiga u o'z pedagogik ta'sirlari ob'ekti sifatida yondashadi. O'quvchining individual xususiyatlarini o'rganib, o'qituvchi u bilan o'zaro munosabatlarning eng oqilona usullarini topishga harakat qiladi. O'quvchi, uning qobiliyatlari haqida axborot qancha to'liq bo'lsa, o'quv jarayoni va pedagog olib boruvchi tarbiyaviy ish shuncha samarali bo'ladi.

O'quvchi mashqlarni o'zlashtirishga shaxs sifatida, bilish va qizg'in faoliyat sub'ekti sifatida yondashadi. O'qituvchi bilan muloqot jarayonida u mashqlarning vazifasini, ularni bajarish texnikasini anglab etadi va ularni amalda o'zlashtiradi. Bu jarayonda o'quvchi o'z-o'ziga nisbatan sub'ekt sifatida amal qiladi: u o'z-o'zini, o'zining jismoniy va ruhiy imkoniyatlari, qobiliyatlarini teran va keng anglab etadi, ularni o'rganilayotgan mashqlarning og'irligi bilan ongli ravishda, to'g'ri nisbatlash va ishning ko'zini bilgan holda oqilona ish ko'rish, kerak bo'lsa, o'zida zarur qobiliyatlarni oldindan rivojlantirish, o'z-o'zini tarbiyalash ustida ishni faollashtirishni o'rganadi.

O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi o'zaro munosabatlar bevosita va bilvosita bo'lishi mumkin.

Bevosita o'zaro munosabatlar zamirida bir-birining individual xususiyatlarini bilish yotadi. O'qituvchi o'quvchi sog'lig'ining, kelib chiqishi, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, zehni, talaba va boshqa individual xususiyatlarini, ularning kelib chiqish tarixini yaxshi bilishi lozim. Mazkur bilimlardan foydalanib, u o'quvchi bilan o'zaro aloqalarning o'quv vazifalarini yanada samaralir-ay o'ziga qaratilgan tegishli taktikasini tanlaydi. O'quvchi ham o'qituvchi bilan o'z munosabatlarini to'g'ri tashkil etish uchun uni bilishi kerak.

O'qituvchining o'quvchi bilan **bilvosita o'zaro munosabatlari** orqali material, guruh, sinf jamoasi, boshqa fanlardan o'qituvchilar, muallimlar va ta'lim-tarbiya jarayoniga daxldor bo'lgan boshqa shaxslar orqali tashkil etiladi. O'qituvchi har bir o'quvchi bilan ishda sinf jamoasiga, rasmiy va norasmiy liderlarga, o'z yordamchilarga murojaat qiladi.

O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi bevosita va bilvosita o'zaro munosabatlar tizimli xususiyat kasb etadi.

O'qituvchi va uning o'quvchilari o'rtasidagi sub'ekt-ob'ekt o'zaro munosabatlari murakkab jarayonida o'qituvchining etakchiligida gimnazika mashqlarini o'rgatish amalga oshiriladi. Bu jarayonni uch bosqichga ajratish odat tusini olgan: a) mashq bilan tanishtirish; b) mashqni o'rganish; v) mashqni bajarish texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Mashq bosqichlar o'rtasidagi chegarani aniq qayd etish qiyin, lekin ularni ajratish ayrim vazifalarni aniqlash va ularni echish uchun metodik usullarni tanlashga qulaydir.

6.3.1. O'rganilayotgan mashq bilan tanishtirish, u haqida dastlabki tasavvurni yaratish

O'rganilayotgan mashq haqidagi tasavvurning aniqligi, uning mazmuni mashqni ongli ravishda o'zlashtirishga asos bo'lib xizmat qiladi. Mashq obrazining shakllanishi in'ikos nazariyasiga muvofiq

yuz beradi: uni bilishning hissiy shakli oqilona (ongli) bilish bilan to'ldiriladi va bilishning ikkala shakli natijalari amalda tekshiriladi.

Mashq haqida tasavvur markaziy nerv sistemasiga sensor sistemalardan keluvchi axborotga muvofiq shakllanadi. Natijada ruhiy jarayonlar, chunonchi: sezgilar, idroklar, tasavvurlar (bilishning hissiy shakli) amal qila boshlaydi, fikrlash faoliyati faollashadi, bilish jarayoniga gimnastning shaxsiy xossalari aralashishi ham mumkin. O'rganilayotgan mashqqa gimnastning munosabati shakllanadi. Mashq haqidagi axborot qayta ishlanib, mashqning jonli obrazi yaratilganidan so'ng gimnast uni ongli ravishda bajarish uchun asosga ega bo'ladi. Muvaffaqiyat shakllangan tasavvurning aniqlik darajasiga va gimnastning mashqni uning obraziga muvofiq bajarish qobiliyatlariga bog'liq bo'ladi.

O'quvchilarda mashq haqida dastlabki tasavvurni yaratish uchun quyidagi metodik usullardan foydalaniladi: mashqning nomini aytish, uni namoyish etish, uning vazifasini va uni bajarish texnikasini tushuntirish, agar shug'ullanuvchilar bunga qodir bo'lsalar, uni amalda bajarib ko'rish.

Mashqning nomini aytish u haqda tasavvurni yaratishda muhim rol o'ynaydi. Holbuki nomdan ko'pincha formal foydalaniladi yoki umuman e'tiborga olinmaydi, ko'pincha mashqni uni namoyish etishdan boshlaydilar.

Mazkur usulning mohiyati shu bilan belgilanadiki, mashqni terminologik jihatdan to'g'ri nomlash, barcha shug'ullanuvchilar e'tiborini tortib, mashq nomini baland ovozda, aniq talaffuz bilan aytish talab etiladi. Ayrim hollarda mashqning nomi sirli, alohida ahamiyatga molik tus kasb etishi ham mumkin bo'lib, ayni hol shug'ullanuvchilarda ijobiy munosabat uyg'otishi lozim. Mashqning nomi shug'ullanuvchilarga nafaqat emotsional, balki rag'batlantiruvchi ta'sir ko'rsatishi ham kerak. Shunda u markaziy nerv sistemasi uchun samarali rag'batlantiruvchi omilga aylanadi, harakatlarni bajarish uchun zarur bo'lgan muvaqqat shartli aloqalar tutashishiga va mashqni bajarishni kerakli axborot va energiya bilan ta'minlaydigan organlar va sistemalar samarali ishlashiga zamin yaratishga ko'maklashadi.

Ma'lumki, har qanday (texnik, biologik, ijtimoiy va b.) tizim ishinings samaradorligi unga kiritilgan axborotning sifati va to'liqli-

riga, shuningdek mazkur tizimning uni qayta ishlash imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Axborot har qanday yo'l bilan chiqib ketishi, uning noaniqligi yoki ortiqchaligi ishning izdan chiqishiga, xatolarga olib kelishi mumkin. Bu gimnastlarda mashq haqida tasavvur uyg'otishga nisbatan ham o'rinlidir. Mazkur bosqichda axborotni yo'qotish pedagog aybi bilan yuz berishi ham, shug'ullanuvchilar aybi bilan yuz berishi ham mumkin.

Pedagog aybi bilan mashq haqidagi axborotning bir qismi: a) mashq lozim darajada aniq nomlanmagani, terminologik noaniqlikka yo'l qo'yilgani, nomning mazmun kuchi, binobarin, ishontiruvchi va rag'batlantiruvchi ta'siri ozligi tufayli; b) mashq nomini aytish vaqtida shug'ullanuvchilar e'tibori lozim darajada tortilmagani tufayli; v) o'quv mashg'uloti aniq tashkil etilmagani tufayli; g) pedagog obro'sining pastligi tufayli yo'qolishi mumkin.

O'quvchilar aybi bilan axborotning bir qismi: a) harakatlanish tajribasi ozligi, o'rganilayotganga o'xshash harakatlarni bilmaslik tufayli; b) e'tiborsizlik, o'rganilayotgan mashqqa va umuman mashg'ulotga jiddiy yondashmaslik tufayli; v) pedagogga hurmatsizlik tufayli idrok etilmasligi mumkin.

Mashqni namoyish etish – ko'rgazmalilik didaktik printsiptini amalga oshirishning asosiy qoidasi. Mashq haqida tasavvurni yaratishda uning samaradorligi quyidagi omillar bilan belgilanadi:

1. *Texnik jihatdan mukammallik.* Namoyish etishda noaniqlik mashq haqida axborotning bir qismi buzib ko'rsatilishi va yo'qolishiga olib keladi. YO o'quvchilar mazkur axborotni tushunmaydilar, yo mashqni ular noto'g'ri, harakatlar texnikasida xatolar bilan idrok etadilar. Bu mashq haqida aniq tasavvur hosil qilishni qiyinlashtiradi.

2. *Idrok etishning o'quvchilar nerv faoliyati tipi bilan bog'liq bo'lgan individual xususiyatlari.* Nerv faoliyatining badiiy tipiga mansub bo'lgan shaxslar namoyishni aniqroq idrok etadilar. Namoyish vaqtida ularda asosan bosh miya o'ng yarim pallasining funksiyalari faollashadi. Fikrlovchi tipga mansub bo'lgan shaxslar ularda bosh miya chap yarim pallasining funksiyalari faolroq ishlashi bois, namoyishni uncha aniq idrok etmaydilar. Natijada axborotning bir qismi ularga etib bormasligi mumkin.

1. *O'quvchilar harakatlanish tajribasining zaxirasi.* Markaziy nerv sistemasida mashqning aniq obrazi, "andozasi" shakllanishi uchun zarur bo'lgan maxsus sezgilar va idroklarning rivojlanish darajasi ayni shu zaxiraga bog'liq bo'ladi. Harakatlanish tajribasining zaxirasi boy bo'lmagan, hissiy bilish shakli rivojlanmagan shaxslarda tomosha qilingan mashq obrazi noaniq, mujmal va noto'liq bo'ladi. Binobarin, undan "andoza" olish, ya'ni mashqni bajarish qiyinroqdir.

2. *E'tiborni jamlash qobiliyati.* E'tiborlilik mashqni faol idrok etish kayfiyati sifatida namoyon bo'ladi. Mashqni tomosha qilishga e'tiborsizlik axborotning bir qismi olinmay qolishiga, u aniq qayta ishlanmasligiga, andoza olinishi lozim bo'lgan obrazning noaniqligiga va oxir-oqibatda mashqni bajarishda xatolarga sabab bo'ladi.

Mashqni namoyish etish ko'rgazmali qurollarni qo'llash bilan to'ldirilishi mumkin. Ular bajarish texnikasining namoyish vaqtida ilg'ash qiyin bo'lgan bir qancha jadal kechadigan, lekin juda muhim jihatlarni atroflicha tahlil qilishga yordam beradi. Ko'rgazmali qurol sifatida gimnast haykalchasidan, mashq, uning ayrim qismlari va bosqichlarining qog'ozdagi, sinf qorataxtasidagi sxematik tasviridan foydalanilishi mumkin. Mashqni namoyish etish og'zaki tushuntirishlar bilan to'ldirilishi mumkin. Pedagog tushuntirishlari qancha ta'sirli va obrazli bo'lsa, mashq haqida berilgan axborot shuncha to'liq o'zlashtiriladi va xotirada muhrlanadi.

Ammo ko'rgazmalilikdan foydalanishda me'yorga rioya qilish, gimnastlarda fikrlash faoliyatini faollashtirish, ularda abstrakt fikrlash qobiliyatini rivojlantirish zarurligini unutmazlik kerak. Bu erda ham axborotning yo'qolishi pedagog aybi bilan ham, shug'ullanuvchilar aybi bilan ham yuz berishi mumkin.

Pedagog xatolariga quyidagilarni kiritish mumkin: a) mashqni aniq namoyish etmaslik, mashqni bajarishda texnik nuqsonlarga yo'l qo'yish; b) ko'rgazmalilikning yordamchi vositalari (sxemalar, rasmlar, gimnastlarning modellari, kinohalqalar va b.) yo'qligi; v) o'quvchilar ongini mashqni bajarish texnikasining eng muhim jihatlari yo'naltira olmaslik.

O'quvchilarda quyidagi nuqsonlar kuzatilishi mumkin: a) mazkur mashg'ulotga yoki o'rganilayotgan mashqqa lozim darajada jid-

diy qaramaslik; b) mashq namoyishini diqqat bilan kuzatmaslik, uni bajarish usulini anglab etish, o'z qobiliyatlarini mashqni bajarish qiyinchiliklari bilan nisbatlash istagining yo'qligi, parishonxotirlik; v) mashqning mohiyatini, uni bajarish texnikasi asoslarini tushunmaslik.

Mashq haqida tasavvurni shakllantirishning mazkur bosqichida asosiy ta'sir o'quvchilarning birinchi signallar tizimiga ko'rsatiladi. SHu bilan bir vaqtda namoyishni idrok etishda mashqni bajarish usulini tushunish va anglab etish uchun zamin yaratiladi.

Mashqni (sezgilar, idroklar va tasavvurlar orqali) bilishning hissiy shaklidan oqilona, ya'ni aqlga muvofiq bilishga o'tish mashqning vazifasini va uni bajarish texnikasini mexanika, anatomiya, fiziologiya va psixologiya qonunlariga muvofiq tushuntirish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Mashqni bajarish texnikasini tushuntirish. Bu mashq haqida tasavvurni yaratishning eng muhim va murakkab metodik usuli. Mashqni bajarish texnikasini tushuntirishga kirishar ekan, o'qituvchi u qaysi guruhga (statik, dinamik va h.k.) mansubligini ko'rsatadi, u haqda mazmunli va operatsion bilimlar bilan tanishtiradi, shundan so'ng mashqning ayrim qismlari va bosqichlarini atroflicha tahlil qilishga kirishadi.

Tushuntirish mumkin qadar qisqa, obrazli, yorqin bo'lishi, ularning zamirida shug'ullanuvchilarga tanish sezgilar, idroklar va tasavvurlar yotishi lozim; o'quvchilar biladigan mexanika, anatomiya, fiziologiya, psixologiya qonunlariga suyanish, zarur holda ularga kerakli bilimlarni maxsus mashg'ulotlarda yoki mashqni o'rgatish jarayonida berish kerak. Pedagog o'quvchilar uning tushuntirishlarini yaxshiroq tushunishlariga erishishga harakat qilishi va ular mazkur tushuntirishlarni chindan ham to'g'ri o'zlashtirganlariga ishonch hosil qilishi lozim. O'rganilayotgan mashq idrok etish uchun qancha qiyin bo'lsa, mashqni namoyish etish chog'ida uni shuncha mufassal va aniq tushuntirish talab etiladi.

Harakatlar texnikasini tushuntirishda o'quvchilarga mashqni samarali bajarish uchun ayniqsa muhim bo'lgan axborot beriladi. Harakatlarning qonuniyatlarini yoritishga alohida e'tibor qaratiladi va mashqni bajarish usullari ayni shu qonuniyatlarga muvofiq tus-

huntiriladi. Ammo o'quvchilar pedagog aybi bilan ham, o'z aybi bilan ham axborotni to'liq olmasliklari mumkin.

Pedagog aybi bilan axborotning bir qismi quyidagi metodik nuqsonlar tufayli yo'qolishi mumkin: a) harakatlar texnikasi va ularni bajarish usullarining qonuniyatlarini to'liq va tushunarli yoritmaslik, noto'g'ri axborot berish; b) tushuntirish vaqtida shug'ullanuvchilarning e'tibori, xotirasi va fikrlash jarayonlarini lozim darajada tashkil etmaslik; v) pedagogda obrazli, emotsional tushuntirish uchun yordamchi vositalar (sxemalar, rasmlar va b.) yo'qligi.

O'quvchilar aybi bilan axborotning bir qismi quyidagi sabablarga ko'ra idrok etilmasligi mumkin: a) zarur kayfiyatning yo'qligi, binobarin, e'tibor, xotira, fikrlash jarayonlari va irodaning sustligi; b) harakatlar qonuniyatlarini, demak mashqni bajarish usullarini ham to'la tushunmaslik.

O'rganilayotgan mashq haqidagi axborot noto'liqligining yuqorida qayd etilgan sabablari uni o'zlashtirishni qiyinlashtiribgina qolmasdan, balki snaryaddan tushib ketish, jarohatlanishga va oxir-oqibatda gimnastika bilan shug'ullanishga qiziqish yo'qolishiga olib kelishi mumkin.

Mashqni bajarib ko'rish. Mazkur metodik usul o'quvchilar mashq haqida ancha aniq tasavvur hosil qilganidan va uni bajarish texnikasini tushunganidan keyingina qo'llaniladi. Ilk urinishlar muvaffaqiyatli bo'lishi muhimdir. Bu o'quvchilarda o'z kuchiga ishonch uyg'otadi, mashg'ulotga, o'rganilayotgan mashqni o'zlashtirishga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi. Shu sababli o'quvchilar bajarishga qodir bo'lgan mashqlargina bajarib ko'riladi. Ayni holda shug'ullanuvchilar mashq haqidagi o'z tasavvurlarini uning murakkablik darajasi va mashqni samarali o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan o'z qobiliyatlari bilan nisbatlash imkoniyatiga ega bo'ladilar, uni ongli ravishda, ijodiy va faol bajaradilar.

Mashqni idrok etish, uning obrazini yaratish jarayonida pedagogdan olingan axborotni harakatlarga aylantirish yuz beradi. Bunda axborotni mashq obraziga aylantirishni amalga oshiruvchi energetik jarayonlar ikkinchi darajali ahamiyat kasb etadi; birinchi o'ringa axborotni pedagogdan o'quvchilarga berish shartlari, uning sifati, etarlicigi va o'quvchilar tomonidan uni qayta ishlash imkoniyatari chiqadi.

Komp'yuterlarda axborotni qayta ishlash inson ongidan aniqroq va tezroq amalga oshiriladi. Insonda mashq obrazi shakllanishining har bir bosqichida axborot tushib qolishi mumkin. Buning natijasida idrok etilayotgan mashq obrazi noaniq va mavhum bo'lib qoladi. O'rganilayotgan mashq obrazining aniqligi vaqt o'tishi bilan ham yo'qolishi mumkin. Ammo insonning mashina oldida ulkan ustunligi shundaki, u mashq haqidagi tasavvurga qayta idrok etish, e'tibor, xotira, fikrlash jarayonlari, iroda va boshqa shaxsiy xossalarni faollashtirish yo'li bilan aniqlik va tuzatish kiritishi mumkin. Bundan tashqari, o'quvchi mashqning yanada aniqroq obrazi shakllanishini belgilovchi ichki va tashqi mexanizmlarni, binobarin, mashqni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan harakatlarni teran anglab etishi, mashqni bajarishning individual uslubini yaratishi, uni samarali o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan qobiliyatlarni o'zida rivojlantirishi mumkin. Vaholanki, mashina bunga qodir emas – ijodkorlik, ilhomlanish hissi unga yot.

Mashqni idrok etish jarayonida uning obraziga aniqlik kiritiladi, bajarish texnikasi esa ko'p karra takrorlash yo'li bilan maromiga etkaziladi. Pedagog va o'quvchilar mashqni bajarish sifatini, xatolar va ularning sabablarini tahlil qiladilar, ularni bartaraf etish yo'llarini izlaydilar.

Mashqni bajarib ko'rishda o'quvchilar quyidagi qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin: a) harakatlar texnikasini tasavvur qilish, o'rganilayotgan mashq qo'yuvchi talablarni o'z qobiliyatlari bilan nisbatlash qiyin ("tushunaman, lekin bajara olmayman"); b) makon va vaqtda to'g'ri mo'ljal olish, harakatlar maromiga rioya qilish, harakatlarni muvofiqlashtirish qiyin (halqalarda chayqalib mashqlarni bajarish, tayanchsiz holatda aylanish va b.); v) xavflilik unsurlari mavjud bo'lgan mashqlarni bajarishda himoya reaksiyasini engish, lozim darajada dalillik va qat'iyat ko'rsatish qiyin.

Bu qiyinchiliklarni engishda pedagog quyidagi metodik usullardan foydalanib o'z o'quvchilariga yordam ko'rsatishi mumkin: a) mashqni qayta namoyish etish va uning eng og'ir qismlari va bosqichlarida harakatlar texnikasini qo'shimcha tushuntirish yo'li bilan mashq haqida tasavvurga aniqlik kiritish; b) o'quvchilarni harakatlar ketma-ketligi va texnikasini o'zaro muhokama qilishga,

guruhning eng yaxshi gimnastlari tomonidan mashqning bajarilishini tomosha qilishga majbur etish, o'zi duch kelgan qiyinchiliklar haqida ularga gapirib berish va mashqning ayrim bosqichlari va qismlarida qanday harakat qilish kerakligi haqidagi ularning tushuntirishlarini eshitish; v) makonda yaxshiroq mo'ljal olish uchun aniq mo'ljallar va ovozlik signallarni qo'llash, makonda eng murakkab holatlarda tana va uning ayrim bo'g'inlarini qayd etishda yordam berish, trenajyor va maxsus moslamalardan foydalanish mumkin; g) himoya reaksiyasini engishga mashqni qismlarga bo'lib bajarish, ko'makchi mashqlarni to'g'ri tanlash, xavfsizlikni ta'minlashni tashkil etish, o'quvchilar irodasini rag'batlantirish, mashqni dadil bajaruvchi boshqa gimnastlarni o'rnak qilib ko'rsatish, o'yin va bellashuv metodlarini qo'llash yo'li bilan yordam berish mumkin.

Mashqni bajarib ko'rishda o'quvchilarning mashq obrazidan mashqning o'zini yaratish (undan andoza olish) qobiliyati bo'rtib namoyon bo'ladi. Bu qobiliyatning namoyon bo'lishida harakatlarni muvofiqlashtirish, muskul kuchi, bukiluvchanlik, harakatlarda ildamlilik, zehn, mashqni aniq tasavvur qilish, harakatlar ketma-ketligi va qonuniyatlarini eslab qolish, bardam kayfiyat, mashg'ulotga umumiy munosabat muhim rol o'ynaydi. Mashqni o'zlashtirish jarayonida ideal (obraz) moddiy shakl-shamoyil kasb etadi, ya'ni mashqni bajarish sifatiga aylanadi.

O'rganilayotgan mashq haqida tasavvur yaratish metodikasini tahlil qilganda shuni qayd etish lozimki, tasavvurning aniqligi har bir metodik usulning afzalliklaridan oqilona va mohirona foydalanishga bog'liq bo'ladi. Bu erda tadrijiy ketma-ketlikda va in'ikos nazariyasiga muvofiq in'ikosning hissiy, oqilona va amaliy shakllari, binobarin, birinchi va ikkinchi signallar tizimlari faol ishga jalb qilinadi; ikki shaxs – o'qituvchi va o'quvchi bir-biri bilan faol o'zaro aloqa qiladi, ularning ikkalasi ham murakkab sub'ekt-ob'ekt munosabatlariga kirishadi. Bunda o'qituvchi etakchi rol o'ynaydi. U o'quvchilarni mashqni faol o'zlashtirishga tayyorlaydi, chunonchi: ularning zehni, xotirasi, fikrlash faoliyati va irodasini uyushtiradi, ularni o'qishga faol, ijodiy yondashishga rag'batlantiradi. Mazkur tayyorgarlik shisiz o'rganilayotgan mashq haqida aniq tasavvur yaratish qiyin, bu esa, o'z navbatida, keyingi bosqichlarda ta'limni qiyinlashtiradi.

O'rganilayotgan mashq haqida tasavvur yaratish ustida o'qituvchi va o'quvchi birgalikda ishlashi variantini keltiramiz (6-jadval).

Har bir metodik usuldan keyin pedagog bir-ikki o'quvchiga savollar berish yo'li bilan mashq haqida tug'ilayotgan tasavvur darajasini aniqlaydi. Shu tariqa u, bir tomondan, ularning bilish faoliyatini yanada faollashtiradi, boshqa tomondan esa – ularda paydo bo'layotgan tasavvur, umumiy va individual xatolar, noaniqliklar haqida noyob axborot oladi.

O'quvchilarning bilish faoliyatini yanada faollashtirish uchun qo'shimcha metodik usullar, chunonchi: idrok etishning, mashqni og'zaki bayon etishning yoki mashqni bajarish usullarini yordamchi vositalar yordamida namoyish etishning aniqlik darajasiga baho berish, maqtash, o'yin, bellashuv va boshqa usullarning elementlaridan foydalanish mumkin.

6-jadval

O'rganilayotgan gimnastika mashqi haqida tasavvur yaratishda o'qituvchi va o'quvchining harakatlari

O'qituvchining harakatlari (metodik usullar)	O'quvchining harakatlari
Mashq nomini aytish	Mazkur mashq haqidagi o'z tasavvurlari haqida gapirib berish, uning sxemasini chizish, gimnast modeli («assistant») yordamida ko'rsatish
Mashqni namoyish etish	Mashq haqida ilgari tug'ilgan tasavvur (obraz)ga og'zaki hisobot berish, sxemada tasvirlash, «assistant» yordamida ko'rsatish yo'li bilan aniqlik kiritish, mashqni bajarish usuli haqida o'z fikrini bildirish
Mashqni bajarish texnikasini tushuntirish	Mashqni bajarish texnikasini rasmda ko'rsatish orqali gapirib berish va «assistant» yordamida mashq haqidagi tasavvurga aniqlik kiritish
O'quvchilar mashqni bajarib ko'rish	Mashq haqidagi tasavvurni o'z taktik-mushaklar, ko'rish, eshitish va boshqa sezgilari va idroklari bilan to'ldirish hamda bu haqda qisqacha gapirib berish, rasimga, mashqning «assistant» yordamidagi namoyishiga tuzatishlar kiritish
Qayta namoyish etish va texnikani tushuntirish	Mashqning eng muhim qismlari va bosqichlarini bajarish texnikasiga aniqlik kiritish, uni yangi idroklar bilan to'ldirish va bu haqda qisqacha gapirib berish, rasimga tuzatishlar kiritish va «assistant» yordamida namoyish etish

Maktabgacha katta yoshdagi va kichik maktab yoshidagi bolalar-da mashq haqida tasavvur yaratishda namoyish etish etakchi metodik usul hisoblanadi. Ayni hol ularda idrok etishning hissiy shakli oqilona idrok etishdan yaxshiroq rivojlangani bilan izohlanadi. Ular kattalarning va o'z tengdoshlarining harakatlaridan ancha aniq nusxa ko'chiradilar. Namoyishdan keyin darhol tushuntirish mashqning hali uncha aniq bo'lmagan obrazini buzishi mumkin. SHu bois mashqni bajarish usuli haqida qisqacha izohlar uni ko'rgazmali vositalar yordamida namoyish etish vaqtida beriladi. Gimnastlar ongida o'rganilayotgan mashq haqida ancha aniq tasavvur hosil bo'lgach, uni o'rganishga o'tiladi.

6.3.2. Mashqni o'rganish

Mashqni o'rganishda u haqda ilgari olingan tasavvurlarga harakatlarni texnikasining mumkin qadar ko'proq parametrlariga ko'ra aniqlik kiritiladi, o'z harakatlari ustidan mustaqil nazorat o'rnatiladi, bajarish texnikasidagi xatolar bartaraf etiladi, harakatlar madaniyati takomillashtiriladi, mashq texnikasi asoslari o'zlashtiriladi.

Mazkur bosqichda ta'lim metodikasi asosan o'rganilayotgan mashqni yaxlit bajarish usullaridan va texnikaning ayrim detallarini takomillashtirishdan tarkib topadi.

Mashq haqidagi tasavvurga aniqlik kiritish – juda og'ir va sermehnat jarayon. Bu erda o'quvchilarga quyidagi metodik usullarni qo'llash orqali yordam berish mumkin: a) o'rganilayotgan mashq haqidagi tasavvur to'g'risida, shuningdek muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz urinishlar natijasida olingan tasavvurlar, duch kelingan qiyinchiliklar to'g'risida o'quvchilar hisoboti, mazkur axborotga muvofiq ta'lim metodikasiga zaruriy tuzatishlar kiritish; b) o'rganilayotgan mashq texnikasini uni yaxshi va yomon o'zlashtirgan o'quvchilar tomonidan muhokama qilishni tashkil etish; v) o'rganilayotgan mashqni bajarish natijasida pedagogning o'zida shakllangan harakatlarga doir tasavvurlar bilan o'quvchilarni tanishtirish; g) yaqinlashtiruvchi mashqlarni qo'llash; d) o'quvchilarga jismoniy yordam ko'rsatish, madad berish, mashqni faol bajarishga

ularni ruhlantirish; e) mashqning o'zlashtirish qiyin bo'lgan ayrim holatlarini qayd etish va harakatlar texnikasini tushuntirish.

Mashq haqida tasavvurga aniqlik kiritish uchun ishda tizimlar: harakatlanish, ko'rish, eshitish, vestibulyar, taktil sistemalarning o'zaro ta'siri ayniqsa muhimdir. Har bir muayyan holda ularning bittasi etakchi rol' o'ynaydi.

O'rganilayotgan mashq obrazi va uning ayrim unsurlari, o'z shaxsiy imkoniyatlari haqida mutlaqo aniq tasavvurlargina gimnastga mashqni ongli, dadil, ishonch va qat'iyat bilan bajarish imkonini beradi.

Mashq haqida tasavvurlarning aniqligi u haqda sensor tizimlardan olinadigan axborot sifati va miqdoriga bog'liqdir. Ularning ishini faollashtirish uchun quyidagi metodik usullar qo'llanishi mumkin: a) harakatlarning makonga oid tavsiflariga aniqlik kiritish uchun mo'ljallarni belgilash; b) u yoki harakatni boshlash, ko'proq muskul kuchini ishga solish lozim bo'lgan paytlarni aytib turish; v) mashqni bajarishning ritmik suratini aniqlash; g) shug'ullanuvchilarning mashq haqida jami axborotni idrok etishda o'z sezgi-larini tahlil qilish va umumlashtirishga qaratilgan aqliy faoliyatini yanada faollashtirish.

Og'ir mashqni bajarishga ilk urinishlarda noaniq, yanglish harakatlarni chetlab o'tish qiyin va bu erda yo'l qo'yilgan noaniqliklarni o'z vaqtida tuzatish ulkan ahamiyat kasb etadi. Buning uchun pedagog o'quvchilarning mashq va uni bajarish borasidagi o'z imkoniyatlari haqidagi tasavvurlariga muntazam ravishda aniqlik kiritishi, o'z harakatlarini boshqarish va o'zini o'zi nazorat qilishni o'rgatishi, harakatlar texnikasiga doir qo'shimcha tushuntirishlarni o'z vaqtida kiritishi lozim.

Xato – qo'yilgan maqsadga erishish imkoniyatini bermagan harakat. Unga quyidagi mezonlarga muvofiq baho beriladi: a) ta'limning mazkur bosqichi uchun qo'pollik darajasiga ko'ra; b) boshqa yanglish harakatlar bilan aloqasiga ko'ra; v) yanglish harakatni belgilagan omil (sabab)ga ko'ra.

Xato sabablari mashqni bajarish texnikasini yaxshi tushunmaslik, qobiliyatlar sust rivojlangani, intizomsizlik, qat'iysizlik, qo'rqqoqlik, tarbiyasizlik bo'lishi mumkin.

Yanglish harakatlarga yo'l qo'yish mumkin emas – ko'nikma tusini olgan xatoni bartaraf etish juda qiyin. Agar xato ko'nikmaga aylangan bo'lsa, uni bartaraf etish uchun quyidagi metodik usullar qo'llanishi mumkin: a) keraksiz shartli aloqalar hosil bo'lish jarayonini to'xtatish uchun mashqni bajarishni vaqtinchalik to'xtatib turish; b) mashqni boshqa tomonga qayta o'rgatish; v) qiyindan osonga qarab harakatlanish qoidasidan foydalanish; g) o'z xavfsizligini o'zi ta'minlashni o'rgatish; d) bajarilgan mashq (to'g'ri va yanglish harakatlar, harakatlarni muvofiqlashtirishda duch kelingan qiyinchiliklar va b.) to'g'risida og'zaki hisobot berishni talab qilish. Bunday og'zaki bayon etish jarayonida gimnast ko'pincha harakatlar texnikasini yaxshiroq anglab etadi, mashq va uning ayrim unsurlari haqidagi tasavvurga aniqlik kiritadi. O'quvchining hisoboti pedagogga mashq haqida tasavvurga aniqlik kiritish uchun eng samarali metodik usullarni tanlash imkoniyatini beradi.

Mashqni o'rganish bosqichining davomliliigi mashq tuzilishining murakkabligiga, shug'ullanuvchilarning uni o'zlashtirishga umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasiga, ularning nerv sistemasi tipiga (badiiy, fikrlovchi, o'rta), pedagogning metodik mahoratiga bog'liq bo'ladi. Mazkur bosqich odatda o'quvchilar o'rganilayotgan mashqni mustaqil va to'g'ri bajara boshlaganlaridan so'ng yakunlanadi. To'g'ri, bunda harakat texnikasining ayrim unsurlarini bajarishda ba'zi bir noaniqliklar hali mavjud bo'lishi mumkin.

6.3.3. Mashqni bajarish texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish

Xatolar bartaraf etilib, mashq ancha ishonch bilan va aniq bajara boshlanganidan so'ng, uni bajarish texnikasini takomillashtirishga o'tiladi. O'quvchilarga mashqni mashg'ulotlarning o'zgaruvchi sharoitlarida bajarish o'rgatiladi. Bunda quyidagi metodik usullar qo'llanishi mumkin: a) o'rganilgan mashq bajarilayotgan snaryad balandligini o'zgartirish, uni boshqa joyga o'rnatish; b) o'rganilgan elementni boshqa elementlar bilan birlashtirish yoki unga turli kombinatsiyalarni kiritish, ularni mashqlarda shug'ullanuvchilar

ko'nikmagan sharoitlarda bajarish; v) o'rganilgan mashqlar va kombinatsiyalarni bajarish sifatiga baho berish uchun mashqqa tajribali hakamlarni taklif qilish, mashqlarni eng yaxshi yoki eng ko'p bajarishga bellashuv o'tkazish; g) toliqish, kuchli ruhiy hayajonlanish yoki tushkunlik fonida mashqlarni bajarish; d) kombinatsiyani unga 2-3 ta qo'shimcha elementni kiritish hisobiga sun'iy ravishda uzunlashtirish.

Yuqorida sanab o'tilgan metodik usullar asosiy hisoblanadi, ular amaliyot sinovidan o'tgan yoki undan kelib chiqadi. Ammo mashqlarni o'rgatish, ularni bajarish texnikasini mustahkamlash va takomillashtirishning yangi, yanada samaraliroq usullarini yaratish, topish uchun keng imkoniyatlar beriladi. Bu imkoniyatlar gimnastika mashqlari texnikasini, ular shug'ullanuvchilarga qo'yuvchi talablarni atroflicha tahlil qilishda, gimnastlarning individual qobiliyatlarini o'rganish metodikasini takomillashtirish va ularni mashg'ulotlar jarayonida o'z vaqtida rivojlantirishda o'z ifodasini topadi. Gimnastlarning shaxsiy xossalarini o'rganish va tarbiyalash ham keng imkoniyatlar yaratadi. Bu masala deyarli o'rganilmagan. Holbuki, inson tabiati, tarbiyasi va qobiliyatlarini amalda uning shaxsiy fazilatlarini namoyon etadi.

6.4. Mashqlarni o'rgatishda didaktika printsiplarini amalga oshirish

Gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish didaktika printsiplariga, shuningdek ularni amalga oshirish qoidalariga rioya qilishni talab etadi.

Onglilik va faollik printsiplarini amalga oshirish qoidalari: a) dars oldidan va har bir mashq, kombinatsiyani o'rgatishda, gimnastlarda harakatlanish yoki ruhiy qobiliyatlarni rivojlantirishda, pedagogning ta'lim va tarbiya ishi bilan bog'liq bo'lgan tadbirlarni o'tkazishda vazifalarni qo'yish; b) mashg'ulotlarda mashqlarni bajarish sifati, intizom va faollik, xavfsizlikni ta'minlash, yordam ko'rsatish va hokazolar ustidan muntazam nazorat o'rnatish; v) shug'ullanuvchilar tomonidan mashqlarni bajarish sifatini tahlil qilish, yangilish

harakatlarni o'z vaqtida aniqlash va ularning sabablarini hamda ularni bartaraf etish yo'llarini ko'rsatish; g) shug'ullanuvchilar muvaffaqiyatini, ularning tashabbuskorligi va faolligini rag'batlantirish, ishyoqmaslik, passivlikni qoralash.

Ko'rgazmalilik printsipini amalga oshirish yo'llari: a) mashqni yaxshi namoyish etish; b) ko'rgazmali qurollar, rasmlar, sxemalar, chizmalar, kinohalqalarni ko'rsatish; v) turli mo'ljallar, cheklagichlar va boshqa moslamalarni qo'llash; g) gimnast haykalchasi yordamida obrazli qilib og'zaki tushuntirish va b.

Tizimlilik va tadrijiylik printsipi o'rganilayotgan mashqlarni asta-sekin murakkablashtirish, darsda, darslar tizimida, yil mobaynida va bir necha yillar mobaynida shug'ullanuvchilarga tushadigan jismoniy va psixologik yukni oshirish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Qulaylik printsip quyidagi yo'llar bilan amalga oshiriladi: a) o'quvchilarning qobiliyatlariga muvofiq o'rganish uchun mashqlarni to'g'ri tanlash; b) o'quv materialini o'zlashtirishni osonlashtiruvchi tayyorgarlik mashqlari, moslamalar va trenajyorlarni qo'llash; v) mo'ljallangan mashqlar va dasturiy materialni samarali o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan qobiliyatlarni o'z vaqtida rivojlantirish; g) xavfsizlikni ta'minlash, o'z vaqtida yordam qo'lini cho'zish bilan.

Tarbiyalovchi ta'lim printsipi quyidagilarda o'zining amaliy ifodasini topadi: a) ta'lim berishning ilmiyligida; har bir o'quvchiga individual va shaxsiy yondashuvni qo'llashda; b) pedagogning o'z komandalari, ko'rsatmalari, iltimoslari va signallarini aniq va o'z vaqtida bajarish talablarida; v) mashqlarni, pedagog topshiriqlarini mustaqil bajarishda, jamoadagi harakatlarda (o'yinlar, musobaqalar, mehnat jarayonlari) va o'z manfaatlarini jamoa manfaatlariga bo'ysundirishda; g) atrofdagilarga, ayniqsa kattalarga hurmatni, o'yinlarda, xavfsizlikni tashkil etish va yordam qo'lini cho'zishda, jamoaning umumiy maqsadlariga erishishda sherikchilik hissini tarbiyalashda; d) qo'yilgan maqsadlarga erishishda qat'iyat, tirishqoqlik va dadillikni hamda boshqa shaxsiy fazilatlarini tarbiyalashda; e) jihozlar, sport inventari, davlat va jamoatning boshqa mol-mulkini avaylab asrash talablarida; j) zalda, maydonchada bajariladigan ishlarga, inventar' va jihozlarni ta'mirlashga o'quvchilarni jalb qilishda va b.

Gimnastika darslarida shakllangan ko'nikmalar, odatlar, xulq-atvor uslubi, mashg'ulotlarga munosabat, intizomlilik, uyushqoqlik "ijobiy ko'chirish" mexanizmi ta'sirida boshqa turdagi faoliyatda, o'zga sharoitlarda (o'qishda, ishda, jamoada va oiladagi munosabatlarda) ham namoyon bo'ladi. Sport-pedagogik fan sifatidagi gimnastikaning amaliy xususiyati, pedagogning jismoniy tarbiyalash bo'yicha mehnatining ulkan ijtimoiy ahamiyati ana shundan iborat.

Gimnastika bilan uzoq vaqt shug'ullanish gimnastning shaxsida o'ziga xos iz qoldiradi. Bu iz – uning sport, o'quv-mashq faoliyati tuzilishi va pedagogning tarbiyaviy ta'sirlari tizimi, uning jismoniy va ma'naviy qiyofasi in'ikosi.

Gimnastlar bilan o'quv-mashq ishida didaktika printsiplaridan alohida-alohida emas, balki bir-biriga bog'lab, muayyan juftliklar sifatida foydalanish tavsiya etiladi. Masalan: ta'limning ilmiyligi printsiipi va qulaylik printsiipi; bilimlar, uquv va ko'nikmalarni o'zlashtirishda tizimlilik printsiipi va ta'limning hayot bilan aloqasi printsiipi; bilimlarning mustahkamligi printsiipi va ularni amalda qo'llashda erkinlik, moslashuvchanlik printsiipi; ta'limda ko'rgazmalilik printsiipi va abstrakt fikrlash qobiliyatini rivojlantirish printsiipi va h.k.

Printsiplarni bunday biriktirish zaruriyati shu bilan belgilanadiki, ularni alohida-alohida qo'llash muqarrar tarzda ta'limda bir yoqlamalikka sabab bo'ladi, bu esa pedagogik maqsadlar kengligiga, ularning umumlashtiruvchi xususiyatiga ziddir. Printsiplarning uyg'un birligi, bir-birini boyitishi va shu bilan bir vaqtda har bir printsiipning amal qilish shaklini aniqlash ta'limni shaxsning kamol topishiga ko'maklashadigan tarzda tashkil etishni ta'minlaydi. Bu tarbiya prinsiplariga ham tegishli.

Sport pedagogikasi nazariyachilari tarbiya har bir qadamda turli, sirdan qarama-qarshi pedagogik vazifalarni birgalikda echishni talab qilishini ko'rsatadilar. Uning "insonga mumkin qadar talabchanlik, unga mumkin qadar ko'proq hurmat", degan printsiipi hammaga yaxshi ma'lum.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayoni, o'quv-mashq ishini tashkil etish, pedagogning gimnastlar bilan o'zaro munosabatlari tarbiyalovchi xususiyat kasb etishi lozim. Ta'lim va tarbiya yaxlit pedagogik jarayonning bir-biri bilan bog'liq tomonlari sifatida amal qil-

gandagina ular umumiy (sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiyaga oid) va maxsus (ayni holda gimnastikaga oid) vazifalarni echishga qodir.

Mazkur talab insonning ichdan bog'langan xossalar (qobiliyatlar) yaxlit tizimi sifatidagi tabiatidan tabiiy kelib chiqadi. *Shaxsni har tomonlama kamol toptirish vazifasini* hal qilishda ayni shu tamoyildan kelib chiqish o'rinli bo'ladi. Uni har bir maxsus ta'lim doirasida shakllantiriladigan turli qobiliyatlarning yonma-yon mavjudligi sifatida tasavvur qilish mumkin emas. Qobiliyatlarni keng rivojlantirish ularning dialektik o'zaro aloqasini, chunonchi: yaxshi rivojlanmagan qobiliyatlar o'rnini yaxshiroq rivojlangan qobiliyatlar hisobiga to'ldirishni, faoliyatning qo'yilgan maqsadi, vazifalari va sharoitlariga qarab mashqni samarali o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan qobiliyatlar tuzilishini o'zgartirishni nazarda tutadi.

Ta'limning yuqorida bayon etilgan printsiplari bilan bir qatorda quyidagi printsiplar ham yaxshi samara beradi:

ta'limni qiyinchilikning eng yuqori darajasida amalga oshirish;

jadval sur'atlarda olg'a siljish;

nazariy bilimlarning etakchi roli;

ta'lim jarayonini anglab etish;

barcha o'quvchilar (kuchlilar va kuchsizlar) bir maromda rivojlanishi.

6.5. Gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish metodlari, usullari va shartlari

Gimnastikani malakali o'qitish ta'lim, tarbiya va sport mashqlarining nazariy va uslubiy asoslarini mustahkam o'zlashtirishni taqozo etadi. Ammo shu bilimlarning o'zigina kifoya qilmaydi, ular pedagogik amaliyot jarayonida mustahkamlanishi va maromiga etkazilishi lozim.

K.D.Ushinskiy o'qitish metodini kitobdan yoki o'qituvchining so'zlaridan o'rganish mumkinligini, lekin mazkur metodni qo'llash ko'nikmasini faqat faoliyat va uzoq muddatli amaliyot jarayonida o'zlashtirish mumkinligini ko'rsatgan edi. Amaliy faoliyat jarayonida har bir pedagog o'z individual fe'l-atvori va shaxsiy xossal-

ariga qarab, eng samarali metodlar va metodik usullarni tanlaydi. P.F.Lesgaft: "Metod – bu men", degan edi. U yoki bu metodning tanlanishi o'quv vazifasi, o'rganilayotgan mashqning xususiyati va og'irlik darajasi, mashg'ulot o'tkazilayotgan vaqt, joy va sharoitlar, gimnastlarning jismoniy va texnik tayyorgarligi, ta'limning umumiy va xususiy vazifalari bilan belgilanadi.

Gimnastika mashqlarini o'rgatishda og'zaki metod, ko'rgazmali namoyish etish metodi, mashq qilish metodi qo'llaniladi.

Og'zaki metod amalda quyidagi metodik usullar orqali amalga oshiriladi: tavsiflash, tushuntirish, hikoya qilish, yo'l-yo'riq ko'rsatish, ko'rsatma, komanda, farmoyish berish, iltimos qilish. Og'zaki metod va uning usullari yordamida asosan ikkinchi signallar tizimiga ta'sir ko'rsatiladi. Mashqlarni asta-sekin o'zlashtirish jarayonida shug'ullanuvchilarda faol Mashqlarni o'rgatishda didaktika prinsiplarini amalga oshirish albatta katta samara beradi.

Ko'rgazmali namoyish etish metodi mashqni ko'rsatish, turli ko'rgazmali qurollar, snaryadlarning maketlari va gimnast haykalchasini namoyish etish, mo'ljallar, harakatlarni cheklagichlar va boshqa moslamalardan foydalanish orqali amalga oshiriladi. Ayni holda asosan birinchi signallar tizimiga ta'sir ko'rsatiladi. Ko'z analizatori faol ishga solinadi. Shug'ullanuvchilarda namoyish etilgan mashqning ko'z bilan ko'rib, xotirada muhrlangan obrazi, andozasi yaratiladi. Bu andoza ideal namoyish etilgan mashq texnikasiga qay darajada aniq muvofiq kelsa, shug'ullanuvchi uni shuncha tez va to'g'ri bajaradi (undan nusxa ko'chiradi).

Mashq qilish metodi asosan shug'ullanuvchilarning harakatlariga ta'sir ko'rsatish imkoniyatini beradi. Bunda asta-sekin mashqning harakat sifatidagi obrazi, harakatlanish uquv va ko'nikmasi shakllanadi. Bu erda bilishning hissiy shakli (sezgilar, idroklar va tasavvurlar) oqilona bilish, faol aqliy faoliyat, amaliyot bilan birikadi va bu pirovard natijada o'rganilayotgan mashq texnik jihatdan to'g'ri bajarilishiga olib keladi. Mazkur metod doim yuqorida ko'rib chiqilgan metodlar bilan uyg'unlikda qo'llaniladi. Ularni to'g'ri biriktirish pedagogga mashqni tezroq o'rgatishga ko'maklashadi.

Mashq qilish metodi mashqni yaxlit va qismlarga bo'lib bajarish tarzida qo'llaniladi.

Yaxlit metodda mashq uning nomi aytilib, harakatlar texnikasi namoyish etilgani va tushuntirilganidan so'ng darhol, tayyorlovchi yoki yaqinlashtiruvchi mashqlarsiz bajariladi. Bu metod mashqni qismlarga bo'lib o'rganishga qaraganda samaraliroq hisoblanadi. Ammo bu fikr texnik jihatdan uncha murakkab bo'lmagan mashqlarga nisbatangina o'rinlidir.

O'rgatishning yaxlit metodini qo'llash uchun qulay sharoit gimnast va pedagog xavfsizlikni ta'minlash va yordam ko'rsatishning samarali usullari va vositalariga ega bo'lgan hollarda yaratiladi. Gimnastlarga og'ir mashqlarni o'rgatishda trenajordan foydalaniladi. Ular gimnast harakatlari ustidan nazorat funktsiyalarini o'z zimmasiga oladi va ancha murakkab mashqlarni yaxlit metod yordamida o'rganish uchun imkoniyat yaratadi. Bu metodning bir necha turlari bor: a) o'rganilayotgan mashqni mustaqil bajarish; b) mashqni yo'lga soluvchi qo'l yordamida bajarish; v) sekinlashtirilgan yoki tez o'rgatish; g) mashqni trenajerda, porolon o'ra ustida bajarish.

Qismlarga bo'lib o'rgatish metodi yordamida texnik jihatdan og'ir gimnastika mashqlari o'rganiladi. Ular oldindan nisbatan mustaqil tarkibiy qismlarga ajratiladi va ularning har biri alohida o'rganiladi. Mashqni qismlarga ajratishda uni haddan tashqari "maydalab" yuborish yaramaydi, chunki bunda mashqni yaxlit bajarishga xos bo'lmagan sezgilar va idroklar vujudga kelishi mumkinki, ayni hol mashqni o'zlashtirishni yanada qiyinlashtiradi. Ajratilgan qismning har biri imkoniyatga qarab nisbatan mustaqil mashqdan iborat bo'lishi lozim.

Mashqni qismlarga ajratib o'rgatish metodining ikki turini farqlash odat tusini olgan: a) o'rganilayotgan mashqning bir qismini yoki uning bir nechta bosqichlarini qamrab oluvchi nisbatan yirik topshiriqlardan foydalanishga asoslangan metod; b) mashqning ayrim bosqichlari va harakatlari, gavdani tutish, harakatlar miqdorining momenti, harakatlarda xatoni tuzatish yo'llari haqidagi tasavvurlarga aniqlik kiritish uchun qo'llaniladigan tor vazifalarni echish metodi. Mashqni mazkur metod yordamida o'rganishda quyidagi metodik usullardan foydalanilishi mumkin: a) mashqning u yoki bu bosqichida tanani yoki uning ayrim bo'g'inlarini vaqtincha-

lik qayd etish; b) mashqning o'rganilayotgan qismi yoki bosqichidan o'tkazish; v) harakatni imitatsiya qilish; g) harakatning boshlang'ich va pirovard shartlarini o'zgartirish; d) mashqni bajarish texnikasida eng muhim omilni o'zlashtirish.

U yoki bu metod va metodik usullarning tanlanishi shug'ullanuvchilarning qobiliyatlari va tayyorgarlik darajasi, pedagog malakasi va uning ijodiy faolligi bilan belgilanadi.

Mashqlarni yaxlit va qismlarga bo'lib bajarish quyidagi metodik usullar bilan to'ldiriladi: a) yaqinlashtiruvchi mashqlar bilan; b) qo'shimcha ko'rish va ovozli mo'ljallar bilan; v) jismoniy yordam bilan; g) ta'lim shartlarini o'zgartirish bilan.

U yoki bu metoddan foydalanishda o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishga to'g'ri keladi. Ma'lumki, oliy nerv faoliyatining badiiy tipiga mansub bo'lgan shaxslar uchun mashqni namoyish etish, ko'rgazmali qurollardan olinadigan axborot, fikrlovchi tipga mansub shaxslar uchun esa – harakatlarning qonuniyatlari haqidagi axborot ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi. Ayni shu sababli, amalda bir vaqtning o'zida bir nechta metodlardan turli birikmalarda foydalanishga to'g'ri kelganida, ularning biri doim etakchi metod hisoblanadi.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar mashq haqida tasavvurlarni yaratish yoki ularga aniqlik kiritish uchun qo'llanadi. Ular o'rganilayotgan mashqning har bir bosqichida harakatlar xususiyatini his etish va tushunishga yordam beradi. Mazkur mashqlarni tanlashda quyidagi qoidalariga rioya etiladi: a) yaqinlashtiruvchi mashqlar harakatlar tuzilishiga ko'ra o'rganilayotgan mashq yoki uning asosiy qismlariga o'xshash bo'lishi kerak; b) mashqning ish rejasida (dars konspektida) mashqlarni og'irlik darajasi o'sib borishiga qarab joylashtirish talab etiladi, bu harakatlarni muvofiqlashtirishning og'irlik darajasiga ham, ishga solinadigan muskul kuchi hajmlariga ham tegishli; v) oldingi yaqinlashtiruvchi mashq o'zlashtirilganidan keyingina navbatdagi shunday mashqqa o'tish lozim; g) shug'ullanuvchilar o'rganilayotgan mashqni o'zlashtirishga qancha kam tayyorlangan bo'lsalar, ular shuncha ko'p yaqinlashtiruvchi mashqlarni bajarishlari talab etiladi. Bolalar, xotin-qizlar, qariyalar bilan mashg'ulotlarda yaqinlashtiruvchi va tayyorlovchi mashqlarni tanlay bilish ayniqsa muhimdir.

O'quv jarayonida yaqinlashtiruvchi mashqlar bilan bir qatorda *tayyorlovchi mashqlar* ham qo'llanadi. Ularning yordamida shug'ullanuvchilarda o'z vaqtida, murakkab mashqlarni o'rgatishga kirishilgunga qadar, zarur harakatlanish va ruhiy qobiliyatlar, sensor tizimlar va energiya bilan ta'minlash tizimlari funktsiyalari rivojlantiriladi.

Yaqinlashtiruvchi va tayyorlovchi mashqlarni tanlash, ularni bajarish metodikasi o'rganilayotgan mashq texnikasining xususiyatlari, shug'ullanuvchilarning konstitutsion, ruhiy va shaxsiy xususiyatlari, ularning umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Ko'rish va *eshitish mo'ljallari* mashq haqida, uning vaqt, makon va kuch parametrlari haqida, shuningdek tananing turli bo'g'inlari bilan harakatlarni muvofiqlashtirish to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilishga ko'maklashadi. Mo'ljallar sifatida turli predmetlar, devorlar, shiftdagi belgilar, maxsus belgi qo'yilgan qalqonlar, snaryad yaqinida o'rnatilgan cheklagichlar, osib qo'yilgan to'plar, polga yoki to'shaklarga tortilgan chiziqlar va hokazolardan foydalaniladi. Ovozli signallar harakatlar maromini o'zlashtirish, muskul kuchini o'z vaqtida ishg'a solish uchun qo'llaniladi. Bularning barchasi o'quvchiga makonda mo'ljal olishga yordam beradi, mashqni yanada to'g'riroq bajarishga ko'maklashadi, o'z harakatlariga baho berish uchun imkoniyat yaratadi.

Yordam berish va *xavfsizlikni ta'minlash* shug'ullanuvchilar uchun og'ir bo'lgan, yangi mashqlarni bajarishda muhim rol o'ynaydi. Aytib turish, ritmik signallar berish bilan bir qatorda ba'zan o'quvchiga jismoniy yordam ko'rsatishga to'g'ri keladi. U o'quvchi makonda yaxshi mo'ljal olmaganda, muskul kuchi, harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati lozim darajada rivojlanmaganda, qat'iyatsiz va qo'rqq bo'lganda zarur. Yordam kuchli ruhiy hayajonni so'ndiradi, o'z kuchiga ishonch uyg'otadi, o'quvchini dardil va qat'iy harakatlarga undaydi.

Yordam ko'rsatishda quyidagi metodik usullar qo'llanadi: a) mashqni yoki uning ayrim qismi, bosqichini maromiga etkazish, harakatning muayyan nuqtasida tanani yoki uning ayrim bo'g'inini qayd etish; b) itarish, ushlab turish va aylantirish. Mazkur metodik usullarni qo'llashda muayyan me'yorni saqlash kerak. U o'quvchining yangi mashqni bajarishga umumiy va maxsus jismoniy, texnik

va ruhiy tayyorgarligi darajasi bilan belgilanadi. Shugʻullanuvchilar jismoniy yordamga koʻnikib qolmasliklari uchun ularga yuzaga keluvchi qiyinchiliklarni mustaqil bartaraf etish imkoniyatini oʻz vaqtida berish kerak. Bunday yordamga xotin-qizlar va bolalar ayniqsa tez koʻnikadilar. Oʻrganilayotgan mashqni oʻzlashtirishga qarab jismoniy yordamdan xavfsizlikni taʼminlashga oʻtiladi, soʻngra undan ham voz kechiladi.

Maxsus moslamalar va trenajyorlar shugʻullanuvchilar ogʻir mashqlarni oʻzlashtirishini engillashtirish, oʻquv-mashq jarayonining samaradorligini yanada oshirish uchun qoʻllaniladi. Maxsus moslamalar va trenajyorlarga quyidagilar kiradi: a) gimnast anjomlari (muhofaza bintlari va sh.k.); b) yordamchi vositalar va snaryadlar (osma belbogʻ, porolon valiklar, koʻchma va buriladigan supalar, past snaryadlar, “qoʻziqorinlar”, porolon oʻra va b.); v) koʻrgazmali qurollar (rasmlar, sxemalar, gimnast haykalchalari va b.); g) oʻrgatish moslamalari va trenajyorlar.

Taʼlim shartlarini oʻzgartirish metod sifatida koʻnikma shakllanishining keyingi bosqichlarida, oʻrganilayotgan mashqning texnik asosi mukammal oʻzlashtirilganidan soʻng, u kombinatsiyada aniq bajarila boshlaganida qoʻllaniladi.

Gimnastika mashqlarini samarali oʻrgatish shartlarini koʻrib chiqamiz.

Mashqlarni oʻrgatish samaradorligi eng avvalo shugʻullanuvchilarning oʻquv jarayoniga va mazkur sport turidagi mashqlarga boʻlgan munosabati bilan belgilanadi.

Muvaffaqiyatga erishishning ikkinchi muhim sharti — pedagogning yuksak kasbiy mahorati, maʼnaviy fazilatlar, shugʻullanuvchilar orasidagi obroʻsi, ularning maʼnaviy dunyosiga kirish, jismoniy va ruhiy holatini tushunish, har bir mashgʻulotda oʻquvchilarning ish qobiliyatini aniqlash, har bir oʻquvchining imkoniyatlariga muvofiq ish yukini tartibga solish qobiliyati.

Mashgʻulot jarayonida shugʻullanuvchilarning zehni, emotsiyalari, irodasi, xotirasi va jismoniy ish qobiliyatini mohirona boshqarish ulkan ahamiyat kasb etadi.

Taʼlimning samaradorligi gimnastika mashgʻulotlari oʻtkazilayotgan sharoitlar, chunonchi: keng, yorugʻ zal, tozalik, tartib, toza

havo; nazariy mashg'ulotlar uchun darsxona, kiyim almashtirish uchun qulay xona, yuvinish joyi, ish qobiliyatini tiklash vositalari va hokazolarning mavjudligi bilan ham belgilanadi.

Nazorat savollari

1. Gimnastika mashqlarini o'rgatishning nazariy va metodologik asoslari aytib bering.

2. Gimnastikachilarning bilimlari, harakatlanishga doir o'quv, ko'nikma va qobiliyatlari

3. Badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatish.

4. Mashqlarni o'rgatishda didaktika printsiplarini amalga oshirish.

5. Gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish metodlari,

6. Gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish usullari

7. Gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish shartlari.

8. O'quvchining mashq bajarish jarayonida o'qituvchi nima qilishi kerak?

VII BOB. BADIY GIMNASTIKADA TAYYORGARLIK TURLARI

Tayanch iboralar. Qobiliyat, chidamlilik, tezlik, koordinatsiya, kuch, prujinasimon, juftlama, chalishtirma, galop, polka, vals, ochiq va yopiq sakrash, halqa sakrash, muvozanat.

7.1. Texnik tayyorgarlik

Sportga tayyorgarlikning dastlabki bosqichi sportdagi iqtidorning, ya'ni gimnastikadagi iqtidorning o'z vaqtida ochilishini ta'minlaydi. Bilim va ko'nik-malarni shakllantirishda bolaning yoshiga xos fiziologiyasini, uning individual xususiyatlarini hisobga olish zarur.

Texnik tayyorgarlik quyidagilarni o'z ichiga oladi:

a) kerakli harakat potensialini ta'minlovchi bazaviy mashqlar, elementar, pozalar, tana ayrim a'zolarining harakati, to'g'ri yurish, qomatni to'g'ri ushlash;

b) musobaqa mashqlari tarkibiga kirgan mashqlar va erkin konbinatsiyalar. Bu bosqichga oldindan aniqlangan, harakat qobiliyatiga ega bo'lganlar kiradi. O'rgatish davrida mashqlarning alohida elementlarining ketma-ketligini aniq bajarish lozim. Maxsus mashqlar ifodali bajarilishi kerak. Harakat tajribasiga ega bo'lganidan so'ng bolalarga maxsus mashqlarning yangi variantlari taklif etiladi. Albat, bunda bolaning individual xususiyatlaridan kelib chiqish kerak;

c) sportchining mahoratini o'stiruvchi yordamchi mashqlar, bunda uning yoshining ahamiyati yo'q. Yordamchi mashqlar yordamida shug'ullanuvchining harakat va psixik sifatlari rivojlanadi, bu esa individual usulning aniq, to'liq namoyon bo'lishini ta'minlaydi.

Bu bo'limda klassik ekzersisdan namunali majmualar taklif etiladi. Musiqaviy-ritmik ta'lim; egiluvchanlikni shakllantiruvchi max-

sus mashqlar. Erta o'rgatish jarayonida aniq harakat ko'nikmalariga katta ahamiyat beriladi. 5-6 yoshli qizlarda obrazli tasavvur qilish va taqlid qilishdan faol foydalanish bilan birga, tasavvurni ko'rsata olishga o'tish zarur. Bu aqliy faoliyatni va o'rgatish jarayonini tezlashtiradi.

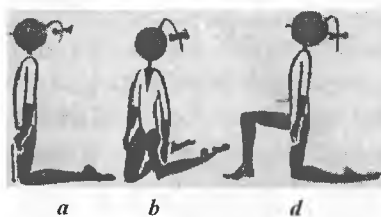
7-8 yoshlilarni o'rgatishda tushuntirish, ko'rsatish, aniq atamalar, baholash usullari keng foydalaniladi, bu esa shug'ullanayotganlarning ijodiy qobiliyatlarini aniqloviga yordam beradigan mantiqiy fikrlashni shakllantiradi. Harakat ko'nikmalarini mustahkamlashi va "bajarish va xato qilish" usullarini bajarishi bosqichida albat, dasturiy o'qitish uslubi bilan to'ldirish zarur. Bu esa, berilgan namuna bo'yicha shug'ullanuvchining o'z modelining harakatlarini shakllanishiga yordam beradi.

O'qitish vaqtida boshqa usullardan ham ratsional tarzda foydalanish kerak. Negaki, 5-6 yoshli qizlarni murakkab bo'lmagan mashqlarga o'rgatishda hamma usullardan foydalanish maqsadga muvofiq.

7.1.1. Asosiy texnik tayyorgarlik

Turishlar:

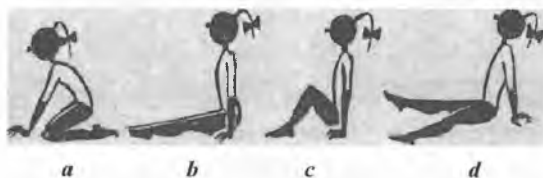
- asosiy turish, oyoqlar oldinda (biri oldinda, ikkinchisi – orqada);
- cho'qqayib o'tirish, tayanib cho'qqayib o'tirish;
- tizzalarda tik turish, oyoqlarni kerib tizzalarda tik turish (111-rasm);
- tayanib tizzalarda tik turish, tayanib bitta tizzada tik turish (112-rasm);
- tayanib tovonlarda o'tirish, tayanib o'tirish, oyoqlarni bukib tayanib o'tirish, oyoqlarni kerib tayanib o'tirish (113, 114, 115, 116-rasmlar);
- tayanib yotish, orqaga tayanib yotish.



114-rasm



115-rasm



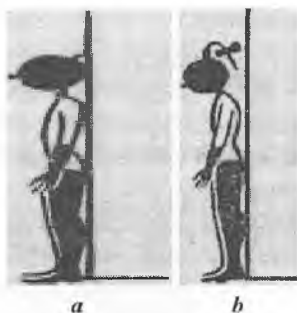
116-rasm

To'g'ri qaddi qomat (osanka). Erkin holda turib, boshni to'g'ri ushlab, yelkalar hiyol orqaga qilinib, qorin va bo'ksalar tortilgan, qo'llar tana bo'ylab qo'yilishi kerak. Gavda bir qancha omillar yordamida aniqlanadi. Ulardan eng muhimi og'irlikni umumiy markazining joylashishi hisoblanadi (OUM).

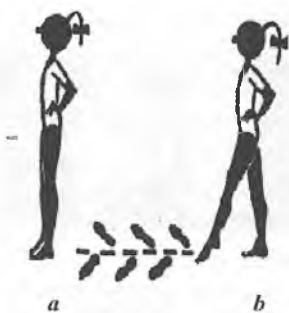
To'g'ri qaddi qomatga ega bo'lish uchun zarur mashqlar. Devorga orqa bilan turgan holda, tovon, boldir, bo'ksa, kurak va boshqa a'zolari devorga tegizish lozim (17- rasm).

Orqa va dumg'aza orasidagi masofasi kaft kengligiga teng bo'lishi kerak. Shu holatda 3-4 daqiqa turishi kerak. Shundan so'ng mushaklarni bo'shashtirish kerak. Keyin, ya'ni shu holatni bajarib, oldinga bir necha qadam yurib mushaklar bo'shashtiriladi. Mashqni 5-6 marta bajarish kerak. Shu holatda yarim choqqayib yana tekis turiladi. Bunda bosh va bo'ksa devordan siljimasligi zarur.

Gavda oyna oldida tekshirilib, yonlamasiga va orqa bilan turib amalga oshiriladi. Bunda oldinga yurib, ikki oyoqda sakrab va turli harakatlar bajarilib, gavda tekshiriladi.



117-rasm



118-rasm

Gavdani tog'ri tutish ko'nikmasi tanlanib olingan maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi, ya'ni umumrivojlantiruvchi mashqlar, to'g'irleydigan (korreksiya) mashqlar va amaliy mashqlar (emaklash, chiqish, muvozanat saqlashni o'rgatadigan mashqlar).

To'g'ri yoki yengil yurish. Harakat to'vondan oyoq uchiga o'tadi. Bunda gavda og'irligi teng taqsimlanadi, agar fikran yo'nalishi bo'yicha chiziq tortilsa, u holda oyoqni shunday qo'yish kerakki, tovon shu chiziqqa tegishi zarur. Oyoq uchlari yonga yengil yozilishi kerak.

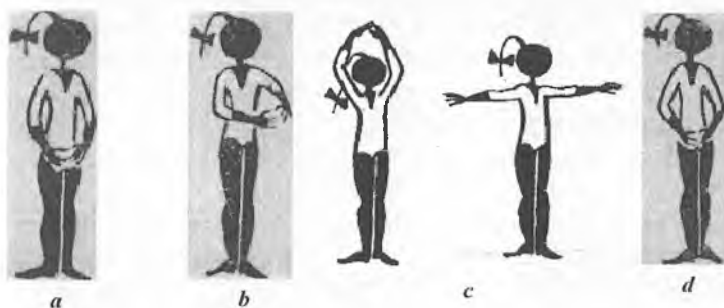
Yurganda yelkalar tushirilib, orqaga bukiladi, qo'llarni tana bo'ylab yengil qo'yishi kerak. Bosh tog'riga qarashi, qorin tortilishi zarur.

Badiiy gimnastikada yurish, to'vondan og'irlik oyoq uchiga ko'chiriladi. Bunda oyoq barmoqlari cho'zilib, tovon oldinga ochiladi. Gavda yuqorida aytilganidek bo'lishi zarur (118- rasm).

To'g'ri yurishni mustahkamlash uchun namunaviy mashqlar: tekis joyda yurish, egilgan joyda yurish, boshda yuk bilan zinadan chiqish, to'vonda va oyoq uchida turli qadamlar tashlab yurish. Bunda turli tezlikda bajarilishi kerak: maxsus qadamlar, yarim cho'qqib yurish.

Qo'llar va oyoqlarni tog'ri qo'yish. Qo'l barmoqlari yig'ilib, bosh barmoq kaft ichida o'rta barmoq qarshisida bo'ladi. Bilak va tirsak bo'g'imlari salgina bukiladi. Mushaklar bo'shashtiriladi. Qo'llar ko'tarilganda harakat tirsakdan boshlanadi. Yelka qismi ham

baravar harakatlanadi. Qo'l panjasi harakatdan ozgina orqada qoladi, barmoqlar ozgina bo'shashtiriladi. Qo'llar doira yasaydi. Oxirgi nuqtada qo'l barmoqlari zo'riqishsiz cho'ziladi va harakatni tugalaydi. Qo'llarni ko'targanda yelka orqaga bukiladi (116-rasm).



119-rasm

Qo'llarni tog'ri qo'yish mashqlari:

Mos predmetlar bilan bosh uzra yoki ko'krak oldida bajariladigan mashqlarni o'z ichiga olgan syujetli o'yinlar. Shulardan predmetlarni (venok, korzina, o'rtacha kattalikdagi obruch va h.k.) namoyish qiluvchi qo'llar uchun mashqlar. Qo'llarni doira qilib ko'tarish, uni shu holatda ushlab turish, yuqoriga ko'tarib, qo'llarni yonga tushirish. Gavda atrofida aylanma harakatlar bajarish, oyna oldida qo'llarni baravariga yoki navbatma-navbat, turli holatlarda ko'tarish.

Oyoqlarni to'g'ri qo'yganda oyoq-boldir bo'g'imlari maksimal ochilgan bo'lishi, og'irlik barmoqlarga o'tishi va sal bukilishi, tovon oldinga sal ochilgan holatda bo'lishi kerak. Gavda og'irligi kichik barmoqlar tomonga og'diriladi. Oyoq mushaklari taranglashib, tizza va bo'ksa tos bo'g'imlari ozgina tashqari tomonga ochilgan bo'ladi. Mashqlarni bajarishda egilish, rostlanish, mashqlarning o'zga-rishida oyoqlar maksimal holda cho'zilishi va tos-son suyagi qismida ochilgan bo'lishiga ahamiyat berish kerak.

Oyoqlarni to'g'ri qo'yish uchun namunaviy mashqlar: o'tirgan holda, oyoq kaftlarini bukish, yozish o'yini; tovonda o'tirib o'ynaladigan o'yinlar; yotgan va o'tirgan holda oyoqlarning barcha bo'g'imlarini bukish va yozish o'yinlari oyoqlarning tos-son

qismi bo'g'inlarini tashqaridan qo'shimcha kuch orqali harakatlantirish.

Oyoqlarning turli pozitsiyalarini o'rgatadigan mashqlar. Ayniqsa, ko'p mashqlar 5-8 yoshdagi qizlarda yotgan yoki o'tirgan holatda bajariladi. Ko'rsatilgan mashqlarda navbatma-navbat bo'g'imlarga zo'r berib, turli ritm va tezlikda bajarilishi zarur. Ko'nikmalar egallanib bo'lingandan so'ng, bu mashqlardan katta bo'lmagan kombinatsiyalar tuzilib, ular to'xtovsiz, birgalikda bajariladi.

Siltash va aylanma harakatlar:

Aylanma va siltash harakatlarini bajarishdan avval bo'shashgan oyoqlarni o'ynatib (tebratib) olish kerak. Siltash harakatlarning yo'nalishi va amplitudasi uchta asosiy komponentdan tuziladi. Tanaga nisbatan ular yuqorigi va pastki bo'ladi, harakat yo'nalishi bo'yicha oldinga, orqaga, yuqoriga, pastga, chapga, o'ngga va h.k. Amplituda bo'yicha 90-180 gradus bo'ladi.

Aylanma harakat bu — insonning anatomik xususiyatidan kelib chiqib, aniq bir bo'g'imning to'la burilishi bilan bog'liq harakatdir. Tanaga nisbatan aylanma harakatlar yuqorigi va pastki, oldingi va orqadagi, ichki va tashqi, bir yo'nalishli va turli yo'nalishli hamda ketma-ket bajariladiganlarga bo'linadi. Kichik aylanma harakatlar bilak-kaft, boldir-tovon bo'gimlardan bajariladi. O'rtacha aylanma harakatlar tirsak va tizza bo'g'imlarida bajariladi. Katta aylanma harakatlar yelka va tos-son bo'g'imlarida bajariladi. Gavda bilan ham aylanma harakatlarni bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar: tebranish va siljish bilan bajariladigan syujetli o'yinlar, turli holatda mushaklarni bo'shashtirish va tarang qilish mashqlari; yengil predmetlar bilan qo'llarni siltash mashqlari, aylanma harakatlar.

Mushaklarni rivojlantiruvchi, ularni bo'shashtirish va tarang qilish namunaviy mashqlar: syujetli o'yinlar, sakrash o'yinlari, tebranish, otish, qarshilik mashqlari, yengil predmetlar bilan bajariladigan mashqlar, alohida bo'gimlarni bukish, rostlash mashqlarini turli murakkablikda, tezlikda, ritmda, bir maromda va ketma-ket bajarish mumkin.

Turgan holatda qo'llar yonda barmoqlarni ketma-ket bukish, bilaklarni bukish, yelka oldi qismini bukish (qo'llarni tanaga qisgan

holda, kuraklarni birlashtirish), keyin tez rostlanish mashqlari kiradi (120-rasm).

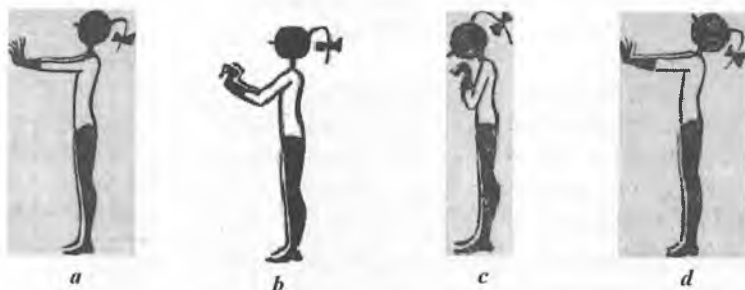


120-rasm

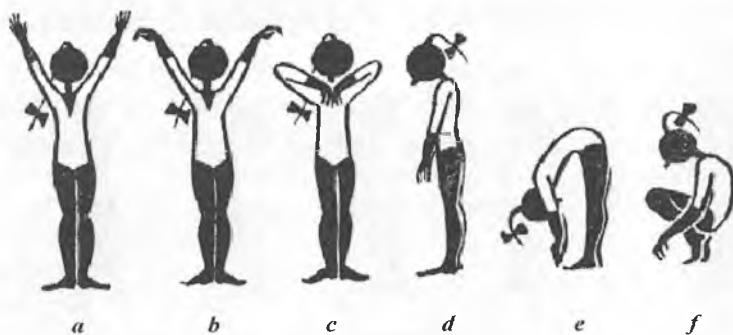
Turgan holda, qo'llar oldinda, qo'l mushaklarini ketma-ket bukish va boshni oldinga bukish. Keyin tez rostlanish va boshni iloji boricha orqaga bukish mashqlari bajariladi (121-rasm).

Turgan holda, qo'llar yuqorida ketma-ket tarzda avval qo'llar, bo'yin, tana bukilib, o'tirgan holatda aylanasiimon yelka hosil qilinishi kerak (122-rasm).

Turgan holatda oyoqlar oldinda, qo'llar yonda. Oyoqlarni prujinasimon harakatlantirish — avval boldir-tovon bo'g'imi, tizza, to'son bo'g'imlari ishga tushadi, keyin yarim cho'qqayib dumaloq orqa hosil qilinadi, keyin tezkor siltash orqali qo'llar oldinga qilinib, dastlabki holatga qaytiladi (123-rasm).

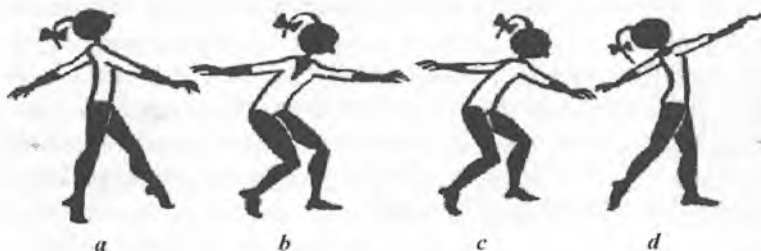


121-rasm



122-rasm

Statistik holatlarda va tayanch maydoni kichik bo'lgan mashqlarni bajarishda muvozanat saqlash uchun muvozanat mashqlari yordam beradi.



123-rasm

Namunaviy mashqlar: turgan holatda, bir yoki ikki oyoq uchiga ko'tarilish, qo'llar turli holatda bo'ladi. Xuddi shu mashqlarni yopiq ko'zlar bilan bajarish kerak; chegaralangan maydonda yurish. Tebranadigan tayanchda harakatlanish; o'yinni yurish mashqlari, signal berilganda to'xtaydi ("qotib qol" kabi); oyoqlarni turli harakatlantirib yurish; ko'zlarni bog'lab belgilangan chiqiq bo'ylab harakatlanish. Musobaqa elementlarini kiritish: "kim mashqni xatosiz bajaradi?" Sakrash bilan bog'liq mashqlarni bajarish.

Akrobatik mashqlar shug'illanuvchida eng muhim sifatlarni, harakatlanish, psixomotor va ruhiy tayyorgarlikning rivojlanishiga yordam beradi.

Ularga quyidagilar kiradi: yarim shpagatlar, turli yoʻnalishdagi oʻmboloq oshishlar, tik turishlar, toʻntarilishlar (yonga, oldinga va orqaga).

Umumiy uslubiy tavsiyalar: oʻrgatish davrida bolaning yoshiga xos boʻlgan xususiyatlardan va uning tayyorgarligidan kelib chiqish kerak. Koʻrsatish va koʻrgazmali qurollardan foydalanish zarur. Oʻzgarish davrida shugʻillanuvchidan taqlid qilish qobiliyatini faollashtiruvchi, obrazli taqqoslashlardan foydalanilgani maʼqul.

Asosiy mashqlarni oʻzlashtirishda gavdani togʻri tutish koʻnikmasini hosil qilishga, togʻri yurishga va qoʻl-oyoqlarni toʻgʻri tutishga katta ahamiyat berish zarur. Harakatlanish koʻnikmalarini oʻzlashtirish jarayonida bolalarda harakatla-nishga intilish hissini rivojlantirish kerak. Bunda bolaning ruhiy holatini hisobga olgan holda harakatlanish havfsizligini taʼminlash juda muhim hisoblanadi.

7.1.2. Maxsus texnik tayyorgarlik

Predmetsiz mashqlar

Qadam turlari: badiiy gimnastikadagi maxsus raqs qadamlari, bolada ifodalilikni, egiluvchanlikni, nazokatlikni tarbiyalashi bilan birga mushak kuchini va boʻgimlar apparatini mustahkamlaydi.

Maxsus qadamlar. Yumshoq qadam – oyoq uchlarini qoʻyib, tovonni asta-sekin koʻtarib yurishdan boshlanadi. Gavda toʻgʻri tutilib, qoʻllar erkin, yonida turadi.

Yuqori qadam – oyoqni kuch bilan bukib, oldinga qadam tashlab (boʻksa va boldir toʻgʻri burchakni hosil qiladi). Gavda toʻgʻrilanib, qoʻllar yengil harakatda boʻladi.

Oyoq uchini tirab yurish (ostriy shag) – oyoqni bukib, mayda qadam tashlash. Bunda oyoq uchini tortib, polga tikka qilib qoʻyiladi va tezlik bilan tovon koʻtariladi, ikkinchi oyoq barobariga oldinga qoʻyiladi.

Prujinasimon qadam – oyoq uchida kichik qadam qoʻyilib, oyoq uchi koʻtarildi va tizzalar tezkor bukiladi, oyoq uchiga qaytiladi va ikkinchi oyoq oldinga tashlanadi.

Juftlama qadam – bir oyoq uchida kichkina qadam tashlanib, ikkinchi oyoq unga qarab tortiladi.

Chalishtirma qadam – yarim barmoq holatda turib, o'ng oyoq chap tomonga, chap oyoq o'ng tomonga tashlanadi.

Sirpangan qadam – oyoq barmoqlarini poldan uzmaganda holda oyoq uchida oldinga, sirpantirib harakatlantiradi. Ikkinchi oyoq yarim cho'qqayib turgan holatda.

O'zgaruvchan (peremenniy) qadam – oyoq uchida yarim o'tirgan holatda yumshoq qadam turishgacha bajariladi.

Keng qadam – oldingi egilgan holda katta qadam tashlanadi, orqa oyoq uchi tortilgan holda bo'ladi. Gavda salgina oldinga egiladi. Qaysi oyoq oldinda bo'lsa, o'sha qo'l orqada yoki aksincha.

Maxsus qadamlarni o'rganish ushuni uslubiy tavsiyalar: turli qadamlarni o'rganganda, taklif etilgan ketma-ketlikni saqlash juda muhim. Negaki, bu qadamlar murakkab emas, shuning uchun to'la o'qitish usulidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ijobiy hissiyotlar uchun shart-sharoitlar hosil qilish va qiziqish uyg'otish uchun syujetli mashlardan foydalanish zarur. Bunda shug'ullanuvchilardan (kim bilintirmay, sekin yura oladi?), (kim oyog'ini yuqoriga ko'tara oladi?) deb so'rash mumkin.

Maxsus qadamlar figurali mashqlarni bajarishda foydalaniladi.

Raqs qadamlari:

Galop qadami – o'ng oyoq bilan yonga qadam tashlab, sakraydi. Sakraganda chap oyoqni o'ng oyoq bilan birlashtirilib, ikkila oyoq uchi cho'ziladi. Sakrab tushganda chap oyoqqa turiladi, o'ng oyoq bo'sh bo'ladi.

Juftlama qadamni o'zlashtirgandan so'ng, uslubiy tavsiyalar o'rganiladi.

Po'lka qadami – o'ng oyoqdan juftlama qadam sakrash orqali bajariladi. Qadam ham, sakrash ham o'ng oyoqdan bajariladi, chap oyoq bo'lsa oldinga bukiladi, tekkislanadi. Gavda hiyol oldinga egiladi. Xuddi shu boshqa oyoqda bajariladi.

Uslubiy tavsiyalar: avval juftlama qadam o'rganilib, keyin qadam, sakrash va bo'sh qolgan oyoq oldinga chiqariladi.

Vals qadami – bitta o'zgaruvchan qadamdan va ikkita yuqori oyoq uchidagi qadamdan iborat. Har bir qadamning uzunligi bit-

ta to'piqqa teng. Gavda hiyol egilib, harakat tomonga yo'naltiriladi.

Uslubiy tavsiyalar: harakatlarni bo'lib tashlash kerak – avvalombor yuqori barmoqdagi qadamlar o'rganilsa, keyin o'zgaruvchan qadamlar o'rganiladi. Ritmik mashqlar vals taktini o'rganish uchun kiritiladi. Ko'rsatganda yoki tushuntirganda <<bir>> deya mashq tushuntiriladi. Deylik, qizlar <<bir>> deb sanaganda qo'llarini ikkilanma ko'taradilar. Shu tariqa, asta-sekinlik bilan vals qadamlarini o'rganishga o'tiladi.

Yon tomonga bajariladigan vals qadami – bu o'ng oyoq bilan o'zgaruvchan qadam tashlab, oyoq yuzi o'ng tomonga yoziladi, chap qadam oyoq uchida, o'ng oyoqqa kesishgan holda qo'shib, yuqori oyoq uchida turiladi. Keyingi oyoq bilan ham xuddi shu mashq bajariladi.

Ruchenitsa qadami – chap oyoqda yengil sakrab, o'ng oyoqqa o'tiladi va chap oyoqda yarim o'tirish bajariladi.

Uslubiy tavsiyalar: Ruchinitsa qadamning taktini o'rganish uchun ritmik mashqlar bir joyda turib yengil qadam tashlanadi va pauza bilan <<uch>> deganda, qadamlar, qo'llar bir varakayiga silkitib bajariladi. Yarim barmoq uchida yengil sakrash mashqlari tezkor tartibda bajariladi.

Uchtalik pritop – tovon bilan uch marta ketma-ket polni tepish. Yugurish ham shunday turlarga bo'linadi, biroq kuchli itarish bilan bajarilib, tayanchsiz fazaga ega. Gavda va qo'l harakatlari yugurish xarakteriga va tempiga mos keladi. Qadamlarni va yugurishni to'g'ri o'rganish uchun umumiy uslubiy tavsiyalar bu qo'llarni va oyoqlarni to'g'ri qo'yishdan iborat.

Egilishlar. Badiiy gimnastikadagi muhim mashq hisoblanadi, u harakat amplitudasining keng bo'lishini va tayanch ustida UOM holatini to'g'ri aniqlashini talab qiladi. Turli dastlabki holatlardan bajariladi. Turgan yoki oyoqlar kerilgan holatdan egilishlar bajariladi. Bosh to'g'rida, qo'llar turli holatda bo'lishi mumkin.

Egilishlarning turib yoki oyoqlar ochilgan holda bajarilishi. Bunda gavda mushaklari tarang tortiladi, bosh to'g'ri tutiladi, qo'llar esa turli holatda bo'lishi mumkin.

Yonga egilishlar – tana og'irligi tayangan oyoqqa o'tkaziladi va bo'sh oyoq tomon egilinadi.

Orqaga egilish – oyoq orqaga oyoq uchida qo'yiladi, tana og'irli-gi oldinda turgan oyoqqa o'tkazilib, maksimal holatda orqaga egil-ish kerak (23-rasm).

Tizzalarda tik turgan holatda egilish – mashq oldinga, orqaga va yon tomonga bajariladi.

Uslubiy tavsiyalar: Egilishlarni o'rganishdan avval, umurtqa pog'onasini ko'p harakatga keltiruvchi mashqlar kiritilishi zarur. UOMni to'g'ri bajarilishini kuzatish kerak. Oyoq-qo'l va bosh harakatlari aniq bajarilishi zarur.



124-rasm



125-rasm



126-rasm

Sakrash va sakrash mashqlari oyoq mushak kuchlarini rivojlan-ishiga, muvozanat saqlashga va tezkor reaksiyani shakllantirishga yordam beradi.

Badiiy gimnastikada sakrash va sakrash mashqlari bir yoki ikki oyoqda bajariladi, qo'nish ham bir yoki ikki oyoqda bajarilishi mum-kin. Shu bilan birga bir joyda yoki harakatda ham sakrash mashqla-rini bajarish mumkin. Mana ulardan bir nechtasini tavsiya qilamiz.

- yarim cho'qqayib, gavda tekislanib bajariladi. Oyoqlar uch pozitsiyada, sakrash vaqtida oyoqlar tekislangan bo'ladi, qo'llar tur-li holatda bo'lishi mumkin;

- gavda tekislanib 45-360 gradusga burilgan holda sakrash mashqi bajariladi. Burilish sakragandagi eng yuqori nuqtada ba-jariladi.

- g'ujanak bo'lib sakrash – III-pozitsiyada yarim cho'qqayib, itarilib, oyoq tizzalari gavdaning ko'krak qismiga tortiladi, qo'llar turli holatda bo'ladi.

- “raznoshka” sakrash – oyoqlar tekislanib, oldinga va orqaga maksimal holatda ochiladi va sakrash mashqi bajariladi.

- egilgan holatda ikki aylanali sakrash – yarim cho‘qqayib holatda qo‘llarini tepaga-pastga siltash orqali bajariladi. Sakrash vaqtida gavda maksimal holatda yonga yoki orqaga egilishi kerak. Ikki aylanali sakrash vaqtida ikkala oyoq tizzalari bukilib, oyoq uchlari boshga tekkiziladi (125-rasm).

Tayyorlov mashqlari: tayanch oldida turish holatda turish, uchinchi pozitsiyada yarim cho‘qqayish, barmoq uchlari tezkor turish, yarim cho‘qqish holatga qaytish. O‘tirib tizzalarni tez bukish va yozish, tezkor turib oyoqlarni ochish, dastlabki holatga tezkor qaytish, yonboshlab yotib, gavgdani tezkor egish, bunda oyoqlar bukilgan va tekislangan holatda bajarilishi zarur, tayanch oldida turish yarim cho‘qqayish mashqlarini bajarish, sakrab 3-pozitsiyaga turib olish.

Uslubiy tavsiyalar: sakrash va sakrab turish mashqlarini o‘rganish vaqtida oyoqlarni prujinasimon harakatlantirishni ishlatish juda muhim, ya’ni sakrash baland bo‘lishi uchun. Bunda to‘g‘ri sakrab turishga (qo‘nish)ga, ya’ni oyoq uchida tovonga qarab bajarilishi, yarim cho‘qqayib gavda rostlanishiga ahamiyat berish zarur. Sakrashda amplitudani imkon boricha kattalashtirishga, mushaklarni imkon boricha kamroq zo‘riqtirishga harakat qilish kerak.

Harakatdagi ba’zi sarkashlar:

- VI pozitsiyada oyoqlarni almashtirib sakrash. Bunda oldinga ozroq harakat bajariladi, gavda rostlanadi, qo‘llar turli holatda bo‘ladi;

- g‘ujanak bolib sakrash – joydan qo‘zg‘almay sakrashga o‘xshaydi. Faqat ikki-uch qadam tashlanadi va buning uchun yuqori sakrashga harakat qilinadi;

- tekkizib sakrash – sakraganda bir oyoq tezkor ravishda orqaga ko‘tarilib, ikkinchi oyoq tizza sohasida bukilib, oyoq uchi siltash bajarilayotgan oyoq bo‘ksasiga tekkiziladi, ya’ni sakrashda yarim shpagat bajariladi. Gavda hiyol orqaga egilgan bo‘ladi, qo‘llar tezkor siltash orqali yuqoriga ko‘tariladi va turli holatni egallashi mumkin (126-rasm).

Tayyorlov mashqlari: chap oyoqda va o‘ng oyoqda yarim shpagat bajarish, oyoqni qattiq siltab, gavgdani orqaga egish, tayanch oldi-

da turish, uchinchi pozitsiyada yarim o'tirish, oyoqni siltab ko'tarib sakrash, gorizontal holatga keltirish, bosh va yelkalarni orqaga egish, tayanchga yonlamacha turish, uchinchi pozitsiyada yarim o'tirish, yarim barmoq uchida tezkor turish, bitta oyoqni oldinga bukib, ikkinchi oyoq uchini tayanch oyoq tizzasiga tekkizish, stannokka suyanish, yarim o'tirgan holda sakrash, sakrashda yarim shpagat bajarish, uchinchi pozitsiyada sakrab turish.

Xalqa sakrash – sakrash vaqtida bitta oyoq tekislangan holatda pastda yoki oldinda bo'ladi, ikkinchi oyoq tezkor orqaga ko'tarilib, oyoq yuzi bosh uzra bukilishi kerak. Qo'llar qattiq siltash orqali oldinga va yuqoriga ko'tarilib turish holatini egallashi mumkin.

Tayyorlov mashqlari: yotgan holda oyoqlarni navbatma-navbat orqaga siltab tashlanadi. Shu holatda tezkor ko'tarib bukiladi va avvalgi holatga qaytiladi. Xuddi shu mashq tizzalab turib bajariladi. Bir vaqtning o'zida bosh orqaga qilinadi. Yarim shpagat holatda "orqa" oyoqlar bukilib, gavda egiladi va bosh orqaga tashlanadi, 3-4 yarim cho'qqayib, orqa oyoq bilan tezkor harakatlanib, tayanch oyoq uchiga ko'tariladi va qo'llar bilan yuqoriga siltash bajariladi, bosh orqaga tashlanadi, tayanchga yonlama turib earim cho'qqayish va sakrash mashqlari bajariladi.

Ikkala oyoqda sakrab ilgarilash bo'yicha mashqlarni o'rganish uchun uslubi tavsiyalar:

Oyoq mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar berish va sakrashning 4 fazasini egallash: tayyorlov – u vaqt bo'yicha chegaralangan va musiqali jo'r bilan amalga oshiriladi, yarim cho'qqayishdan itarilib, prujinasimon tezkor harakat bilan bajariladi; yuqori balandlikda keng amplitudaga sakrash harakati orqali bajariladi. Qo'nish yengil, yumshoq, taranglashgan yarim cho'qqayish orqali bajarilib, chegaradan chiqarilmaydi.

Ochiq va yopiq sakrashlar – o'ng oyoq bilan qadam tashlab, yuqoriga itariladi, chap oyoq bukilib, oldinga ko'tariladi (tizza va bo'ksa orasidagi burchak 90 gradus bo'lishi kerak), qo'llar siltanib oldinga cho'ziladi, bosh oldinga egiladi, yelkaning orqa qismi egik holatda bo'ladi, keyin qadam tashlanib chap oyoqdan yuqoriga itariladi, o'ng oyoq tekis holatda orqaga itariladi, qo'llar siltanib pastga yonga-orqaga qilinadi, yelka va bosh orqaga tashlanadi.

Tayyorlov mashqlari: tayanchga yon bilan turib, bukilgan oyoqni oldinga va yuqoriga ko'tarish. Barmoqlarni tashqariga yoyish, yelka va boshni orqaga bukish. Xuddi shu mashqlarni birga bajarish, bo'sh qo'l siltanib oldinga ko'tarilib, keyin pastga, yonga, orqaga qilinadi.

Oyoqlarni almashtirib sakrash (to'g'ri va bukilgan) – itarilgandan so'ng itarilgan oyoq tezkor holatda ko'tarilib, siljigan oyoq bilan almashadi.

Tayyorlov mashqlari: qoringa yotgan holda chalqancha yoki polda o'tirib qarama-qarshi harakatlar bajariladi, oyoqlarni oldinga, orqaga tekis yoki bukilgan holatda; tayanchga yonbosh turib, oyoqlarni oldinga, orqaga almashtirib bajariladi, 2-3 qadamdan so'ng oyoqlar almashtiriladi.

Burilib sakrash – bir oyoqdan keskin itarilib, ikkinchisini oldinga cho'zib, gavadani 180 gradusga aylanma harakatlantiriladi. Qo'nish itarilgan oyoqqa bajariladi.

Tayyorlov mashqlari: tayanchga yon bilan turib, bir oyoq oldinga ko'tariladi, aylanma harakatni tez bajarib, qo'llar bilan tayanch ushlanib olinadi. Shu mashq baland bo'lmagan sakrash bilan bajarilishi kerak. Harakatdan so'ng ikki-uch qadam tashlab, oyoq siltanib, 180° ga bukiladi, qo'llar siltash mashqini bajaradi.

Qadam sakrash – itarilgandan so'ng ikki oyoq ko'tarilib, deyarli bir vaqtning o'zida shpagat ochiladi, qo'nish avval oldingi oyoqda bajariladi. Qo'llar siltanib turli holatda ko'tariladi. Gavda to'g'ri yoki hiyol orqada egiladi.

Tayyorlov mashqlari: shpagat, katta qadam va katta qadamli yugurish.

Xuddi shu mashqni to'siq orqali qadamni kengroq tashlash uchun bajariladi. Tayanchga yonlamasiga turib, sakrash va oyoqlarni shpagat qilib ochish. Xuddi shu mashq sherik bilan bajariladi.

Tekkizib sakrash qadam tashlab sakrashga o'xshash. Biroq oldingi oyoq tizzalari bukilgan holatda ko'tariladi va tezkorlik bilan fazoda yoziladi. Tayyorgarlik sifatida boshqa mashqdan ham foydalanish mumkin. Polda o'tirgan holda bir oyoqni bukish va tezkorlik bilan vertikal holatgacha yozish.

Tekkizib xalqa sakrash – bu xalqa sakrash bilan tekkizib sakrashning birgalikda bajarilishi (127-rasm).



127- rasm

Bu murakkab sakrash bo'lib, uni to'g'ri bajarishni o'rganib olishimiz zarur. depsinish va sakrashni to'g'ri bajarish uchun umumiy uslubiy tavsiyalar. Eng avvalo yaxshi fazoviy muvozanatni egallash kerak, itarilish vaqtida prujinasimon harakatlardan to'g'ri foydalanish zarur, ifodaliylik, yengillik va harakat amplitudasining kengligi.

Murakkabroq sakrashlarga o'tish uchun elementlar harakatlarini egallagandan so'ng amalga oshiriladi. O'rgatish vaqtida mashqlarni bajarish dozasi bolaning individual imkoniyatidan kelib chiqqan holda berilishi kerak va bu bilan oyoq yuzidagi noxush holatlarning oldi olinadi.

Muvozanat – bu mashq bolaning vestibulyar apparatiga alohida talablar qo'yadi.

Uni to'g'ri ishlatish yaxshi egiluvchanlik va kuchli oyoqlarni talab etadi.



128-rasm



129-rasm



130-rasm

Ikki oyoqdagi muvozanat – oyoq uchida turish. Shuning o'zi yarim cho'qqayib. Bu sodda mashqlarni turli qadamlardan so'ng yugirishdan, sakrashdan va boshqa mashqlardan keyin bajarish mumkin.

Oldinga muvozanat – bir oyoqqa to'liq tayanib, bosh ikkinchi oyoq 90-180 gradus burchakka ko'tariladi (vertikal shpagat). Gavda oldinga egilib, polga parallel holda bo'ladi. Qo'llar turli holatda bo'lishi mumkin (128-rasm).

Orqa muvozanat – tayanch oyoq yarim barmoqda gavdaning yuqori qismi orqaga egilib, qo'llar turli holatda bo'lishi mumkin (129-rasm).

Yonlama muvozanat – yuqorida qayd etilganlar kabi, biroq gavda yonga egiladi (130-rasm).

Tayyorlov mashqlari: muvozanatni to‘g‘ri bajarish uchun UOMni tayanch maydonida ushlab turishni o‘rganish kerak. Bola-ga shunday yordam berish kerakki, bunda bo‘ksa holatini o‘zgar-tirganda muvozanatni saqlab qolish kerak. Bunda qo‘llar bilan bajariladigan siltash mashqlarining ahamiyatini tushuntirish zarur. Bu esa uni qo‘zg‘almasligini ta‘minlaydi. Bunda shug‘illanayot-ganlarning tana qismlaridagi mushak tarangligiga ahamiyat berish kerak.

To‘lqinsimon harakatlar – bu o‘ziga xos mashqlar bo‘lib, unda shug‘illanayotganning egiluvchanligi namoyon bo‘ladi. Un-ing to‘g‘ri bajarilishi koordinatsion qobiliyatiga, bo‘g‘imlarning harakatchanligi “mushak hissiyoti”ning rivojlanganligiga bog‘liq. Dastlabki o‘rganish vaqtida turli mashqlar o‘rganilib, ular to‘lqin-simon harakatlarning alohida fazalarini egallashga yordam beradi. Tayyorlov bosqichiga kiritilgan harakatlarni o‘rganmasdan mash-qlarni bajarishga o‘tish tavsiya etilmaydi. Qo‘llarni yonga qilib, to‘lqinsimon harakatlar bajariladi.

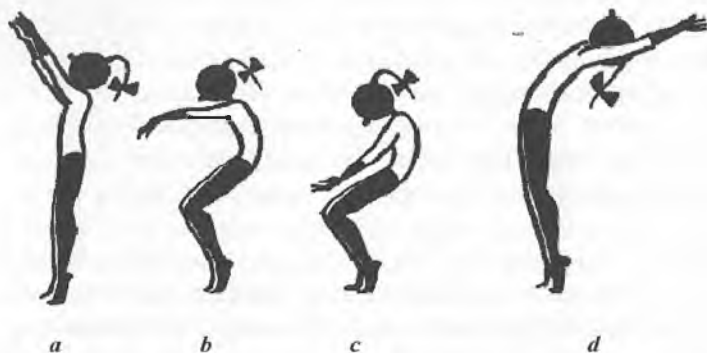
Qo‘llar ketma-ket tarzda avval yelka qismida, tirsakda, kaft qis-mida bukilib, barmoqlarni bukish bilan tugallanadi. Bu tayyorlov fazasi hisoblanadi. Bu holatda uzoq qolmasdan, qo‘llar bir tekisda barcha bo‘g‘inlarda yoziladi, faqat bu ketma-ket tarzda bajarilishi kerak (yelka, tirsak, kaft, barmoq). Mana shu tekis bajariladigan mashq, to‘lqinsimon harakatning asosini tashkil qiladi. Harakat bar-cha bo‘g‘imlarni yozish bilan tugallanadi.

Qo‘llarni to‘lqinsimon harakatlantirish variantlari: avval chap, keyin o‘ng qo‘lni ketma-ket harakatlantirish va birqancha uzluksiz to‘lqinsimon harakatlarni bir qo‘l bilan bajarish va hokazo.

Tayyorlov mashqlari: qushlar va kapalak qanotini imitatsiya qiluvchi syujet o‘yinlari. Qo‘llarni qoqish, bo‘shashtirish o‘yinlari. Qo‘l bo‘g‘imlarining harakatchanligini oshiradigan mashqlar, tarang qo‘llar bilan prujinasimon mashqlar bajarish, qo‘llarni to‘g‘ri ush-lash ko‘nikmasini mustahkamlash mashqlari.

Uslubiy tavsiyalar: bir qo‘l bilan bajarishni o‘rganish. Mashqlar aniq va ifodali namoyish etilishi kerak.

Birinchi fazada tirsak va bilak harakatlari “orqada qoladi”, qo‘llar yozilganda tirsaklar hiyol tushiriladi. Harakatlar mushak tarangligisiz bajariladi.



131-rasm

To‘lqinlar oyoq uchida, yarim cho‘qqaygan holatda bajariladi. Kurak qismi egilgan qo‘llar oldinda – bu tayyorlov fazasi, qo‘llarni pastga, yonga, orqaga, yuqoriga siltab harakatlantirish, boldir, tizza, tos-bo‘ksa bo‘g‘imlari, gavda, yelka, bel qismi ham bir tekis yoziladi. Bosh orqaga tashlanadi. Mashq barmoq uchlarida tugallanadi (131-rasm).

Yonbosh to‘lqinlar – chap oyoqda turib, o‘ng oyoq yongga oyoq uchiga qo‘yiladi, gavda hiyol o‘ng tomonga bukiladi, qo‘llarni yuqoriga-chapga qilib, qo‘llarga qaraladi, bu tayyorlov fazasidir. Yarim cho‘qqayish orqali tana og‘irligini chap oyoqdan o‘ng oyoqqa o‘tkaziladi (tizzalar UOM tomonga yo‘naltirilgan). Tizza, tesson bog‘imlari va gavdani, qo‘llarni pastga-o‘ngga-yuqoriga qattiq siltash orqali yoziladi. Oxirgi holat o‘ng oyoqda turgan holda, chap oyoq uchi chap tomonga tashlagan holatda, gavda hiyol chap tomonga egilgan holatda bo‘ladi.

Tayyorlov mashqlari – tovonlarda o‘tirib, qo‘llar orqaga yig‘iladi, oldinga chuqur egiladi. Gavdani orqa qismi oysimon bukilib ketma-ket bo‘ksa, tos, gavda qismi yoziladi va tizzalarda tik turish kerak (132-rasm). D.h. – tizzalarda tik turib, qo‘llar yuqorida-oldinga chuqur egiladi, qo‘llarni polga tekkizish zarur va gavda bir tekisda tekislanadi, qo‘llar pastdan o‘tib, qo‘llar pastdan o‘tib orqaga,

yonga qilinadi, yelka va bosh qismi orqaga tashlanadi. D.h. – yoy-simon yarim cho‘qqayish holatda bir tekis oyoq bo‘g‘inlaridan, gavda, bel-yelka qismiga qarab yoziladi. Xuddi shu mashq tayanchga yon bilan bajariladi.



132-rasm

Uslubiy tavsiyalar: tayyorlov mashqlari egiluvchanlikka bajariladigan mashqlardan keyin bajariladi. Bunda o‘rganish davrida tosqismining oldinga surilishiga ahamiyat berish kerak: tizzalar bukilib turganda bo‘ksa-tos qismi yozilayotgan bo‘ladi va UOMni oldinga suradi. Bunda qiz bolaga yordam berib, bir qo‘l bilan uning tosqismini ozgina oldinga itarib turish kerak, ikkinchi qo‘l bilan uning yelkasini ushlab turish kerak. Yonlamasiga bajariladigan to‘lqinsimon harakatlarni o‘rgatishda ham shunday yordam kerak.

Siltash mashqlari (siltanichlar) – bu harakatlarni bajarish qo‘llarni kuch bilan siltash orqali amalga oshiriladi, keyin esa harakat oyoqqa va gavdaga uzatiladi. Siltash mashqlarining kuch bilan bajarilishi butun tanani harakatlantiradi.

Tayyorlov mashqlari: to‘vonda o‘tirgan holatda qo‘llar bilan oldinga-orqaga siltash mashqlari bajariladi. Xuddi shu mashq endi tizzalab turib bajariladi. Bir oyoqda turgan holda boshqa oyoq orqaga oyoq uchiga qo‘yiladi, qo‘l bilan siltash mashqlari bajariladi va harakat amplitudasi asta-sekinlik bilan oshirilib beriladi. Harakat orqaga egilish bilan tugallanadi, qo‘llar orqada, yuqorida bo‘ladi. Xuddi shu mashq faqat gavda og‘irligi orqadagi oyoqqa o‘tkazilib, qo‘llar bilan siltash mashqlari bajariladi va bir

vaqtning o'zida gavda og'irligi oldingi oyoqqa o'tkazilib, harakat davom ettiriladi.

Uslubiy tavsiyalar: asta-sekinlik bilan mushakka beriladigan yuklamani va siltash amplitudalarini oshirib borish kerak. Bunda gavadani kuch bilan harakat yo'nalishi yomonga itarib yordam berish kerak. Bunda shug'illanuvchida keskin harakatlarga va mushaklarni tarang qilib, keyin bo'shashtirishga, qobiliyatni rivojlantirishga yordam berish kerak.

Aylanish: bu dinamik mashqlarning alohida guruhi bo'lib, ularning to'g'ri bajarilishi muvozanatni saqlay olishga bog'liq. Aylanishga o'rganishning dastlabki davrida bu mashqlarni bajarish gazirovkasiga ahamiyat berish zarur. Negaki, ularning ko'p bajarilishi muvozanat markazini oyoqda aniqlashga yomon ta'sir etishi mumkin. Buning uchun bu mashqni uch fazada ketma-ket o'rganish kerak. Yarim cho'qqayish holatida oyoq uchiga turish, o'z atrofida aylanish, aylangandan so'ng avvaldan belgilangan holatda to'xtash.

Harakatlanish mashqlari aylanishlarni o'rganishga yordam beradi: D.h. dan turli temp va ritmda oyoq uchida turish d.h. dan yarim cho'qqayish holatini bajarish, tekislanish, boshni turli tempda, turli holatda harakatlantirish. Bunda bosh-qo'l harakatlariga mos keliishi kerak. Qo'llarni ushlangan holda ikkitadan aylanish mumkin. O'quv dasturiga kirgan aylanish mashqlarining barchasi avvalambor tayanch oldida o'rgatiladi. Ikkala oyoqda aylanib, oyoqlarni almashtirish va chalishtirish: oyoq almashtirish – bu oyoq uchida, yarim barmoqda turgan holatda, qo'llarni belga qo'yib 180-360° ga kichik qadamlar bilan burilish, turgan holatda chalishtirish.

Qo'llar yonda, kichik qadamlar bilan oyoqlarni kesishgan holatda katta bo'lmagan qadamlar bilan oldinga (orqaga) 180-360° burilish, to'g'ri chiziq bo'ylab kichik qadamlar bilan ketma-ket kesib o'tirilib 180° ga burilishlar bajariladi. Bir oyoqda aylanish. Oyoq uchida turgan holatda o'ng oyoq bilan qadam tashlanadi, yarim cho'qqayish holatda qo'llar chapda, oldinga qarab turgan holda qo'llarni oldindan yuqoriga qarab siltash mashqlarini bajarish va tayanch oyoq uchida turib, ikkinchi oyoqni siltab ko'tarib, yonga qo'yiladi keyin siltash orqali oyoqni oldinga qo'yiladi. Aylanish bajarilganidan so'ng siltash bajarilgan oyoq tayanchga qo'yiladi (133-rasm). Turli nomli bu-

rilishlar turli yoʻnalishda bajariladi, qarama-qarshi tomonda tayanch oyoq boʻladi. Oyoq uchida turgan holatda yarim choʻqqayish holatida qadam tashlanib, yelkalar, gavdani oʻng tomonga rostlanadi. Toʻgʻriga qaraladi, kuch bilan gavdani chap tomonga burib, chap oyoq oldinga koʻtariladi. Oyoq uchida turib, qoʻllar bilan yuqoriga siltash bajariladi. Burilish bajarilganidan soʻng chap oyoq oʻz joyiga qoʻyiladi (134-rasm).



133-rasm



134-rasm

Uslubiy tavsiyalar: 180° ga burilishga oʻrganishni boshlash. Nigoh bir nuqtaga yoʻnaltiriladi. Tana choʻziladi. Ikkala yoʻnalishda oʻrganishni boshlash kerak.

Parter mashqlar oʻquv dasturiga umumiy jimoniy tayyorgarlik elementlari va maxsus mashqlar sifatida kiritilgan, biroq ular vertikal turishni oʻz ichiga olmasligi kerak. Maxsus tayyorgarlikdan keyingina qoʻlga tayanib sakrash mashqlari oʻrgatiladi.

Buyumlar bilan mashqlar

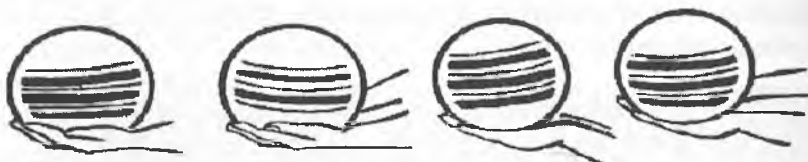
Toʻp bilan mashqlar, chaqqonlikni rivojlantirishga, reaksiya tezligini oshirishga hamda harakatlarni yengil va yumshoq bajarishni shakllantirishga yordam beradi.

5-8 yoshdagi bolalarni dastlabki tayyorlash davrida diametri 8-12 sm. boʻlgan rezina toʻplar ishlatiladi.

Toʻpni ushlash yoki ushlab turish. Toʻpni erkin holatda kaftga qoʻyiladi, barmoqlar ochiladi va toʻpni shakli boʻyicha hiyol

bukiladi, biroq to'pni siqish kerak emas. Yelka oldiga to'p tegishi kerak.

Ushlashlar bo'ladi: asosiy (135-a rasm), ikkala qo'l bilan (135-b rasm), kaftning orqa tomoni bilan balansirovka (135-s, d rasm), bilaklar orasida (136-a rasm), qo'llarni chalishtirib (136-b rasm).



a

b

c

d

135-rasm



a



b

136-rasm



137-rasm

To'pni ushlab turish, alohida tana a'zolari bilan ham amalga oshirilishi mumkin.

Siltash mashqlari barcha tekisliklarda bajarilishi mumkin. Odatda oyoqlarni 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).

Taxminiy mashqlar. D.h. tovonda o'tirib, qo'llar pastda, to'pni ikkala qo'l bilan ushlaymiz. Tizzalar tekislaniladi, qo'llarni oldinga-yuqoriga silkitib d.h. ga qaytiladi. Oyoqlar kerilgan to'p ko'krak oldida chapga-o'ngga gorizontal siltash mashqlarini bajarib, d.h. ga qaytiladi.

Uslubiy tavsiyalar: bunda to'pni to'g'ri ushlashga mashqning boshlang'ich va tugallanish fazasidagi mushaklarni zo'rqiqtirmay 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.

Taxminiy mashqlar. Turgan holda, to'p yuqorida, joydan qo'zg'al-magan holda harakatda aylanma harakatlarni bajarish. Tizzalab turib, qo'llar yuqorida, to'p o'ng qo'lda, o'ng qo'l bilan vertikal aylanma harakat bajarish. Boshqa qo'l bilan ham xuddi shu harakatni bajarish. Turgan holda qo'llar yuqorida, to'p o'ng qo'lda, o'ng qo'l bilan orqaga vertikal aylanma harakat bajariladi va to'p chap qo'lga o'tkazilib, xuddi shu harakat chap tomon bilan bajariladi.

Chap tizzada tik turib, chap qo'l bilagiga tayanib, o'ng qo'ldagi to'p bilan oldinga-chapga harakatlantiriladi. Katta gorizontal aylanma harakatni o'ngga-orqaga-yuqoriga, qo'llar hiyol bukilgan holda bajariladi (137-rasm). Xuddi shu harakat boshqa qo'l bilan bajariladi (bajarish vaqtida to'pni to'g'ri ushlab olishga ahamiyat berish kerak, to'pni siqish kerak emas, aylanma harakat aniq gorizontal 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 qayta otishlar bilan amalga oshiriladi.

Taxminiy mashqlar. Turgan holda qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda 180° burilib, orqadan chap qo'lga to'p uzatiladi. Oyoq uchida turib, qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda, o'ng oyoqdan vals qadamlari, <<bir>> deganda to'p yerga uriladi, <<ikki>> deganda chap qo'l bilan ushlab olinadi, <<uch>> deganda qo'llar yonda; chap oyoqdan vals qadamlari, qo'llar yuqorida, to'p chap qo'ldan o'ng qo'lga uzatiladi.



138-rasm

139-rasm

140-rasm

141-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 138-139-rasmlarda ko'rsatilgan. Prujinasimon harakatlar kaft bilan bajarilib, to'p yerga uriladi. Urishlar bir yoki ikki qo'l bilan, bir yoki bir necha marta vertikal yoki burchak UOMida bajariladi (140-141-rasmlar). Urishlar tananing turli a'zolari bilan bajarilishi mumkin.

Taxminiy mashqlar. Tizzada turgan holda qo'llar to'p bilan oldinda. Vertikal turishlar va to'pni ikkala qo'l bilan ushlab olish, oyoqlar kerilgan, qo'llar yonda, to'p chap qo'lda, chap qo'l bilan to'pni o'ng tomonga otish va o'ng tomonga hiyol egilish, to'pni o'ng qo'l bilan ushlab olish. Xuddi shu mashq boshqa tomonga bajariladi.

Uslubiy tavsiyalar: 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.

Taxminiy mashqlar. Turgan holda to'p yelka oldida bukilgan chap qo'l kaftida, yarim cho'qqayib, o'ng oyoq orqaga bukiladi va bukilgan chap qo'l oldinga-yuqoriga yoziladi, yonga qilinib to'p tashlanadi. Xuddi shu mashq o'ng qo'l bilan bajariladi. Tizzalarda tik turib qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. To'p bosh uzra chapga otilib, chap qo'l bilan ilib olinadi. Qo'l bilan chapga, pastga siltash bilan to'p orqadan o'ng qo'lga uzatiladi. Turgan holda qo'llar orqada, qo'lda to'p oyoqlarga prujinasimon harakat bajarilib, to'pni bosh uzra otib, chap oyoq bilan qadam tashlab, ikkala qo'l bilan ushlab olinadi. Otishlar va ilib olishlar qadamlar, sakrashlar bilan mos holda bajariladi. Otish, qaytarish va teskari ushlab olish.

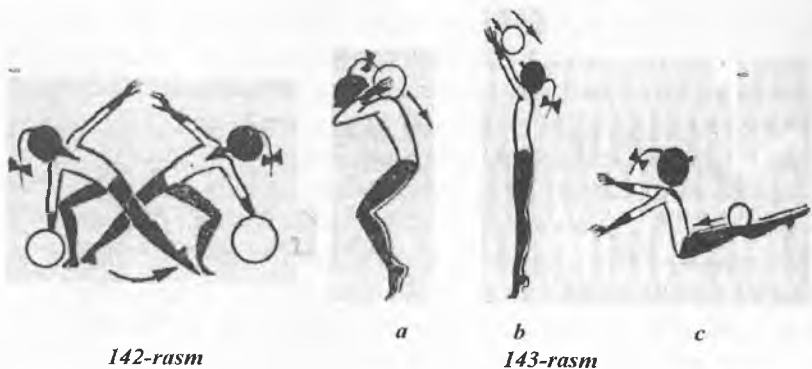
Uslubiy tavsiyalar: dastlabki vaqtdanoq aniq otishlarni musiqa jo'rligida bajarishga erishish zarur. Bunda otish vaqtidagi barmoqlarning oxirgi harakatiga otish yo'nalishiga qarab qo'llarni tutishga, qo'llarni bir tekis pastga tushirishga ahamiyat berish zarur. To'pni ilish vaqtida to'p avval barmoq uchiga tegishi kerak. Shunda to'pni olish aniq va tovushsiz sodir bo'ladi (142-rasm). To'pni dumalatish pol ustida ayrim a'zolarida bajariladi (143-rasm).

To'p qo'l uchining yengil harakati bilan dumalatiladi. To'p barmoq uchi bilan ilib olinadi.

Taxminiy mashqlar. Tovonga o'tirib, o'ng qo'l yonda, chap qo'l pol ustida, chap qo'lning yengil harakati bilan to'p o'ng qo'lga dumalatiladi va aksincha. Turgan holda qo'llar oldinga cho'zilib, qo'lda to'p, chap qo'l yonda, yarim cho'qqayib o'tirish bajarilib, to'pni oldinga itarish zarur, tekislanib qadam tashlanadi va bukilgan oyoqlarni almashtirib, to'p ustidan sakrab o'tiladi. Yerga tushgach yarim cho'qqayib chap qo'l bilan to'p ushlab olinadi, dastlabki holatga qaytiladi.

Tizzalab turib, qo'llar oldinda to'p kaftni orqa tomonida qo'llar sekin ko'tariladi, to'pni ko'krak ustidan dumalatib, qo'l pastga tushadi, to'p kaftga dumalatiladi.

Uslubiy tavsiyalar: diqqatni asosan bir tekis dumalatishga qaratish zarur.

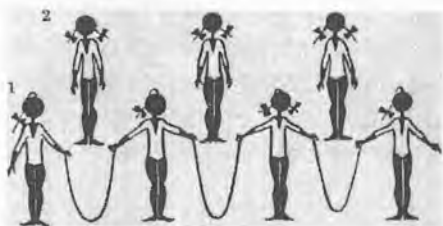


Arqon bilan mashqlar, bu mashqlar dinamikani, intensivlikni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarning intensivligi tufayli ularni bajarishda (ayniqsa, yosh bolalarda) me'yorni to'g'ri belgilash lozim.

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.

Arqonni uchta barmoq bilan oldinda ushlab 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.

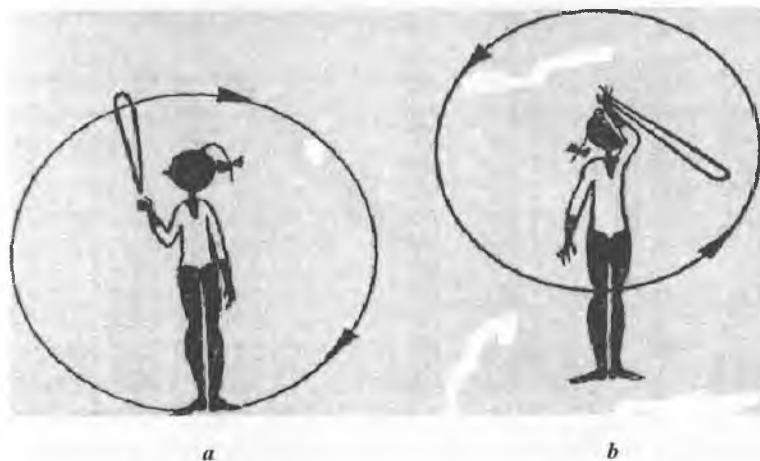


Namunaviy mashqlar. Ikki qator turib olinadi: birinchi qatordagi qizlar arqonni olib, tebrantiradi, ikkinchi qatordagilar undan sakraydi (144-rasm), turgan holda, arqon orqada, arqonni oldinga-orqaga, undan 45° ga burilib sakrash kerak, turgan holdan arqon oldinda, orqaga siltab, oldinga- orqaga qadam 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 (145-rasm). Turgan holda arqon ikkala qo'lda 360° ga bir necha aylanma harakatlar bajariladi (146-rasm). Turgan holda arqon ikkiga buklangan bo'lib, o'ng qo'lda arqon bilan pastda katta aylanalar qilib, arqondan sakrash mashqi bajariladi (147-rasm).

Turgan holda arqon ikkiga buklangan o'ng qo'lda, pastda va tepada gorizontaal aylanalar bajariladi (148-rasm). Turgan holda arqon ikkiga buklangan o'ng qo'lda tepada gorizontaal katta aylana, pastda gorizontaal aylana qilib undan sakrab o'tiladi.



145-rasm



146-rasm



147-rasm



148-rasm

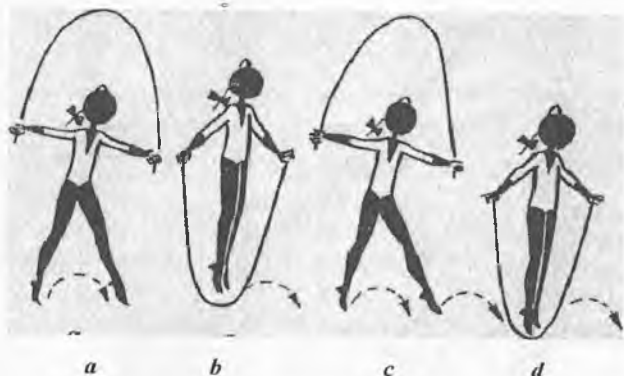


b

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

Namunaviy mashqlar. Turgan holda arqon ikkiga taxlangan, o'ng qo'lda oldinda-orqada sakkizlik 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.



149-rasm

Namunaviy tayyorlov mashqlari: ikkita qiz arqonni ushlab uni tebrantiradi, uchinschisi undan sakraydi, keyin qizlar almashadi, turgan holda arqon orqada. Arqonni kuch bilan orqaga-yuqoriga

bosh uzra o'tkazib, undan sakrab o'tish. Bir qator turib olib, arqon uchlaridan ushlab olinadi. Arqon bir vaqtning o'zida aylantiriladi. Turgan holda arqon o'ng qo'lda ikkiga buklangan. Arqon vertikal tekkislikda aylantiriladi. Arqon polga tegishi bilan ikkala oyoqda sakrash kerak. xuddi shu doimiy holatga qaytiladi, turli xil sakrashlarda arqonni aylantirish. Turgan holda arqon avvalgi holatda. Sakrash bilan arqonni aylantirish, bunda oyoqlar yonga, birga, oldinga-orqaga chalishtirib bajarish mumkin.

Arqon aylanishi bilan galop qadamini yonga bajarish (149-rasm). Turgan holda qo'llar yonda arqon oldinda, arqonni yuqoriga-orqaga kuch bilan aylantirish. Prujinasimon yarim cho'qqayib o'tirishdan ikkala oyoqda sakrash, bunda oyoq 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 (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, unga xohlagan yo'nalishni bera oladi va bunda arqon trayektoriyasi buzilmaydi. Ushlab olish ham barmoqlar bilan yengil 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.

Namunaviy mashqlar – oyoqlar ochilgan, arqon oldinda, ikkala uchi ikkala qo'lda yarim cho'qqayib, qo'l harakatlari o'ngga, chapga va o'ngga, arqonni otib, uni o'ng qo'l bilan bir uchidan ilib olish kerak. Arqon bilan orqaga-oldinga siltash harakatini bajarib, uni tekis qo'l bilan yuqoriga qarab otiladi. Otish vaqtida arqon

uchirilib, uning uchlari ajraladi, uni ikkala qo'l bilan ilib olinadi. Orqaga o'ng oyoq bilan qadam tashlab, arqon bilan orqaga-o'ngga siltash bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa yo'nalishga qarab bajariladi. Vertikal aylanani bajargandan so'ng, xuddi shu mashq bajarilishi kerak. Turgan holda taxlangan arqon o'ng qo'lda. Oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajariladi. Arqon bilan aylana pasti bajariladi, oldinga-yuqoriga otib, qo'llar yonda, qo'llarni oldinga-yuqoriga siltash qilib, arqon ikkala qo'l bilan ilib olinadi. O'ng oyoq bilan o'ngga qadam tashlab, 360° ga kesishgan burilish bajariladi, orqa tomondan o'ng qo'ldan chap qo'lga uzatiladi. O'rgatishning dastlabki davridayoq arqon bilan tebranish va siltash mashqlarini to'g'ri bajarishni o'rganish kerak. Siltashning eng yuqorigi nuqtasida arqon qo'ldan ketishi kerak. Arqonni ilib olishda gimnastikachilar ushlab olgandan keyin predmetlar harakatini to'g'ri bajarishga ahamiyat berish lozim. Otish balandligi musiqa jo'rligiga mos kelishi kerak.

Arqonni ulash va yechish – 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.

Namunaviy mashqlar. Turgan holda qo'llar yonda, arqon ikkiga taxlangan o'ng qo'lda 180° ga o'ngga burilib, o'ng qo'l bilan gorizont siltash qilinadi va arqon bo'ksa atrofiga o'raladi. 180° ga chapga burilish, arqon yoziladi, yuqorida gorizont tal aylana hosil qilinadi, oyoq uchida turiladi, qo'llar yonda. Turgan holda, qo'llar yonda, arqon ikki qo'lda, oldi tomonda oyoqlarni prujinasimon harakatlantirib, arqon bilan orqaga-o'ngga siltash bajariladi. O'ng yelka oldi bilan o'raladi, xuddi shunday prujinasimon harakatlar bilan arqon yoziladi. Bosh uzra chap qo'l bilan siltash qilinadi, oyoq uchiga turiladi, arqon orqada.

Uslubiy tavsiyalar: arqonni tanaga o'rash 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.

Namunaviy mashqlar. Turgan holda qo'llar chapda, arqon ikkiga taxlangan, o'ng qo'lda. O'ng qo'l bilan chap tomonga siltash bajariladi. Arqon bilan gorizontaal aylana hosil qilinadi. 360° ga burilish, arqon orqa tomonidan chap qo'lga uzatiladi. Xuddi shu mashq boshqa tomonga bajariladi. Turgan holda qo'llar oldinda, arqon chap qo'lda. Oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajariladi. Pastki vertikal aylana orqada-chapda bajariladi. Arqon oldindan o'ng qo'lga uzatiladi va aksincha.

Uzatish siltashning yoki aylanma harakatning eng chetki nuqtasida bajariladi. Inersiya kuchi eng katta bo'lgan vaqtda predmetni tanaga tegishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Shu bilan birga polga tegmasligi va arqon chiziqlari buzilmasligi kerak.

<<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.

Halqa bilan mashqlar. Halqa (Obruch) yog'ochdan yoki plastmassadan, 80-90 sm diametrli bo'lishi mumkin. Oldindan tayyorlash bosqichida kichik diametrli obruchlardan foydalanish kerak. Obruch bilan turli xarakterdagi mashqlarni bajarish mumkin: plavniy, dinamik, xafvli, ayniqsa tana harakati va musiqa jo'rligidagi sinxron harakatlar yaxshi samara beradi. Halqa yerga nisbatan vertikal holatda gorizontaal 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. Halqa 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.

Taxminiy mashqlar: turgan holda, obruch vertikal holatda, ikkala qo'l bilan ustidan ushlab olinadi. O'ngga-chapga, o'ngga-yuqoriga, chapga-yuqoriga siltash bajariladi. Bu mashqlar yongga qadam tashlab va muvozanatda turgan holatda bajariladi.

Turgan holda, obruch o'ng qo'lda pastda. Halqa bilan orqaga, oldinga siltash bajaramiz. Halqa ichidan chap oyoq bilan orqaga sakrab chiqiladi. Aylanma harakatlarni o'rganishni bir yoki ikki qo'l bilan katta aylanalarni bajarishdan boshlaydilar. Keyin o'rtacha aylanalarga o'tiladi.

Aylana turlari – bu obruchni qo'l bilan tekislikda aylantirishga qarab bo'linadi. Burilishga taxminiy mashqlar. Turgan holda obruch oldinda, qo'llar yonda, yuqoridan ushlab olingan. Turgan holda obruch yonda, vertikal holatda yuqoridan ushlab olinadi. Oyoq uchiga turib, obruchni burish bilan orqaga egilish kerak. O'ng oyoqda tizzalab turib, chap oyoq oldinda, obruchni burish bilan orqaga chuqur egilish kerak. O'ng tovonda o'tirgan holda, chap oyoq oldinda, hiyol bukilgan. Egilish bajarilib, obruch aylantiriladi. Turgan holda obruch bo'ksa darajasida vertikal holatda yuqoridan ichidan ushlash. Bosh uzra gorizontal holatda obruch ko'tarilib, uni o'ngga, chapga buramiz. Burish vaqtida gavda ham hiyol bukiladi. Aylanma harakatlar uchun taxminiy mashqlar. Turgan holda qo'llar yonda, obruch o'ng qo'l bilan ushlab olingan, pastda katta aylana hosil qilinadi. Boshqa qo'l bilan xuddi shu mashq bajariladi. Tizzada turib obruch chap qo'lda, xuddi shu mashq boshqa qo'lda. Turgan holda qo'llar oldinda, obruch vertikal holatda, o'ng qo'lda yonlamasiga, orqaga aylanish. Xuddi shu mashq chap qo'l bilan bajariladi.

Uslubiy tavsiyalar: o'rganishning boshidanoq aniq saqlab qolishga harakat qilish kerak. mashqni katta razsiltash bilan chegaralangan amplitudada bajarish lozim. Halqani aylantirish mashqlariga: dinamiklik va o'ziga xoslikni ta'minlaydi.

Halqa aylantirilganda katta va ko'rsatkich barmoqlar o'rtasida ushlab olinadi. Aylantirish bilakning yengil harakati yordamida amalga oshiriladi. Tirsak hiyol bukilib, bilakning yengil holatiga yordam beradi. Shunga ko'ra aylanayotgan obruchning vibratsiyasi bartaraf etiladi. Halqani oyoq va gavda atrofida ham aylantirish mumkin.

Mana bir necha namunaviy mashqlar: turgan holda obruch vertikal holda, o'ng qo'lda qo'lning prujinasimon yengil harakati bilan obruchni aylantiramiz. Xuddi shu mashq boshq qo'l bilan bajariladi. Turgan holda bosh uzra gorizontal holatda obruchni uni bilak bilan

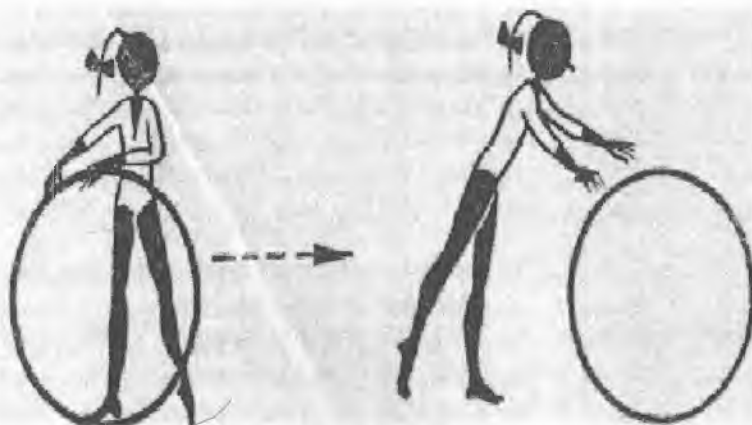
hiyol itariladi va gorizontal tekislikda aylantiramiz. 160° ga aylantirilishi kerak. Bunda aylanish tekisligining saqlab qolinishiga ahamiyat berish kerak. Bunda obruchning aylanshiga keskin harakatlarsiz silliq bajarilishi lozim. Halqani boshqa qo'lga uzatayotganda aylanish tempi va ritmi saqlanib qolishi kerak.

Vertushka – obruchni aylantirish turi. Bu obruchning 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.

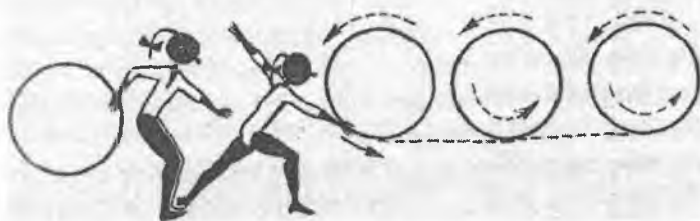
Dumalatishlar – yengil, ammo qo'lning keskin harakati orqali amalga oshiriladi. Halqaga kerakli yo'nalish barmoqlarning harakati bilan amalga oshiriladi. Qo'l predmetni qo'l bilan itarib, uni yengil sakrashsiz va vibratsiyasiz harakat bilan ta'minlaydi.

Polda bajariladigan dumalatishlar to'g'ri chiziqli, egri va aylana bo'ylab yo'nalishlarga ega bo'lishi mumkin. Halqani 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, halqa polda, ikkala qo'l bilan ustidan ushlab olish kerak. Bilak bilan hiyol itarib, uni xohlagan yo'nalishda dumalatish mumkin (150-rasm).



150-rasm



151-rasm



152-rasm



153-rasm

Variantlar: dumalayotgan halqani quvlab o'tib, dumalab o'tib, unga yuzlanish kerak va yarim o'tirgan holda ushlab olinadi, obruchni quvlayotganda sakrab, chap oyoq bilan halqa ustidan siltash qilinadi, uni chap qo'l bilan ilib olinadi. Polucho'qqayib o'tirish holatda halqa o'ng qo'lda ustidan ushlab olinib, orqaga o'tkaziladi, qo'l bilan oldinga tezkor harakat qilinadi. Halqani orqada aylantiramiz va oldinga aylantiramiz. Bir oz turib halqa orqaga harakatlanadi (148-rasm). Halqani tekis tebranishiga erishish kerak.

Ko'krakda dumalatish – o'tirgan holatda yengil harakatlarni obruchga o'tkazib, halqa yelkadan oshiriladi va chap qo'l bilan ilib olinadi (149-rasm).

Elka kamari bo'ylab dumalatish oyoq uchida turgan holda bajari-ladi. Obruch o'ng qo'lda o'ng tomonga yuqoriga ko'tariladi. Yengil itarib, halqa chap tomonga yo'naltiriladi. Bosh ham pastga tushiriladi. Halqa chap qo'l bilan ilib olinadi. Halqani 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 halqaning harakat yo'nalishini saqlab qolish imkon bo'lavermaydi hamda gavda muvozanatini ham. Shuning uchun halqani otish va ilishga o'rgatishga ba'zi-bir tayyorlov mashqlarini berish zarur.

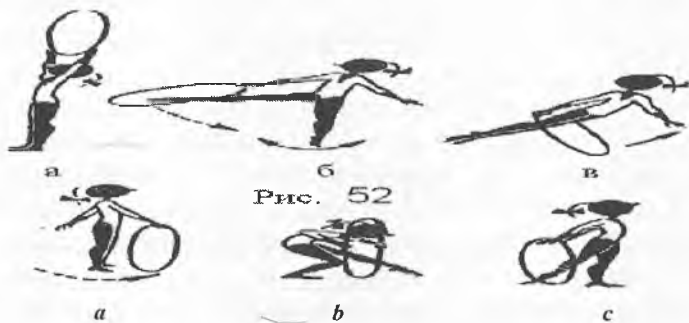
Mana ulardan ba'zilari: turgan holda, biror yo'nalishda katta va kichik siltashlardan so'ng chap va o'ng qo'l bilan otish. Turgan holda, turli tezlikda aylangandan so'ng otish o'ng va chap qo'l aylanasiidan keyin. Bir joyda yoki harakatda otish. Turli tekisliklarda aylangandan so'ng yopiq ko'z bilan otish va ochiq ko'z bilan ilib olish. Halqa aylanganidan keyin otish.

Uslubiy tavsiyalar: tana muvozanati buzmaganda otish mashqining uch fazasi o'rganilganidan keyin bu mashqni boshqa mashqlar bilan bog'lash kerak. Halqadan sakrash mashqlari xuddi arqondan sakrash mashqlari kabi. Halqa yaqin tomondan bir yoki ikki qo'l bilan ushlab olinadi, sakrashlar va kichik sakrashlar bir yoki ikki oyoqda bajarilishi mumkin. Sakrashlar oldinga yoki olrqaga halqaning birlamchi yoki ikkilamchi aylanishi bilan bajariladi.

Namunaviy mashqlar turgan holda halqa bosh uzra vertikal holatda oyoqlar bukilib halqaga sakraladi (153-rasm).

Turgan holatda obruch vertikal holatda.

Uslubiy tavsiyalar: halqani o'girish uchun barmoqlarni kuch bilan harakatlantirish kerak (151-rasm).



154-rasm



155-rasm

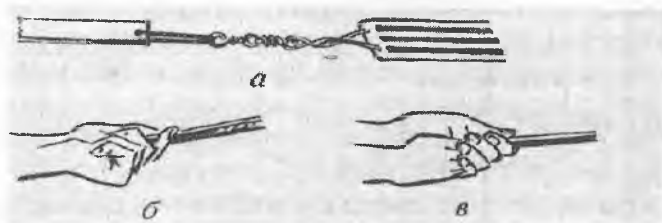
Halqadan hatlab o'tish predmet tinch yoki harakat holatida bo'lishi kerak. (poldan dumalasa). Hatlaganda predmetni ushlashni o'zgartirish mumkin. Murabbiyning xohshiga ko'ra dasturga dumalayotgan obruchdan o'tish mashqini kiritish mumkin (155-rasm). Siltash va aylana mashqlarda halqani uzatish quyidagilardan 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.

Namunaviy mashqlar. Turgan holda qo'llar oldinda, obruchni vertikal holatda oldinda pastdan ushlab turiladi. Oyoq uchida turib, o'ng qo'lni ko'tarib, bosh uzra chap qo'lga beriladi.

Chap qo'l bilan siltash qilib, halqani pastga tushiramiz. Turgan holatda, qo'llar oldinda, halqani gorizontal holatda eng yaqin joyidan, ustidan ushlab olinadi. Orqaga o'ng qo'l bilan gorizontal siltash qililib, orqadan halqani chap qo'lga uzatiladi. Chap qo'l bilan gorizontal siltash qilib, halqani oldinga olish kerak.

Tasma bilan mashqlar: 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 (156-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.

Tasmani ushlash turlicha bo'lishi mumkin: tepadan, pastdan, aralash va h.k. (156-rasm).



156-rasm

Siltashlar, aylanalar, sakkizliklar (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.

Namunaviy harakatlar. Turgan holda tasma o'ng qo'lda yonga ko'tarilgan. Chap qo'l yonda, chap oyoq oldinda, tasma bilan gorizontalsiltashlar 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 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 (157-rasm).

Turgan holda, tasma chap qo'lda, ikkala qo'l yonda. O'ng oyoq bilan orqaga qadam tashlab, chuqur orqaga egilib, gorizontalsiltashlar 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 gorizontalsiltashlar bajariladi. Turgan holda tasma o'ng qo'lda oyoq uchida turib, old tarafda vertikal sakkizliklar hosil qilinadi.

Turgan holda tasma o'ng qo'lda, qo'llar yonda, vertikal sakkizlik old tomonda hosil qilinadi (158-rasm).

Turgan holda tasma o'ng qo'lda, qo'llar yonda gorizontalsakkizliklar hosil qilinadi (159-rasm). Muvozanat o'ng qo'lda, o'ng qo'l

oldinda, chap qo'lda tasma yonlama tekislikda o'ng qo'l ustida sakkizlik hosil qilish.

Ilon izi (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.

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

Vertikal ilon izilarni bajarishda qo'l pastdan yuqoriga va aksincha bajariladi. Gorizontal ilon izilarda bo'lsa chapdan o'ngga qarab harakatlanadi. Ilon izilar uchta tekislikda bajariladi.

Namunaviy mashqlar: tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yonda, orqaga yengil yugirib gorizontal ilon izi hosil qilinadi (160-rasm).



157-rasm



158-rasm



159-rasm



160-rasm



161-rasm



162-rasm

YArimcho'qqayib o'tirish holatda, tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yonda, asta-sekinlik bilan rostlanib, gorizontal ilon izi hosil qilindi. Turgan holatda tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yuqorida 360° ga burilib, tana atrofida ilon izi 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 ilon izini yarimcho'qqayib o'tirish holatigacha bajariladi.

Spiral – original bo'lgan va shu predmet uchun xos mashq hisoblanadi. Spirallar kichik bo'lib, ular panja harakatlari bilan ba-

jariladi. 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, yengil egilib, orqaga yugurishlar kerak va o'ng qo'l bilan vertikal spiral bajariladi (161-rasm). Turgan holda o'ng qo'l oldinda, tasma bilan oyoq uchiga ko'tarilib, gorizontal spiral bajariladi (162-rasm).

Turgan holda qo'llar yonda, tasma chap qo'lda, o'ng oyoq bilan oldinga-o'ngga qadam tashlab, o'ng tomonga tasma bilan gorizontal siltash bajariladi. Gavda oldida tasma bilan spiral bajariladi va chap tomonga qadam tashlanadi. Tasmani uzatish elementlarni bog'lash va qo'l harakatiga o'zgartirish kiritish uchun ishlatiladi. Tasmadan to'g'ri foydalanish texnikasi, panja harakatiga minimal kuch berib, predmetni harakatlantirishdan iborat. Buni dastlabki mashg'ulotlardan egallab olish zarur. Tasma bilan mashqlarni – keng quchoq bilan bajarish kerak. Hech qanday qo'shimcha harakatlar bo'lmasligi zarur. Chunki harakatlar tufayli tasma shalpayib qoladi. Tasma uchi tanaga yoki polga tegmasligi, osilmasligi kerak. Yog'och doim faol bo'lib, tasma harakatlari bilan rasm shakllantirishi kerak. Tasma bilan mashqlar murabbiyning ixtiyori bilan o'quv dasturiga kiritiladi.

CHo'qmor 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 bulavalar 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 bulava bilan bajarganda uni bosh orqasida o'ng qo'l kaftida erkin ushlash lozim. Ko'rsatish barmog'i bulavaning 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: yarimcho'qqayib o'tirish holatdan, oyoq uchida sekin turib, baravariga ikkita cho'qmor bilan siltash bajariladi (163-rasm). Turgan holatda qo'llar yonda, o'rtacha siltashlar bajariladi. Harakatlar faqat tirsak bo'g'imlarida bajarilib, cho'qmorlar yelka qismini davom ettiradi. Yengil 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 (164-rasm).

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 (165-rasm).

Turgan holatda, qo'llar pastda, bulavalalar – qo'l davomi, oyoqlarning yengil prujinasimon harakatlari bilan vertikal kichik aylanalar bajariladi (166-rasm).

Turgan holatda, qo'llar olidinda, bulavalalar 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. Bulavalarni taqillatish, polga bitta yoki ikkita qo'l bilan, baravar yoki ketma-ket bir-biriga, tanalari bilan bo'yin qismi bilan va h.k. bajariladi. Bulava bilan taqillatish mashqlari shug'illanuvchida ritmni tushinishni shakllantiradi. Shuning uchun ularni uch vozzast guruhda eng dastlabki mashg'ulotlarga kiritish, musiqaviy ritmga o'rgatish uchun mumkin bo'ladi.



163-rasm



164-rasm



165-rasm



a



b

166-rasm

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

7.2.Jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha

Jismoniy tayyorgarlik – tashkillashtirilgan jarayon bo‘lib, quyidagi maqsadlarga qaratilgan:

- Shug‘ullanuvchilar organizmini har tomonlama rivojlantirish (tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustaxkamlash, vegetativ va markaziy nerv tizimlari faoliyatini takomillashtirish);

- Salomatlikni mustaxkamlash va mexnat layoqatini oshirish;

- Badiiy gimnastika mashqlari texnikasini o‘zlashtirish va ularni sifatli (talab darajasidagi amplituda (tebranish kengligi, xolatlar orasidagi masofa), tezlik va kuch bilan) bajarish uchun zarur bo‘lgan jismoniy hususiyatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik badiiy gimnastikachilarni organizmini har tomonlama rivojlantirishga, ularni sog‘ligini mustaxkamlashga, harakat sifatlarini takomillashtirishga qaratilgan.

Jismoniy tayyorgarlik – umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo‘linadi.

7.2.1.Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu inson faoliyatidan qat’iy nazar, umumiy tarzda amalga oshiriladigan jismoniy tayyorgarlik-

dir. U shug'ullanuvchilarning salomatligini mustaxkamlash va har tomonlama rivojlantirishga, mexnat layoqatini oshirish hamda tanlangan sport turidan qa'iy nazar, jismoniy xususiyatlarini takomillashtirishga qaratilgan.

Demak, umumiy jismoniy tayyorgarlik – jismoniy qobiliyatlarni, sifatlarni tarbiyalashgava badiiy gimnastikachi qizlarni ishchanligini ko'tarishgaqaratilgan. Badiiy gimnastika mashqlariga yo'naltirilmagan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vositalari – bu, kross, qisqa masofaga yugurishlar, suzish, harakatli o'yinlar hamda turli xil mashqlar.

7.2.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – maxsus tashkil etilgan jarayon bo'lib, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga va mukammallashtirishga hizmat qiladi hamda badiiy gimnastika mashqlarini texnikasini muvaffaqiyatli bajarishga va uni takomillashtirishga imkoniyat yaratadi.

Xozrgi vaqtda 7 ta asosiy jismoniy qobiliyat ajratib ko'rsatiladi (ba'zida ularni harakat yoki psixomotor qobiliyatlar deb atashadi):

1. Koordinasiya – mushak faoliyatini maqsadga muvofiq tarzda tashkil eta bilish qobiliyati va chaqqonlik – yangi harakatlarni o'zlashtirish hamda faoliyatni vaziyatga qarab o'zgartira bilish qobiliyatidir.

2. Egiluvchanlik – bo'g'imlardagi harakatchanlik – harakatlarni katta amplitudada bilan faol va sust tarzda bajarish qobiliyatidir.

3. Kuch – tashqi qarshilikni engib o'tish yokiunga statik va dinamik harakatlardagi mushak qisqarishlari hisobiga qarshi tura olish qobiliyatidir.

4. Tezlik – ko'rsatilgan ta'sirga tezda javob berish (reaksiya) va harakatlarni katta tezlik va chastota bilan bajara olish qobiliyati.

5. Sakrovchanlik – turtilish (biron nimaga tayanib itarilish) balandligida namoyon bo'ladigan tezlik-kuch qobiliyati.

6. Muvozanat – statik va dinamik mashqlarda muvozanatni saqlab turish qobiliyati.

7. Chidamlilik – charchashga qarshi tura bilish qobiliyati.

Keyingi paytlarda badiiy gimnastika bo'yicha maxsus adabiyotlarda jismoniy sifatlarni ahamiyati bo'yicha tasniflashga urinishlar uchramoqda. Bu maqsadga muvofiq emas, chunki badiiy gimnastika – ko'p qirrali sport turi bo'lib, undagi turli mashqlar xar xil jismoniy qobiliyatlar va ularni namoyon qilishning turli darajalarini talab qiladi. Bular orasida fat ikkita qobiliyat - koordinasiya va egi-luvchanlikni alohida ajratib ko'rsatish mumkin, xolos.

Badiiy gimnastika soxasi mutaxassislarning fikriga ko'ra, mazkur sport turidagi jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos jixati shundan iboratki, bunda mashqlarning maqsadi harakatlarning mutloq uyg'unligiga erishishdan iborat bo'ladi. Yuksak natijalar yuqorida sanab o'tilgan jismoniy qobiliyatlardan birining mutloq ko'rsat-kichlari bilan emas, balki harakatlarning turli tomonlari o'rtasidagi o'zaro o'zaro mutanosib bog'liqlik bilan belgilanadi.

Badiiy gimnastikadagi jismoniy tayyorgarlikning o'zagi kompleks o'zaro ta'sirdan iborat bo'lib, bunda har bir element – jonli harakatning uzviy davomiyligi bo'ladi. Mashqlarni tanlab olishda eng murakkab harakatlarni mukammal bajarish imkonini beruvchi-mashg'ulotlarga e'tibor qaratish barobarida, ulardan foydalangan-da barcha mushaklarni ishga solish va nerv markazlarini harakatga keltirishga urg'u berish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga doir asosiy tamoyillar quyidagilardan iborat:

Mutanosiblik - jismoniy sifatlarning eng maqbul, mutanosib va muvozanatga solingan tarzda rivojlantirilishi;

O'zaro bog'langanlik – tuzilishi bo'yicha badiiy gimnastikaning asosiy mashqlariga eng yaqin bo'lgan vositalarni qo'llash;

O'zish – texnik tayyorgarlikka nisbatan jismoniy qobiliyatlarning tezroq rivojlanishini ta'minlashdan iborat.

Badiiy gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligining asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

- Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;
- Akrobatik mashqlar;
- Klassik trenaj elementlari;
- Badiiy gimnastika mashqlari;

- Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan quyidagi mashqlar.

Chaqqonlikka – murakkab koordinasiyalangan harakatlar va buyumlar bilan mashqlarni o'z ichiga olgan topshiriqlar;

Egiluvchanlikka – boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'in, tos suyagi bilan son suyagini biriktiruvchi bo'g'in, umurtqa va elka bo'g'inlarining harakatchanliklarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar – purjina kabi cho'zilishlar, silkitishlar, tana holatlarini fiksasiyalash (muayyan xolatda qotirib qo'yish), bo'shatish;

Kuchga – qo'l, oyoq va badan mushaklari kuchini oshirishga qaratilgan mashqlar: egish va bukishlar, silkitish, aylanma harakatlar, yugurish, sakrash, o'tirib turish, hamla va boshqalar;

Tezlikka – asosiy mashqlarni bajarishda reaksiya, harakatlar tezligi va chastotasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar;

Muvozanat saqlashga – murakkablashtirilgan sharoitlarda barqaror holatni saqlab turish: dinamik harakatlar, vestibulyar apparat qo'zg'algandan keyin, qo'zlar yumilgan holatda, kichraytirilgan yoki kattalashtirilgan tayanch bilan bajariladi.

Chidamlilikka – charchagan holiga turli mashqlarni bajarish.

Gimnastikada maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy uslublari quyidagilardan iborat:

- Qaytarish uslubi;
- O'zgaruvchan;
- Doiraviy;
- O'yinli;
- Musobaqalashuv uslublari.

Gimnastikachilar maxsus jismoniy tayyorgarligini tashkil etish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- A) Maxsus mashqlar majmui;
- B) Diraviy mashq ko'rinishida;
- V) Musobaqalar shaklida.

Mashqlar majmui, doiraviy mashq va musobaqalarni o'tkazishda bir jismoniy xususiyatlarning boshqasiga (ijobiy va salbiy, bevosita va bilvosita, bir tomonlama va ko'p tomonlama) ta'sirini hisobga olish kerak. SHuni ham esda tutish kerakki, chaqqonlik, tezlik va sakrovchanlik charchoq holatida rivojlana olmaydi. Toliqish ta'sirida

faol egiluvchanlik ta'siri ham kamayadi. Egiluvchanlik, sakrovchanlik va tezkorlikka mo'ljallangan mashqlarni sifatli bajarish uchun esa oyoq-qo'l chigilini yozib olish darkor.

Yuqorida aytilganlarni hisobga olgan holda jismoniy hususiyatlarni rivojlantirish va baholashga yo'naltirilgan vazifalar quyidagi tartibda berilishi tavsiya etiladi:

- 1) Qo'l oyoq chigilini yozib olish;
- 2) Egiluvchanlikka mo'ljallangan mashqlar;
- 3) Tezlikka;
- 4) Sakrovchanlikka;
- 5) Koordinasiyaga;
- 6) Muvozanatga;
- 7) Kuchga;
- 8) Chidamlilikka.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish va baholash paytida jismoniy xususiyatlarning rivojlanishiga oid baqbul (senzitiv) yosh davrlarini hisobga olish kerak:

Maktabgacha va kichik maktab yoshi	6-10 yosh	Koordinasiya va chaqqonlik passif egiluvchanlik, tezlik
O'rta maktab yoshi	11-14 yosh	Kuch, sakrovchanlik, faol egiluvchanlik, muvozanat.
Katta maktab yoshi	14-17 yosh	Kuch va chidamlilik

7.3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uslubiyati

Koordinasiya – bu ishga faqat kerakli mushaklarni zarur tezlik va kuch bilan jalb etgan holda mushak faoliyatini maqsadga muvofiq holda tashkil eta bilish qobiliyati. Koordinasiya mezoni harakatlarni zamon (vaqt), makon va mushak harakatlari parametrlariga ko'ra aniq bajarishdan ibodatdir.

Chaqqonlik – bu yangi harakatlarni tezda o'zlashtirish va harakat faoliyatini vaziyat talablariga binoan o'zgartirish qobiliyatidir. Ch-

aqqonlik yangi harakatlarni o'zlashtirish yoki harakatlarni qayta qurish uchun kerak bo'lgan vaqt bilan o'lchanadi.



167-rasm

Koordinatsiya va chaqqonlikni rivojlantirish vositalari :

- Mushaklarni bo'shashtirishga qatilgan mashqlar;
- Reaksiya tezligiga qaratilgan mashqlar;
- Tananing turli qismlari bilan amalga oshiriladigan harakatlarnimuvofiqlashtirishga qaratilgan mashqlar;
- Harakatlarni zamon, makon va kuch parametrlari bo'yicha aniq bajarishga qaratilgan mashqlar.
- Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar;
- Akrobatik mashqlar;
- G'ayrioddiy harakatlar bilan boyitilgan o'yinlar.

Koordinasiya va chaqqonlikni rivojlantirish uslublari:

- Takroriy;
- O'zgaruvchan;

- G'ayrioddiy boshlang'ich holatidan;
- Oynadagi aksga qarab bajariladigan;
- O'yinli va musobaqali.



168-rasm

Egiluvchanlik – bu harakatni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Faol va sus egiluvchanlik farqlanadi. Faol egiluvchanlik mushak bo'g'inlari orqali o'tadigan zo'riqishlar hisobiga, sust egiluvchanlik esa tashqi kuchlarni jalb qilish orqali amalga oshiriladi.

Egiluvchanlik qo'yidagi omillarga bog'liq bo'ladi:

- Bo'g'inlarning tuzilishi, ularning shakli va o'Ichamiga;
- Paylar va mushaklarning uzunligi va elastikligiga;
- Mushak tonusini boshqaruvchi nerv markazlarining funksional holatiga;
- Muxit haroratiga - qanchalik yuqori bo'lsa, shuncha yaxshi;
- Kunning qaysi vaqti ekanligiga, masalan ertalab egiluvchanlik past bo'lishi kuzatiladi;
- Toliqish darajasiga – bunda passiv (sust) egiluvchanlik yaxshilanib, faol egiluvchanlik yomonlashadi;

- Irsiyatga, jins va yoshga – bolalar va ayollar egiluvchanroq bo‘ladilar.

Egiluvchanlikni rivojlantirish vositalari:

- Bo‘shashishga yo‘naltirilgan mashqlar – 12-15 % ga oshiradi;
- Katta amplitudaga ega ravon harakatlar;
- Takrorlanuvchi purjinasimon harakatlar;
- Maksimal amplitudani passiv ravishda saqlash;
- Maksimal amplitudani faol ravishda saqlash;
- Amplitudani asta sekin oshirish bilan bajariladigan siltashlar.

lar.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uslublari:

- Takroriy;
- Hamkor yordamida;
- Og‘irlashtirish va amartizatorlarni qo‘llash;
- O‘yinli va musobaqali.

Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni dars davomida ikki marotaba: mashg‘ulotning tayyorlov qismida, qo‘l oyoq chigili yozilgandan so‘ng va mashg‘ulotning eng oxirida, toliqish fonida bajarilsa eng ko‘p samara beradi. Avval boshida egiluvchanlik mashqlarini kun ora bajarish kerak bo‘ladi. Chunki shunda mushaklar dam olishga ulguradi, keyinchalik esa ularni xar kuni qilish kerak.



169-rasm

Kuch – bu tashqi qarshilikni engish yoki mushak harakatlari hisobiga unga qarshi tura olish qobiliyatidir. Statik, dinamik va portlovchi kuch turlari ajratib ko'rsatiladi.

Statik kuch kam qimirlashli harakatlarda namoyon bo'ladi: tana yoki uning qismlari holatini ushlab turish, og'ir buyumlarni ko'tarishda, qo'lga tiralib tanani ko'tarishda, turnikka osilishda, o'tirib turishda.

Dinamik kuch katta harakatlarda: yugurish, suzish, chang'ida yurish va boshqalarda namoyon bo'ladi.

Portlovchi kuch sakrash va otishlarda ko'rinadi.

Kuchni baholashda qo'yidagilarni farqlash muhim:

1. Absolyut va nisbiy kuchni:

Absolyut kuch - ko'plab mushak guruhlarining qandaydur harakatdagi jamlama kuchidir.

Nisbiy kuch – tana vaznining 1 kg ga to'g'ri keladigan kuchdir.

2. Bir harakatning maksimal kuchini va ma'lum vaqt oralig'idagi kuchni.

Kuchni rivojlantirish vositalari qaro'ilikni engish yoki unga qarshi turish kerak bo'lgan mashqlardan iboratdir.

Qarshilik turlari:

1. O'z tanasi yoki uning qismlari vazni;

2. Hamkorning qarshiligi yoki o'ziga o'zi qarshilik ko'rsatish;

3. Buyumlar: og'ir toshlar, biror narsa to'ldirilgan koptoklar;

4. Cho'ziladigan buyumlar: rezina, espander va boshqalarning qarshiligi;

5. Aralash qarshiliklar.

Kuchni rivojlantirish mashqlari anatomik belgiga ko'ra quyidagicha tasniflanadi:

- Qo'l va elka mushaklari kuchini;
- Oyoq va gavda mushaklari kuchini;
- Oyoq va tos belbog'i mushaklari kuchini rivojlantirishga.

Kuchni rivojlantirish uslublari:

- Takrorlanuvchi sa'y-harakatlar uslubi:

a) mashqlarni ma'lum marotaba bajarish;

b) "Kuch qolmaguncha" xisobsiz marotaba bajarish.

- Dinamik sa'y-harakatlar uslubi: ma'lum vaqt ichida imkon qadar ko'p marotaba.

- Statik sa'iy-harakatlar uslubi: muayyan tana holatini ma'lum vaqtgacha ushlab turish;
- Maksimal sa'iy-harakatlar uslubi: mashqlarni maksimal darajadagi og'riqlar bilan bajarish.

Tezlik – bu mashqlarni imkon qadar qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatidir. Tezkorlikning to'rtta elementar shaklini ajratib ko'rsatadilar:

1. Reaksiya vaqti;
2. Bir (yakka tartibdagi) harakat vaqti;
3. Keskinlik – tez boshlanish;
4. Harakatlar ma'romi.

Sport mashqlarining aksariyati barcha tezlik shakllarining majmuini talab qiladi.

Tezlikni rivojlantirish vositalari:

1. Tez reaksiyani talab qiluvchi mashqlar:

A) Harakatlanayotgan ob'ektga – to'xtatish, ilib olish-qaytarish yoki orqaga dumalatish.

B) Tezda tanlash – nima qilish kerak?

2. Tezda bajarish zarur bo'lgan mashqlar, ya'ni predmet uchayotgan paytda bajariladigan harakatlar: dumalashlar, burilishlar, aylanishlar va hokazolar;

3. Maksimal chastota bilan bajarish kerak bo'lgan mashqlar: yugurish, arqon aylantirish, obruch, cho'qmor, lenta aylantirish, kichin doiralar, tegirmonlar, sperallar, ilonchalar, janglyorlik va boshqalar.

Tezlikni rivojlantirish qoidalari:

1. Faqat yaxshi o'zlashtirilgan vazifalardan foydalanish;
2. Vazifalarni "yangi kuch" bilan, qisqa vaqtda bajarish;
3. Vazifaning murakkablik darajasini asta-sekin oshirish.

Tezlikni rivojlantirish uslublari:

1. Shartlarni engillashtirish – vazifalarni "tepalikdan pastga" tarzida bajarish, osib qo'yilgan yoki uzatilayotgan buyumga reaksiya.

2. Vazifalarni etakchi ortidan bajarish;
3. Tezlik bo'yicha mo'ljallanish – hisob, chapak chalib turish, metronomdan foydalanish, musiqa;
4. Vazifalarni standart sharoitlarda turkum tarzda takror bajar-

ish, bunda tezlik imkon chegarasida bo'lishi kerak.

5. Shartlarni murakkablashtirish — “tepalikka” “noqulay” tayanch bilan chiqish, kutilmaganda va noqulay tarzda uzatilgan buyumni ilish;

6. “Kim tezroq” va “kim ko‘proq” tarzidagi vazifalar.

Sakrovchanlik — egiluvchanlik qo‘yidagi omillarga bog‘liq bo‘ladi:

Bu eng qisqa vaqt oralig‘ida maksimal darajadagi quvvat bilan harakat qilish qobiliyati bo‘lib, buning natijasi urning tortishish kuchini engish va biroz vaqt tayanchsiz holatda bo‘lib turishdan iboratdir.

Sakrovchanlikning mezoni (o‘lchovi) tayanchsiz xolatda bo‘lish vaqti, bilvosita ko‘rsatkichi esa - sakrash balandligi yoki itarilish uzunligidan iborat.



170-rasm

Sakrovchanlikning o‘zi va sakrashga chidamlilik qobiliyatlarini farqlash lozim. Sakrovchanlik tezkorlik va kuchga bog‘liq hususiyat bo‘lib, uning darajasini mushaklar qisqarishi tezligi, kuchi va elastikligini belgilaydi. Bundan tashqari, itarilish, uchish va qo‘nish texnikasining samaradorligi ham katta ahamiyat kasb etadi.

Shu munosabat bilan *sakrovchanlikni rivojlantirish vositalari* quyidagilardan iborat bo'ladi:

1. Oyoq mushaklari elastikligini rivojlantirish mashqlari – cho'zilishlar.

2. Oyoq mushaklari: oyoq yuzi, boldir, son kuchini rivojlantirish mashqlari;

3. Mushak qisqarishi tezligini rivojlantirish mashqlari;

4. Quyidagi harakatlar texnikasini o'rganish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar:

a) qo'nish – tepalikdan tushish va sakrash;

b) itarilish – prujinali harakatlar, qo'llar, gavda va boshqaning muvofiqlashtiruvchi tarzidagi harakatlari bilan birgalikda amalga oshiriladigan ikki va bir oyoqda sakrashlar;

v) uchish fazasi – tananing svakrash paytidagi holatlar.

5. Chuqurlikka sakrashlar;

6. Itarilish balandligi yoki uzunligiga mo'ljallangan mashqlar – tepalikka, to'siqlar osha, mo'ljalga qarab harakatlanish;

7. Sakrashga chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlar – ko'pxakkalash, arqon bilan sakrashlar.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uslublari:

- Takroriy – vazifalarni dam olish uchun etarli tanaffus bilan takror bajarish;

- Tezlik bo'yicha mo'ljal olish;

- Shartlarni murakkablashtirish – yumshoq yoki sochiluvchan tayanchda, og'irlashtirish bilan birga;

- O'yin va musobaqalashuv uslublari.

Muvozanat – bu gavdaning barqaror holatini saqlay bilishqobiliyati. Statik muvozanat (tananing muayyan xolati-pozalarida paydo bo'ladi) dinamik muvozanat (harakatlarda namoyon bo'ladi) farqlanadi.



171-rasm

Muvozanatni saqlash davomiyligi – bu markaziy nerv tizimining nafaqat rivojlanish darajasining, balki funksional holatining ham ko‘rsatkichidir. SHuningdek, ushbu ko‘rsatkich gimnastikachilarning yaxshi mashq ko‘rganligi va tayyorgarlik darajasini aks ettiruvchi mezon sifatida ham qo‘llaniladi.

Tana holatini boshqarishda harakatlanuvchi va vestibulyar taxlil apparati, shuningdek sezish va ko‘rish qobiliyatining o‘rni kattadir.

Muvozanat funksiyasini rivojlantirish vositalari:

- Oyoq va gavda mushaklarining kuchini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar;
- Kichraytirilgan tayanchda (oyoqlar uchida, bir oyoq uchida) bajariladigan mashqlar;
- Balandlashtirilgan tayanchda – skameykada, xodada bajariladigan mashqlar;
- Ko‘z bog‘langan holda bajariladigan mashqlar;
- Vestibulyar taxlil apparatini qo‘zg‘atish holatida bajariladigan mashqlar – bosh harakatlari, egilishlar, aylanishlar, o‘mbaloq oshishlar, burilishlar;

- Harakatlarning yakuniy bosqichlari: aylanishlar, sakrashlar, to'liqlarni fiksasiyalash.

Muvozanat funksiyasini rivojlantirish uslublari:

- Takroriy;
- Mo'ljalga qaratilgan;
- Shartlarni murakkablashtirish;
- O'yin va musobaqalashuv.

Chidamlilik – bu toliqishga qarshi turish va uzoq vaqt mobaynida samaradorlikni pasaytirmagan holda ish bajarish qobiliyati. Umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi. Bunda umumiy o'rtacha faollikning turli ko'rinishlarida namoyon bo'lsa, maxsus chidamlilik muayyan turda – tezkorlik, sakrovchanlik, muvozanat, buyum bilan ishlashga oid bo'lishi mumkin.

Chidamlilik quyidagi omillarga bog'liq bo'ladi:

- Nerv xujayralarining uzoq vaqt mobaynida qo'zg'alishini qo'llab-quvvatlab turish qobiliyatiga;
- Nafas olish va qon ta'minoti organlarining ishchanligiga;
- Quvvat zahiralarning mavjudligi va almashinuv jarayonlarining tejamkorligiga;
- Harakat ko'nikmalarining barkamollik darajasiga;
- To'liqlar yordamida charchoq hissiyotlariga qarshi turish qobiliyatiga

Chidamlilikni rivojlantirish vositalari:

- Umumiy chidamlilikni – yugurish, kross, chang'ida yurish, suzish.
- Maxsus chidamlilikni – faoliyatning asosiy turlari;
- Umumiy va maxsus bardoshlilikni oshirish – arqon bilan sakrab, aerob mashqlar, raqs majmualari.

Chidamlilikni rivojlantirish qoidalari:

- Charchoq fonida ishlash;
- Boshlanishida ish davomiyligini asta-sekin oshirib borish, so'ng ish jadalligini orttirish.

Chidamlilikni rivojlantirish uslublari:

- Bir maromdagi vazifani belgilangan vaqtda bajarish;
- Takroriy – 1-5 daqiqadan bir necha bor 3-5 daqiqali tanaffus bilan;

- O'zgaruvchan – dam olish va ish davomiyligini bir necha bor o'zgartirgan holda.

Tebranish harakatlarining amplitudasini o'zgartirishga va shunga muvofiq turli ko'tarilishlar, aylanishlar va boshqa mashqlarni bajarishga imkon beradigan muxim qonuniyatlardan biri asbobga suyangen gimnastning tanasiga berilgan og'irlik kuchi momentining darajasini boshqara olish imkoniyatidan iborat. Tebranish harakatlarning birinchi yarmida og'irlik kuchi ta'sirida pastga harakat qilib, gimnast tanasini uning to'g'rilanish (osilish)da yoki ko'proq bukilib hisobiga (bukilib osilishda va boshqalar) aylanish o'qidan uzoqlashadi. U pastga qarab katta tezlanishda harakat qilishga va katta kinetik energiya hosil qilishga imkon beradi.

Harakatning ikkinchi yarimida, og'irlik kuchi tananing yuqoriga ko'tarilishiga qarshilik qilganda sportchi aylanish o'qiga yaqinlashadi, shu sababli mashqni yakunlash uchun zarur bo'lgan tebranish ezligini ko'proq saqlaydi.

Ikkinchi muhim qonuniyat tananing shakli va uning ma'lum o'q atrofida aylanish tezligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqligidan iboratdir. Masalan, g'ujanak bo'lib sal'to bajaruvchi gimnast tizzalarini kukrakka tortib va gavdani bukib, frontal o'q atrofida aylanish tezligi oshiradi, mashq bajarishni tugallashda esa, to'g'irlanadi va shu sababli tananing burchak tezligini kamaytiradi. ayni vaqtda sportchi harakat soni momentini saqlanish qonunidan foydalanadi, shunga ko'ra tana massasining aylanish o'qiga yaqinlashishi burchak tezligini oshiradi va teskari butun tananing yoki uning zvenolarini shu o'qdan uzoqlashishi aylanish harakatining sekinlashishiga olib keladi.

Turli mashqlarni bajarishda yana bir fizik qonuniyatlardan biri: harakatning gimnast tanasining bir zvenosidan ikkinchisiga o'tishi yoki harakat tezliklarining qayta taqsimlanishi. Bu qonuniyatning ta'siri ayniqsa depsinish shaklidagi harakatlarda yorqin ifodalanadi. Turgan joydan sakraganda sportchi avvallo qo'llari bilan tez yuqoriga siltaydi keyin esa, shu harakatni keskin to'xtatadi. Qo'llarni siltash vaqtida hosil qilingan kinetik energiya izsiz yo'q bo'lib ketmaydi u tormozlanish natijasida tananing boshqa zvenolariga o'tadi va ularni qo'llar siltagan yo'nalishda harakat qilishga majburlaydi.

Ko'pgina boshqa mashqlarni bajarganda ham shunday mexanizmlardan foydalaniladi. Masalan brusslarda qo'llarga bukilib tayanish holatdan gavdani keskin yozib ko'tarilish mashqi, boshqa sportchi asbobga tayangan holda gavdani yozilishi hisobiga oyoqlarni keskin harakatlantiradi, shu vaqtda tananing tayangan qismlari (kaftlar, elkalar) odatdagidan kuchliroq asbobga itaradilar. Oyoqlar zarur bo'lgan harakat tezligini olishi balandroq, gimnast harakat xarakterini o'zgartiradi-antoginist muskullarni taranglashtirib, tezlangan oyoqlarning harakatini ma'lum darajada to'xtatadi. Bunda to'plangan aylanma harakat tananing boshqa qo'shni zvenolariga shu jumladan tayangan qismlariga ham o'tadi va tayanish holatiga ko'tariladi.

7.4.Badiiy gimnastikada psixologik tayyorgarlik

Psixologik tayyorgarlik – bu kuchli asab zo'riqishi holatlarida (toliqish, kuchli raqobat, xatoga yo'l qo'yish va boshqalar) eng maqbul psixologik holat (hotirjamlik, o'zini idora qilish)ni saqlashni bilish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan psixologik va pedagogik tadbirlar tizimidir. Bundan tashqari psixologik tayyorgarlik asosiy psixik xususiyat va malakalarni shakllantirish va takomillashtirish tarbiya va ta'lim bilan bog'liq vazifalarni ham xal qiladi.

Psixologik tayyorgarlik tizimida quyidagilarni ajratib ko'rsatish qabul qilingan.

- 1- Bazaviy psixologik tayyorgarlik;
- 2- Mashqlarga psixologik tayyorgarlik;
- 3- Musobaqalarga psixologik tayyorgarlik;
- 4- Musobaqalardan keyingi psixologik tayyorgarlik.

Bu tizim asosida bir tomondan sport turiga xos psixologik xususiyatlarga, ikkinchi tomondan esa sportchining psixologik jihatlari mujassamdir. Unisi va bunisi o'rtasidagimutanosiblik qanchalik ko'p bo'lsa, gimnastikachidan shunchalik tez yuqori natijalar kutish mumkin.

7.4.1. Badiiy gimnastikadagi faoliyatning psixologik xususiyatlar

Ushbu bo'limda eng muhimi badiiy gimnastikada yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan shaxsning psixologik funktsiyalari, xususiyat va sifatlar ro'yxatini tuzishdan iborat bo'ladi. Jumladan, ushbu ro'yxat quyidagicha bo'lishi mumkin.

1. Analizatorlar – ko'rish, eshitish, vestibulyar va harakatchan tahlil vositalarining yuqori faolligi.

2. E'tiborning jamligi, tasavvurning aniqligi, yaxshi (ko'rish, harakatlanish va musiqani eslab qolish bilan bog'liq) xotira, fikrlash tezligi, chuqurligi va egiluvchanligi, boy tasavvur.

3. Koordinatsion qobiliyatlarni yuqori darajasi.

4. Musiqiy qobiliyatlar: musiqiy eshitish, ritm hissi, musiqani tanlash va tushuna bilish.

5. Ifodalilik qobiliyatlari: emotsionallik, ifodalilik va artistizm.

6. Ma'naviy ahloqiy sifatlar: badiiy gimnastikaga bo'lgan muhabbat, intizomlilik, batartiblik, qunt, burch, shaxsiy javobgarlik hissi, jamoa bilan hamjixatlik, murabbiylar, dugonalari, raqiblari va xakamlarga nisbatan xurmat.

7. Iroda bilan bog'liq sifatlar: maqsad sari intiluvchanlik, qat'iylik, sabr-bardosh, o'zini idora qila bilish, mustaqillik va tashabbuskorlik.

8. Emotsional barqarorlik, o'z kuchiga ishonch, mustaqillik.

9. Psixologik holatlarni o'zi boshqara bilish, salbiy ta'sirlarga qarshi tura bilish.

7.4.2. Gimnastikachilarning psixologik xususiyatlari

Gimnastikachilarning psixologik tayyorgarligi individual xususitlari asosida olib boriladi. SHu bois ana shu tayyorgarlikning muayyan uslub va vositalarini tanlashdan avval sportchi qizlarni psixologik tavsiflarini tuzish kerak.

Gimnastikachilarning psixologik xususiyatlari maxsus uslublar yordamida aniqlanadi va odatda 4 bo'limdan iborat psixologik tavsifnoma ko'rinishida yoziladi.

1. Gimnastikachi haqida umumiy ma'lumotlar: familiyasi, ismi, otasining ismi, tug'ilgan yili, ma'lumoti, ixtisosligi, sport staji, malakasi, yutuqlari.

2. Psixik funksiyalari, xususiyatlari, ahamiyatli psixomotor qobiliyatlari va ma'naviy hamda irodaga oid sifatlarining rivojlanish darajasini baholash.

3. Individual psixologik xususiyatlar:

a) nerv tizimi xususiyatlari (kuch, xarakatchanlik, qiziqqonlik darajasi).

b) temperament (mijoz) (nerv jarayonlari dinamikasi): sensitivlik (sezuvchanlik), reaktivlik (taassurotlarga beriluvchanlik), plastiklik (moslashuvchanlik), reaksiyalar sur'ati, ekstrointrovertlik.

v) fe'l atvor (barqaror odatlar va odatiy xulq);

g) tipik psixik holatlar tavsifi: startoldi, psixik tayyorgarlik, stress, toliqish va boshqalar.

4. Maxsus psixologik bilim va ko'nikmalarning mavjudligi: tipik startoldi holatlarni, jangovor tayyorgarlik holatini shakllantirish metodikasini bilish, psixologik holatini boshqara bilish, musobaqa startiga tayyorgarlik borasidagi individual tizimning mavjudligi.

Bazaviy psixologik tayyorgarlik

Bazaviy psixologik tayyorgarlik quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Muhim psixologik funksiyalar va sifatlar: e'tibor, tasavvur, fikrlashni his qilish, xotira qobiliyatini rivojlantirish.

2. Professional jihatdan muhim qobiliyatlar: koordinatsiya, muhsiylik, emotsionallik, shuningdek o'z xatti harakatlarini tahlil qilish xususiyatini rivojlantirish.

3. Ahamiyatli ma'naviy axloqiy va irodaga oid sifatlar: sportga muhabbat, maqsadga intilish, intizomlilik, qat'iyat, mustaqillik va tashabbuskorlikni shakllantirish.

4. Psixologik ta'lim, ya'ni inson psixikasi, ruxiy holatlari, kerakli holatini shakllantirish usullari va salbiy holatlarini engib o'tish usullari haqidagi maxsus bilimlar tizimini shakllantirish.

5. Psixik holatlarni boshqarish, chiqish oldidan e'tiborini jamlash, chiqish paytida barcha kuchlarni ishga solish, salbiy ta'sirlarga qarshi turish ko'nikmalarini shakllantirish.

Gimnastika mashqlarini bajarish uchun zarur psixologik funksiya va sifatlarni rivojlantirish, intellektual tayyorgarlik, motivatsion irodali tayyorgarlik va ma'naviy ahloqiy tarbiya butun pedagogik jarayonning tarkibiy qismi bo'lib, gimnastikachilarning butun sport tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi. Bularning vositasi sifatida istalgan o'quv mashq vazifalari, uslublari sifatida esa tushuntirish, ko'ndirish, shaxsiy namuna, rag'batlantirish va jazolash hamda boshqalardan foydalanish mumkin.

Psixologik ta'lim va ruxiy holatlarni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, e'tiborini jamlash, barcha kuchlarni ishga solish, salbiy ta'sirlarga qarshi tura olish ko'nikmalarni shakllantirish maxsus malaka talab qiladi va maxsus nazariy hamda amaliy mashg'ulotlar paytida hosil qilinadi.

SHu paytgacha startoldi holatlarini uch asosiy turi aniqlangan:

1. Jangovor tayyorgarlik holati, qaysiki o'z kuchiga ishonch, g'ayrat kuchaytirishi, serquvvatlik, sport kurashiga chanqoqlik bilan xarakterlanadi.

2. Sport zo'riqishi holati, qaysiki haddan tashqari qo'zg'alishi, xavotir va xattoki, sportchini tushkunlikka tushirib, bo'shashib qolishiga olib keluvchi qo'rquv bilan farqlanadi.

3. Sport apatiyasi holati, bunda kuchlarning qolmasligi, bo'shashganlik va xatto uyqusirash, chiqish qilishni xohlamaslik, befarqlik, o'ziga ishonmaslik, tushkunlikka tushish kuzatiladi.

Eng maqbul emotsional holatni shakllantirish uchun musobaqalar oldidan quyidagilar katta ahamiyat kasb etadi:

1. Dastlabki mashq faoliyati sifati.

2. Vazifaning to'g'ri qo'yilganligi.

3. So'nggi mashqning to'g'ri tashkil etilganligi.

4. Musobaqa oldidan o'tkazilgan suhbat va ruhiy holatni boshqaruvchi mashq.

5. Musobaqalar oldidan to'yib uxlab olish.

6. Musobaqalashuv kunida to'g'ri rejim va bellashuvlarning umumli tashkil etilganligi.

7. Musobaqaga vaqtida etib kelish va startga puxta tayyorgarlik ko'rish.

8. Startga tayyorgarlik borasidagi individual rejaning borligi.

9. O'zini chiqishga tayyorlash uslublarini o'zlashtirish.

Salbiy emotsional holatlarni boshqarish uslublari.

1. Autogen yoki ruhiy holatlarni boshqarish borasidagi mashqlar.

2. CHalg'ish uslubi (e'tibor, fikrlarni boshqa narsalarga qaratish).

3. Emotsiyalarni tashqi ifodalash ko'rinishlariga ta'sir ko'rsatish.

4. Tegishli tarzda oyoq –qo'l chigilini yozish (sekinlashtirilgan yoki faollashtirilgan tarzda).

5. Uqalash yoki o'zini massaj qilish (tinchlantiruvchi yoki qo'zg'aluvchi).

6. Atrofdagi muhitni o'zgartirish (holi qolish yoki aksincha).

7. Nafas olishni boshqarish (chuqurlashtirish, ushlab turish, tezlashtirish).

8. O'zini o'zi ma'qullash ("barakalla", "yaxshi"), o'zini tinchlantirish ("hammasi joyida", "hammasi yaxshi bo'ladi"), o'ziga buyruq berish ("tur", "ushla", "tinchlana").

9. Murabbiyning ta'siri (og'zaki yoki taktil tarzda).

10. Iroda kuchini rag'batlantirish.

CHiqishga bevosita tayyorgarlik tizimi ham juda muhim ahamiyatga ega. U ko'proq yoki kamroq tadbirlardan iborat bo'lishi mumkin, biroq har bir gimnastikachiga alohida, individual tarzda ishlab chiqilishi lozim.

SHu o'rinda yuksak natijalarga erishgan mashhur gimnastikachilardan birining bevosita psixologik tayyorgarligining mazmunini keltiramiz:

"Qo'l-oyoq chigilini yozib olishim bilan darrov o'tirib, autogen mashq fonida chiqishga tayyorlana boshlayman. Men beshinchiman. CHaqirishguncha kombinatsiyamni ikki marta ideomotor tarzda hayolan takrorlab olaman. Ideomotor tarzda bajarishlar orasida o'rnimdan turib, yana bir necha harakat bilan qo'shimcha ravishda chigil yozaman. Buyog'iga nafas olish mashqlarini bajaraman, hayajonni to'xtatish uchun mashqlarni bo'shashtirishga bori e'tiborimni jamlayman. O'zimga buyruq beraman: "men hotirjamman. O'zimga bo'lgan ishonchim mustahkam". Nafas olishga e'tiborimni jamlab,

ikki-uch marta tekis, uzun nafas olaman va xuddi shunday nafas chiqaraman, e'tiborimni maydonchani muayyan nuqtasiga jamlab, mashq boshlashga tayyor bo'laman. O'zimga buyruq beraman "barcha kuchlarni ishga sol!".

Ko'rib turganimizdek, bevosita tayyorgarlik usullari ancha oson: ideomotor bajarish, nafas olish mashqlari, o'ziga buyruq berish, e'tiborni jamlash. Biroq ularni egallash faqat jiddiy yondashuv va tizimli ravishda uzoq mashq qilish orqali amalga oshiriladi.

Psixologik tayyorgarlik uslublari:

1. Ma'ruza va suhbatlar.
2. Tushuntirish va ko'ndirish.
3. Mashhur sportchilarning ifodali namunalari.
4. O'zini kuzatish, o'zini tahlil qilish va o'ziga hisob berishlar.
5. Maxsus adabiyotlarni o'rganish.
6. Mashqlar uslubi.
7. Modelli mashqlar.

7.4.3. Mashqlarga psixologik tayyorgarlik

Musobaqalashuv faoliyatining muvaffaqiyatli ko'p jihatdan mashqlarning sifatiga bog'liqdir. SHu bois gimnastikachining bel-lashuvlardagi stress holatlariga tayyorlashdan avval uni murakkab, uzoq davom etuvchi va maromda kechadigan mashq faoliyatiga puxta tayyorlash kerak. Psixologik tayyorgarlikning bu qismi ikki vazifani hal qilishi lozim:

1. Zo'r berib mashq qilish uchun ahamiyatli motivlar (undov-chi sabablarni) shakllantirish.
2. Sport rejimi, mashq yuklamalari va talablari, ovqatlanish tartibi va boshqalarga ijobiy munosabatni shakllantirish.

Musobaqalarga psixologik tayyorgarlik

Mas'uliyatli musobaqalarga tayyorgarlik, shu jumladan psixologik tayyorgarlik bellashuvlardan ancha avval boshlanishi lozim. U baza-viy tayyorgarlikka tayanadi va quyidagi vazifalarni hal etishi lozim:

1. Musobaqalashuv faoliyatining ahamiyatli undovchi sabablari shakllantirish, mutanosib vazifalarni qo'yish.

2. Musobaqalar oldidan eng maqbul emotsional holatlarni shakllantirish uslubi-yatini egallash.

3. Musobaqaga bevosita tayyorgarlik borasidagi individual tizimni ishlab chiqish va o'zlashtirish.

4. Psixik holatlarni mustaqil boshqarish uslubi-yatini takomillashtirish.

5. Musobaqalashuv stressiga emotsional jihatdan qarshi turish ko'nikmalarini shakllantirish.

6. Ruhiy tetiklikni saqlash, o'ta zo'riqish, shu jumladan psixologik zo'riqish holatlarining oldini olish.

Musobaqalardan keyingi psixologik tayyorgarlik

Musobaqalardan so'ng sportchi juda murakkab psixik holatlarni boshdan kechiradi. U o'z chiqishlari natijalarini qanday qabul qilishi ko'p jihatdan keyingi faoliyat va mahoratining ortishiga, o'z ustida ishlashiga ta'sir ko'rsatadi.

Sportchi uchun ahamiyatli bo'lgan muvaffaqiyat holatlarida, tabiiyki, u quvonadi, o'ziga bo'lgan ishonchi mustahkamlanadi, ko'proq mashq qilib, yanada yuksak marralarni zabt etish ishtiyoqi tug'iladi. Biroq unda o'ziga ortiqcha baho berib yuborish, raqiblarini etarlicha baholamaslik kuzatilishi mumkinki, bu o'z navbatida o'ziga nisbatan talabchanlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Mag'lubiyat hollarida esa alam, o'zidan qoniqmaslik, tushkunlik tuyg'ulari tabiiy hol hisoblanadi. Ba'zan ular kuchlarning zaiflashuvi, tushkunlik va befarqlikka sabab bo'ladi.

G'alaba va mag'lubiyat hollarining ikkinchisida ham musobaqalardan keyingi psixologik tayyorgarlik zarurdir. Uning asosiy vazifalari quyidagicha:

1. Musobaqa natijalarini tahlil qilish.
2. Xato va kamchiliklarni tahlil qilib, ularni bartaraf etish imkoniyatlarini topish.
3. YAqin va uzoq kelajakka vazifalar belgilash.
4. CHalg'ituvchi, tiklovchi va muvozanatga soluvchi tadbirlar.

7.5. Badiiy gimnastikada taktik tayyorgarlik

Taktik tayyorgarlik bu sportchilarni musobaqalar sharoitida kurash olib borish usullari va shakllari bilan qurollantirish jarayonidir. Tayyorgarlikning bu turi sport o'yinlari va yakkakurashlarida alohida ahamiyatga egadir. Badiiy gimnastikada raqiblarning bevosita aloqasi bo'lmaydi, musobaqalashuv kurashi sport natijasi vositasida kechadi. SHunga qaramay, taktika ancha muhim ahamiyat kasb etadi, ayniqsa o'tkir raqobat sharoitida. Uning ushbu sport turidagi o'ziga xos xususiyati shundaki, u asosan musobaqadan avvalgi vaqtda amalga oshiriladi.

Badiiy gimnastikada taktikaning uch turi: individual, jamoaviy va guruhli (musobaqalar turiga mos ravishda) taktikalar farqlanadi.

7.5.1.Individual taktika

Individual taktika gimnastikachiga o'z qobiliyat va imkoniyatlarini maksimal darajada ro'yobga chiqarish va iloji boricha yuqori sport natijasiga erishish imkonini beruvchi musobaqalarni yuritish uslublaridan iborat bo'ladi.

Individual taktika elementlari:

1. Musiqa tanlash. Bunda ifodali, qiziqarli, kam qo'llaniladigan va albatta gimnastikachining individual xususiyatlariga mos keluvchi musiqa tanlashga e'tibor qaratiladi.

2. Gimnastikachi qobiliyatlarining eng yorqin tomonlarini ko'rsatuvchi, uning tayyorgarligini ochib beruvchi va kamchiliklarini yashiruvchi, maksimal darajada murakkab va yutuqli erkin kompozitsiyalarni tuzish.

- 3.O'ta murakkab va havfli elementlarni bajarish va ularni almashtirish variantlarini o'ylab ko'rish.

4. Musobaqa chog'ida dastur, finalga chiqish imkoniyatlari, ko'pkurashning u yoki bu turida sovrinli o'rin egallash imkoniyatlaridan kelib chiqib, kuchlarni unumli taqsimlash.

5. Raqiblarga psixologik ta'sir ko'rsatish: sinash va oyoq – qo'l chigilini yozish chog'ida eng chiroyli element va birikmalarni namoyish qilish yoki o'z imkoniyatlarini yashirish.

7.5.2. Jamoaviy taktika

Jamoaviy taktika asosini jamoaga muvaffaqiyatli kurash olib borish imkonini beruvchi harakatlar tashkil etadi. Jamoaviy taktika individual taktika asosiga qurilsada, faqat undangina iborat bo'lmaydi. Jamoaviy taktika elementlari quyidagilardan iborat:

1. Gimnastikachilarni jamoa manfaatlariga bo'ysundirish. Bu gimnastikachilar bilan katta tarbiyaviy ishlar olib borishni talab qiladi.

2. SHaxsiy manfaatlarini jamoa manfaatlariga bo'ysundirish. Bu gimnastikachilar bilan katta tarbiyaviy ishlar olib borishni talab qiladi.

3. Jamoa hisobining ochkoli tizimida barcha gimnastikachilar manfaatini ikki – uchta eng kuchli gimnastikachilar uchun qulay sharoit taqdim etishga bo'ysundirish.

4. Jamoada qulay va ijobiy psixologik muhitni ta'minlash. Bu har bir gimnastikachiga yordam beradi.

5. Texnikadagi yangilik, sur'at, musiqa, kompozitsiyaning ta'sirchanligi bilan lol qoldirish.

7.5.3. Guruh taktikasi

Guruh taktikasini guruhli mashqlarda chiqish qiluvchi gimnastikachilarg maksimal darajadagi sport yutuqlariga erishish imkoniyatini beruvchi taktik harakatlar tashkil etadi.

Taktik usullar:

1. Taxminan bir xil bo'y va vazn ko'rsatkichlariga ega, jismoniy va texnik tayyorgarligi bir xil, o'zaro chiqishadigan gimnastikachilarni tanlash.

2. Musiqani tanlash va guruhli mashqlarni tuzishda gimnastikachilarning jismoniy, texnik va emotsiona imkoniyatlarini hisobga olish.

3. Gimnastikachilarning individual xususiyatlarini "silliqlashtirish", ularning jismoniy va texnik ko'rsatkichlarini muayyan standartga keltirish.

4. Gimnastikachilarning unumli o'zaro hamkorligini ta'minlash.
5. Murakkab elementlarni gimnastikachilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda samarali taqsimlash.
6. U yoki bu xato, buyumni tushirib yuborish kai ekstremal holatlarda kamchilikni imkon qadar tuzatish uchun o'zini to'g'ri tutish usullarini ishlab chiqish.
7. CHiqishlarning tashqi bezagi – liboslar, soch turmaklari, maydonchaga chiqish, saf tortish va boshqalar.

7.5.4. Taktik g'oya va reja

Gimnastikachining taktik g'oyasi, masalan, musiqiy bezak, grim yoki libosning g'ayrioddiy variantlaridan yoki kombinatsiyaning noyob elementlaridan foydalanidan iborat bo'lishi mumkin.

Jamoaning taktik g'oyasi sport tayyorgarligi haqidagi eng maqbul tasavvurni hosil qilishdan iborat bo'lishi mumkin.

Guruhli mashqlardagi taktik g'oya qarama qarshi turgan jamoalarni ular uchun noqulay bo'lgan ijro uslubidan foydalanishga majbur qilishdan iborat bo'lishi mumkin. Masalan, o'ta artistik, templi yoki virtuoqli.

Taktik g'oya taktik rejada aniq aksini topadiki, unda izchil vazifalar va ularni xal qilish yo'llari belgilab olinishi kerak. Masalan, quyidagicha:

7-jadval

Taktik vazifalar	Maxsus hal qilish usullari
Hakamlarda o'zi haqida eng maqbul taassurot uyg'otish.	Sinovlarda faqat eng yaxshi tayyorlangan elementlarni ko'rsatish.
O'z imkoniyatlarini maydonga chiqquncha yashirish turish	CHigil yozish paytida mashqlarni sust bajarib, o'zini go'yoki kuchi yo'q, hech narsani o'xshata olmayotgandek ko'rsatish.
Kutilmagan musiqa, o'ziga xos libos bilan e'tiborni jalb qilish.	Fonogrammani startgacha yoqmaslik, libosni faqat chiqish oldidan kiyib olish.
Musobaqalar paytida kuchlarni uni taqsimlash.	"Zarb"li turlarni kuchaytirilgan holda tayyorlash.

Taktik g'oya va reja avvaldan tuziladi va bo'lib o'tajak musobaqalarning shartlari hamda voqealarini hech qachon avvaldan bilib bo'lmaganligi sababli, ular doimo taxminiy xususiyatga ega ekanligini unutmaslik kerak. Demak, taktika egiluvchan, g'oya va reja esa qat'iy bo'lmazligi lozim.

7.5.5. Taktik bilimlar, ko'nikmalar, fikrlash

Maxsus taktik bilimlar deganda quyidagilar nazarda tutiladi:

- Badiiy gimnastikadagi taktika turlari to'g'risdagi ilmiy-amaliy ma'lumotlar;
- Taktikaning amaliy elementlari va ularning rivojlanish yo'nalishlari;
- Turli sharoitlarda taktik usullarni qo'llash qoidalar;
- Raqiblar, ularning kuchli va zaif tomonlari, tayyorgarlik jihatlari, yoqtirgan taktikalari va hokazolar haqida ma'lumot.
- Bo'lib o'tajak musobaqalar shartlari, hakamlar hay'ati tarkibi, guruh manfaatlari va boshqalar haqidagi ma'lumotlar;

Nazariy bilimlar taktik ko'nikma va malaka ko'rinishida amaliyotda qo'llanadi, qaysiki maxsus tashkil etilgan o'qitish harayonida shakllanadi. ularga quyidagilar kiradi:

- Taktik g'oya va rejalar tuzish ko'nikmasi;
- Rejani musobaqalar paytida to'g'iray bilish;
- Keskin musobaqa kurashi paytida mustaqil fikrlash va harakat qilish ko'nikmalari;
- Ma'lumotni tezda qabul qilish, keragini saralab olish, baholash va qayta ishlay bilish;
- Raqiblar niyatini va musobaqa nima bilan tugashini oldindan ko'ra bilish;
- Eng qisqa yo'l bilan samarali echim topish.

Taktik bilim va ko'nikmalarni shakllantirish bila bir qatorda taktik fikrlash o'ziga xos xususiyatga ega bo'ladi:

1. U ko'rgazmali – harakatchan xususiyatga ega, chunki o'z harakatlarini uzluksiz kuzatish, (guruhli mashqlarda) hamkorlar va raqiblar harakatlarini, o'zgaruvchan musobaqa vaziyatini tahlil qil-

ishni talab etadi. Taktik fikrlash amaliy harakatlar chog'ida sodir bo'ladi. Gimnastikachi o'ylab harakat qiladi va harakat qilganda o'ylaydi. Musobaqalashuv kombinatsiyasini bajarish paytida sportchilar qaror qabul qiladilar va ularni darhol ro'yobga chiqaradilar.

2. Taktik fikrlash tezkor bo'ladi. Taktik vazifalarni hal qilish ko'plab motorli harakatlarning bajarilishi sharoitida sodir bo'lib, soniyaning o'ndan bir ulushini egallaydi va bunda intiutsiyaga tayanib ish ko'riladi.

3. Taktik fikrlash katta jismoniy va psixologik zo'riqish fonida amalga oshadi. SHu bois u yana ruhiy holatlarni boshqarishga ham qaratiladi.

Taktik bilim, malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishda turli tuman musobaqalarda qatnashish tajribasi katta ahamiyat kasb etadi.

Taktik bilim

Badiiy gimnastikadagi taktik tayyorgarlik barcha boshqa tayyorgarlik turlari: jismoniy, texnik, psixologik va boshqa tayyorgarliklarni o'ziga xos tarzda birlashtiruvchi va yakunlovchi komponent hisoblanadi. Taktika borasidagi nazariy bilimlar nazariy mashg'ulotlar: ma'ruzalar, suhbatlar, seminarlar, kino va video namoyishlar hamda shaxsiy tajriba orqali egallanadi.

Taktik usullarga amaliy o'qitish muobaqalashuv dasturlarini tuzish, mashqlar, chamalashlar, modelli mashqlar va musobaqalarda amalga oshiriladi.

"Taktik o'quvlar" deb nomlanuvchi jarayonlar ham foydalidir. Ular turkum darslar sifatida o'tkazilishi yoki mashq va musobaqalashuv jarayonlarida bot-bot uchrashi mumkin.

Taktik mashqlar namunalari:

1. Musobaqalashuv kombinatsiyasini qo'l-oyoq chigilini yozgandan keyinoq, murabbiy signali bilan faqat bir marta bahoga ijro etish;

2. Kombinatsiyani bajarish jarayonida eng murakkab va xatarli elementlarning o'rniga o'xshash, faqat ishonchliroq mashqlarni bajarish. Bunda gimnastikachi bu vazifani eshitishi bilanoq, o'ylab o'tirmay bajarishi kerak.

3. To'rttala musobaqalashuv kombinatsiyalarini ketma-ket bajarish, bunda kuchlar shunday taqsimlanishi kerakki, oxirgisi xuddi birinchisidek oson va engil bajarilsin.

4. O'z tayyorgarlik darajasini yashirish borasidagi imitatsion va mimik uslublarni mashq qilish.

Har qanday sport turida, ayniqsa badiiy gimnastikada taktik tayyorgarlik individuallashtirish bo'lishi kerak. Bunda gimnastikachilarning jismoniy imkoniyatlari, ularning shaxsiy xususiyatlari, u yoki bu taktik qarorlarga moyilligini hisobga olish kerak.

Ayrim mutaxassislarining fikricha, sportchilarning nerv tizimiga xos tipologik xususiyatlar alohida o'rin tutadi. xususan, inert gimnastikachilar odatda tez o'zgarishlarni qiyinchilik bilan qabul qiladilar, shu boisdan ular shablon variantlarini yaxshilab "yodlab olishlari" kerak. Muvozanatga solinmagan nerv tizimiga ega gimnastikachilar xohlagan narsalari amaldagi vaziyatdek qabul qiladilar va taktik qoloqlikni namoyish etadilar. Ularning taktik tayyorgarligi har qanday vaziyatni sinchiklab tahlil qilish, o'z harakatlarini tanqidiy baholash qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Taktik tayyorgarlikni individuallashtirish jarayonida sportchilarning musobaqalarda u yoki bu taktikani yuritishga moyilligini ham hisobga olishi lozim.

7.6. Gimnastikachilarning sport tayyorgarligida ritmik gimnastika

7.6.1. Ritmik gimnastikani tavsifi va uni uslubiy xususiyatlari

Ritmik gimnastika gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turiga kiradi. Uning asosiy mazmunini URMLar, yugurish, sakrash, raqs elementlari tashkil qilib, asosan uzluksiz usulida ohanglar-ritmik musiqa jo'rligida ijro etiladi.

Ritmik gimnastika maxsus mashqlarning anketasini tashkil qilib, shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini yaxshilaydi, kayfiyatini ko'taradi, muskul harakatidan rohat bag'ishlaydi, nerv sistemasining tonusini oshiradi.

Buning hammasi kishining sog'lig'ini mustahkamlaydi, ish qobiliyatini oshiradi. Ritmik gimnastika bilan hamma ham shug'ullanishi mumkin, u yuqori samarali ta'sir ko'rsatadi va qiziqarlidir.

Ritmik gimnastika mashqlari tananing barcha qismlari va chaqqonlik, egiluvchanlik, bardoshlilik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Musiqa jo'rliги harakat ritmiga ta'sir ko'rsatib, shug'ullanuvchilarning ruxiy holatini ko'taradi. SHug'ullanuvchilar harakatni keskinroq bajarishga harakat qilishadi. Bu esa ularning organizmiga ta'sirini oshiradi.

Ritmik gimnastika atletik rivojlanishga qaratilgan bo'lishi mumkin, bunda mashqlar bardoshlilik, kuch va qayishqoqlikni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

Ritmik gimnastika majmualari ko'proq raqs harakatlaridan iborat bo'lib, xotin-qizlarning raqslarga bo'lgan ehtiyojini qondiradi.

Gimnastika majmualari o'z xususiyatiga ega. Birinchidan, bu majmualarda aerobik xususiyatga ega bo'lgan (yugurish, sakrash) harakatlar va shuningdek, cho'zish, qayishqoqlik, bo'g'in harakatchanligini oshiruvchi mashqlar qo'llaniladi.

Ikkinchidan, musiqa jo'rliги uchun faqat disko ohangidagi asarlarga emas, balki milliy kompozitorlarning musiqalari va xalq raqslari qo'llaniladi.

CHiroyli harakat shakllantirish bilan birga biz kishining ruxiy dunyosiga ta'sir ko'rsatamiz. SHuning uchun yosh kishini tarbiyalashda kishilarning dam olishi uchun samarali vositadir.

7.6.2. Jismoniy tarbiyadagi no'ananaviy turlari

Ritmik gimnastika majmualari anatomik ko'rinishi bilan turkumlanadigan umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat: qo'l va elka bo'g'ini, oyoqlar, gavda va bo'yin uchun mashqlar. Ma'lumki, harakatlarning xarakteri, u yoki bu mashqlarning ko'proq ta'sir ko'rsatish xususiyatlariga qarab turli jismoniy sifatlarni rivojlantiriladi. SHuning uchun majmua tuzishda mashqlarni to'g'ri tanlash va ularning ta'sir ko'rsatishiga qarab kuch, qayishqoqlik, muskullarni bo'shashtirish, harakat uyg'unligi, tezligi, bardoshlilikni rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Tos-son bo'g'ini uchun mashqlar alohida mashqlar guruhiga ajratilgan, ular mashg'ulot asosiy qismining katta hajmini tashkil qiladi. Qorin pressi, dumba, bel qismlari uchun

maxsus mashqlar nazarda tutilgan. Siklik xarakterdagi mashqlar-yugurish, sakrash, raqs harakatlari va shuningdek ruhiy holatni boshqaruvchi mashqlar alohida o'rin egallaydi.

Ritmik gimnastika bilan guruh bo'lib yoki mustaqil shug'ullanish mumkin. Albatta, guruh mashg'ulotlari harakatlarni bor kuch bilan ijro etishga undaydi, o'zaro fikr almashishidan kishi rag'batlanadi. Mustaqil mashg'ulotlar shaxsiy intizomni talab etadi. Mashg'ulotlarning samarasi shug'ullanuvchilar katta xohish, yuqori shiddat bilan, ko'tarinki ruhda mashqlarni ijro etish orqali erishiladi.

Ilmiy tekshirishlar orqali tasdiqlangan ritmik gimnastikaning samarasi erishishi uchun mashg'ulotlar haftasiga 5-6 marta 15-20 minutdan yoki haftasiga 3 marta 30-45 minutdan yoki 2 marta 45-60 minutdan o'tkazilishi kerak. 3-4 oy mashg'ulotlardan so'ng ko'rinarli natijaga erishish mumkin: ish qobiliyati oshadi, tana og'irligi kamayadi, kuchi, bo'g'in harakatchanligi oshadi.

YOsh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlar 90 minutdan davom etishi mumkin. Ritmik gimnastika bilan ishdan so'ng shug'ullangan maqsadga muvofiq. Siz uchun qulay bo'lgan bo'sh vaqtda xam shug'ullanish mumkin, faqatgina mashg'ulotdan so'ng biroz dam olish zarur.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlarini turli yoshdagi kishilar: maktab o'quvchilari, talabalar, ishchilar, xizmatchilar, xotin-qizlar singari erkaklar bilan ham o'tkazish mumkin.

Ritmik gimnastika zaryadka, fizkultpauza, sport razminkasi (10-15 minut) yoki dars (25-30, 45-60 minut) shaklida o'tkaziladi. Har qanday majmua o'tkazishda 15 yoki 60 minutlik mashg'ulot bo'lsa ham ma'lum struktura saqlanadi. YA'ni, tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlar.

Birinchi-tayyorgarlik qism 5-10 minut davom etib, terlagan holatgacha yaxshilab badan qizdirishni hal etadi. Bunda o'tirib turishlar, engashishlar va qo'l harakatlari, engashib oyoqlar bilan tashlanishlar, yurish, yugurish qo'llaniladi.

Ikkinchi-asosiy qism uzoqroq davom etadi. U mashg'ulot uchun ketgan vaqtning 80-85% ni tashkil qilib, bir necha seriyadan (odatda 2 dan 6 tagacha) iborat bo'ladi. Mashq seriyalarining soni mashg'ulotning davom etishi, shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi,

yoshiga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulot 15-20 minut davom etganda ikki seriyali shakl qo'llaniladi. Birinchi seriya bo'yin, elka bo'g'ini, gavda va oyoq uchun belgilangan mashqlar. Ikkinchi seriya yugurish mashqlari.

Darsning yakunlovchi qismida muskullarni bo'shashtirish, nafasni rostdlash mashqlari qo'llaniladi. Organizm tiklashni psixologik metodlari masalan, autogen trenirovka qo'llaniladi.

Tayyorgarlik qismida yurak qisqarish tezligi maksimal yurak urishining 60-65% ni tashkil etadi. Asosiy qismda maksimal yurak urishining 80-85%ni tashkil etadi, ayrim hollarda esa maksimal yurak urishga yaqinlashadi.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlari muayyan shug'ullanuvchilar uchun tavsiya etiladigan maksimal yurak urishining 65-90% ga teng keladigan shiddatdagi nagruzka bilan o'tkazilishi kerak. Tabiatli, shug'ullanishni endi boshlovchilar uchun nagruzkaning hajmi maksimal yurak urishidan 60%ni, yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lganlar uchun 75-80% ni tashkil qiladi. Mashg'ulotlar haftasiga 2-9 marta 30-45 minutdan, nagruzkaning shunday shiddatligida o'tkazilsa, yarim yildan so'ng aniq ijobiy samara beradi.

Gimnastikaning sog'lomloshtiruvchi turlari shartli ravishda uch guruhga bo'linadi;

Birinchi guruhga raqs xarakatlarini o'z ichiga olgan turlar kiradi; ritmik gimnastika, ayollar gimnastikasi, aerobika va o'z nomi bilan aniq raqs stillarini (djaz-gimnastika, disko-gimnastika, modern-gimnastika) jamlagan boshqa turlar.

Ikkinchi guruhga, tana shaklini va organizmning alohida funksiyalarini maqsadga yo'naltirib rivojlantirishga qaratilgan turlar kiradi. Bu atletik gimnastika, fitnes, kallanetika, sheyping, stretching, turli nafas va kosmetik gimnastika turlaridir.

Uchinchi guruhda yoga tayszetsuan, sigun va boshqa (8- jadval) maxsus gimnastika mashq vositalari bo'yicha muhim qismi, tanani doimiy takomillashtirish bo'lgan sharq falsafasi asosida tashkil topgan gimnastika turlarini jamlaydi.

Sogʻlomlashtiruvchi aerobikaning asosiy yoʻnalishlari

<i>Nomi</i>	<i>Tavsifi</i>
<i>Aerobikaning raqs turlari</i>	
Frank-aerobika (kardio-frak)	Frank yoʻnalishida zamonaviy raqs.
Siti-djem	“Siti-djem” yoʻnalishda afrikancha raqs.
Xip-xop	Xip-xop yoʻnalishida zamonaviy raqs
Lotin-aerobika (salsa-aerobika)	Lotinamerika raqslari asosida
Afro-djaz	Afrikancha raqs elementlari bilan
Riverdants	Irland raqsi
Balet- dans	Klassik xoreografiya elementlarini qoʻllash bilan.
<i>Kuch (atletik turlar)</i>	
Step-aerobika	Maxsus jihozlarni (oʻrindiqli) qoʻllash bilan
SI feyting-aerobika	Tana shaklini toʻgʻirlashga yoʻnaltirilgan
Slayd-aerobika	Maxsus oyoq kiyimda silliq yoʻlakchada
Pamp-aerobika	Mini-shtangani qoʻllash bilan
Akva-aerobika	Suvda aerobika
<i>SHarq va noananaviy tizimlar</i>	
Taybo	Ushu, taekvondo va boshqa sharq yakkakurash turlari elementlari asosida
Yoga	Statistik va dinamik (asanq), nafas mashqlarini birlashtirish
A-boks	Aerobika va jang saʼnati sintezi (boks, karate va boshqalar)
Stretching	Mushaklarni choʻzish va boʻgʻimlar xarakatchanligi oʻzichiga olgan
Kllanetika	Statistik gimnastika mashqlari
Pilates	YOʻtgan va oʻtirgan xolatda bajariladigan mushaklarni mustaxkamlovchi kuch mashqlari
<i>Siklik turlar</i>	
Trekking	YUgurish yoʻlagida jamoa mashgʻuloti
Saykl-ribok	Velo trenajerdan dinamik mashgʻuloti
<i>Kombinatiyalashtirilgan turlari</i>	
Akvachi	Suvda bajariladigan sharq yakkakurash elementlari
Akvasayklink	Suv velosipedini aks ettirish
Akvadjogging	Tanani vertikal ushlab turuvchi maxsus bogʻchda suvda yugurish

Akvapilates	Mushaklarni mustahkamlar va choʻzish mashqlari, harakatlar ohista bajaradi
Yogaboksing	Kuchli tempda bajariladigan (asanalar) va xarakatlar (qoʻllar, oyoqlar bilan zarbalar)
Yo chi	SHarq yakkakurashdan xarakatlar, ananaviy yoga pozalari bilan kompleks bajariladi
Yoga-lates	Yoga va pilates qoʻshiladi
Triatlon	Bir mashgʻulotda spining va eshkak eshish, yugurish yoʻlagida birlashtirish
Step-djogging	Step platformasida va sogʻlomlashtiruvchi yugurish mashqlarini navbatlashtirish

Sogʻlomlashtiruvchi mashgʻulot turlarining doimiy yangilanishi, yangi yoʻnalish va dasturlarni paydo boʻlishi aerobikaning yuqori reyting va ommabopligini saqlanib turishiga imkon beradi.

7.6.3. Ritmik gimnastikaning inson organizmiga taʼsiri

- sogʻliqni saqlash va mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni oshirish, chiniqtirish, kishi organizmining noqulay tashqi muhit sharoitiga qarshiligini oshirish;

- nisbatan yuqori ish qobiliyatini ushlab turish va oshirish, aktiv ijodiy hayotini uzaytirish;

- shaxsning jismoniy va ruhiy qobiliyatini garmonik rivojlantirish, oʻz kuchiga ishonch xosil qildirish, iroda, jamoatchilik va ijodiy oʻzaro yordam hissini tarbiyalash. Jismoniy mashqlarni qoʻllay bilish uchun jismoniy tarbiya asoslari va uslubiyoti boʻyicha maʼlum bilimga ega boʻlish;

- muntazam jismoniy mashgʻulotlarga havas uygʻotish, jismoniy tarbiyani kun tartibiga kiritish.

- qayishqoqlik, boʻgʻin harakatchanligini rivojlantirish;

- dinamik va statik kuchlarni rivojlantirish;

- bardoshlikni tarbiyalash;

- harakat koordinatsiyasini va harakat tezligini rivojlantirish;

- yurak qon-tomir, nafas tizimlarini rivojlantirish;

- estetik tarbiyalash, harakat nafisligini rivojlantirish.

Ritmik gimnastika guruhlarida shug'ullanuvchilar o'zining jismoniy rivojlanishi sog'lig'ining holati, yuqori ish qobiliyati, jismoniy yuklamasiga ko'nikishi bilan ajralib turishadi.

16-18 yosh organizm rivojlanishining qonuniy bosqichi hisoblanadi va shu bilan birga o'ziga hosligi va tempi bilan u odam hayotining boshga barcha bosqichlaridan keskin farq qiladi. Bu davrida organizmning barcha fiziologik tizimlari faoliyatlarida shiddatli qayta qurish sodir bo'ladi. Qizlarning ruhiyati va odob-ahloqi o'zgaradi. Buning barchasi irsiy sifatlar va istiqomat qilayotgan ijtimoiy muhit ta'siridan kelib chiqib, o'ziga xos individual tus oladi.

A.A.Markosyan (1974) ta'kidlaydiki, 18-20 yoshli qizlar uchun birinchi navbatda emotsional harakatchanlik, qiziquvchanlik va yangilikka intilish juda hasdir. Bu yoshda insoniyat bilimlari va yutuqlarini ongli o'zlashtirila boshlanadi. Qizlarda raqs va musiqaga bo'lgan qiziqishning keskin oshishi kuzatiladi.

Adabiyot manbalaridan olingan ma'lumotlarda (51) 18-20 yoshli qizlarda nisbatan yurak va qon-tomirlarining o'sishda ahamiyatli qayta qurish sodir bo'ladi.

Tayanch-xarakat apparatida keyinchalik qotish va mushaklar massasining o'sishini tavsiflovchi o'zgarishlar vujudga kela boshlaydi.

L.D.Nazarenko (2005) ta'kidlashicha, koordinatsiya harakat qobiliyatlari yuqori darajaga etadi. 18-20 yosh uchun barcha murakkab koordinatsiya harakatlari - musiqiy, xoreografiya, sport va boshqalar, oson o'zlashtiriladi, lekin katta mushak kuchi, amplituda harakatlari va yuqori chidamkorlik bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni o'zlashtirilishi ancha qiyinchilik tug'diradi. Bu davrga kelib, gimnastika mashqlarini eng yuqori texnikasiga, xoreografiya mahoratiga va mashqlarni yuqori aniqlikda bajarishga erishish mumkin.

Qalqonsimon bez faoliyatining oshishi va modda almashinuvining kuchayishiga qaramay, qizlarda bir yilda 4-7 kg vazn oshganligini kuzatish mumkin. SHuning uchun semirish havfiga e'tiborni qaratish lozim (47).

Sog'liqni saqlash statistik ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, maktab bitiruvchilarining faqatgina 10%-sog'lomdir. Qizlardagi bu holat

diqqatni o'ziga tortadi. Agar XXning 60-yillarida 40% o'quvchilar sog'lom bo'lsa, hozirgi kunga kelib har to'rtadan bir qizgina sog'lomdir.

Barcha mushak harakatlari, har bir gimnastika mashqlari suyak-mushak, yurak-qontomir va boshqa tizimlariga o'z ta'sirini ko'rsatadi. SHuning uchun 18-20 yoshli o'smirlar foydali zaruriy harakat ko'nikmalarini egallashlari va keyinchalik kasbiy faoliyatga o'zini tayyorlash uchun ularni takomillashtirib borishlari lozim.

Bir qator mualliflarning (E.A.Kudu., L.O.YAanson 1978, V.N.Kryaj 87; L.D.Nazarenko 1999; V.A.Pankov 2000 va boshqalar) fikricha, qizlar uchun egiluvchanlik, koordinatsiya, cho'ziluvchanlik, go'zallik va raqs harakatlari namoyon bo'ladigan jismoniy tarbiyaning faol turlari afzaldir.

YU.V.Menxin, A.V.Menxin ta'kidlashicha asosiy sog'lomlashtiruvchi gimnastika, biologik nuqtai nazardan maqsadga muvofiq prinsip hisoblanadi. Bu prinsipga, mashqlarni bajarishda yahtitlik va dinamikasiga rioya qilingan, o'rta yuklama mos keladi.

Ko'p yillik ayollar bilan ishlash amaliyotiga tayanib, jismoniy rivojlanish uchun aynan shunday tavsifdagi o'quv materiallari ularning motorika xususiyatlariga to'liq mos keladi va ularning emosional holatiga juda yaxshi ta'sir ko'rsatishini tasdiqlash mumkin.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika tizimida, mashqlarni bajarilishida raqs tavsifi; mashqlarni bajarish yahtitligi dinamikasi va ritmikligidan kelib chiqadi va ularga turli raqs elementlari va bog'lamlarini qo'shish bilan to'ldiriladi.

YAhtitlik tavsifi, barcha mashqlar bir vaqtning o'zida ko'pgina bo'g'imlar va mushaklarni ishga jalb qilish bilan amalga oshiriladi; birinchilar asosiy harakatlarni, boshqalar qo'shimcha harakatlarni bajaradilar.

Ishlarda belgilangan, oxista, aylana, to'lqinsimon va prujinasimon harakatlar sog'lomlashtiruvchi aerobika mashg'ulotlarida katta qiziqish va xohish bilan bajariladi, chunki bu harakatlar ayollar organizmi motorikasiga xosdir, shuning uchun ular fiziologik funksiyalarda aniq yoqimli qo'zg'alishlarni chaqiradi. Bunday mashqlar yurak qon-tomir tizimida keskin o'zgarishlar sodir qilmaydi, shug'ullanuvchilarda og'irlik, charchoq xissini uyg'otmaydi. SHuni-

si qimmatliki, bu mashqlar quvvat sarf qilish bo'yicha qarama-qarshi tavsifli harakatlardan qolishmaydi, ya'ni to'g'ri chiziqli, faqat katta guruh mushaklar qisqarishi bilan bajariladigan mashqlar. Bu o'z navbatida, organizmning funksional imkoniyatlari sodda bo'lgan shug'ullanuvchilarning ham tayanch-harakat apparatini rivojlantirishga yordam beradi.

G.M.Solovev., T.I.Prokopenkov (2001), ritmik gimnastika, shug'ullanuvchilarning butun organizmini umumiy sharoitida ko'proq uchraydigan mikrojarohatlar va zo'riqishlardan ojizlangan morfo-funktsional tizimlarni ham mustahkamlashni nazarda tutishini ko'rsatib o'tganlar.

Qizlarda tana shakli bu davrlarga kelib ancha yaxlitlangan bo'ladi. 16-18 yoshda suyak tizimi etarlicha mustahkam bo'lib, umurtqa pog'onasining qayrilish fiksatsiyasi 20 yoshga borganda yakunlanadi.

V.N.Kryaj (1987), O.A.Lamova (2002) fikricha, turmush sharoitidagi zo'riqish yoki yuqori yuklamadan hammadan ko'p oyoq panjalari azoblanadi. SHuning uchun sog'lomlashtiruvchi aerobikada asosiy e'tibor oyoq bog'lamlari, mushaklarini mustahkamlashga qaratiladi.

Maxsus mashqlar bilan mushak massasini maxalliy oshirish va yog' to'qimalarini kamaytirish hamda shu bilan birga shug'ullanuvchilardagi tana shakli kamchiliklarni tekislash mumkin.

Bundan tashqari, T.S.Lisitskaya (1984), G.F.Afanaseva (1990) ishlarida insonning to'liq harakat faoliyati uchun eng muhim ahamiyat kasb etuvchi muvozanat funksiyalarini takomillashtirish, sog'lomlashtiruvchi gimnastika turlari bo'yicha mashg'ulotlarda (muvozanatga maxsus mashq) amalga oshirilishini ko'rsatib o'tganlar.

Sog'lomlashtirish gimnastika turlarining amaliy ma'lumotlari qizlarda o'z kuchlarini zaruriyat paytida mobillashtira olish, aniq standart harakatlarni minimal quvvat bilan faqat kerakli mushaklarni ishga jalb qilib bajarishni tarbiyalashga yo'naltirilgan. Mushaklarni zo'riqish darajasini o'zgarishi va predmetlar bilan mashqlar (tayoqlar, gantellar, arqon) hamda koordinatsiya murakkabligi oshirilgan barcha mashqlar shug'ullanuvchining o'z kuch zaxirasini to'g'ri va qulay sarflashga yordam beradi (6, 17, 36, 40).

E.T.Milner., G.F.Afanaseva ta'kidlashicha, aerobika - yurak va nafas faolligini oshiruvchi mashqlar sarasiga kiradi. Aerobikaning asosiy maqsadi - nafas samaradorligiga, yurak va qon-tomir tizimi ishining ishonchliligiga bog'liq bo'lgan kislorodga maksimal talabni (KMT) oshiradi va barcha muhim organlar holatini aks ettiradi:

1. Nafas olish jarayonida ishtirok etuvchi o'pka ventilatsiyasini yaxshilovchi mushaklarni mustahkamlaydi;

2. YUrak mushaklarining kuchi va ishlab chiqarishi ko'payadi, uning bir zarba ichidagi qon xaydash hajmi oshadi. Bu esa o'z navbatida, o'pkalardan yurakka xayotiy zarur bo'lgan kislorodni tez etkazib beradi;

3. YUrak qisqarishi va bo'shashishida qon aylanishini yaxshilab yurak ishini engilashtiribgina qolmay qon tomir tonusiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi, qon bosimini me'yorlashtirib organizmning barcha mushaklarini mustahkamlaydi.

4. Organizmning umumiy qon aylanishini yaxshilaydi, qondagi eritrotsitlar miqdori ko'payadi va gemoglobin soni oshadi.

YUmshoq to'liqinsimon va purjinasimon harakatlarni (siltanishlar, ko'tarilish, yugurish, sakrash) bajarish vegetativ funksiyalarda keskin qo'zg'alishni chaqirmaydi. L.B.Andryushenko., I.V.Losev., T.T.Vyalkin (2004) va boshqalar fikriga ko'ra, sog'lomlashtiruvchi aerobika mashg'ulot tuzilishida, bunday mashqlar kam yuklama bilan navbatlashtirilishi kerak va asosiy qismning yakunida qo'llanilishi maqsadga muvofiq.

SHu bilan birga, sog'lomlashtiruvchi aerobika uslubiya-tining xususiyati, mashqlarni texnik jihatidan aniq bajarilishini talab qilish hisoblanadi. Agar mashqlarni kuch va siltanish harakatalari, cho'zilish va bo'shashishni aniq farqlanmasdan bajarilsa, unda istalgan natijalarga erishib bo'lmaydi: aynan, zaruriy harakat ko'nikmalarini tarbiyalash, harakatlarni chiroyli va jozibadorligiga erishish, chiroyli qomatni shakllantirish va hokazo.

Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari bilan shug'ullanish, eng etakchi jismoniy sifatlardan birini, ya'ni kuchni rivojlantirishga yordam beradi. Uning majmualarida dinamik kabi statistik mushak quvvati tez-tez navbatlashtiriladi.

T.S.Lisitskaya., G.M.Soloveva tavsiyalariga muvofiq, kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni bajarilishidan maksimal samara olish uchun, bir qator qoidalarga rioya qilish lozim:

- dastlabki holat (d.h.) to'g'riligiga ishonch hosil qilish;
- harakatlarni buyurilgan amplitudada, ko'rsatilgan yo'nalishda bajarish;
- mashqni, oxirigacha ishlayotgan mushaklarda mashqqacha takrorlash;
- barcha mushak guruhlarini garmonik rivojlantirish;
- nafasni ushlamasdan va nafas chiqarishga urg'u berib bir tekisda nafas olish;
- kuch mashqlarini, cho'zilish mashqlari bilan navbatlashtirish (T.S.Lisitskaya (1987), T.E.Milner (2000)).

Mushaklar kuchi oxirgi urinishdagina ko'payadi, chunki faol jismoniy yuklama, ishlayotgan mushaklarda yog'larni yonishiga, ularni shaklini o'zgarishiga olib keladi. Demak tegishli mashqlar bilan oyoq, ko'krak, bo'yin, qorin shaklini yaxshilash mumkin. Bunda, mushak hajmini oshirish uchun mashqlar 0,5dan 2,5kg. gacha og'irlik bilan oxista tempda bajariladi.

E.Pospex, YU.Voyner, V.Kostyuchenko (2002) ta'kidlaydilar, sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'uloti, jismoniy mashqlarni uzoq bajarish oqibatidagi charchoqqa organizmning qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladigan, chidamkorlikni tarbiyalashga yordam beradi. Oqim uslubiyati bo'yicha mashqlarni yuqori intensivlikda bajarilishi, ushbu sifatini muvaffaqiyatli rivojlantiradi.

CHidamkorlik rivojlanganlik darajasini, yurak-qon tomir tizimining funksional imkoniyatlari, almashinuv jarayoni darajasi hamda turli organ va tizimlarning koordinatsiya faoliyatiga ko'ra aniqlanadi.

Aerobika bo'yicha bir soat mashg'ulotda, o'rtacha 300 dan 400 kalloriyagacha yo'qotish mumkin.

Epchillik ham juda katta ahamiyatga ega, chunki hayotda bu sifat kuch va egiluvchanlikdan qolishmaydi (T.S.Lisitskaya, T.I.Manina, N.E.Vodopyanova).

Ritmik va sog'lomlashtiruvchi aerobikaning xilma-xil mashqlari orasida, epchillikni shakllantirishga maqsadga muvofiq ta'sir ko'rsatuvchi bir nechta guruh harakatlar ajraladi:

1. *Bo'shshishga mashqlar.* Izolyasiya texnikasini o'zlashtirishni talab qiluvchi djaz raqs harakatlari va bog'lamlari.

2. *Maxsus mashqlar.* Masalan: D.h. oyoqlarni ochib turish, qo'llar pastda. 1-o'ng qo'l belga; 2-chap qo'l elkaga; 3-o'ng bosh orqasiga; 4-chap oldinga; 5-chap qo'l elkaga; 6-o'ng qo'l belga; 7-chap pastga; 8-o'ng pastga.

3. *Improvizatsiyaga mashqlar.* Epchillik o'lchami - yangi vazifani o'zlashtirishga sarflangan minimal vaqt (63).

Sog'lomlashtiruvchi aerobika mashg'uloti, bo'g'imlarda harakatchanlikni rivojlantirishga yordam beradi (23,49). Bu turli sport mashg'ulotlarida jarohatlardan qochishga imkon beradi. Agar bo'g'imni ushlab turuvchi mushaklar etarlicha kuchli, harakatchan va cho'ziluvchan bo'lsa, demak jarohat bo'lmasligi muqarar. Tananing juda yaxshi egiluvchanligi bilan harakatlar chiroyli, jozibali va egiluvchan bo'ladi.

Demak, T.S.Lisitskaya (1994) ma'lumotlariga ko'ra, egiluvchanlik ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun muntazam mashg'ulotlarda shug'ullanish lozim, uni saqlab qolish uchun esa haftada 2-3 mashg'ulotlarda qatnashish zarur.

T.I.Manina, N.E.Vodopyanova (1980)lar tavsiyalariga ko'ra, turgan holatda egilish, yonboshda yotib yon tomonga siltanishlar va hokazolar kabi cho'zilishga mashqlarning xar bir zanjirida, harakat amplitudasi mashqdan mashqqa asta-sekin ko'payadi.

T.S.Lisitskaya (41), M.K.Karimov ishlarida, xoreografiya mashqlari shug'ullanuvchilar organizining yurak qon-tomir va nafas olish tizimlariga ahamiyatli darajada talab qo'yadi. Bunga, eng yuqori cho'qqigacha klassifikatsiya dasturlari mashqlarni bajarishda yurak qisqarish chastotasining oshishi, kislorod qarzining hajmi va kislorod zahirasi guvohlik beradi. Mashg'ulotlar yuqori intensivlikda o'tadi (mashg'ulot davomida puls chastotasi o'rtacha 148 zar/daq tashkil qiladi).

YU.K.Gavardovskiy (2001) ta'kidlashicha, shug'ullanuvchilar harakat faoliyati tuzilishining murakkabligi, nisbatan o'zaro bir biriga bog'liq bo'lmagan katta hajmdagi harakatlarni esda olib qolish zaruriyatiga asoslanadi. Bu esa o'z navbatida, shug'ullanuvchilarning xotirasiga hamda ko'rish tasavvurini, harakatlarni aniq ijro etish kabi sifatlarga talab qo'yadi.

Sogʻlomlashtiruvchi aerobika mashgʻulotlarining sogʻlomlashtirish samaradorligini oshirish maqsadida O.A.Ivanova, L.N.SHarabarov (1985), T.S.Lisitskaya (1988), 25-30 yoshli ayollar uchun jismoniy va nafas mashqlarini, psixotrening va shifobaxsh ovqatlarni kompleks qoʻllanilishi boʻyicha tuzilgan uslubiya ishlab chiqdilar. Ularning maʼlumotlariga koʻra, shugʻullanuvchilarning 84% oʻzini yaxshi his qilgan va kayfiyati koʻtarilganligini aytib oʻtganlar. Semirishdan aziyat chekayotganlarning 100%da 3-5kg vazn kamayganligi 96% arterial qon bosim, 89% osteoxondroz va botdan kelib chiqqan negativ holatlar kamayganligini maʼlum qilganlar.

Umuman, sogʻlomlashtiruvchi aerobika shugʻullanuvchilar organizmiga juda yaxshi taʼsir koʻrsatadi;

- Jismoniy sifatlarni rivojlantiradi;
- Organizmning funksional tizimlari holatini yaxshilaydi;
- Sogʻliqni mustahkamlaydi.

Aerobikaning sogʻlomlashtiruvchi turlari bilan 18-20 yoshli qizlar shugʻullanishlari tavsiya qilinadi. Bunda albatta organizmning yosh xususiyatlari, shugʻullanuvchining salomatligi hisobga olinib, mashgʻulotlarda barcha jismoniy sifatlar rivojlanadi, yurak qon-tomir tizimi mustahkamlanadi va umuman salomatlik tiklanadi.

Barcha sport turlari kabi, sogʻlomlashtiruvchi aerobikada uzoq faollik bilan bogʻliq hamma faoliyatlarda biz oʻrgatish muammolari bilan toʻqnash kelamiz.

Aerobika boʻyicha murabbiylar uchun eng muhimi, shugʻullanuvchilarga nafaqat chiroyli harakatlanishni, balki mashqlarni bajarish texnikasini toʻgʻri ijro etishga oʻrgata olishdir. SHuning uchun toʻgʻri oʻrgatish muammolari, aerobikada eng sodda harakatlarni oʻzlashtirishda ham dolzarb boʻlib qolmoqda.

Vazifalar murakkabligi, biz sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarida vaqt tanqisligi bilan roʻbaroʻ kelganimiz uchun oʻsib boradi. Odatda shugʻullanuvchilar haftasiga 2-3 marta mashgʻulotlarda istalgan samaraga erishishga intiladilar: ozish, tana shakli proporsiyasini yaxshilash, sogʻliqni mustahkamlash, qoniqish hosil qilish. Oʻrganish, harakatlarni oqim prinsipi asosida bajarishni saqlab qolgan holda yoʻl-yoʻlakay amalga oshiradi, yaʼni mashq texnikasini aniq tus-

huntirishni bilish, xatolarni tez ilg'ash va shu ondayoq tuzatish; o'rganish bo'yicha tushuncha hamda tanbeh berishda murabbiy ehtiyotkor bo'lishi lozim.

Maxsus adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mashqlarga o'rgatish - bu o'qituvchi va o'quvchidan harakatlarni rejali va uslubiy to'g'ri tashkil qilishni talab qiluvchi pedagogik jarayondir. U o'rgatishning asosiy vazifalarini echishga yo'naltirilgan. SHug'ullanuvchilarning harakat bilim va ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish ma'naviy - irodaviy sifatlarini tarbiyalashdir.

Sog'lomlashtiruvchi aerobika bo'yicha mashg'ulotlar, vositalar tanlovi, alohida mashqlar me'yori va navbatlashuvi, hamda ularni bajarilish tempiga ko'ra farqlanadi. Lekin, mashg'ulotlarning xilma-xil variantlari yagona shakl va tuzilish qonuniyatiga bo'ysunadi.

Eng katta tuzilma birligi, majmua hisoblanib u o'z navbatida qismlarga bo'linadi, qismlar esa kichik seriyalarga bo'linib, mashqlar zanjiridan tashkil topadi. Mashqlardan kombinatsiyalar, bog'lamlar tashkil qilinadi.

Bir qator mualliflarning ma'lumotlari bo'yicha, sog'lomlashtirish aerobika mashg'ulotlari aerobika darsi shundan iboratki, o'quv jarayonini malakali instruktor boshqaradi.

Barcha darslar kabi, aerobika sinfining mashg'ulotlari ham tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlardan iborat. YU.V.Menxin, A.V.Menxin (2002) aerobika bo'yicha mashg'ulotlarning tuzilishi o'rtacha 60 daqiqa tashkil qiladi, tayyorlov qismning davomiyligi mashg'ulotning umumiy vaqtini 5-10% ni; asosiy qism-80-85%; yakuniy qism esa 5-15% ni tashkil qiladi deb hisoblaydilar.

Etarli darajada shug'ullanganlar bilan 60 daqiqali mashg'ulot tuzilishi bo'yicha 90 daqiqa shug'ullanish mumkin. (O.A.Lomova 2002, M.L.Juravina, N.K.Menshikova 2002, J.K.Xolodov. V.S.Kuznetsova 2002).

Sportdagi kabi, sog'lomlashtiruvchi aerobikada o'rgatish jarayoni shug'ullanuvchilar va instruktorlarning aniq tizimini o'zida namoyon qiladi. Bu harakatlar ongli bog'lanishga egadir va vaqt bo'yicha ketma-ket taqsimlangan. Ta'limning aniq vazifalarini navbatma-navbat echish alohida bosqichlarga bo'lish imkoniyatiga asoslanadi.

O'rgatish jarayonining III - bosqichi ajratiladi:

I bosqich – mashqlarni bajarish texnikasi asoslariga o'rgatish, qo'pol shaklda bo'lsa ham uni bajarish bilimini shakllantirish;

II bosqich – chuqurlashtirib o'rgatish- texnikani boshlang'ich o'zlashtirilishini takomillashuvigacha etkazish;

III bosqich- mustahkamlash va keyinchalik takomillashtirish-individual xususiyatlarni erishilgan rivojlanish darajasiga muvofiq, mashqlarni ko'pkarra bajarish.

O'tkazilgan tadqiqotlar asosida sportda va aynan faqat aerobikada qo'llaniladigan, o'rgatishning umumiy prinsiplari farqlanadi.

L.M.Dikarevich(1996), YU.K.Gavardovskiy (2001) ma'lumotlari bo'yicha umumiy prinsiplarga quyidagilar kiradi:

1. Engillik prinsipi;
2. Onglilik va faolik prinsipi;
3. Ko'rgazmalilik prinsipi;

T.S.Lisitskaya (2002) faqat aerobikada qo'llaniladigan alohida prinsiplarni aniqladi;

1. "Ziyon etkazma" prinsipi;
2. Biologik umumiylik prinsipi;
3. Dasturiy-maqсад prinsipi;
4. Integratsiya prinsipi;
5. Individuallik prinsipi;
6. Jinsiy farqlanish prinsipi;
7. Organizmdagi yosh o'zgarishi prinsipi;
8. Go'zallik va estetikning umumlashish prinsipi.
9. Qimmatli mo'ljal tizimlarining garmoniklashtirish prinsipi;
10. Bioritmlik tuzilish prinsiplari;

Mashqlarga o'rgatishning har bir bosqichida, aniq usul va uslubi-yatlarni qo'llash bilan bog'liq vazifalarni ketma-ket hal etish. YANgi mashqni o'rgatishdan oldin, o'qituvchida albatta oldinda turgan harakatlarning to'liq dasturi bo'lishi kerak. Sog'lomlashtirish aerobikasida, ta'limning ikki uslubiyati qo'llaniladi: yaxlitlik va qism-lashtirilgan (YU.V.Menxin, A.V.Menxin 2002).

Nisbatan engil, yurish, juftlama qadamlar va ularning turlari kabi harakatlar yaxlitlik uslubi bo'yicha o'rgatiladi. Turli xildagi "qo'shimcha" qo'llarni harakatlantirish shaklidagi harakatlar qism-

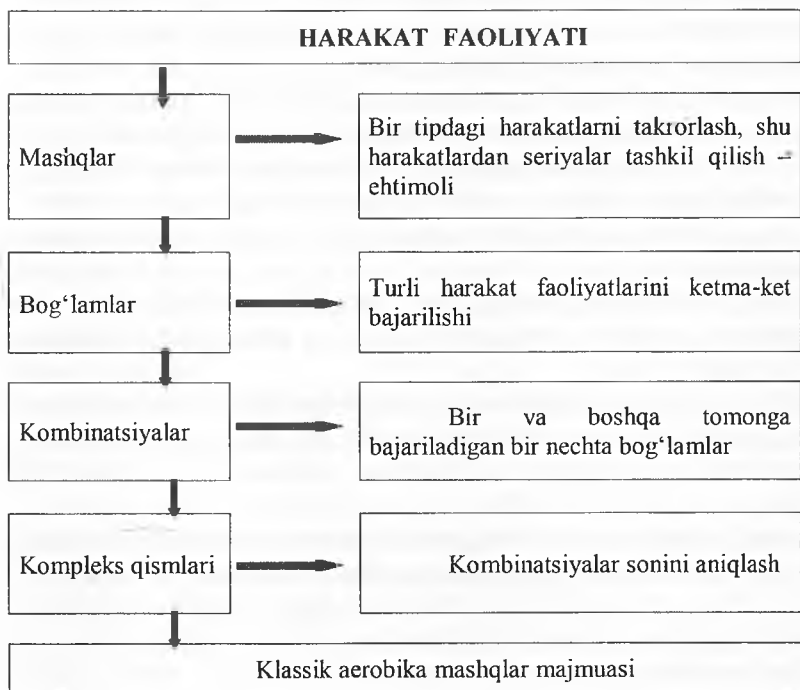
lashtirishni talab qiladi. Qismlashtirish uslubiyati, turli raqs va murakkab koordinatsiya harakatlarini o'rgatishda ham qo'llaniladi.

YAngi harakatlarni o'rganish qat'iy ketma – ketlikda, muntazam amalga oshirilishi lozim. Kombinatsiyalar esa etarli darajada oldin o'zlashtirib bo'lingan elementlardan tashkil topadi.

1) YAngi harakatlarni o'zlashtirishning boshlang'ich bosqichi-da harakatlarning ijobiy o'zaro munosabati samaradorligi, katta bo'ladi.

2) Harakatlarni bir vaqtda o'rgatishga nisbatan ketma-ket o'rganib o'xshash harakatlarni tanlashda (juftlik, guruhlar) va ularni xususiyatlarini aniqlashda nafaqat shaklga (tashqi alomatlar) e'tibor qaratish lozim, vaholanki harakat tuzilishini qismlarigacha baholash kerak, xususan ularning miqdori, ko'rsatgichlari: amplituda, vaqt, kuch, tezlik, ritm va boshqalar.

3-sxema



Ko'pgina etakchi mutaxassislarning fikricha, jarayon ishonchli o'rganilishi uchun quyidagi talablarga rioya qilish lozim:

1. O'rgatish va o'zlashtirilishi lozim bo'lgan operatsiyalar to'plami maqsadini aniqlash.

2. Murakkablik hajmiga ko'ra qulaylashtirilgan o'quv materiallarini operatsiyalar bo'yicha bo'lish.

3. O'quvchidan o'qituvchiga aksincha aloqa bilan me'yorlashtirilgan materiallarni o'zlashtirilishi bo'yicha muntazam sifat nazoratini o'tkazish.

4. Ishning tempi va berilgan materiallarning murakkabligi bo'yicha moslashish bilan o'zlashtirilgan materiallar sifatidan kelib chiqib, o'rgatishning egiluvchan differensiyalanishi.

5. O'rgatishning maxsus texnik vositalarini va o'quv dasturlarini qo'llanilishi.

T.S.Lisitsskaya (1994), sog'lomlashtiruvchi aerobika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan harakat materiallarini, quyidagi o'zlashtirish ketma-ketligida aniqlash maqsadga muvofiq deb hisoblaydi:

Odatda ular aralash qo'llaniladi, ya'ni ko'rsatib berish so'z sharihi bilan olib boriladi. SHug'ullanuvchilarga orqa turib yoki (zerkarniy) ko'zgu usulida mashqlarni ko'rsatish keng qo'llaniladi.

Alohida harakat fazalariga urg'u berib ko'rsatish ham qo'llaniladi. Ko'rsatish doimo hisob va uslubiy sharxlar bilan birga olib borilishi shart. Bunda albatta shug'ullanuvchilar ustidan vizual nazorat o'rnatilishi zarur.

Turli mualliflarning tadqiqotlari, hozirgi kunga kelib sog'lomlashtiruvchi aerobika, turli tizimlarga kirib kelayotganligi haqida ma'lumotlarni beradi.

Umumta'lim maktablarida sog'lomlashtiruvchi, sport va shou-aerobika kabi o'quvchilar uchun o'sish darajasini bildiruvchi yo'nalishlar rivojlanmoqda (T.Kireeva, O.Makarova. L.Paninova 2003).

Oxirgi yillarda aerobikaning sog'lomlashtiruvchi turlari bo'yicha turli dasturlar ishlab chiqilmoqda va amaliyotga tadbiq etilmoqda;

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayonlariga ritmik gimnastika majmualarini differensial qo'llash imkoniyatlari tadqiq etilmoqda;

- Turli vositalarni jamlangan kompleks mashg'ulot shakllarining samaradorligi aniqlandi: ritmik gimnastika, sog'lomlashtiruvchi yugurish va URM. Ular ayollar orasida (21-35 yosh) mashg'ulotlarda qo'llaniladigan vositalar xilma-xilligi va tashkil qilinishi bilan ancha qiziqarlidir;

- Oliy o'quv yurtlari talaba qizlarining jismoniy tarbiyasida sheyping-texnologiyalarini qo'llash imkoniyatlari o'rganib chiqildi (videodasturlardan foydalanib, dars shaklidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida) (M.M.Linets, V.M.Gumen, B.K.Ivliev 2005);

- Organizmning fiziologik funksiyalariga aerobika turlarining ta'siri aniqlandi;

- Sog'lomlashtiruvchi aerobika bo'yicha majmua dastur variantlari taklif qilinmoqda.

M.T.Ivliev (1987) ishlarida, dasturning asosiy yo'nalishi o'rta yoshdagi ayollar uchun mo'ljallangan: ruhiy boshqaruv vositalarini (autotrening, o'zini ishonтираш va boshqa) jalb qilish bilan atletik va raqs usullarini uyg'unlashtirish.

A.V.Menxin (2002) tomonidan, haftalik siklda ritmik gimnastika, raqs aerobikasi, URM, chiniqish elementlari yo'nalishidagi yoga va boshqa elementlar uyg'unlashgan kompleks dastur variantlari tuzildi. Lekin u 30-40 yoshli ayollar uchun mo'ljallangan.

YOsh o'quvchilarning harakat tayyorgarligini oshirish va mashg'ulotlarga ijobiy yondoshishni shakllantirish maqsadida murakkablik darajasi turlicha bo'lgan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya sohasida va qo'shimcha mashg'ulotlar tizimida hilma-hil konsepsiya va dasturlar yaratilgan va yangilarini ishlab chiqarish davom etmoqda.

Sog'lomlashtiruvchi aerobika sohasida ishlanmalarning ko'pligiga qaramay, ular asosan 25-40 yoshli ayollar uchun mo'ljallanganidir.

Bir vaqtning o'zida bir qator mualliflar taklif qilgan majmua dasturlari qo'llaniladigan vositalarning o'ta murakkabligi sababli, bu dasturlar asosan tayyorgarlikka ega shug'ullanuvchilar uchun mo'ljallangan (30).

Jismoniy tarbiya amaliyotiga yangi sog'lomlashtirish texnologiyalarini tadbiq etilishi, odamlarning engil va oson, samarali jis-

moniy faollik shakllariga bo'lgan talablarini qondiradi (E.Zemskov 2002).

7.6.5. Ritmik gimnastika darsini tuzilishi.

Zamonaviy ritmik gimnastika-bu gimnastikaning mashg'ulotlarini tashkil etish o'ziga xos uslubiyat va qoidalariga ega bo'lgan mustaqil turidir. Ritmik gimnastika mashqlari ertalabki badan tarbiya, kun davomida o'tkazaladigan jismoniy tarbiya tanaffusi, individual mustaqil mashg'ulotlar yoki qat'iy reglamentlangan darslar sifatidagi badan qizdirish yoxud mashg'ulotning bir qismi shaklida yo'llaniladi.

Bu mashg'ulot shakllarining xar qaysisi o'ziga xos xususiyatlariga ega ertalabki badan tarbiyaning maxsus jihatlari tana qismlari bilan eng oddiy harakatlarning bajarilishi, joyida turib yugurishlar va irg'ishlar, ular qisqa 4-6 tadan bog'lamlarga birlashtirilgan bo'ladi, engil yarim cho'qqayib o'tirib – turishlar, yarim engashishlar va yarim burilishlar, qo'l va oyoqlarni tebratish hamda silkitishlar, uncha baland bo'lmagan engil siltanishlar. Bularning barchasi urf bulgan musiqa jo'rligida o'tadi, u bajarilayotgan harakatlarning yoqimlilikini, ularning o'rtacha sur'atda, zo'riqtirmaydigan ritmda bo'lishini belgilaydi.

Sirtidan qaraganda, ritmik gimnastika majmualari ancha sodda. Biroq mustaqil mashg'ulotlar o'tkazish uchun dastlabki tayyorgarlik, mutaxassislardan maslahat olish, majmualarini tuzish va yo'l qo'yish mumkin bo'lgan yuklama darajasini belgilash shuningdek, mashg'ulotlar paytida uni boshqarish; qoidalarini o'rganish; o'z-o'zini nazorat qilish usullarini egallash talab etiladi.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlarining eng samarali shakli dars hisoblanadi. Harakat faolligining istalgan ko'rinishida bo'lgani kabi, ritmik gimnastika mashg'ulotlarida pedagogik vazifalarning uchta asosiy turi hal qilinadi(tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi hamda ta'limiy) mazkur vazifalarning bajarilishi uchun muayyan darslarda foydalaniladigan vositalar hajmi (harakatlarning turlari va mazmuni) mashg'ulotlarning asosiy maqsadi va shug'ullanuvchilarning kontingentiga bog'liq.

Darslarning pedagogik tamoyillariga muvofiq tuziladi, o'z mazmuniga ko'ra ular shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlariga, jismoniy imkoniyatlariga mos bo'lishi hamda sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalar majmuini hal etishi kerak.

Darsda mashqlar yuklamaning oshib borishi va navbatlashuvi tamoyili asosida taqsimlanadi. Barcha darslar yagona o'rgatish tizimini tashkil etib, o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish texnologiyasining zamonaviy talablariga javob beradi.

Ritmik gimnastika vositalaridan foydalangan holda dars tashkil etishning asosi, har qanday boshqa jismoniy tarbiya darslarida bo'lgani kabi, organizmning ish qobiliyatini belgilovchi faoliyatiga xos biologik qonuniyatlar hamda o'quv tarbiya jarayonini kengaytirish mantiqi hisoblanadi.

Bu darsni uch qismga bo'lib o'tishini taqazo etadi; tayyorgarlik, asosiy va yakuniy kismalar. Bunday taksimlanish darsning o'z yaxlitligini yo'qotishini anglatmaydi; aksincha, har bir qismidan boshqasiga o'tish ravon tarzda, sezilsiz yuz beradi.

Tayyorgarlik qismini davomiyligi darsning umumiy vaqtiga nisbatan 15-25%, asosiy qismi 70-80%, yakunlovchi qism esa 5-10% ni tashkil etadi.

Tayyorgarlik qismi (yoki badan qizdirish) ishga kiritirishga yo'naltirilgan; umumiy ta'sir ko'rsatuvchi qizdiruvchi mashqlarni o'z ichiga oladi, shuningdek, chegaralab qizdiruvchi harakatlarga ega. Darslarning ritmik gimnastika mashqlaridan foydalanib o'tkaziladigan qismlari davomiyligi turlicha bo'lishi mumkin; bu darsning o'ziga xos jihatlari va boshqa omillarga bog'liq.

40-45 daqiqalik darsda tayyorgarlik qismini o'tkazish muddati 10-13 daqiqani tashkil qiladi.

Darsning har bir qismida yana ham maydaroq bo'limchalar bor-bular muayyan xususiy vazifalarni hal etuvchi mashqlarning seriya-bloklaridir. Ular mikrotuzilmali birliklardan tuzilgan mashqlar zanjirlaridan tashkil topadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining umum qabul qilingan qoidasiga ko'ra, ritmik gimnastika mashqlaridan foydalanib o'tkaziladigan darsning tayyorgarlik qismida quyidagi vazifalar hal etiladi;

- shug‘ullanuvchilar organizmining markaziy asab tizimiga va vegetativ funksiyalarini faoliyatga tayyorlash musiqa jo‘rligiga ta’sirchanligini oshirish, darsga ruhan va hissiy jihatdan hozirlik ko‘rishini, diqqatini jamlashi, uyushishini ta’minlash;

- tayanch-harakat apparatini (mushaklar, bog‘lamlar, bo‘g‘imlar) darsda bajariladigan ishlarga tayrlash.

Belgilangan vazifalarni hal etish uchun organizmning yuqoriroq darajadagi faoliyatga o‘tishi bilan bog‘liq yuklamani asta-sekin oshirib borishga muvofiq vositalar shunday tanlanadiki, uning qayta qurilishi ortiqcha zo‘riqishlarsiz, bir maromda o‘tsin. Bunda yurak qisqarishlari sur‘ati bir me’yorda oshib boradi, tana harorati ortadi, nafas olish tezlashadi, mushaklarga qon kelishi tezlashadi, mushak va bog‘lamlar qayishqoqroq bo‘lib qoladi, bo‘g‘imlar harakatchanligi o‘sadi. Dastlab kichik, keyin borgan sayin yirikroq mushak guruhlar faoliyatga jalb qilinadi, harakatlarni bajarish sur‘ati, ularning ampitudasi asta-sekin oshadi, shuningdek har bir mashqning bajarilishi davomiyligi ortadi.

Butun dars davomida tegishli kayfiyat hukm surishi uchun tayyorgarlik qismi ritmik ohangli, ko‘tarinki ruxdagi musiqa jo‘rligida o‘tadi. Musiqa yangrab turganda, shug‘ullanuvchilar kayfiyati ko‘tariladi, u bajarilayotgan faoliyatga joziba, jo‘shqinlik bag‘ishlaydi, mashq bajarishga qiziqishini kuchaytiradi. Darsning bu qismida mashqlarning ikki yoki uch seriyasi qo‘llaniladi.

Mashqlarning har bir seriyasi muayyan xususiy vazifalarni hal etishi mumkin;

- organizmning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini bo‘lajak faoliyatga tayyorlash;

- bo‘g‘imlar harakatchanligini oshirish;

- darsga hissiy hozirlikni kuchaytirish;

- raqqosalik qobiliyatini rivojlantirish va h.k.

Vazifalardan kelib chiqib, seriyalarga u yoki bu mashqlar kiritiladi: qo‘llar, gavdaning turli harakatlari bilan, burilishlar va irg‘ishlar bilan joyida turib yoki siljib yurishning har xil turlari; bo‘g‘imlar harakatchanligini oshiruvchi mashqlar, bunda har bir bo‘g‘imga ta’sir ko‘rsatish, tananing alohida qismlari bilan turli yo‘nalishlarda, har xil tezlik va amplituda bilan harakatlar bajarish imkoniyati

tug'iladi. Bundan tashqari, birmuncha pastroq shiddatli yugurish va sakrash mashqlarini yoxud ilgari o'rnatilgan, koordinatsion jihatdan murakkab bo'lmagan raqs xususiyatiga ega mashqlarni bajarish mumkin.

Asosiy qism turli mushak guruhlariga tegishlicha ishlov berishni va maxsus mashqlar yordamida asosiy funksional tizimlarga ta'sir ko'rsatishni nazarda tutadi.

Darsning bu qismi vazifalari quyidagilarga yo'naltirilgan:

- bilimlarni, harakat ko'nikma va malakalarni shakillantirish;
- harakat qobiliyatlarini (kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik va b) rivojlantirish;
- organizmning yurak - qon tomir va nafas olish tizimlari funksional imkoniyatlarini oshirish.
- yurak qisqarishlari sura'atining (YUQS) optimal darajasiga erishish;
- maxsus mashqlarni bajarish vaqtida kaloriyalar sarfini ko'paytirish;
- shug'ullanuvchilarning hissiy holatini faollashtirish vositalari yordamida darsga bo'lgan qiziqishni, darsdan qoniqish hissini kuchaytirish.

Darsning asosiy qismiga ritmik gimnastika mashqlarining har qanday seriyasi (uchtadan beshtagacha) kiritilishi mumkin, ularning yuqoridagi vazifalarning samarali hal etilishiga yordam berishi shart.

Ularning tanlanishi darsning yo'nalishi hamda vazifalariga bog'liq. U yoki bu seriyani tashkil etadigan mashqlari, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiradigan aerob mashqlar, bo'shashtiruvchi hamda chuzilish mashqlari. Ular har xil dastlabki holatlardan, har xil tezlik va amplitudada, buyumlar bilan yoki buyumlarsiz, gimnastika snaryadlarida bajarilishi mumkin.

Darsning asosiy qismi birinchi seriyasida elka kamari, qo'llar va bo'yin mushaklari kuchini o'stiradigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, sheyping, kallanetika mashqlari, shuningdek buyumlar, og'irliklar bilan, gimnastika snaryadlarida (skameyka, gimnastika devori) bajariladigan, step-aerobika, xoreografiya, atletik gimnastika elementlariga ega bo'lgan mashqlardan foydalaniladi.

YUklama shiddatini oshirish va organizmning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga ta'sir ko'rsatish uchun ikkinchi seriya mashqlar-aerob xususiyatiga ega bo'lgan yugurish, sakrash mashqlari, sport aerobikasi hamda rok-n-roll, xip-xop va raqs elementlariga ega bo'lgan mashqlar qo'llaniladi.

Asosiy qismning uchinchi seriya mashqlari nafasni tiklashga, bo'shashtirish va cho'zilishni ta'minlashga xizmat qiladi. Bunda ularni izchil ravishda bajarish-avval zo'riqishni bartaraf etish, mushaklarni bo'shashtiruvchi, nafas mashqlarini bajarish, keyin mushaklarni cho'zishga kirishish mumkin. Bu seriyada sharq sog'lomlashtiruvchi tizimlaridagi stretching, xatxa-yoga va boshqa mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiq.

Ritmik gimnastika darsini asosiy qismidagi to'rtinchi seriyasidagi mashqlari har xil mushak guruhlarini mustahkamlashga, kuchni rivojlantirish va qomatni shakillantirishga ko'maklashadi. Bu umumrivojlantiruvchi mashqlar, atletik gimnastika, sheyping, kallanetika mashqlarining orqa, qorin, qo'l va oyoq mushaklariga tanlab ta'sir ko'rsatishi tufayli mumkin bo'ladi.

Bu mashqlarning barchasi past dastlabki holatlarda, gimnastika devori oldida, gimnastika skameykasi yoki stulda turgan holda bajarilsa yana yaxshi. Kuch mashqlarini bo'shashtiruvchi yoki faoliyatdagi mushak guruhini cho'zish, mashqlari bilan uyg'unlashtirib bajarish lozim.

SHug'ullanuvchilarning hissiy holatini yaxshilash uchun beshinchi seriyani-raqs mashqlarini bajarish mumkin. Unda koordinatsiya va shiddat jihatidan sodda, o'ziga xos raqs kompozitsiyalari yoki mashhur ritmik raqslardan foydalaniladi.

Darsning asosiy qismi uchun tanlangan musiqa aniq ritmga ega va taktlarining kuchli ulushlar ajralib turadigan, kuyining "tomir urishi" aniq eshitiladigan bo'lgani yaxshi. Musiqiy asardagi kuchli ulushlar shug'ullanuvchilarning ong osti orqali mushak kuchlanishining ortishi va nafas chiqarish bilan kuchsiz ulushlar esa mushak kuchlanishining zaiflashuvi hamda nafas olish bilan bog'lanadi. Musiqaning sur'ati faoliyat sura'tiga qarab tanlanadi, ritm manzarasi esa harakatlarni bajarish dinamikasiga muvofiq bo'ladi. Musiqaning mazmuni darsning pedagogik vazifalariga, o'rganilayotgan materi-

allarning xususiyati va o'quvchilarning harakat faoliyatidagi o'ziga xos jihatlariga bog'liq. Masalan: cho'zilish, mashqlari seriyasi uchun xotirjam, lirik kuyni tanlagan ma'qul.

Darsning asosiy qismida yangi elementlar, bog'lamlar, raqslar o'rgatiladi, shuningdek, o'tilgan materil takrorlanib, takomillashtiriladi. SHuning uchun darsning tuzilishi har xil variantlarga ega bo'lishi mumkin. Dars mavzusidan kelib chiqib, seriya-bloklarning mazmunini va davomiyligini o'zgaradi. Masalan, kuch mashqlari seriyasi (yoki aerob mashqlar) chiqarilib, shuning hisobiga boshqarlari uzaytirilishi mumkin yoki aksincha.

Masalan, 15-20 daqiqa davom etadigan birinchi variant:

- birinchi seriya-5-6ta mashq: bosh, qo'llar, gavdv, tos harakatlari-nisbati oddiy va qisqa;
- ikkinchi seriya-60 sek.gacha yugurish, irg'ishlar raqs qadamlari ularning har bir turi sur'ati va davomiyligi asta-sekin oshirib boriladi.

Ikkinchi varianti-30 daqiqa gacha:

- birinchi seriya-birinchi variantni takrorlash;
- ikkinchi seriya- 2-daqiqacha yugurish mashqlari, yurishga o'tish va nafas mashqlari;
- uchinchi seriya egiluvchanlik va kuchni rivojlantirish uchun parterda 10-12 mashq;
- to'rtinchi seriya- 5daqiqagacha, yugurish, sakrash va raqs mashqlari.

Uchinchi variant -45-60 daqiqa:

- birinchi seriya – birinchi variantni asosi;
- ikkinchi seriya- ikkinchi variantning asosi:
- uchinchi seriya – barcha mushak guruhлари uchun kattta amplituda va jiddiy zo'riqish bilan bajariladigan mashqlar:
- to'rtinchi seriya – 2-5 daq.lik sakrash-yugurish yuklamasi:
- oltinchi seriya- turtinchini takrorlash:

Darsning yakunlovchi qismida shug'ullanuvchilarning jimsoniy va hissiy faolligi bir maromda, maqsadli ravishdapasaytiriladi.. bunda organizmda tiklanish jarayonlari kechishi uchun qulay sharoit yaratiladi va keyingi faoliyatga o'tish mumkin bo'ladi.

Qo'shimcha ravishda autogen mashg'uloti yoki meditatsiya priyomlarini qo'llash mumkin.

Bu qismning davomiyligi darsning asosiy vazifalari. Vositalar turiga bog'liq bo'lib, 4-5 daqiqa davom etadi.

YAkuniy qism 1-3ta mashqlar seriyasidan iborat bo'lishi mumkin.

Darsning yakunlovchi qismiga kiruvchi mashqlar xilma-xil, sodda. Oddiy, ularning shug'ulanuvchilardan alohida e'tibor va zo'riqishni talab qilmaydigan hamda sust sur'atda bajariladi.

Birinci seriyaga tinchlantiruvchi: bo'shashtiruvchi (bo'g'im-ma-bo'g'im bo'shashtirish, relaksatsion ritmik gimnastika elementlari) mashqlar. Silkitishlar, massaj harakatlari, o'z-o'zini massaj qilish priyomlari, nafas mashqlari va boshqalar kiradi. Bu mashqlar asosan darsning asosiy qismidan katta, shiddatli yuklamalardan keyin qo'llaniladi.

Mashqlarning ikkinchi seriyasini chalg'ituvchi mashqlar tashkil etadi, bu erda yoga (asana) vaziyatlari, stretching elementlari, ruhiyatni boshqaruvchi mashg'ulot priyomlaridan foydalaniladi. Bu mashqlar seriyasi darsda, ichki sezgilarni jamlash, diqqatni yig'ib olish zarur bo'lgan vaqtda bajariladi va erkinlikka, bo'shashishga yordam beradi.

YAkunlovchi qismda mashqlarning uchinchi seriyasi shug'ulanuvchilarning hissiy ko'tarinkinligini ta'minlashga imkon beradi. Unga murakkab raqs mashqlari, yoqib qolgan raqsar, qarsak urib, er tepib yurishning har xil turlari va boshqalar, kichik maktab yoshidagi bolalar uchun-musiqali harakatlari o'yinlar kiradi. Bu mashqlar seriyasini darslarda qullash mumkin, ayniqsa, agar asosiy qismda yangi material o'rganilgan yoki, masalan, kuch qobiliyatlarini rivojlantirish ustidagi bir maromdagi faoliyat olib borilgan bo'lsa, o'rindir.

Darsning bu qismini o'tkazganda musiqalar bajariladigan mashqlarning xususiyatlariga moslab tanlanadi. Bular asosan tinchlantiruvchi, lirik kuylar bo'lsa, sust sur'atda, astagina, bir me'yorlarda jaranglasa, maqsadga muvofiqdir. SHuningdek, tabiiy tovushlar: daraxtlarning shitirlashi, qushlarning sayrashi, dengizning shovulashini yozib olib, ulardan foydalansa ham bo'ladi.

7.6.6. Ritmik gimnastika mashqlariga o'rgatish usullari

O'rgatish boshlanishidan avval shug'ullanuvchilarning tayyorgarligini aniqlash zarur. Bu test mashqlari, shuningdek avvalgi harakatlarni tajribasi to'g'risidagi ma'lumotlar yordamida aniqlanadi.

O'rgatishga tayyorgarlik quyidagi tarkibiy qismlar bilan tavsiflanadi:

1. jismoniy tayyorgarlik
2. koordinatsion tayyorgarlik
3. ruhiy tayyorgarlik

O'rgatish jarayonining bosqichlari:

1- bosqich-maqсад: mashqni bajarish texnikasi asoslariga o'rgatish, uni hech bo'lmaganda qo'pol tarzda bajara olishlariga erishish

- dastlabki tushuntirish-qisqa va aniq;
- sust harakatlar bilan namoyish qilish;
- ko'rish va eshitish sezgilarining etakchi ahamiyatiga tayanish;

- harakatni bajargandan keyin xatolarni ko'rsatish va uni mashqning to'g'ri bajarilishi bilan taqqoslab namoyish qilish;

- birinchi mashg'ulotda katta hajmdagi yuklamadan qochish.

2- bosqich - maqsad-chuqur o'rganish: dastlab egallangan texnikani mukammallashtirish ustida ishlash:

- texnika tafsilotlariga tanlab ishlov bergan holda yaxlit o'rgatish usuli;
- aniqliq va mushak sezgilarini hamda ko'rish idrokini mustaqil nazorat qilish.

3- bosqich —mustahkamlash va yanada takomillashtirish mashqni ko'p marotabalab bajarish; individual qobiliyatlarining erishilgan rivojlanish darajasiga muvofiq mashqlar texnikasini individuallashtirish.

Xuddi sportda bo'lgani kabi aerobikada o'qitishning ikki usuli qo'llaniladi: yaxlit va taqsimlangan usullar. Nisbatan oddiy harakatlarni, masalan, yurish, juftlama qadamlar tashlash va ularning turlari yaxlit usul asosida o'rganiladi. Ammo qo'l harakatlari ko'rinishidagi har turli qo'shimchalar taqsimlab o'rganishni talab qiladi.

Dastlab oyoqlar harakati, keyin qo'llar harakat faoliyati bajariladi. Taqsimlangan usul yana raqsga xos hamda koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirishda ham qo'llaniladi.

YAngi harakatlarni o'rganish qat'iy izchillik bilan, muntazam olib borilishi, kombinatsiyalar esa ilgari etarlicha yaxshilab o'zlashtirib olingan elementlardan tuzilishi lozim.

Uslubiy usullar. O'qitishning asosiy uslubiy usullari sifatida qo'yidagilardan foydalaniladi:

Tezkor izoh va tushuntirish. Mashg'ulotlar jarayonida murabbiyning mashq bajarilayotgan paytda beradigan ko'rsatmalari katta ahamiyatga ega. Bu ko'rsatmalar tashqi boshqaruv momenti sanalib, ular yordamida shug'ullanuvchilar o'z harakatlarini tezkorlik bilan taqdim etishlari mumkin.

Harakatlarni mustaqil nazorat qilish. Bunday nazorat o'z ichiga faqat harakatlarni mexnik tarzda takrorlash, ularning tashqi shaklini nazorat qilishgina emas, balki shug'ullanuvchilarning o'z mushaklarini: qaysi mushaklari faoliyatda ishtirok etish, ularning zo'riqishi darajasini ham nazorat qilishlarini o'z ichiga oladi. Yo'riqchi murabbiy mushaklarning funksional faoliyatini izohlab boradi, shuning uchun harakatlar anatomikasini bilish-aerobika mutaxassisini tayyorlash tizimining muhim qismi hisoblanadi.

Mashg'ulotlarni o'tkazayotganda ko'zgu juda katta ahamiyatga ega. SHug'ullanuvchilar o'z harakatlarini nazorat qilib borishlari, ularni murabbiy faoliyati bilan jihozlash juda muhim. SHuni nazarda tutish zarurki, zallarda ko'zgularning mavjud bo'lishi faqat dizayn vazifasini o'tamay, u mashqlarining texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi, shug'ullanuvchilar bilan shaxsan muloqot qilish uchun kerak.

Mashqlarning ko'rsatilishi. O'rgatish bilan bog'liq ravishda yana bir muhim muammo yuzaga chiqadi: mashqlarni qanday ko'rsatish lozim? Har doim ham mashqni shug'ullanuvchilarga qarab ko'rsatish shartmi?

Koordinatsiyasi nuqtai nazardan oddiy harakatlarni aynan shunday- shug'ullanuvchilarga qarab turgan holda chap qo'l va oyoqdan namoyish qilish kerak, murakkablarini esa ularga orqa o'girib ko'rsatgan ma'qul.

Simmetrik o'rgatish. YOdda tutish lozimki, harakatlari har ikkala tomonga bajarilishi shart. Bir me'yordagi yuklama uyg'un rivojlanishiga yordam beradi.

Musiqa-o'rgatishning omili sifatida. Musiqa jo'rligini mashqlarini o'rgatish jarayonida musiqiy surat va ritmning o'zgarishi hisobiga shug'ullanuvchilarga ta'sir ko'rsatishning omili sifatida baholash mumkin: musiqadan foydalanishning to'g'ri usuliyati harakat ko'nikmalarining to'g'ri egallanishiga ko'maklashadi.

7.6.7. Ritmik gimnastika mashg'ulotlarning musiqiy ta'minoti.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlarining asosiy usuliy xususiyatlaridan biri mashqlarni o'rganish va ijro etish vaqtida musiqaning alohida ahamiyatida hisoblanadi. Mashg'ulotlarda musiqa jo'rligi asosiy jihatlardan biri bo'lib ularning yordamida tashkiliy jarayon ancha osonlashadi, shug'ullanuvchilarning hissiy holati yaxshilanadi, mashg'ulotlarga qiziqish ortadi, butun dars davomida yuqori ish qobiliyati saqlanib turadi.

Musiqiy asar buyriq berish va mashqni ko'rsatish singari qo'shimcha qo'zgatuvchi sanaladi. U yoki bu harakat bilan uyg'unlashgan musiqa shu harakatni bajarishga mayl uyg'otadi, ularni bajarilishini osonlashtiradi.

Ma'lumki gimnastika mashg'ulotlarida musiqa jo'rligining ahamiyati quyidagilardan iborat:

1. Musiqa shug'ullanuvchilarning estetik tarbiyasiga ta'sir ko'rsatadi.
2. Mashg'ulotning hissiy ko'tarinkiligini ta'minlaydi.
3. Mashqlarning ta'sirchanligini oshiradi.
4. O'qituvchini mashg'ulot olib borayotgan vaqtda sanab turishdan ozod qiladi.

Gimnastikaning ayrim sog'lomlashtiruvchi tizimlarida (atletik gimnastika, kallanetika, stretching) qayta-qayta takrorlanuvchi harakatlarni bajarish yoxud bir vaziyatni uzoq ushlab turishda bir maromlilik kishini zeriktirmasligi uchun musiqadan fon sifatida foydalaniladi.

Boshqa turlarda (ritmik gimnastika, step, slayd-aerobika, raqs aerobikasi, sheyping, fitbol va hakazo) musiqa lider, ya'ni etakchi sifatida qo'llaniladi, demak, harakatlarning ritmi, sur'atini, xususiyatini belgilaydi.

Musiqaning ijobiy ta'siri harakat reaksiyalarining yaxshilanishida, musiqiy qobiliyatning rivojlanishida, ayrim bilimlarning hosil bo'lishida namoyon bo'ladi. Musiqa irodaviy harakatlarni faollashtiradi, hissiy kechinmalarni yuzaga keltiradi, ijodkorlikka undaydi. Musiqa ritmli, jo'shqin, quvnoq bo'lishi, harakatlanishiga moyillik hosil qilish lozim.

Musiqa jo'rligida mashg'ulotlar jarayonida umumiy jismoniy rivojlantirish, sog'lomlashtirish bilan bir qatorda estetik tarbiya vazifalari ham hal qilinadi. Harakatlarga moslab tanlangan musiqa shug'ullanuvchilarga mushak sezgisini mustaxkamlashda, eshitish analizatorlariga esa harakatlarni musiqiy parchalarga bog'lab eslab qolishda yordam beradi. Bularning barchasi asta-sekinlik musiqiy xotirani tarbiyalaydi, ritmik tarzda, chiroyli harakatlanish odatini hosil qiladi. YAngi, borgan sayin murakkabroq musiqiy harakatlarni egallarekan, shug'ullanuvchilar ularni makon va zamonda taqqoslashga ritm shakliga, plastika va tashqi ifodalilik talablariga bo'ysundirishga intiladilar. Harakatlarni musiqa ostida nazokat bilan chiroyli bajarish kishiga shodlik, o'z ishidan qoniqish hissini bag'ishlaydi.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining turli-tuman mashqlarni musiqa ostida o'tkaza olish, shug'ullanuvchilar e'tiborini aniq, go'zal, ifodali harakatlarga jalb etish qobiliyatlariga bog'liq. Bu o'qituvchidan tegishli darajadagi tayyorgarlik hamda musiqa savodxonligi asoslarini bilishni ham talab qiladi.

Musiqaning mazmuni musiqiy ifodalilik vositalari yig'indisi orqali etkaziladi. Ularga: musiqiy asarning kuyi, sur'ati, dinamika tuzilishi kiradi.

Kuyning o'zi musiqa jo'rligining eng muhim asosi sanaladi. Unda turli holat va qiyofalar mujassam bo'ladi. Kuylarning xilma-xilligi kuy manzaralarining yo'nalishi orqali berilib, ular shartli ravishda ko'tariluvchi, pasayuvchi, to'lqinsimon va bir me'yorli tur-

larga bo'linadi. Mashqlarni bajarganda kuyning yo'nalishiga albatta e'tibor beriladi.

Kuy manzarasining har xil turlari qo'llar harakati orqali aks etiriladi. Ko'tariluvchi turda ular yuqoriga uzatilsa, pasayuvchi kuyda quyi tushiriladi; yoki butun tana harakati bilan ifodalanadi: masalan, ko'tariluvchi kuyda tayanib o'tirgan holatdan oyoq uchlariga turilsa, qo'llar yuqoriga uzatilsa, pasayuvchi kuyda turgan holatdan tayanib turgan holatga o'tiladi. To'lqinsimon kuy turida baland holatdan pastga va aksincha o'tish kerak: qo'llar, bosh, gavda yoki butun tana goh ko'tariladi, goh pasayadi. Bundan tashqari musiqiy asarning ijro etilish xususiyatlari ham alohida ahamiyatga ega (yaxlit yoki uzunligi bilan). YAXlit ijro bir maromdagi, keng, to'lqinsimon harakatlarga mos keladi, uzilishli ijro esa keskin, qisqa harakatlarni taqozo etadi. To'g'ri tanlangan musiqa, uning bajarilayotgan harakatlar bilan moxirona birlashtirilishi mashqlarning yaxshi o'zlashtirilishi va musiqa bilan uyg'unlashuviga yo'l ochadi.

Sur'at - bu musiqiy asarning ijro etilishi tezligi. O'rtacha va tezkor sur'atli bo'lishi mumkin.

Sust sur'at katta amplitudali harakatlar, statik (kuch) mashqlarda yoki yangi mashqlarni o'rganish vaqtida qo'l keladi.

Tezkor sur'at kichik amplitudali harakatlar: yugurish, irg'ish va boshqaga mos.

O'rtacha sur'at aksariyat umumrivojlantiruvchi, raqsli amaliy mashqlarda qo'llaniladi.

Har xil musiqiy sur'at ostida bajariladigan harakatni egallash uchun shug'ullanuvchilar ularni farqlay olishlari va qiyin mashqni berilgan sur'atda bajarishlari zarur. Bunday mashqlarga har xil tezlikda yurish va yugurish, qadamlashdan yugurishga o'tish va aksincha, umumrivojlantiruvchi mashqlar, bir mashqning o'zini navbatma-navbat to'rt, ikki va bir sanoqqa bajarish, har xil sur'atli musiqa jo'rligida musiqiy o'rinlar va raqs qadamlarini qo'llash kabilar kiradi. Bu mashqlarni faqat musiqa jo'rligida emas, childirma, uchburchak cho'plarni urishni qarsak ostida ham bajarish mumkin.

Dinamika yunoncha "kuch" demak. Musiqa tovushining kuchi, balandligi uning dinamik belgilariga kiradi.

Mashg'ulotlardagi musiqa jo'rligining dinamik belgilari o'z ichiga baland va past jaranglash, tovush kuchini asta-sekin balandlashib, pasayib borishi, dinamik urg'u va boshqalarni jamlaydi. Mushaklarni kuchli zo'riqtirish bilan barcha harakatlar musiqa tovushining baland bo'lishini talab qiladi. Past tovush ostida ravon, to'liqsimon harakatlar, oyoq uchida yurish kabilar bajariladi.

Tovush balandligini asta-sekin oshirib va pasaytirib borilishi mushaklar zo'riqtirilishining tadrijiy o'zgarishlariga muvofiq keladi.

Ritm – tovushlar uzunligining uyushtirilgan izchilligidir. Ular har xil uzunlikda bo'lib, nota belgilari bilan ifodalanadi. O'lchov birligi sifatida butun nota olingan. U 4 sanoqqa taqsimlanadi. Qolgan notalar uning ulushlari: yarmi, choragi, sakkizdan, o'n oltidan bir bo'lagi va h.k. hisoblanadi. Musiqada bir xil uzunlikdagi tovushlardan iborat ritm juda kam uchraydi.

Tovushlar uzunligining uyushtirilgan uyg'unligi ritm manzarasi deb ataladi. Ularni harakatlar (qarsak urish, er tepish qadamlar va h.k.) bilan ifodalash mumkin. Musiqa o'lchami – bu metr hisoblanib, uning ulushi muayyan ritmik birlik bilan ko'rsatiladi. Bir xil vaqt oraliqlarida (bir ki ikki kuchsiz ulushdan keyin) kuchli va kuchsiz ulushlarning navbatlashuvini metr deb atash qabul qilingan.

Metr tovushlarni vaqt birligida uyushtiradi. Musiqa o'lchami kasr ko'rinishida ifodalanadi. Kasrning suratidagi raqam xar bir metrdagi (tekstdagi) ulushlar miqdorini ko'rsatadi. Kasrning max-raji bu ulushlarning uzunligini, ya'ni ritmini aks ettiradi. Gimnastika mashg'ulotlari uchun $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$ musiqa o'lchamlari eng qulay hisoblanadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarganda hisob faqat kuchli ulushlar bo'yicha, marsh va raqs qadamlarida esa kuchli va kuchsiz ulushlar bo'yicha olib boriladi.

Masalan, $\frac{2}{4}$ – ikki ulush (kuchli va kuchsiz), $\frac{3}{4}$ - uchta ulush (kuchli va ikkita kuchsiz) $\frac{4}{4}$ – to'rt ulush (birinchi va uchinchi – kuchli, ikkinchi va to'rtinchi kuchsiz).

Polka, galop va boshqa musiqaning $\frac{2}{4}$ o'lchamiga: mazurka, vals – $\frac{3}{4}$, marsh esa $\frac{4}{4}$ o'lchamiga taalluqli. $\frac{4}{4}$ va $\frac{6}{8}$ o'lchamlar murakkab sanaladi, chunki ularda metrik urg'udan tashqari yana bir kuchli nota bo'ladi.

Musika o'ldhamining idrok qilinishini mustahkamlash maqsadida kuchli (urg'uli) va kuchsiz (urg'usiz) takt ulushlari ajratiladi. Bu qarsaklar, oq bilan er tepinish, zarbli qadam, qarsak va qadam tashlashni uyg'unlashtirish vositasida amalga oshiriladi. Masalan, 4/4 musika o'ldhamida (marsh) 1 va 3 hisobga qarsak urish mumkin, xuddi shuni o'zi 2 va 4 hisobga joyida turib va siljib qadam tashlashga.

Qarsaklar o'rniga oyoqlar bilan er tepinish yoki bir hisobga qarsak urish, 3 hisobga er tepinish va boshqa bajarilishi mumkin. Mashqni turli bosh, qo'l, oyoq, gavda harakatlari bilan murakkablashtirsa ham bo'ladi.

2/4, 4/4, 3/4ga taktlash (dirijyorlik qilish) yaxshilashga hisoblanadi.

2/4ga taktlash D.h. — asosiy turish, qo'llar yuqorida

1 — qo'llar aniq harakatlar bilan pastga, 2 — qo'llar yuqoriga

3/4ga taktlash D.h. — asosiy turish, qo'llar yuqorida

1 — qo'llar aniq harakat bilan pastga, 2 — qo'llar yon tomonga, 3 — qo'llar yuqoriga.

4/4 ga taktlash. D.h. — asosiy turish qo'llar yuqorida

1 — qo'llar pastga, 2 — qo'llar ko'krak ustida kesishtirilgan, 3 — qo'llar aniq harakat bilan yon tomonlarga, 4 — qo'l yuqoriga.

Taktlash vaqtida qo'llar noto'liq amplituda bo'ylab erkin harakatlanadi. YUrish, gurishning har xil turlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, raqs qadamlari va boshqa bajarish davomida taktlash mumkin.

10 sekundlik musika sur'ati 8-10 urg'udan iborat sust sur'at;

10 — 15 sek. mo'tadil;

16 — 22 sek. o'rtacha;

23 — 25 sek. tezkor;

26 sek. va undan yuqori — juda tezkor sur'at (9-jadval).

10 sekund mobaynida bajarilgan harakatlar (siltashlar, irg'ishlar, katta qadam tashlashlar) miqdorini sanab, keyin oltiga ko'paytirib, jo'rovoz musika sur'atini aniqlash mumkin.

**Ritmik gimnastika mashg'ulotlarida jo'rovoz musiqaning
sur'ati va xususiyatlari**

Musiqi sur'ati	1 daq.da urg'ular soni	Bajarilishi mumkin bo'lgan mashqlar
Sust	40 – 60	Nafas olish mashqlari, bo'shashtiruvchi mashqlar, qo'llar, gavda bilan to'lqinlar, muvozanat mashqlari
Mo'tadil	60 – 90	Bo'yin mushaklarini cho'zish uchun mashqlar, yoga gimnastikasi elementlari
O'rtacha	90 – 120	Siltashlar, egilishlar, polda katta qadam tashlash, yurish turlari raqs qadamlari
Tezkor	130 – 150	YUgurish, sakrash, siltashlar, raqs qadamlari
Juda tezkor	150 va yuqori	YUgurish, irg'ishlar, rokn-roll tipidagi raqslar

Musiqiy asarning tuzilishi yaxlit butunlikka ega bo'lib, ayni paytda o'zaro bog'liq qismlar: davri gap, jumla va taktlarga bo'linadi.

Davr – musiqiy asarning eng yirik bo'lagi hisoblanib, u barqaror yakunga ega. Davr tugashi bilan harakatlar to'xtaydi, ommaviy chiqishlarda esa katta qurilish yoki harakatlar almashinuvi amalga oshiriladi.

Davr ko'pincha ikkita gapdan iborat bo'lib, ulardan birinchi yakunlanmagan, ikkinchisi yakunlangan bo'ladi. Musiqadagi gaplar jumlalarga, jumlarlar esa taktlarga bo'linadi. Ko'pincha jumla to'rt taktdan iborat bo'ladi. Besh, olti taktdan tashkil topgan musiqiy jumlarlar mashqlarga jo'rlik uchun noqulay, chunki harakatning yakuni musiqiy jumlaning tugallanishiga mos kelmaydi. Ularni qo'llash tavsiya etilmaydi. Harakatlar odatda 4 hisobga tuziladi va 2, 4, 8 va h.k. marta takrorlanadi.

Musiqiy asarni tanlashda shug'ullanuvchilarning ishi va tayyorgarligi hisobga olinadi. Musiqiy asarning mazmuni juda rang-barang: quvnoq, lirik, tantanali, qaxramonona va h.k. bo'lishi mumkin. Mashqlarga jo'r bo'lish uchun motam, tushkunlik mazmunidagi, g'amgin

musiqalar tavsiya etilmaydi, chunki ular shug‘ullanuvchilarning hissiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. SHuningdek, xajman katta, mazmuni murakkab asarlardan foydalanmagan ma’qul.

Ritmik gimnastika darslarida eng keng tarqalgan musiqiy asarlar va qo‘shiqlar raqs kuylari hisoblanadi. Ular rang barang bo‘lishi kerak. Ko‘p darslar davomida bir xil musiqiy asarlarni qo‘llash diqqatni, darslarga bo‘lgan qiziqishni pasaytiradi. Bundan tashqari, jo‘rovoz musiqa shug‘ullanuvchilarining ko‘pchiligiga ma’qul bo‘lishi, ularning musiqiy didlariga muvofiq kelishi zarur.

O‘quv kombinatsiyalarni tuzish bosqichlari

Dastur bir qator izchil harakatlarni o‘z ichiga oladi:

1. SHug‘ullanuvchilarning qiziqishlari va ularning tayyorgarligini e’tiborga olgan holda sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar turini tanlash;

2. Har bir mashq uchun daqiqasiga muayyan miqdordagi ritmik zarbalari bo‘lgan musiqani tanlash;

3. Butun dars uchun fonogramma yozib olish (musiqada uzilishlar bo‘lmasligi kerak);

4. Darsning har xil qismlari uchun mashqlar va xoreografik birikmalar tuzish;

5. Darsda yuklamasi turlicha bo‘lgan mashqlar va birikmalarni taqsimlash;

6. Ishlab chiqilgan dasturning murabbiy tomonidan o‘rgatilishi (mustaqil mashg‘ulot o‘tkazish);

7. SHug‘ullanuvchilarga sog‘lomlashtiruvchi dasturni o‘rgatish;

8. Mashg‘ulotlarda yuklamani boshqarish.

Mashqlar majmuasining shartli birligida, odatda, tananing biror qismi bilan alohida harakat bajariladi:

A) bosh harakatlari: yon tomonga oddiy hamda iyakni ko‘tarib yoki tushirib burishlar, oldinga va orqaga egishlar, aylanma harakatlar;

B) qo‘l harakatlari: kesishma, aylanma, ko‘tarish va tushirishlar-hususiyyatiga ko‘ra siltab yoki zo‘riqtirib, baravar va navbatma-navbat, panja, bilak, elka faoliyati bilan turlicha uyg‘unlashtirgan holda;

V) gavda harakatlari: bukchayish va kerishlar, egilish va burishlar, tebranishlar, to‘lqinsimon harakatlar, bukish va yozishlarni

umurtqa, elka kamari va tos-son/sohasining u yoki bu qismidagi harakatlar bilan turlicha uyg'unlashtirgan holda;

G) oyoq harakatlari: ko'tarish va tushirishlar, siltashlar, oraliqda yoki oxirida to'xtash bilan siltashlar, rostlangan va turli darajada bukilgan oyoqlarni kaftlari, tizzalari, sonlarining turlicha harakatlari bilan bukish va yozish.

Bu harakatlarning hammasi umumrivojlantiruvchi sifatida doimo qo'llaganlarimiz kabi, lekin RG da ular juda nazokatli: prujinasi-mon, engil, ifodali, vaziyatlar ravon.

YUZaga kelgan usuliyatga ko'ra har bir alohida harakat kamida 8-16 marta (hamma tomonga) bajariladi, bu jarayonda sur'at ortib borishi kerak. Odatda, harakatlar amplitudasi tobora kamayib boradi, lekin uni kattaligicha savqab qolishga intilish ham mumkin.

Ritmik gimnastikada tananing har xil qismlari bilan bajariladigan harakatlarning birmuncha mo'tadil sur'ati to'g'risidagi tasavvurlar mavjud, u mashqlarni tanlash va o'lchab berishda mo'ljal vazifasini o'taydi:

- vaziyatlar, bosh harakatlarini bajarish, bo'shashish va cho'zilish mashqlari – daqiqasiga 40-60 aksent (urg'u);

- gavda harakatlari, yurish – 70-75;

- qo'llar, elka kamari, tos harakatlari, siltashlar, vazmin raqs harakatlari 80-90;

- yugurish, irg'ishlar, raqs harakatlari 100-150;

- tez yugurish, rok-n-roll 160 va undan ortiq.

Ayrim harakatlarni bajarishda quyidagilarni hisobga olish kerak:

- 1) barcha harakatlar umuman olganda butun tayanch-harakat apparatiga, asosan, umurtqaning bo'yin, ko'krak va bel qismlariga ta'sir ko'rsatishi kerak;

- 2) statik va dinamik mashqlarni navbatlash zarur;

- 3) dastlabki holatlarning, harakatlar yo'nalishi va amplitudasi-ning aniq bo'lishiga intilishi kerak;

- 4) mashqlarda eng zaif a'zolar va mushaklarga ko'proq e'tibor berish lozim;

- 5) imkon qadar erkin, bir maromda nafas olish maqsadga muvofiq, ammo nafasni qisqa muddat tutib turish ham mumkin, bu ijobiy ahamiyatga ega;

6) harakatlarni muttasil murakkablashtirib borish, sust va tez-kor sur'atlarni navbatlab turish zarur.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlarini oqilona tashkil etish, yo'riqchi o'qituvchining faoliyat vazifalari rang-barangligi to'g'risida to'la tasavvurlarga ega bo'lish uchun ayrim bosqichlarni farqlab ko'rsatish lozim.

Tayyorgarlik bosqichi butun dastlabki ishlarning uchun mo'ljallangan bo'lib, u keyinchalik mashg'ulotlarning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Bu bosqich, eng avvalo, mashq bajaruvchilarning yashirin imkoniyatlarni (salomatligi, jismoniy rivojlanishi darajasi, alohida o'rini tutish xususiyatlari, tana tuzilishi, temperamenti va hokazo) baholashga yo'naltiriladi. Dastlabki ma'lumotlarni olgach, muvofiq tarzda ta'sir ko'rsatishini ta'min etadigan mashq seriyalarini tuzish lozim. Bunda juo'rovoz uchun musiqa tanlash ancha muhim ahamiyatga ega. Ritmik gimnastikada uning vazifalari ko'p: harakatlar ritmi va sura'tini dasturlash, ijrochiga ham boshqalarga ham, boshqaruvchiga ham aytib turuvchi va ko'makchilik qilish, mashg'ulotni hissiy jihatdan tashkil etish, estetik didni tarbiyalash, umuman mashg'ulotni ijobiy qabul qilish va yuklamalarga ruhiy nuqtai nazardan osonroq bardosh berish uchun asos yaratish musiqa jo'rligida o'lcham va aksentlar miqdori ("zarbli ulushlar" soni) juda muhim ahamiyatga ega bo'lib, ular tegishli asarlarni tanlab olish hamda shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari, tayyorgarligi va musiqiy dididan kelib chiqib ularni har xil variantlarda oqilona qo'llash orqali ta'minlanadi.

Asosiy bosqich bajariladigan majmua bilan tanishishdan boshlanadi. Buning uchun ko'rgazma materiallar (rasmlar, fotosuratlar, videoyozuvlar) qo'llaniladi, mashq bajarishga qo'yiladigan talablar aniqlanadi, ju'rovoz musiqa yozuvlari tinglanadi, mashq bajarishning muayyan muhim jihatlari, mashg'ulotni tashkil etishga doir masalalar kelishib olinadi.

Keyin mashqlarni sinab ko'rish va o'rgatishga o'tiladi. Bu ishning muvaffaqiyati harakat vazifalarining murakkabligi darajasigagina emas, o'rgatishning mohirona bajarilishiga bog'liq-o'qituvchi usuliyatni mukammal egallagan, bundan tashqari, uning umumiy qoidalarini muayyan shug'ullanuvchiga tatbiqan o'zgartira oladi.

gan bo'lishi kerak. Lekin, odatda mashqning har bir taktini izchil o'rganish, avval past sur'atda va tanaffuslardan foydalanib, shu tariqa u yoki bu holatlarni aniqlab olish hamda harakatlarni talab darajasida bajarishga ularning ma'nosini anglab olishga erishish lozim bo'ladi.

Faqat yaxshi o'rganilgan harakatlarni kerakli sur'atda va talab etiladigan yuklama bilan avvaldan tanishmay turib bajarish mumkin. SHuning uchun har bir mashqni yarim kuch bilan, sust sur'atda, dastlab musiqa jo'rligisiz bir necha marta takrorlash maqsadga muvofiq. Biroq o'rganish mashg'ulotning asosiy vazifasi emas (garchi bu jarayonda shug'ullanuvchilarning har xil sifat va qobiliyatlari, masalan, koordinatsion qobiliyatlari takomillashishi mumkin bo'lsada). SHu sababdan tanishish va o'rganish uzoq davom etmagani ma'qul, bu jihatdan qandaydir "maromiga etkazish" harakatlari zarur sur'at bilan kerak yuklamani majmualari bajarish jarayonida ham davom etadi, bunga imkon qadar tez o'tish kerak.

Buning ustiga qiziqishni so'ndirib qo'ymaslik hamda mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun majmualarni to'lalicha yoki qismlarga bo'lib tez muddatda-taxminan haftasiga bir marta almashtirib turish zarur. SHuning uchun, agar o'rganishga ko'p vaqt sarflansa, mashqning funksional tizimlarga ta'siri kuchi pasayadi, qiziqishi ham so'nib qolish mumkin.

Aynan shu-ritmik gimnastikada tashkiliy va usuliy boshqaruv ishlari murakkab bulgani tufayli o'qituvchining kasbiy tayyorgarligi etarliga baland bo'lishi shart.

7.6.8. Ritmik gimnastika mashg'ulotlarida nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish.

Rejimning tanlanishi shug'ullanuvchilarning o'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, mashqlarning muayyan o'lchamlari; harakatlarning sur'ati, amplitudasi, shaddati, takrorlanish miqdori va seriyalar orasidagi tanaffuslar, ishning umumiy davomiyligiga bog'liq. Bu ko'rsatkichlarning barchasini inobatga olgan holda, mashqlarni tanlash hamda majmualarni tuzishda. Baribir, universal ko'rsatkich

sifatida yurak-qon tomir tizimining yuklamaga javob reaksiyasini qabul qilish belgilangan.

YUklamaning shartli maksimal ko'rsatkichi "yurak qisqarishlari maksimal sur'atining 220 zarba/daq.ga teng qo'rsatkichdan shug'ullanuvchining yoshi ayirib tashlansa qoladigan qiymati" formulasi asosida aniqlanadi. Masalan, 40 yoshli erkak kishi uchun bunday ko'rsatkich 180 zarba/daq.ni tashkil etadi. Biroq bunday o'rtacha raqamlar o'z tebranishlari zonalariga ega bo'lib, ular shug'ullanuvchining tayyorgarlik darajasida hamda alohida xususiyatlari, shuningdek, "xavfli omillar": tana vaznining ortiqchaligi, funksional og'ishlar, psixologik yuklama, temperamet bilan bog'liq. 30 yoshli sog'lom kishilar uchun ishning optimal tomir urishiga ega zonasi 130-150 zarba/daq. yoshroq, shug'ullangan odamlar uchun 170—190 zarba/daq.ni tashkil etadi.

Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra yuklamaning quyidagi darajalari maqsadga muvofiq: sog'lomlashtiruvchi mashqlar uchun ish shiddatining optimal zonasi har xil yosh guruhlari uchun maksimal yurak qisqarish soni -65-90%qismi chegarasida, lekin boshlovchilar uchun – 60%, etarlicha tayyorgarlik ko'rganlarga- 70-85%.

Sog'lom kishilarda tomir urishi tiklanishining me'yori mezonni 5-0 daq hisoblanadi. Ritmik gimnastikada mashg'ulotning yakunlovchi qismidan keyingina emas, mashqlar seriyasining oxirida ham tomir urishini o'lchash juda muhim. Bu oxirgi holatda tuzatish (o'lchashlar oralig'ini hisobga oladigan) sifatida 13 raqami qo'shiladi.

YUklamaga bardosh berilishini mustaqil nazorat qilish boshqa usullar bilan ham to'ldirilishi mumkin: nafasning sur'ati va erkinligini ko'rib baholash, yuz terisi rangini kuzatish (oqarib ketish- keragidan ortiqcha yuklama berish, bir oz qizillik-yaxshi, juda kuchli qizish-qon bosimining keragidan ortib ketishi). Mashqlar yuklamasining me'yordaligini ko'rsatuvchi raqamlardan biri harakat faoliyatlarini bajarish sifatini ifodalashi mumkin: agar u birdan yomonlashsa, bu asab markazlarining charchaganligidan dalolat; harakatlarning tezkorligining pasayishi ham shuni ko'rsatadi, lekin u ko'proq mushaklarning charchashi tufayli paydo bo'lgan bo'lish mumkin. Mashg'ulot yuklamasining me'yordaligi ko'rsatkichini aniqlashda shug'ullanuvchilarning uni mustaqil baholash ancha muhim, shun-

ing uchun ular orasida so'rovnoma o'tkazish va ularning o'lchamini aniqlashda shug'ullanuvchilar fikrini inobatga olish zarur.

SHubhasiz funktsional tizimlar holatini va ularga foydalantlayotgan rejimlarning ta'sirini ob'ektiv baholaydigan joriy tibbiy nazorat juda zarur. Ayni vaqtda funktsional tayyorgarlikni umumiy baholash uchun testlashning ayrib usullaridan foydalanish mumkin "Kuper testi", "Step-test" yoki yuklamaning fiziologik egri chizig'i"ni tuzish shular jumlasidan (ular haqida maxsus adabiyotlarda ma'lumot olish mumkin).

Jismoniy mashqlarning har xil rejimlari, mashg'ulotning davomiyligi, ularning navbatlanishi va haftalik sikldagi umumiy miqdori har xil samara berishi mumkin.

SHug'ullanuvchini qo'llab-quvvatlab turish va uni "salomatlik zonasi"da tutib turish uchun haftasiga 2-3 marta o'tkaziladigan o'rtaacha 20-30 daqiqa davom etuvchi mashg'ulotlar etarli. Mashg'ulotlar kunning istalgan qismida o'tkazilishi mumkin, lekin yuklama berilishidan kamida .5 soat avval kishi ovqatlangan bo'lishi shart. Ovqat juda ko'p bo'lmasligi va o'z tarkibiga ko'ra harakat faoliyatiga ko'maklashishi lozim (oziq-ovqat miqdori to'g'risida ham tegishli adabiyotlardan ma'lumot oling).

SHug'ullantirish samarasiga erishish uchun tez-tez yoki uzoq muddatli mashg'ulotlar zarur- haftasiga 5-6 marta 20-30 daqiqadan yoki 3 marta 45-60 daqiqadan. Bunda mashg'ulotlarning yo'nalishi turlicha: jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yoki umumiy funksional ta'sir ko'rsatishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Bu holda ritmik gimnastikaning ayrim qoidalarini bilish talab etiladi.

- egiluvchanlikni rivojlantirish uchun ravon, keng harakatlar muhim bo'lib, ular qizdiruvchi va cho'zuvchi xususiyatga ega bo'lishi, siltashlar hamda purjinasimon harakatlar bilan almashinishi, shuningdek, mushaklarning cho'zilishi chegara oldi va chegaraviy darajadagi vaziyatlarni statik tutib turishga ham o'rin berilishi kerak. So'nggi mashq juda keng qullanilmaydi va albatta, mushaklarga yaxshilab ishlov berilgandan keyin bajariladi. Umuman, egiluvchanlikni rivojlantirishda hech qanday shoshma-shosharlikka yo'l qo'yilmaydi, uzoq muddatli, xotirjam mashg'ulotlar o'tkaziladi;

- ritmik gimnastika kuchni rivojlantirish uchun bir maromda to'la charchaguncha, mashqni hech bo'lmaganda -2 harakat bilan

davom ettira olmaslik sezgisini engib bajariladigan harakatlardan foydalaniladi. Bunda mashq bajarishning tezkor rejimi hajmni sezilarli oshirmagan holda kuchni o'stirish imkonini beradi, sifatni tez sur'atlarda oshirish uchun esa uncha katta bo'lmagan og'irliklar qo'llaniladi (0,5-2,5kg);

- mashqni xotirjam, sust sur'atda davomli bajarish orqali chegaralangan chidamlilikni rivojlantirishning yuqori darajalariga erishish mumkin.

Shifokor nazoratinig asosiy vazifalari mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi va shug'ullantiruvchi samarasini ta'minlashdan iborat. Tibbiy tekshiruvning birlamchi, joriy va qo'shimcha turlari farqlanadi.

Ritmik gimnastika guruhleri korxonalarda, muassasalarda, stadionlar, madaniyat uylari va boshkalar qoshida tashkil etiladi.

Kayfiyat, umumiy ahvol, uyqu, ish qobiliyati, tana vazni, salomatlik darajasini muntazam ravishda nazorat (shuningdek o'z-o'zini nazorat) qilib borish yuklama hajmi va shiddatini boshqarishga imkon beradi.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlari kayfiyatni ko'taradi, asabiylikni bartaraf etib, ish qobiliyatini oshiradi. CHarchoq, asabiylik, asab-tomir distoniyasi, gipotoniya, ovqat hazm qilishning ishdan chiqishi, qomatdagi nuqsonlar va salomatlikdagi boshqa kamchiliklarda ular katta foyda beradi. Stenokardiya, yurak va o'pka etishmovchiliklari, me'da yarasi, umurqaning yaqqol kuzatiluvchi osteoxondrozi, tromboflobit va boshqalarda ritmik gimnastika bilan shug'ullanishi mumkin emas. Bu holatlarda mutaxassis shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

Yuklamalarni tadrijiy tarzda oshirib borish lozim. Agar ko'p yillar mobaynida jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanilmagan bo'lsa, qisqa muddatda kamchiliklarning to'ldirishning iloji yo'q.

Shuni yodda tutish muhimki, ritmik gimnastika shug'ullanuvchilari organizmiga (qomatni shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, yurak-qon tomir, nafas tizimlari funksional imkoniyatlarini o'zgartirish, ayollarning hissiy sohasiga ta'sir ko'rsatishi) majmual ta'sir ko'rsatadi.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlarini eng kam miqdordagi mashqlardan (6dan 10gacha) boshlash tavsiya etiladi. Darsda qancha ko'p

mashqlardan foydalanilsa, ular shuncha kam takrorlanadi. Majmuani asta-sekin o'zlashtirib borish zarur. Masalan, dastlab mashqlarni xohishga qarab: turish dastlabki holatidan, keyin o'tirgan va yotgan holatdan o'zlashtirish kerak.

Har xil umumrivojlantiruvchi mashqlardan so'ng yurak qisqarishlari sur'ati 40-50 zarba/daq.gacha ko'tarilishi mumkin. U to'liqinsimon tarzda, mashqlarning xususiyatlariga muvofiq o'zgaradi. Agar sust sur'atda egilishlar, to'liqinsimon rostdanishlar, bajarilsa, tomir urishi sur'ati bir oz pasayadi, tez sur'atdagi raqs qadamlari, oyoq siltashlardan keyin tomir urishi tezlashadi. Sakrash va yugurishlar qo'llanilsa, yurak qisqarishlari sur'ati eng yuqori darajaga etadi. Qo'llarning bir maromdagi ravon harakatlari, bo'shashtiruvchi mashqlar tomir urishining pasayishiga yordam beradi.

SHug'ullanuvchilar xotirjam holatda o'zlarinig tomir urishlari ko'rsatkichi qanday ekanligini bilishlari lozim. Eng kichik ko'rsatkich-yotgan holatda, eng yuqorisi-turgan holatda (bir daqiqada 60 dan 90 zarbagacha).

SHug'ullanganlik darajasi ortib borgani sayin mashg'ulotlar davomida yurak qisqarishlari soni 55-70 zarba/daq.ga etishi mumkin. Bu ko'rsatkichlarning barqarorlik kasb etishi yurak a'lo darajada ishlayotganini namoyish etadi.

Nazorat savollari

1. Texnik tayyorgarlikka ta'rif bering.
2. Jismoniy tayyorgarlik haqida qanday tushunchaga egasiz?
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini aytib bering.
5. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini aytib bering.
6. Jismoniy qobiliyatlarni sanab bering.
7. Koordinatsiyaga ta'rif bering.
8. Tezlik nima?
9. Egiluvchanlik qanday turlarga bo'linadi?
10. Kuch turlarini sanab bering.
11. CHidamlilikka ta'rif bering.
12. Badiiy gimnastikada psixologik tayyorgarlik.
13. Badiiy gimnastikada taktik tayyorgarlik.

VIII BOB. GIMNASTIKACHI AYOLLAR ARTISTIKLIGINING MOHIYATI, VOSITALARI VA SHAKLLANTIRISH USULLARI

Tayanch iboralar. Artistizm, hissiy ko'tarinkilik, estetika, temperament, musiqiylik, jozibalilik, noyoblik, mohirlik, individuallik, obrazlilik, hissiylik, improvizatsiya.

8.1. Sportdagi artistiklikning ahamiyatini nazariy asoslash

Zamonaviy olimpiya harakatining asoschisi Per de Kuberten tomonidan yozilgan "Sport qasidasi" quyidagi so'zlar bilan boshlanadi: "Ey sport, sen – go'zallik!". Bu, sportni odamning eng buyuk qadriyatlari bilan bir qatorga qo'yadi. O'sha qadim vaqtlardan buyon, sport estetikasi bilan bog'liq bo'lgan masalalar borgan sari ko'paymoqda va ular I.V.Burseva (1930), A.A.Frenkin (1963), YU.K.Gavardovskiy (1972), K.D.Benyux (1972), V.B.Korenberg (1972), M.S.Kogan (1972), V.M.Smolevskiy (1978, 1982), M.M.Lobjanidze (1980), N.N.Vizitey (1982), V.YA.Klimenko (1982), L.I.Turisheva (1986), T.S.Lisitskaya (1988), V.M.Smolevskiy, YU.K.Gavardovskiy (1999), I.A.Viner (2002), M.E.Plexanova (2006), L.P.Morozova (2006), V.V.Sidorova (2006), L.A.Karpenko, I.A.Viner (2009) va boshqa mutaxassislarning tadqiqotlari predmeti bo'lgan.

B.Lou (1984) o'z tadqiqotlarida, ushbu ikkita tushunchani o'zaro aloqalarini ko'rsatishi orqali sportni san'at bilan tenglashtiradi. Muallif, katta miqdordagi nashriy ishlarni tahlil qilishi orqali, sportni san'at bilan taqqoslash paytida, ular orasidagi farqlarga nisbatan katta o'xshashligi aniqlanganligini ta'kidlaydi. Ularga uchta muxim jihatlar xos:

- katta hissiy ko'tarinkilik;

- qonunlar va qoidalarining mavjudligi;
- yaratuvchanlik va ijodiy xarakter.

Muallif, sportchini artist bilan tenglashtiradi va sportda ifodalovchi vosita odamning harakatlari hisoblanishini ta'kidlaydi, demak, bu san'atdir. Bu bir qator mualliflarning (Arkin N.E., 1947; Zaxarov R.V., 1967; Gippius S.V., 1967; Arnxeym R., 1974; Lisitskaya T.S., 1977, 1982, 1984; Reznikov YU.A., 1974; Begak D.E., 1979; Saraf M.YA., 1984; Belyaev A.A., Novikova L.I., Tolstix V.I., 1989; Marchenko YU., 2000 va b.) belgilashlari bilan to'g'ri keladi. Ularning aytishicha, san'at – odam tomonidan borliqni o'zlashtirishi turi bo'lib, uni qurshab turgan dunyoni va o'zini-o'zi go'zallik qonunlari bo'yicha ijodiy qayta o'zgartirish qobiliyatini shakllantirish va rivojlantirish maqsadiga ega.

B.Lou (1984) ning ilmiy ishlarida sport bilan shug'ullanish – musiqa, she'riyat yoki raqs kabi san'at ekanligi ko'rsatilgan. Muallif, sport bellashuvini jozibali san'atlar qonuniga javob beradigan, maqsadi go'zallikni yaratish yoki unga erishish bo'lgan tomosha sifatida belgilagan.

Mazkur muammoni o'rgangan mutaxassislar (Turisheva L.I., 1985; Borisenko S.I., 2000; Plexanova M.E., 2006; Terexina R.N. va b., 2008) estetik boshlanish, odamning jismoniy tabiatini mukammallashtirishni namoyon qilishi sifatida sportning barcha turlariga xos ekanligini aytishgan. Lekin badiiy, sport, estetik, aerob gimnastika kabi sport turlarida, estetiklikning me'yori, qoidalarining ma'lum bir yo'nalganligi tufayli ham maksimal darajada bo'ladi. B.Lou (1984) ning yozishicha, agarda gimnastikaga murojaat qilinsa, unda "estetikadagi ustunlik" ko'pincha natijani oldindan xal qiladigan sport turi ekanligini ko'rish mumkin. Mazkur holat, uch karra olimpiya chempioni bo'lmish L.I.Turishevaning (1986) tadqiqotlarida o'z tasdig'ini topgan. Gimnastikachi ayollarning ijro mahoratini o'rganishi orqali, u, ko'pchilik sportchilar murakkab musobaqa kombinatsiyalarini texnik jihatdan savodli bajarishini va ularni adekvat baholash juda murakkab ekanligini ko'rsatgan. SHuning uchun, artistizm ijroda katta solishtirma og'irlikka ega bo'ladi. Ushbu tushunchani hakamlilik qilish qoidalarida ham va maxsus adabiyotlarda ham aniq belgilanishini yo'qligiga qaramasdan, u, trenerlar,

tomoshabinlar va hakamlar tomonidan ilg'anadi. L.I.Turishevaning (1986) dissertatsion ishida artistizmning ko'p qirraligi ko'rsatilgan. U, ushbu tushunchaning 30 dan ortiq mezonlarini aniqlagan, ular: ifodalanganlik, erkinlik, engillik, jozibalik, chiziqlarining jozibaliligi, temperament, musiqiylik, kayfiyatni tomoshabinlarga o'tkazish, zamonaviy texnika, harakatlar maktabi, imo-ishoralarning aksentlanganligi, gimnastik qaddi-qomat, ijro qilishning individual ijodiy uslubi, ijro qilishning sofligi, ijro qilishdagi yumor, aniqlik, zebolik, shijoat, harakatlar madaniyati, hissiylik, obrazlilik, uyg'unlik, mashqning bir butunligi, murakkablik, mohirlik, noyoblik. Lekin, respondentlarning javoblarini foizli nisbatini hisobga olish orqali, muallif tomonidan eng xarakterli mezonlar aniqlangan, ular: engillik, erkinlik, nazokatlik, gimnastik qaddi-qomat, ifodalanganlik, jozibalilik, chiziqlar jozibas, noyoblik, mohirlik, individuallik, obrazlilik, hissiylik. Mezonlarning bunday miqdorda bo'lishida noaniqlik katta bo'lishi aniq.

Gimnastikada ijro mahoratining estetik jihatiga taalluqli bir qator tadqiqotlar M.E.Plexanova (2006, 2009 va b.) tomonidan o'tkazilgan. Muallif, sportchilarning ijro mahoratini sifat tavsiflarini ajratgan va ularni quidagi belgilari bo'yicha guruhlashtirgan:

- umumlashtirilgan (go'zallik, samaradorlik, tomoshaboplik, uyg'unlik, badiiylik, yorqinlik);
- guruhli (texnikaviylik, ifodalanganlik, musiqiylik, xoreografiklik, artistiklik, harakatlar madaniyati, mohirlik, maktab);
- yagona bo'lganlari (dinamiklik, osonligi, ritmiklik, amplitudalilik, aniqlik, jozibalik, yumshoqlik, zebolik, ravshanlik, sur'at, latiflik, nafislik, sokinlik, yakunlanganlik, birlashganlik, bir butunlik, erkinlik, soflik, kelishilganlik, ratsionallik).

M.E.Plexanovanning (2006) ishlarida artistiklikka quyidagi tushuncha berilgan – bu, ijro san'ati va badiiy did bilan ajralib turadigan harakat faoliyati.

Gimnastikada artistiklikni namoyon qilish spetsifikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Artistizm – mukammallik, yakunlanganlik, ifodalanganlik, nafislik, harakatlar va mashqlarni bir butun bajarishning o'ziga xosligi sifatida tushuniladi. Musobaqalar qoidalariga mos ravishda sportning texnik-etik turlarida artistiklikni namoyon

qilinishidagi xatolar – engilligini, o‘ziga ishonchni, zebolikni etishmasligi, yomon taassurot qoldiradigan epchil bo‘lmagan burchakli harakatlar, tugallanmagan tarang ijro hisoblanadi.

Adabiyotlardagi manbalarga murojat qilish orqali, bir qator tushunchalar sinonim ekanligi aniqlandi. Masalan, S.I.Ojegovning (1953, 1990) lug‘atida “zebolik” tushunchasi nafis, latofatli, “nozik” tushunchasi esa – harakatlarda nafislik, xushbichimlik sifatida talqin qilinadi. L.I.Turishevaning (1986) aytishicha, “zebolik” tushunchasi u yoki bu me‘yorda ushbu tushunchalarning barchasini o‘z ichiga olishi ko‘rinib turibdi va shuning uchun artistizm mezonlari qatoriga kiritilishi mumkin.

Ko‘pchilik mutaxassislarining (Kafarova T.G., 1969; Elyash N., 1970; CHernova N.YU., 1970; Xoush G., 1977; Plexanova M.E., 2004, 2005 va b.) fikriga ko‘ra, quyidagi tushuncha artistizmning tarkibiy qismi hisoblanadi – “obrazlilik” – bu, syujetli yurish, asarning kompozitsion-ritmik strukturasi.

Lekin, mualliflar, obrazlilik ifodalanganlik bilan yaratilishi to‘g‘risida fikr bildirishgan. “Ifodalanganlik” tushunchasi san‘atning har qanday sohasida mavjud (adabiyot, musiqa, rassomlik, me‘morchilik, kino, teatr, sport va h.k.).

Zamonaviy ilmiy-metodik adabiyotlarda “ifodalanganlik” atamasi har xil san‘atda turlicha talqin qilinadi. Ifodalanganlikning bosh mezon – uyg‘unlik hisoblanadi. Ifodalanganlik statik va dinamik tarzda namoyon qilinadi. Statik ifodalanganlik rassomlikka, me‘morchilikka, adabiyotshunoslikka; dinamik ifodalanganlik – baletga, raqsga, musiqaga, sportga va hokazolarga xos. Ifodalanganlik sifat jihatidan ham va miqdoriy jihatdan ham tadqiq qilinadi. Sifat jihatdan baholash faoliyatning turli sohalarida ifodalanganlikni rivojlanishi darajasini, miqdoriy jihatdan baholash esa – ifodalanganlik har xil sharoitlarda harakat amaliga qanday ta‘sir qilishini aniqlash va undan tashqari sportchining ifodalanganlik darajasini ancha ob‘ektiv baholash imkonini beradi.

Harakatlarda ifodalanganlikni namoyon qilinishi nutqning ifodalanganligini namoyon qilinishiga o‘xshash. Masalan, so‘zni badiiy bezash uchun adabiyotshunoslikda old qo‘shimchalar, suffikslar, affikslar qo‘llaniladi. Bitta so‘zning o‘zi, unga old qo‘shimchalarni,

suffikslarni qo'shish bilan qayta o'zgarib ketadi, ayrim paytda – mazmunini o'zgartiradi: tartib – tartibsizlik; faoliyat – faoliyatsizlik va h.k. Xuddi shunday tarzda, harakat ifodalanganligi ham namoyon bo'ladi. Bitta harakatning o'zi uncha katta bo'lmagan stilizatsiya qiladigan detallar vositasida, uni ifodalash usullariga bog'liq holda turini o'zgartirishi mumkin. Masalan, balet yoki tangoning, gimnastikaning, akrobatikaning va hokazolarning elementi har xil xarakterdagi musiqa ostida har xil bajariladi. Harakatning ifodalanganligini bosh vazifasi – musiqiy asarning xarakterini to'g'ri va ancha yorqin aks etish, lekin bunda, element texnikasini yuqori darajada namoyish qilishdan iborat. Badiiy gimnastikada ifodalanganlikka alohida yuqori talablar qo'yiladi, chunki sportchi ayol harakatlarda nafaqat hissiy tuyg'ularni namoyish qilishi va ularni go'zal nafis shakl orqali berishi, balki butun musobaqa faoliyatini obrazli xal qilishga tayyor bo'lishi kerak (Verbova Z.D., 1968).

Ifodalanganlik tushunchasi sportning texnik-estetik turlarida alohida rol o'ynaydi. Oldin aytilganidek, adabiyotlarda ifodalanganlik mezonlari tizimlashtirilmagan. Harakatning ifodalanganligi sport faoliyatida statik ifodalanganlikka qaraganda ancha ahamiyatlidir. Ifodalanganlikning mazkur turi kompozitsiyaning niyatini va musiqiy jo'rlik xarakterini to'laqonli aks etishga qobiliyatli. Qomusiy lug'atlarda ifodali harakatlar tushunchasi mavjud. Ifodali harakatlar – bu, individning hissiy tuyg'ular va niyatlarini pantomimika (tana, qaddi-qomat harakatlari, imo-ishoralar), hissiy mazmunni aniqligini yuzaga keltirish uchun qo'llaniladigan nutq intonatsiyalari vositasida namoyon qilishi. Odamning ifodali harakatlarini biologik asosi – yuksak hayvonlarning adaptiv xulq-atvori va ichki a'zolari, qon tomirlari, ichki sekretiya bezlari ishidagi o'zgarishlari bilan birga o'tadigan reaksiyalari (vajohatni, qo'rquvni, ota-onalik instinktlarini ifodalash) hisoblangan. Bunda, odamning ifodali harakatlari, ularni ijtimoiy munosabatlarda hislarni, baholashlarni, xohishlarni etkazish uchun o'ziga xos til sifatidagi ancha katta roli tufayli, ancha evolyusion yo'lni bosib o'tgan (belgilarini tabaqalashtirish, tipik bo'lgan ijtimoiy holatlar bilan aloqa).

Ifodali harakatlar ichida pantomimika alohida ahamiyat kasb etadi. Pantomimika – bu, individning ifodali harakatlari (qadam

tashlashidagi, qaddi-qomatidagi, imo-ishoralaridagi o'zgarishlar) bo'lib, ularning yordamida, uning psixik holati, ichki kechinmalari to'g'risida axborot uzatiladi. Ong tomonidan kam nazorat qilina-di. Imo-ishora (qo'llarning ifodali harakatlari) eng informativ his-oblanadi va uning yordamida nutq kommunikatsiyasining axboroti to'ldiriladi.

Yrqrorida bayon qilingan ikkita tushunchani taqqoslash bilan, biz, ular bir-birlarini o'rnini bosa olishini aniqladik: ifodali harakatlar – bu, pantomimika, lekin, shu bilan birga, pantomimika – bu, indiv-idning ifodali harakatlari. O'rganilgan adabiyotlarda harakatlarning ifodalanganligini belgilanishi to'g'risida aniqlik bo'lmagani, undan tashqari, unga mazmuni jihatidan yaqin bo'lgan tushunchalar shak-llantirilmaganligi tufayli, bizning fikrimizcha, barcha tahlil qilingan tushunchalar ichida eng to'laqonlisi nutqning ifodalanganligiga taal-luqli. Ifodalanganlikning mazkur turida, uni amalga oshirish uchun uchta komponent mavjud: texnik, mantiqiy, badiiy. O'xshatishlar orqali ushbu komponentlar harakatlarning ifodalanganligini ham tavsiflaydi, deb tahmin qilish mumkin.

Texnik komponent – harakatlarning ifodalanganligi yaxshi qad-di-qomatda, boshni chiroyli burishda, gavda, qo'llar, oyoqlarning to'g'ri holatini ushlashda, barqaror aniq muvozanatda; harakatlarni birlikda va yumshoq bajara olish malakasida, sakrash paytida par-voz qilishda, uni oyoqlari holatini to'g'riligi bilan havodagi konturi-ni aniq ko'rsatishda namoyon qilinadi.

Badiiy gimnatsikadagi ifodalanganlik – bu, yaxshi texnikada, harakatlarning to'g'ri maktabida, aylanishlar vaqtidagi yaxshi “am-plom”da va sur’atda, zebolikda, hissiy mazmunning to’liq ravshan-ligi paytida namoyon qilinadigan sifat. Texnik va ifodalanganlik o'zaro yaqindan bog'liq. Biomekanika jihatidan to'g'ri, ratsional ijro – ifodalanganlik tuziladigan zaruriy baza hisoblanadi (Spirin L.S. hammualiflari bilan, 1962; Dyachkov V.M., 1972; Korengberg V.B., 1972, 1981; Mamzin V.I., 1975; Smoldevskiy V.M. hammualiflari bilan, 1974, 1982, 1999; Gaverdovskiy YU.K., 1978, 2002). Mu-kammal bo'lmagan texnika ishonchli, erkin harakat qilish, barcha diqqatni alohida elementlarni obrazli xal qilishga mujassamlashtir-ish, “dekorativ elementlarni” kiritilishi imkonini bermaydi. Harakat

ko'nikmasini avtomtaizmning ma'lum bir darajasigacha etkazish, ifodalanganlikning zaruriy sharti hisoblanadi. SHu tufayli, gap harakatlarni texnika jihatidan takomillashtirish va "ifodali harakat ko'nikmasi" to'g'risida borganida, "harakat ko'nikmasi", ya'ni gimnastikachi ayolni harakatlarga ma'lum bir mazmunli, hissiy tusni berish qobiliyati to'g'risida gapirish maqsadga muvofiq. V.P.Tixonova (1985), F.Morel (1971), V.Kostrovitskaya (1976), T.S.Lisitskaya (1977, 1982, 1984), N.A.Ribalko (1982), L.A.Saveleva (1996), O.G.Rumba (2009), V.YU.Sesina (2009) va boshqalarning fikriga ko'ra "texnik" ifodalanganlikni xoreografiya tarbiya qiladi.

"Ifodalanganlik" va "hissiylik" tushunchalri o'rtasida ham o'zaro aloqa mavjud (Fravgopulo M.X., 1964; Spirin L.S. va b., 1962; Smirnov YU.I. va b., 1985; Plexanova M.E., 2004; Terexina R.N. va b., 2008). Lug'atdagi talqinga ko'ra "hissiylik" – bu, hissiyotlarni ifodalash, "ifodalanganlik" - biron-bir narsani, jumladan hislarni ifodalovchi. SHuning uchun, "ifodalanganlik" ancha xajmli mazmunga ega va artistizmning mezoni hisoblanadi, deb tahmin qilish mumkin.

Bizning nazarimizda, S.I.Borisenkoning (2000) tadqiqotlari natijalari qiziqarli bo'lib, ularda muallif, gimnastikadagi "ifodalanganlik" tushunchasining ikkita belgisini ajratgan:

- illyustrativ yoki harakatli ifodalanganlik (pozaning, imo-ishoraning, harakatning yo'nalganligini aniq ko'rsatadigan qo'llar, oyoqlar, bosh, tana harakatlarining uyg'unligi);

- hissiy ifodalanganlik (yuzining mimikasini, kayfiyatlarni, xarakterni, obrazni, musiqani).

Lekin, psixologiyadagi (D.Kun, 2005) ma'lumotlarga ko'ra, hissiyot – bu, qo'zg'alishning o'zgarishi va yuzining, imo-ishoralarining, pozasining va sub'ektiv hislarining mos ravishdagi ifodasi bilan tavsiflanadigan holat. SHuning uchun, aynan hissiyotlar harakatlarning ifodalanganligi darajasini belgilaydi va sportchi ayolning chiqishida tomoshabop samarani yaratadi, deb tahmin qilish mumkin.

Mutaxassislar, artistizmning tarkibiy qismi sifatida "erkin harakatni" ajratishadi, bu, S.I.Ojegov (1953) va V.I.Dal (1955) ning lug'atlariga binoan "engillik"ni anglatadi.

Bizning nazarimizda, artistizmning ancha to'la xajmli tushunchasi – "mohirlik" hisoblanadi, bu, texnik jihatdan mukammallikni,

mohir – oʻz ishida mahoratning yuksak choʻqqisiga erishgan odamni anglatadi.

Gimnastikada sport-texnik mahoratning hissiy koʻrsatkichlari toʻgʻrisida gap yuritilganida YU.I.Smironov, I.N.Sharabanova (1985) quyidagi yakka koʻrsatkichlarni belgilashgan:

- harakatlarning ekspressiyasini (harakatlarni musiqa bilan uygʻunlashtirish va tomoshabinlar va hakamlarga hissiy taʼsir koʻrsatish malakasi);

- kompozitsiyani zamonaviy modaga va ijro stiliga mosligini;

- artistizmni – harakatlarni “testosti” bilan bajarishni (ularga mimikalar, pantomima elementlari bilan mazmunli tus berish);

- badiiy usullarni qoʻllashni (burilishlar, “ohanglar oʻyini”, kontrast va nyuans, kutilmaganlik elementlari).

Lekin, ushbu tadqiqotlarni tahlil qilish orqali, biz, barcha nomlari qayd qilingan koʻrsatkichlar “artistiklik” tushunchasiga kiritilishi mumkinligini tahmin qilamiz.

S.I.Borisenko (2000) sport gimnastikasidagi musobaqa dasturlarini ijro qilishning hissiy jihatlarini oʻrganishi orqali artistiklikni ikkita jihatdan koʻrib chiqishni taklif qilgan:

- texnik ijro (gimnastik elementlarning texnik-hissiy tavsiflarini aks etadi va “qaddi-qomat”, “oyoqlarning qayiriluvchanligi”, “harakatlarning aniqligi”, “engillik”, “yakunlanganlik”, “harakatlarning bir butunligi”ni aks etadi);

- badiiy ijro (gimnastikachi ayollarni badiiy obrazni yaratish, hissiyotlar va kayfiyatni imo-ishoralar, mimika, harakatlar, musiqiylik, raqqoslik vositalari orqali uzatish qobiliyati).

Biz uchun S.I.Borisenko (2000, 2004) ning texnik ijro gimnastikachi ayollarning ijro mahoratini butunligicha idrok qilishga taʼsir koʻrsatadi, degan fikri maʼqul keladi. Biz, keyingi ishlarimizda ham ushbu tadqiqotlarning natijalariga tayanamiz.

Shunday qilib, adabiyotlardagi manbalarni tahlil qilish, “artistizm” – koʻp qirrali tushuncha ekanligini koʻrsatdi. Lekin, artistizmning mezonlari obʼektiv mavjud, etarlicha aniq belgilariga ega va hakamlar tomonidan gimnastikachi ayollarning ijro mahoratini baholash paytida hisobga olinishi kerak.

Shu tufayli, quyidagi xulosani chiqarish mumkin – artistizm uchun maksimal bahoga quyidagi holatlarda erishish mumkin:

- mashqdagi barcha elementlar etalonli texnikaning texnik standartlariga qat'iy mos ravishda bajarilganida;

- xoreografiyaning barcha qonunlari bo'yicha tuzilgan o'zgacha kompozitsiya elementlarining har xil strukturali murakkabligi namoyish qilinganida;

- xoreografik obraz yaratilganida, kompozitsiya musiqiy, hissiy, ifodali, mohirona ijro etilganida.

Afinada bo'lib o'tgan (2004) XXVIII Olimpiya o'yinlaridan keyin Gimnastika bo'yicha xalqaro federatsiya (FIG) badiiy gimnastikada sportchi ayollarning ijro mahoratini baholash uchun yangi qoidalarini qabul qildi. Ushbu xujjatda baholash tizimi o'zgartirildi va musobaqa dasturlarini artsitik ijro darajasini aniqlash uchun brigada (A) ajratildi. Hakamlar artistiklik uchun alohida baho berishni boshlashdi.

Gimnastikachi ayollarning mahoratini ekspertli baholashga mazkur yondashuv musobaqalarning hozirgi qoidalarida ham saqlanib qolgan. Lekin, qoidalarning ushbu tarkibiy qismi uchun mezonlar Pekinda bo'lib o'tgan (2008) Olimpiya o'yinlaridan keyin qayta ko'rib chiqildi va o'zgartirildi.

Musobaqalarning 2009-2012 yillardagi olimpiya sikli uchun bayon qilingan qoidalaridagi talablarda shu narsa ta'kidlanganki, mashqning artistik tarkibiga qo'yiladigan asosiy vazifa – tomoshabinlarga hissiyotlarni etkazish va quyidagi uchta jihatlarni qo'llash orqali g'oyani etkazishdan iborat bo'ladi:

- musiqiy jo'rlikni;
- badiiy obrazni;
- nafls ifodalanaganlikni (xoreografiya).

Shunday qilib, adabiyotlarda sportning texnik-estetik turidagi ijro mahoratining estetik ko'rsatkichlari tavsiflarining katta miqdorda bo'lishi aniqlandi. Mualliflik tadqiqotlarini qiyosiy tahlil qilish, hakamlik qilish paytida baholanadigan, sport mahoratining estetik ko'rsatkichlarini mohiyati va mazmuni ko'p holatlarda o'xshash ekanligini ko'rsatdi. Farq, faqatgina mualliflar tomonidan qo'llaniladigan atamalarda kuzatiladi.

Maxsus adabiyotlarni tahlil qilish, badiiy gimnastika umuman sportga xos bo'lgan umumiy qonuniyatlar asosida rivojlanayotganligini ko'rsatdi (Verbova Z.D., 1967; Lazarenko T.P., 1978, 1991; Klimenko V.YA. hammualiflari bilan, 1982; Averkovich E.P., 1980, 1989; Novik M.G., 1982; Staroverskaya T.V., 1984; Biryuk E.V., 1990; Gevara Perez, 1994; Viner I.A., 2002; Karpenko L.A., 2005; Terexina R.N., Viner I.A., 2005 va b.). musobaqalar qoidalarining talablari sportchi ayollarning ijro mahoratini barcha komponentlari mazmunidagi o'zgarishlarni boshqarish asosida yotadi. Lekin, gimnastika bo'yicha mutaxassislarning (Ochinnikova N.A., 1985; Ochinnikova N.A., Biryuk E.V., 1990; Karpenko L.A., 1976, 1978, 1994; Viner I.A., 2002 va b.) badiiy gimnastikada murakkablik, kompozitsion tuzish va ijro qilish o'rtasida uyg'unlik bo'lishi kerak, degan fikrlari bir xil. Ular, kompozitsiyalarni ijro qilish paytida gimnastikaga qo'yiladigan asosiy talab – bu, texnik jihatdan murakkab kombinatsiyalarni bajarish paytida musiqani, ekspressiyani va ifodalanganlikni shaxsiy idrok qilish asosida hissiy harakat obrazini yaratish ekanligini aytishgan.

Jahon miqyosidagi raqobat ortmoqda, g'alaba qozonish borgan sari murakkab bo'lmoqda, shuning uchun birinchilikni, tanasi va predmetlarni a'lo darajada o'zlashtirish fonida musobaqa dasturlarini ijro qilishda artistiklikni, shu tufayli, chiqishlarni tomoshabopligi samarasini namoyon qiladigan gimnastikachi ayollar ushlab turisha oladi.

Badiiy gimnastikadagi artistiklik – bu, ijro mahoratining ahamiyatli komponenti bo'lib, u, sportchi ayollarning musobaqa kompozitsiyalarini yakuniy ekspert baholashning tarkibiy qismi hisoblanadi. Lekin, sportning mazkur turini jahonda rivojlanishini boshqarishni amalga oshirilishini ilgari suradigan asosiy xujjatdagi talablarni hisobga olgan holda, gimnastikachi ayollarning artistikligini rivojlantirish uslubiyotiga bag'ishlangan ishlar adabiyotlarda topilmadi. SHunday qilib, mazkur muammoning dolzarbligi, avvalam bor, gimnastikachi ayollarni ko'p yillik tayyorgarligi tizimida artistiklikni shakllantirish jarayoniga ilmiy asoslangan yondashuvda gimnastikaning nazariyasi va uslubiyotining zarurligi bilan belgilanadi. Bu, artistik tayyorgarlik vositalari arsenalini ishlab chiqish va ularni har

xil yoshdagi gimnastikachi ayollarning o'quv-trenirovka jarayonida ratsional qo'llash bo'yicha eksperimental tadqiqotlarni amalga oshirishning zarurati to'g'risida dalolat beradi.

8.2. Badiiy gimnastikada artistiklikni takomillashtirish yo'llari

Gimnastika – estetik mazmunga davogar sport turi ekanligini ta'kidlash 200 yillik tajribaga asoslangan. Zamonaviy gimnastikaning “otasi” Per Xenrik Ling gimnastikaning maqsadi – fikrlar va hislarni harakatlar orqali ifodalash, deb aytgan, undan tashqari, ular ko'z uchun quvonarli bo'lishi kerak. Gimnastika ko'p yillar davomida o'z stilini ishlab chiqqan. Buni, Z.D.Verbova (1967), K.D.Benyux (1971), D.E.Begak (1979), E.P.Averkovich (1980, 1989), B.Lou (1984), L.A.Karpenko (1976, 1978, 1994, 2003, 2007) kabi va boshqa mutaxassislar o'z nashriy ishlarida aytishgan. Estetika, samara, harakatlarning klassligi bilan tavsiflanadigan aynan shu spetsifik stil, badiiy gimnastikani sport turi sifatida yuzaga keltirdi, u, hozirgi vaqtda, musobaqalarga millionlab tomoshabinlarni chorlaydi. Bunda, gimnastikachi ayollarni murakkab musobaqa dasturlarini ijro qilishidagi aynan artistiklik, ushbu sport turini tomoshabop va olimpiya o'yinlari dasturlarini chiroyli qilmoqda.

Badiiy gimnastikaning sport-badiiy kompozitsiyalarini shartli ravishda uchta stilga ajratish mumkin: sport, raqs va etyudli-obrazli, ular ifodalanganlik vositalarini har xil uyg'unligiga ega. Eng tomoshabopi kompozitsiyalarni etyudli-obrazli ijro qilish hisoblanib, u, nozik va musiqiy ifodalanganlik vositalarini yuqori mazmunligi paytida badiiy obrazni yaratish vositalarini maksimal o'z ichiga olishi bilan tavsiflanadi.

Sport stilida badiiy obrazni ifodalovchi vositalar kamroq darajada dolzarb bo'ladi, chunki ushbu stil sportchi ayollarning jismoniy sifatlarini namoyish qilishga va to'g'ri tanlangan musiqiy jo'rlikka asoslangan.

Raqs stili, nafis ifodalanganlik vositalari mazmunini ancha katta ifodalanishi paytida, ifodalanganlikning barcha guruh vositalarini bir maromdagi nisbatiga ega.

Zamonaviy badiiy gimnastika uchun kompozitsiyalarning etyudli-obrazli stili xos bo'lib, u, gimnastikachi ayollar tayyorgarligining har xil bosqichlarida etyudli ishning bir nechta tipik turlarini nazarda tutadi:

- hissiy (jasoratli, lirik, romantik, grotskli);
- obrazli (rus, ispan, lo'li, sharqona va b.);
- djaz, rok-n-roll, *R and B* va b.

Etyudli ish gimnastikachi ayollarda artistiklikni namoyon qilishga qobiliyatni ochilishiga yordam beradi, u, jismoniy sifat kabi tabiiy mavjud bo'lgan sifat hisoblanadi, lekin rivojlanishi qiyin. Artistiklikni trenirovka qilish asosida obrazlar ustida ishlash, artistiklikning muxim mezonlari hisoblangan obrazlikni rivojlantirish yotadi. Obrazni musiqadan kelib chiqqan holda talqin qilish juda katta ahamiyatga ega bo'lib, gimnastikachi ayol uning ostida mashqlarni bajaradi. Masalan, SHopenning musiqasi (noktyurni) ostida lirik, sevgi obrazini yaratish mumkin. Aynan: tabiatga, onaga, gimnastikachi ayol mashq bajaradigan jismga, erkakka bo'lgan muxabbat va h.k.

Badiiy gimnastikada musobaqa dasturlariga jo'r bo'lgan eng xilma xil musiqiy asarlar qo'llaniladi, ular sportchi ayollarning individual qobiliyatlariga bog'liq tarzda har xil mazmunli talqinga ega bo'lishi mumkin. Masalan, CHaykovskiyning birinchi konserti quyidagicha talqin qilinishi mumkin: dengiz to'liqinlanadi, odamning kayfiyati ko'tariladi, g'alabaga bo'lgan iroda, Vatanga muxabbat va hokazolar yuzaga keladi.

Musiqiy asarning xarakteri va hissiy mazmuni sportchi ayollarning jismoniy, texnik, psixologik, ifodalanganlik, yoshga oid xususiyatlariga mos kelishi kerak. Gimnastikachi ayolning mahorati, musiqiyligi, harakatlari madaniyati qanchalik yuqori bo'lsa, uni harakatlarga ma'lum bir xarakterni, ifodalanganlikni berishidagi imkoniyatlari shunchalik yuqori bo'ladi.

Gimnastikachi ayollar kompozitsiyasidagi barcha elementlar musiqaning asosiy tavsiflari (metr, kattaligi, sur'at, ritm va musiqaning dinamik belgilari – baland, past) bilan moslikda bajarilishi kerak, ya'ni ular, o'zida artistizmning ratsional tomonlarini olib yurishi va obrazni yaratilishiga ko'maklashishi kerak. Bu, quyidagilarni anglatadi:

- sakrash – bu zo‘r berish, shiddat;
- piruet – uchishga intilish va uchish;
- muvozanat – barqaror holatni, bukilmalikni namoyish qilish (yo dramatik yoki lirik hissiy munosabatlarda).

- egiluvchanlik elementlari – odamni ekstremal paytdagi holatlarini boshqarish imkoniyati; tanani, uning noodatiy holatlarida boshqarish, bunda bir qaraganda oddiy ko‘ringan harakatlarning engilligini saqlash va har qanday sinovlarni engillik bilan, jilmayish bilan engish (oddiy, engil, ko‘rinmaydigan kuchlanishlar bilan bajariladigan harakatni bajarish samarasini yaratish).

Obrazni yaratishda badiiy gimnastika predmetlari bilan harakat qilishlarning roli juda katta. Predmetlar musiqa tomonidan va uni ruhan idrok qilinishini talab qiladigan obrazga ishlashi kerak. Predmet harakatning bir butunligini kuchaytiradi va tananing bir qismiga aylanadi, predmetsiz obrazni yaratishni oxiriga etkazib bo‘lmaydi. YAgona idrok qilish tasavvuri yaratilishi kerak: predmetni – gimnastikani – musiqani (3–rasm). ushbu tarkibiy qismlarning barchasi ma’lum bir obrazga birlashtiriladi, u, musobaqalar tomonidan ajratilgan vaqt ichida (1 m. 30 s.) va chegaralangan maydonda (12x12 m) boshlanishi, rivojlanishi va yakunlanishi kerak (prolog, asosiy qism va epilog).

Mutaxassislar sportchi ayollar tomonidan mohirlikni, obrazni yaratishni namoyish qilish malakasini va alohida gimnastikachi ayollarning kompozitsiyalarini yuqori ahamiyatli ekanligi to‘g‘risida yagona fikrni bildirishgan bo‘lib, ular jahon arenasida noyob xoreografiyani namoyish qilishadi. Misollar keltiramiz:

1. Vera Sessina obruch bilan kompozitsiyani P.I.CHaykovskiy musiqasi (“Pikovaya dama” operasidan uvertyura) ostida bajarishda bir minut 30 sekund ichida A.S.Pushkin yaratgan obrazni to‘liq ko‘rsatib bergan.

2. Evgeniya Kanaev lenta bilan Parij haqidagi ommabop musiqa ostida zalda o‘tirgan tomoshabinlarni, Edit Piaf o‘z davrida amalga oshirganidek, Parij nimaligini ko‘rish, eshitish va sezishga majbur qilgan.

3. Alina Kabaeva tomonidan yaratilgan sharqona obrazlarning butun bir seriyasi, bizga sharqning barcha koloritini sezishga yordam beradi.

4. Baletlardan (S.Prokofevning “Romeo va Djuletta”; P.I.Chaykovskiyning “Lebedinoye ozero”, “Shelkunchik”) mumtoz musiqa ostida va Djakomo Puchinini “Prinsessa Turandot” spektakliga yozgan musiqasi ostida bajarilgan mashqlarda obrazlarni yaratgan gimnastikachi ayollar – Olga Kapranova, Yuliya Barsukova, Vera Sessina. Ularning ichida Vera Sessina brodveyning “Iisus Xristos - superzvezda” rok-operasidagi musiqa ostida mashqni mohirona ijro etishni namoyish qilgan.

5. Yuliya Barsukova bir nechta diametral qarama-qarshi obrazlarni yaratishni amalga oshirgan. Bir tomondan, P.I.Chaykovskiyning musiqasi ostida “o‘layotgan oqqush” obrazi, boshqa tomondan esa – zamonaviy musiqasi ostida – odam-robot obrazi.

6. Irina Chashina o‘ziga xos artistiklikka ega bo‘lgan. Mutaxassislar, unda, yaxshi texnik tayyorgarlik fonida hissiyligi ortda qolganligini ta’kidlashgan. Lekin, Chashina maxsus obrazni yaratishga erishgan bo‘lib, uni dengizda to‘lqinlar ko‘ringan vaqtdagi “to‘ntarilgan dengiz” bilan taqqoslash mumkin.

Noyob artistiklikni namoyish qiladigan sportchi ayollarni tayyorlash tajribasi, gimnastikachi ayollar bilan ishlash paytida sport karerasining barcha bosqichlarida hisobga olinishi kerak. Har bir bolada hissiy potensial mavjud, ayniqsa qiz bolalarda. Uni to‘liq yoki qisman namoyon qilinishi imkoniyati qay darajada ekanligi boshqa masala. Pedagogning vazifasi – ushbu iste’dodni gimnastikachi qizlarda aniqlashdan iborat. Hissiylik darajasini aniqlash, sportchi ayollarning “hissiy sohasini” ochib berish, uni optimal balanslangan holda va boshqa sifatlari bilan bir qatorda natijaga ishlashga majbur qilish – professional pedagogning malakasi hisoblanadi.

Zamonaviy badiiy gimnastikada yakuniy natija uchdan bir qismga artistiklik uchun maksimal bahoga bog‘liq, bunga, faqatgina quyidagilar paytida erishish mumkin:

- mashqning barcha elementlarini etalonli texnikaning texnik standartlariga qat’iy mos ravishda bajarishda;
- xoreografiyaning barcha qonunlari bo‘yicha tuzilgan betakror kompozitsiya elementlarini har xil strukturali murakkabligida;
- musiqiy, hissiy, ifodali, mohirlik bilan ijro etilgan kompozitsiyaning xoreografik obrazini yaratishda.

Majmuaviy yondashish nuqtai nazaridan badiiy gimnastikada artistik tayyorgarlikni ko'rib chiqilishi, ushbu muammoga tizimli pozitsiyalardan yondashish imkoniyatini beradi. YUqori malakali sportchi ayollarni tayyorlashni artistiklikni takomillashtirishga yo'naltirilgan komponentlarini hisobga olish bilan amalga oshirish kerak (4 – rasm).

Shunday qilib, bolalarni badiiy gimnastikaga saralash bosqichidayoq, jismoniy qobiliyatlari va antropometrik ma'lumotlaridan tashqari, ularning hissiyligi darajasini aniqlash zarur.

8.3. Badiiy gimnastikadagi “artistik” tayyorgarlik vositalari

Gimnastikannig estetik mazmunini o'rganish, ko'pchilik mutaxassislarni qiziqtiradi. L.I.Turisheva (1986), S.I.Borisenko (2000), R.N.Terexina, I.A.Viner va boshqalarning (2008) tadqiqotlari, chiqishlarning tomoshabop samarasi quyidagilar tufayli erishilishi mumkinligini ko'rsatgan, agarda: gimnastikachi ayol mashqni ijro etishi paytida, o'zida, o'zaro kompozitsion jihatdan savodli uyg'unlikka ega bo'lgan, xoreografik obrazni yaratadigan harakatlar tizimi sifati mezonlari (ko'rsatkichlari) bo'lgan koordinatsiyasi bo'yicha murakkab elementlarni namoyish qilsa. Badiiy gimnastika bo'yicha tribunaldagi tomoshabinlar o'rtasida o'tkazilgan so'rov natijalariga ko'ra, 96,2% respondentlar shoxsupada musobaqa dasturlarini mohirlik bilan ijro etgan sportchilarni ko'rishni istashadi. Mohir esa – o'z ishida mahoratning yuksak darajasiga erishgan odam hisoblanadi. SHundan kelib chiqqan holda xulosa chiqarish mumkin, trenerlar va sportchi ayollar oldida o'ta muxim vazifa – musobaqa kompozitsiyalarining estetik, tomoshabop darajasini oshirish vazifasi turibdi, bu, artistiklik uchun bahoda ifodalanadi.

Maxsus adabiyotlardagi ma'lumotlar, jahoning etakchi trenerlari o'rtasida o'tkazilgan so'rov natijalari, jahon gimnastikasi etakchilarining ilg'or tajribasini umumlashtirish, pedagogik kuzatishlar sportchi ayollarning artistikligi darajasini takomillashtirishga yo'naltirilgan vositalar arsenalini aniqlash imkonini berdi. Badiiy

gimnastikada jahonning etakchi sportchi ayollari yuqori ijro mahorati bilan, harakatlar stilining keng diapazonini qo'llashlari bilan, kompozitsiyalarining bir butunligi bilan ajralib turishadi, bu, xoreografik tayyorgarlik orqali erishiladi. S.I.Borisenkoning ishida (2009) xoreografiya vositalarini gimnastikachi ayollarning tayyorgarlik darajasiga ko'p funksiyali ta'sir ko'rsatishi isbotlab berilgan. Gimnastikachi ayollarni xoreografik tayyorgarligi uchun xarakterli bo'lgan mashqlar va uslublar tizimi trenirovkaning quyidagi yo'nalishlariga ta'sir ko'rsatishini ta'minlaydi:

- maxsus texnik (umumiy yo'nalishdagi bazaviy ko'nikmalarni, gimnastik stildagi elementlarni, harakatlarning aniqligini, ritmiklikni, amplitudalikni, malakaviy dasturlar elementlarini shakllantirish);

- maxsus jismoniy (harakatlar koordinatsiyasini, barqarorligini – muvozanatni saqlash malakasini, maxsus chidamlilikni, egi-luvchanlikni, tayanch-harakat apparatini mustahkamlashni takomillashtirish);

- psixik (harakat xotirasini, tasavvurni, vazifalarni bajarishga diqqatni mujassamlashtirishni, tafakkurni yaxshilash);

- estetik (musiqiylik, ifodalanganlik, hissiylik, raqs tusha bilish, harakatlarning umumiy madaniyati kabi ifodalash vositalari arsenalini kengaytirishga ko'maklashadi).

Artistiklikni takomillashtirishda ifodalanganlikni, hissiylikni, obrazlilikni va hokazolarni rivojlantirishga yo'naltirilgan raqslarning har xil guruhlari muxim rol o'ynaydi (Goleyzovskiy K.YA., 1964; Sokolovskiy N.YU., 1976; Klimov A.A., 1981; Terexina R.N., 1991; Saveleva L.A., 1997; Rumba O'.G., 2005 va b.). musiqa ostidagi raqs xarakteridagi mashqlar gimnastika bilan shug'ullanadigan har xil yoshdagi qizlar va ayollar uchun alohida jozibalilikni beradi. Plastik harakatlar bilan shug'ullanish ichki holatni yuzning mimikasi, koordinatsion qobiliyatlar, harakatlarning ifodalanganligi orqali uzatish malakasini shakllantirishga ko'maklashadi.

Artistiklikning mezonlaridan biri – musiqiylik hisoblanadi (Gubanov V.A., 1971; Sokolov G.YA., 1981; Kodjaspirov YU.K., 1987; Roters T.T., 1989; Serbina L.P., 2000 va b.). Musiqiylik – obrazni va ifodalanganlikning asosiy vositalarini idrok qilish va uzatish, harakatlarni frazalarga, sur'at va ritmlarga mos ravishda o'zgartira

olish qobiliyati. Badiiy gimnastikadagi xoreografiya bo'yicha etakchi mutaxassislarning fikrlariga ko'ra, musiqiylikni fonogramma ostida emas, balki faqatgina "jonli" musiqa ostida – akkompaniatorning jo'rligi ostida rivojlantirish zarur.

Qadim zamonlarda xattoki sport bellashuvlarida ham musiqa muxim rol o'ynagan va ko'p holatlarda yuqori badiiy darajada bo'lgan. U, atletlarning mos ravishdagi hissiy holati uchun maxsus ijro etilgan va gimnastik tushunchalardan uzoq bo'lgan yugurish, uloqtirish, sakrashlar bo'yicha musobaqalarda hamda kurash bo'yicha bellashuvlarda ijro etilgan. Musiqa, irodani faollashtirish, diqqatni konsentratsiya qilish va jismoniy va ruhiy kuchlarni amalda qo'llash imkoniyatlarini oshirishda bebaho yordam ko'rsatgan. Musiqa, go'zallik qoidasini estetik tushunishning yunoncha jismoniy idealni yaratish vositasi bo'lib xizmat qilgan.

Musiqiylikni baholash jarayonida asosiy mezon – harakatlarni ijro qilishni (mustaqil tarzda – pedagogni ko'rsatib berishsiz ijro qilish jarayonida) musiqaga mosligi hisoblanadi.

Trener, har bir yosh toifasi uchun musiqiylikning turli mezonlarini bolaning bilimlari va malakalari xajmiga orientirlangan holda, o'rtacha yosh ko'rsatkichlariga mos keladigan tarzda belgilaydi.

Yoshi 4 yashar bo'lgan bolalarni baholashga misol:

5 ball – ohangning xarakterini uzata bilish, harakatni mustaqil ravishda musiqa bilan birgalikda boshlash va yakunlash, harakatni musiqaning har bir qismida o'zgartirish malkasi;

4-2 ball – harakatlarida musiqaning umumiy xarakteri, sur'at ifodalanadi; musiqiy asarning boshlanishi va yakunlanishi har doim ham bir-biriga to'g'ri kelmaydi;

1-0 ball – harakatlar musiqaning xarakterini aks etmaydi va sur'at bilan hamda asarning boshlanishi va yakunlanishi bilan bir-biriga to'g'ri kelmaydi.

Yoshi 7 yashar bo'lgan bolalarni baholashga misol:

5 ball – harakatlar musiqiy obrazni ifodalaydi va nozik farqlashtirish bilan, frazalar bilan bir-biriga to'g'ri keladi;

4-2 ball – umumiy xarakterni, sur'atni va metroritmni uzatadi;

1-0 ball – harakatlar musiqaning sur'ati va metroritmi bilan bir-biriga to'g'ri kelmaydi, faqatgina sadoning boshlanishi va

yakunlanishiga hamda katta odamning sanog'iga va ko'rsatishiga orientirlangan.

8.4. Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida gimnastikachi ayollarning artistikligini takomillashtirish jarayonini mazmuni

Badiiy gimnastikada sportchi ayollarning artistikligini rivojlantirish yo'llari tayyorgarlikning konkret vositalarini maqsadli qo'llashda yashiringan. Bir xil vositalar "artistik tayyorgarlik"ning deyarli barcha belgilariga, ularning shakllanishiga ko'maklashgan holda ta'sir ko'rsatadi va shu tufayli, umuman artsitiklikni yaratish uchun zaruriy bazani yuzaga keltiradi. Boshqalari – tanlab ta'sir ko'rsatadi, konkret predmet bilan ishlash spetsifikasini aks etadigan tor darajadagi maxsus yo'nalganlikka ega. Gimnastikachi ayollarni tayyorlashda vaqtning etishmasligi (ularni boshlang'ich tayyorgarligi bosqichidayoq musobaqalarda ishtirok etishlari), har xil xarakterdagi harakatlarni katta xajmda o'zlashtirish zarurati xoreografiya darsini o'tkazish uslubiyotiga va tayyorgarlikning vositalari va ususllarini tanlashga yuqori talablar qo'yadi.

Artsitik tayyorgarlikning barcha vositalarini tayyorgarlik bosqichlari vazifalarini hisobga olgan holda tizimlashtirish va guruhlashtirish mumkin (10- va 11 – jadvallar).

**Ko'p yillik tayyorgarlikning har xil bosqichlarida
badiiy gimnastikadagi sportchi ayollarning artistikligi
komponentlarini shakllantiruvchi vositalar**

№	Vositalar	Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari			
		BTB	ITB	CHTB	STB
1	Klassik xoreografiya:	20-30 min	90 min	90 min	90 min
	- stanok oldidagi klassik ekzersis	+	+	+	+
	- o'rtadagi klassik ekzersis	+	+	+	+
		qisqa fragmentlar			
	- predmetlar bilan bajariladigan klassik xoreografiya elementlarini birlashtirish	+			
		qisqa fragmentlar			
2	Raqsar guruhi:				
	- xalq-xarakterli	+	+	+	+
	- lotin amerikacha		+	+	+
	- standart	Asosiy qadamlar	+	+	+
	-djaz			+	+
	- ye-ye			+	+
	-zamonaviy yoki erkin			+	+

3	Joziba:				
	- mimika	+	+	+	+
	- pantomima	+	+	+	+
	- hissiyotlarni oshirishga qaratilgan dinamik mashqlar	+	+	+	+
	- improvizatsiya	+	+	+	+
	- “Jozibani rivojlanishini rang shkalasi”	+	+	+	+
	Badiiy gimnastika elementlari:	Bazaviy elementlar	+	+	+
	- to‘lqinlar, egilishlar				
	- burilishlar	Bazaviy elementlar	+	+	+
	-muvozanatlar	Bazaviy elementlar	+	+	+
4	Predmetlar bilan elementlar (musobaqalar qoidalariga ko‘ra)	Bazaviy elementlar	+	+	+
	YOrdamchi predmetlar bilan elementlar		+	+	+
	- musiqiylik	+	+	+	+
	- ritmika	+	+	+	+
5	- “jonli” musiqa ostidagi mashg‘ulotlar	+	+	+	+

6	Sirk san'ati elementlari:	Bazaviy elementlar +	Bazaviy elementlar +	+	+
	- predmetlar bilan jonglyorlik				
	- epchillikni rivojlantirish uchun mashqlar	+ (o'yinlar, estafetalar shaklidagi)	+ (o'yinlar, estafetalar shaklidagi)	+	+
	Teatr va tasviriy san'at vositalari:				
	- teatr spektakllari	+	+	+	+
7	- aktyorlik mahorati			+	+
	- liboslarni yaratish			+	+
				(liboslarni va predmet rangini tanlash muhokamasi)	(liboslarni va predmet rangini tanlash muhokamasi)

Izohlar: BTB – boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi 5-7 yashar;

ITB – ixtisoslashgan tayyorgarlik bosqichi 8-10 yashar;

CHTB – chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichi 11-13 yashar;

STB – sportda takomillashtirish bosqichi 14 yashar va undan katta.

Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida badiiy gimnastikadagi sportchi ayollarning artistikligi komponentlarini shakllantiruvchi vositalar

№	Vositalar	Tayyorgarlik bosqichlari				Oʻtish
		Tayyorgarlik		Musobaqa		
		UTB	MTB	MOB	MB	
1	Klassik xoreografiya: - stanok oldidagi klassik ekzersis	90 min +	90 min +	45 min +	30 min +	SHaroitlarga bogʻliq holda
	- oʻrtadagi klassik ekzersis	+	+	+	+	
	- predmetlar bilan bajariladigan klassik xoreografiya elementlarini birlashtirish	+	+	+(predmetlar bilan burilishlar xolos)	+(predmetlar bilan burilishlar xolos)	
2	Raqslar guruhi: -xalq-xarakterli	+	+			SHaroitlarga bogʻliq holda
	- lotin amerikacha	+	+			
	- standart	+	+			
	-djaz	+	+			
	- ye-ye	+	+			
	-zamonaviy yoki erkin	+	+			
3	Joziba: - mimika	+	+			SHaroitlarga bogʻliq holda
	- pantomima	+	+			
	- hissiyotlarni oshirishga qaratilgan dinamik mashqlar	+	+			
	- improvizatsiya	+	+			
	- “jozibani rivojlani-shini rang shkalasi”	+	+			

4	Badiiy gimnastika elementlari:					
	- to'liqlar, egilishlar	+	+	+	+	+
	- burilishlar	+	+	+	+	+
	-muvozanatlar	+	+	+	+	+
	Predmetlar bilan elementlar (musobaqalar qoidalariga ko'ra)	+	+	+	+	+
5	YOrdamchi predmetlar bilan elementlar	+				
	- musiqiylik	+	+	+	+	
	- ritmika	+				
	- "jonli" musiqa ostidagi mashg'ulotlar	+	+	+	+	(musobaqa kunlaridan tashqari)
6	Sirk san'ati elementlari:					
	- predmetlar bilan jonglyorlik	+	+			
	- ephillikni rivojlantirish uchun mashqlar	+	+			
7	Teatr va tasviriy san'at vositalari:					+
	- teatr spektakllari					
	- aktyorlik mahorati					+
	- liboslarni yaratish					+

Izohlar: UTB – umumiy tayyorgarlik bosqichi;

MTB – maxsus tayyorgarlik bosqichi;

MOB – musobaqaoldi bosqichi; MB – musobaqa bosqichi.

Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlik asosan, baletda ishlab chiqilgan klassika asosida bazalashtiriladi. Gimnastikadagi xoreografiya darsi har bir vazifani amaliy maqsadga muvofiqligini hisobga olishi kerak. Klassik ekzeris – badiiy gimnastikadagi umumiy va maxsus vazifaga ega bo'lgan bazaviy ko'nikmalarni shakllantir-

ish uchun asos hisoblanadi (Vengerova N.N., Fedorova O.S., 2000; Rumba O.G., 2008 va b.) tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida xoreografiya mashg'ulotlari 20 minut, maksimum 30 minut davomida o'tkazilishi kerak. Ixtisoslashtirilgan, chuqurlashtirilgan tayyorgarlik va sport takomillashuvi bosqichida esa, xoreografiya bo'yicha darslarning davomiyligi 90 minutni tashkil qiladi.

Xoreografiyani akkompaniatorning musiqasi ostida, ya'ni "jonli musiqa" ostida o'tkazish maqsadga muvofiq. Bu, gimnastikachi ayollarda musiqiylikni va ritmlilikni takomillashtirishga imkon beradi. Badiiy gimnastika uchun xarakterli bo'lgan sakrovchanlik, burilishlar va muvozanatlarning xilma xilligi va murakkabligi xoreografiya vositalarini hamda sport turining spetsifik mashqlarini (tana bilan harakatlarning: to'lqinlar, siltashlar, prujinali harakatlarning o'ziga xos jozibaliligini) tanlash spetsifikasini belgilaydi.

Xoreografiyaning alohida darslariga, badiiy gimnastika predmetlarini qo'llash zarurati bilan bog'liq bo'lgan spetsifik topshiriqlarni kiritish maqsadga muvofiq. Elementlarni (qo'llarning harakatlari, har xil yo'nalishlarda harakatlanishlar, tana shaklini o'zgartirishlar bilan uyg'un bo'lgan sakrashlar, burilishlar va boshqalarni) bajarishning ratsional texnikasinigina o'zlashtirish muxim bo'lmasdan, balki gimnastikachi-predmet o'zaro harakatlar texnikasini o'zlashtirish ham muxim.

Ayrim xoreograflar tayyorgarligi bo'lgan gimnastikachilar bilan mashg'ulotlarda muvozanatlarni, burilishlarni, boldir mushaklarini va oyoq kaftlari mushaklarini sport trenirovkasining o'tish va umumiy tayyorgarlik bosqichlarida mustahkamlash uchun barmoqlarda turib (puantlarda) bajariladigan mutoz raqs elementlarini qo'llashadi. SHuni aytish lozimki, ushbu mashqlar faqatgina yordamchi ahamiyatga ega. Gimnastikachi ayollarni guruhdagi mashqlarga tayyorlash ham xoreografik tayyorgarlik tizimida aks etishi kerak. Badiiy gimnastikaning ushbu xususiyatlarini va nomlari qayd qilingan vositalarni xoreografiya darsida hisobga olish, bunday mashg'ulotlarga o'ziga xoslikni va noyoblikni beradi. Xoreograf o'qituvchi darsni o'tkazishi paytida mashq to'g'risidagi tasavvurni yaratishning har xil usullarini qo'llaydi. Gimnastikachi ayollarni tayyorlashning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida, ayniqsa,

yangi harakatlarni o'zlashtirish paytida, mashqni tushuntirish bilan ko'rsatishni birga olib borish zarur. Pedagog tomonidan mashqni namoyish qilish texnika jihatidan savodli va ravshan bo'lishi kerak. Mashqni turli musiqiy asarlar ostida bajarish paytida, harakatlarga ma'lum bir ifodali tus berilishi mumkin, chunki har bir yoshdagi gimnastikachi ayollar uchun harakatlarni bajarishning o'z uslubi mavjud. SHuni yodda tutish kerakki, xattoki yosh gimnastikachilar bilan ishlashda ham namoyish qilish ko'rsatmalar va tanbehlarni o'rnini bosmaligi kerak, ular lo'nda va obrazli bo'lishi lozim.

Agarda, gimnastikachilar mashqni bajarish paytida ijro qilishda qo'pol xatoga yo'l qo'yishsa, trener harakatlarning xususiyatlarini aniqlashtirishi kerak, buning uchun butun guruhni to'xtatishi va mashqni yangitdan namoyish qilishi va tushuntirishi kerak. Lekin, ko'pchilik trenerlar mashqning boshlanishidan oldin konkret ko'rsatmalarni berishi orqali xatolarning yuzaga kelishi imkoniyatini "oldindan ogohlantirish"ni ustun ko'rishadi.

Mashqni bajarish vaqtida, guruhni to'xtatmasdan turib, harakatlarni yo'l-yo'lakay ko'rsatmalar bergan holda korreksiya qilish maqsadga muvofiq. Ushbu tanbehlar barcha guruhga ham va alohida gimnastikachilarga ham berilishi mumkin. Xatolarni to'g'rilashning o'ziga xos usuli – harakat bo'yicha "olib o'tish" ham qo'llanilishi mumkin, ayniqsa yosh gimnastikachilarni o'rgatish paytida. Xoreografiyaga amaliy o'rgatish jarayonida, uning spetsifik atamalarini o'zlashtiriladi. Gimnastikachi qizlar (4-6 yoshdagi) tayyorgarligining boshlang'ich bosqichidagi xoreografiyaning tahminiy darslari ilovada keltirilgan.

Ifodalanganlikni shakllantirish uchun turmushning, mehnatning, diniy fikrlashning va har xil etnik guurhlarning oilaviy bayramlari asosida yuzaga kelgan xalq-xarakterli raqslarni qo'llash muxim. Gimnastikachi ayollarni xoreografik tayyorlash tizimida xalq raqslarini qo'llash zarur bo'lib, ular sportchilarning individualligini ochishga, harakatlar erkinligini, bemalollikni, engillikni rivojlantirishga yordam beradi (Rumba O.G., 2006). Xalq tarixiy-maishiy raqslarini qo'llash gimnastikachi ayollarni turli xalqlarning madaniyatiga qo'shadi. Darslarda musiqadan foydalanish gimnastikachi ayollarni musiqiy savodxonlikning asoslari bilan, xalq musiqasi va

turli bastakorlarning asarlari bilan tanishtiradi, musiqiylikni tarbiya qiladi, oxir oqibatda, ularning intellektual qobiliyatlarini rivojlantiradi. Xalq spetsifik raqsi bazasidagi xoreografiya darslarining asosini ruslarning, ukrainaliklarning, beloruslarning, moldovanlarning, polshaliklarning, vengerlarning, ispanlarning va boshqalarning raqslari tashkil qiladi. Bunday darslar, badiiy gimnastikada kompozitsiyalar xalq ohanglari (ruscha, juxutchi, lo'lilar, ispancha va lotin amerika) ostida tuzilishi tufayli, alohida ahamiyatga ega bo'ladi. Badiiy gimnastika uchun xalq-sahna raqsi asosidagi xoreografiya darsi, qoidaga ko'ra, standart strukturaga ega: avvaliga tayanch oldida mashqlar bajariladi, keyin o'rtada alohida elementlar va birlashtirishlar ko'rinishida va oxirida, xalq-xarakterli harakatlarni, badiiy gimnastika elementlarini va predmetlar bilan mashqlarni uyg'unlashtirishga qaratilgan mashqlar bajariladi.

Badiiy gimnastika bilan shug'ullanishning boshlanishidanoq va keyinchalik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida jozibalilik vositalarini qo'llash maqsadga muvofiq. Bu, harakat ifodalanganlikni ham va hissiy ifodalanganlikni ham shakllantirish imkonini beradi. Hislarni uzatish qobiliyati shug'ullanuvchilar mimikasining mazmunli tusiga bog'liq bo'lib, u, shug'ullanuvchilarning nafaqat psixologik xususiyatli va hissiy tajribasi bilan, balki ularni namoyish qilishning avtomatlashtirilgan usullarini mavjudligi bilan ham oldindan belgilangan. SHu tufayli, doim trenirovka qilinishi kerak bo'lgan yuz mushaklarini egiluvchanligi va jozibaliligini rivojlantirish darajasi katta ahamiyatga ega.

Bunda, shuni yodda tutish kerakki, gimnastikachi ayolning mimikasi tabiiy bo'lishi lozim, shuning uchun, biron-bir hislarga mos keladigan yuzning ifodalanishini "topish" maqsadida yuzni burishtirish kerak emas. Rivojlangan psixotexnika va etarlicha harakatchan mushaklari bo'lganida, kerakli bo'lgan ifodalanganlik gimnastikachining yuzida ichki hissiyotlarni aks etgan holda beixtiyor ravishda yuzaga keladi.

Hislar va ichki kechinmalarni tabiiy ifodalashga pantomima texnikasini o'zlashtirish ham ko'maklashadi. Pantomima san'atiga o'rgatish, mavjud bo'lmagan predmetning xajmi va shaklini aniq etkazib berish malakasidan boshlanadi. Trenirovka qilishni chinakam

buyumlar – badiiy gimnastika inventarlaridan boshlash maqsadga muvofiq. Ushlab olishlarni, urib qaytarishlarni, ulotqirishlarni va hokazolarni keyinchalik texnikani (qo‘llar, barmoqlar bilan, gavda zvenolarini bir-biriga va korpusga nisbatan burchaklari harakatlari-ni) tahlil qilish va predmetlarsiz harakatlarning barcha sikllarini qayta tiklash (ularning aniq bajarishga erishguningizga qadar) mushak xotirasini va harakatlarni imitatsiya qilishning jozibaliligini shakllantirish imkonini beradi.

Birinchi va eng asosiy sharti – pantomima ma’lum bir g‘oyaga ega bo‘lishi kerak. Faqatgina ravshan, aniq va hissiy ifodalangan fikr pantomimaga hayot baxsh eta oladi.

Ikkinchi sharti – uyg‘un sukut saqlashni oqlaydigan harakatlar holatlarini to‘g‘ri tanlash.

Uchinchi sharti – harakatning tushunarligi. Har bir pantomima, o‘zining shartliliga qaramasdan mutlaqo oydin bo‘lishga majbur.

To‘rtinchi sharti – pantomimaning asosiy mazmunida hissiy o‘yin uchun sabab bo‘lishi lozim, bu, o‘zini yorqin harakatda namoyon qilish imkoniyati bo‘lishi uchun kerak. Bunday sabab, faol harakatlarni amalga oshirishga undaydigan biron-bir hodisa bo‘lishi mumkin. Harakat vazifalari uchun pantomimada eng ko‘p qo‘llaniladigan mavzulardan: “eshikni ochish va yopish”, “ochil dasturxon”, “vazni qancha?”, “tortadi-tortadi...”, “kutilmagandagi tezlanish”, “yagona liniya”, “yop-yorug‘ paytdagi zulmat” va hokazolardan foydalanish mumkin. Bunda, nusxa olinadigan harakatlarning strukturasini aniq bo‘lishiga, ularni bemalolligiga va tabiiyligiga erishish zarur.

Pedagogik kuzatishlarning ko‘rsatishicha, badiiy gimnastikaning predmetlarsiz mashqlari o‘quv-trenirovka jarayonida keng qo‘llaniladi. To‘liqlar, siltashlar, bo‘shashishlar, egilishlar, muvozanatlar, burilishlar, sakrashlar va boshqalar kabi vositalar predmetlar bilan mashqlarda “predmetsiz asos”, aniqrog‘i, “tana bilan harakatlar” bo‘lib qolgan. Gimnastikachi ayollarning harakatli ifodalanganliklarini takomillashtirishda, aynan shu vositalarga etakchi rol ajratiladi.

CHuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichida sirk san’ati vositalarini: har xil predmetlarni ma’lum bir ritmda yuqoriga ulotqirish va uchib kelayotganida ushlab olish malakasiga asoslangan badiiy

faoliyat turi bo'lgan jonglyorlik qilishni qo'llash tavsiya qilinadi. Bu to'g'risidagi birinchi xujjatli guvohnoma bizning eramizdan oldingi 1900 yilga mansub. Zamonaviy jonglyorlik ikkita asosiy badiiy yo'nalishlarga ajratiladi: klassik va maishiy. Badiiy gimnastika uchun sport predmetlari bilan klassik jonglyorlik xarakterli. Inventarning qulay shaklda bo'lishi sportchi ayollarga har xil texnik usullar bilan ham va katta miqdordagi predmetlar bilan ham harakatlar qilish imkonini beradi.

Buning uchun kaft mushaklarining mayda motorikasini rivojlantirish zarur. Harakatlarni uyg'unlashtirish va ko'ruv-harakat reaksiyalarini takomillashtirishga, qayta tiklashning aniqligiga va harakatlarning fazoviy va kuch parametrlarini tabaqalashtirishga, harakat qilayotgan ob'ektga reaksiyaning tezkorligiga, diqqatga va tafakkurga qaratilgan harakat vazifalarini qo'llash maqsadga muvofiq. Bunda, shuni hisobga olish zarurki, qo'llar harakatlari koordinatsiyasini jadal rivojlantirish bosqichi – maktabgacha yosh hisoblanadi, shuning uchun rivojlanishning ma'lum bir sensitiv bosqichlarini: reaksiya qilish qobiliyatini (5-6 yosh); kinestetik qobiliyatini (5-8 yosh); orientatsiya qilishga qobiliyatini (4-6 yosh) hisobga olish zarur.

Badiiy gimnastikadagi harakat faoliyatining xususiyatlari va strukturasini hisobga olish orqali jonglyorlikka o'rgatishni harakatlarning murakkabligini har xil darajalarini ketma-ket o'zlashtirish ko'rinishida tasavvur qilish mumkin.

Mashqlarni bajarish jarayonida bir qator tavsiyalarga rioya qilish zarur. Boshlang'ich bosqichda, yuqoriga uloqtirish balandligi – ko'zlar darajasidan biroz yuqori bo'lishi kerak. Uloqtirish va ushlab olish har xil nuqtalarda amalga oshirilishi lozim. Uloqtirish – tananing o'rtasiga yaqinroq, ushlab olish – tashqi tomonidan. Ushlab olgandan keyin qo'l yarim aylana harakatni va keyingi uloqtirishni bajaradi.

Ikkita predmetlarni har bir qo'lda ushlash bilan uloqtirishlarni boshlash engilroq. Ikkinchi uloqtirishni birinchi predmet maksimal balandlikka etganidan keyin boshlash kerak. Predmetni ushlashda qo'llarni almashtirish kerak. Mashqlarni navbat bilan bajarish kerak, uloqtirishni oldin o'ng qo'l bilan amalga oshirish kerak, ke-

yin esa, chap qo'l bilan. O'zlashtirishning boshlang'ich bosqichida harakatlarning birinchi siklidan keyin to'xtash talab qilinadi. Aniqlik va o'ziga ishonch paydo bo'lganidan keyin pauzalar soni kamaytiriladi va keyin umuman bo'lmaydi.

Jonglyorlik texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun qo'llarning mayda motorikasi rivojlangan bo'lishi kerak. Buning uchun o'zlashtirishni maktabgacha yoshdagi bolalar o'rtasida dastro'mollar bilan keltiruvchi mashqlardan boshlash kerak. Lekin, ancha erta bosqichlarda epchillikni rivojlantirish uchun o'yin shaklidagi mashqlarni qo'llash mumkin bo'ladi.

Jonglyorlik asoslari o'rganilganidan keyin badiiy gimnastika predmetlarini (obruchoq, koptok va kichkina koptoklar, skakalka, bu-lavalar, tasma) ketma-ket qo'llash bilan tayyorgarlikning navbatdagi bosqichlarida ta'limni davom ettirish mumkin. Bunda, o'tish bosqichida artistiklikning barcha komponentlarini takomillashtirish uchun teatr san'atining vositalarini qo'llash foydali.

Musiqiylikni, raqs tushishni, ifodalanganlikni rivojlantirishga yaxshi tashkil qilingan musiqiy-harakat tayyorgarlik ko'maklashadi. Musiqiy-ritmik harakatlarning ahamiyati quyidagilardan iborat, ular: shug'ullanuvchilarning hissiy dunyosini boyitadi va musiqiy va bilish qobiliyatlarini rivojlantiradi; faollikni, intizomni, jamoatchilik hissinini tarbiya qiladi; organizmni jismonan mukammallashtirishga ko'maklashadi.

Musiqiy-harakat tayyorgarligining quyidagi vazifalari, vositalari va shakllari ajratiladi (Karpenko L.A., 2003).

Vazifalari:

- shug'ullanuvchilarni musiqiy savodxonlik elementlari bilan tanishtirish;
- shug'ullanuvchilarni musiqani tushunishga, musiqiy ifodalanganlik vositalarini farqlashga, harakatlarni musiqaga mos ravishda ijro qilishga o'rgatish;
- shug'ullanuvchilarni musiqaga eng mos keladigan harakatlarni tanlashga, gimnastika vositalari bilan bastakorning fikrini amalga oshirishga, musiqiy-harakat obrazini yaratishga o'rgatish.

Vositalari:

- musiqiy savodxonlikning nazariy asoslari;

- harakatlarni musiqa bilan uyg'unlashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar;

- ijodiy vazifalar va improvizatsiya;

- musiqiy o'yinlar.

Shakllari:

- harakatlarni musiqa yoki musiqiy ifodalanganlikning alohida vositalari bilan aloqasiga qaratilgan amaliy vazifalar, ularni o'quv-trenirovka mashg'ulotining birinchi yoki oxirgi qismida berish maqsadga muvofiq;

- musiqiy o'yinlar (tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichlarida);

- bastkorning ijodiga e'tiborni qaratgan holda musiqiy asarni eshitish va tahlil qilish. Musiqiy ifodalanganlik vositalari va musiqiy savodxonlik elementlari o'rta va katta yoshdagi gimnastikachi ayollar uchun keyingi ijodiy improvizatsiya qilinishi bilan.

Harakatni musiqa bilan uyg'unlashtirish ko'nikmasini takomillashtirish uchun quyidagi harakat vazifalarini qo'llash mumkin:

- ohangning yuqoriga ko'tariladigan liniyasini qo'llarni, boshni ko'tarish, yarim barmoqlarga ko'tarilish bilan belgilash; pastga tushuvchi liniyasini – boshni, qo'llarni tushirish, yarim o'tirish bilan; gorizontall liniyani – boshning, qo'llarning harakatlari bilan, o'ngga va chapga bir qadam bosishlar bilan belgilash;

- harakatlarni registr bilan uyg'unlashtirishga vazifalar;

- baland registr – kaft bilan harakatlar, o'rtacha registr – baracha qo'l bilan, past registr – bo'shashtirilgan qo'llarni siltash;

- baland registr – oyoq uchlarida yurish, o'rtacha registr – odatdagi sport qadami, past registr – keng qadam bosish (hamla qilishlar bilan);

- musiqaning sur'ati, uning xarakteri va mazmuni bilan yaqindan bog'liq. Ma'yus musiqa, odatda sekin sur'at bilan, quvnoq musiqa – tezkor sur'at bilan ijro etiladi va h.k. Musiqiy asarning tezligini ixtiyoriy tarzda o'zgartirish mumkin emas, chunki bu, o'z ortidan, uning xarakterini va mazmunini o'zgartirilishiga olib keldi.

Trenerlar, maktabgacha yoshda bo'lgan bolalarni tayyorlashga alohida e'tibor qaratishlari zarur, chunki ushbu bosqich musiqiy

taassurotlarni, musiqiy idrok qilishni jadal rivojlantirish bosqichi hisoblanadi. YOshga oid rivojlanishga bog'liq holda, bolalarning musiqiy-ritmik faoliyati o'zgaradi. Bola, rivojlanishining eng erta davrida quvonch bilan yuguradi, sakraydi, raqsga tushadi. Bolalarda, bu yoshda musiqaga nisbatan hissiy hozirjavoblikni, uni eshitish qobiliyatini, trener tomonidan namoyish qilingan va ashulaning so'zlari bilan uyg'un musiqa bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni eslab qolish va bajarishni rivojlantirish zarur.

Bolalar, hayotining to'rtinchi yilida harakatlarni mustaqil tarzda o'zlashtirish va bajarishga qobiliyatli bo'lishadi. Lekin, ushbu harakatlar xali etarlicha koordinatsiya qilinmagan bo'ladi, bolalar fazoda yomon orientirlanishadi, jamoaviy harakatlarga qiyinchilik bilan kirishishadi. SHuning uchun, hayotining to'rtinchi yilidagi bolalarning musiqiy-ritmik faoliyati ancha kamtarona bo'ladi. Ular, musiqaning yorqin kontrastli xarakteriga mos ravishda, sekin va tez sur'atda harakat qilishga o'rganishadi, musiqaning yangrashini boshlanishi va yakunlanishiga reaksiya qilish va eng oddiy harakatlarni bajarishga qobiliyatli bo'lishadi.

Hayotining beshinchi yilida, musiqani eshitish tajribasiga ega bo'lgan shug'ullanuvchilar tanish ohanglarni bilish, musiqiy ifodalanlikning eng yorqin vositalarini farqlash, musiqaning xarakterini aniqlash malkasiga ega bo'lishlari kerak. Ularda eshitish hislari tabaqalashadi, ular ritmliroq, musiqaning xakteri bilan uyg'unroq harakat qilishadi, harakatlarni musiqaning boshlanishi va yakunlanishi bilan mos ravishda boshlashadi va yakunlashadi, ancha xilma xil harakatlarni bajarishadi.

Bolalar besh-olti yoshda, harakatlarda o'zlarining individualligini namoyon qilish orqali ifodali va ritmik harakat qilishga qobiliyatli bo'lishadi. Ular, oldin qarsaklarda, keyin esa, harakatlarda metrik ulushni his qilishni, murakkab bo'lmagan ritmik shaklni ijro qilishni, raqs harakatlariga ega bo'lishni bilishlari kerak.

Musiqiy-ritmik harakatlar bo'limida o'yinlar asosiy o'rin egallaydi. Musiqiy o'yin – bu, musiqiy-ritmik vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan faol faoliyat. U, bolalarda quvnoq, tetik kayfiyatni chaqiradi, harakatlarning rivojlanishi jarayoni faolligiga ta'sir ko'rsatadi, musiqiy qobiliyatlarni shakllantiradi.

Bola o'yin orqali harakatlarni mashq qiladi, ularni o'zlashtiradi, o'yin jarayonida bola shaxsining ijobiy sifatлари rivojlanadi, u, o'yin orqali hayotni biladi. Bolani musiqiy o'yinlar jarayonidagi barcha faoliyati bevosita reaksiyani, xayajonlanishlar bilan bog'liq bo'lgan o'tkir musiqiy idrok qilishni, musiqiy obrazni farqlash va tanishni talab qiladigan musiqani faol eshitishdan iborat. O'yinda musiqiy vazifalarni bajarish musiqaning xarakterini, sur'atini, dinamikasini farqlashni, asarning alohida qismlarini aniqlashni nazarda tutadi.

Bolaning musiqiy rivojlanishi samaradorligini musiqiy o'yinlar jarayonida ta'minlanishi shundan iboratki, o'yinni, uning uchun eng yaqin bo'lgan shakl sifatida tushuntirish oson. Undan tashqari, o'yinga bo'lgan qiziqish va uni ijro qilish paytidagi hissiy ko'tarinkilik, o'yin obrazlarining soddaligi bolaning ijodiy tashabbusini rivojlanishiga ko'maklashadi.

Musiqiy o'yinlar, bolalar ma'lum bir syujetni o'ynashi yoki o'yin vazifalarini bajarishiga bog'liq holda syujetli va syujetli bo'lmagan turlarga bo'linadi.

Bolalar, musiqiy-raqsli o'yinlarda ma'lum bir obrazni yaratishadi va harakatlarda xilma xil hislarni uzatishadi. Buning uchun, trener-xoreograflar "Paravozchalar", "Pingvinlar", "Mushukchalar", "Qurbaqachalar" kabi maxsus musiqiy-xoreografik etyudlarni qo'llashlari mumkin.

Boshlang'ich va ixtisoslashtirish bosqichlarida gimnastikachi qizlarning artistikligini rivojlantirish jarayoni o'ziga xos xususiyatlarga ega:

- bolalar bilan ishlash uchun (ayniqsa, badiiy gimnastika bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichida) xarakterli musiqa ostida improvizatsiya qilishga vazifa berilishi maqsadga muvofiq;

- bolalar uchun multifilmlardan olingan musiqani qo'llash tavsiya qilinadi, chunki u yangraganda, bolada nutqsiz, faqat mimika, joziba (asosan qo'llar bilan) orqali ro'yobga chiqariladigan assotsiatsiya yuzaga keladi. Oyoqlar bilan harakatlar, mazkur musiqaning xakteri bilan chaqirilgan bolaning hissiy holatidan "kasbiy" tarzda ortda qolishi mumkin, bu, mazkur momentda texnik tayyorgarligi darajasining pastligi bilan bog'liq;

– ancha katta yoshdagi sportchi qizlarda qarama-qarshilik yuzaga keladi: tayyorgarligi darajasining o'sishi bilan ko'pchilik holatlarda hissiylik darajasi pasayadi. Gimnastikachi qiz texnika to'g'risida ustivor o'ylaydi, musiqani yomonroq eshitadi va hissiyotlarini “ishga kirishtirmaydi”.

Yosh gimnastikachi qizlarning artistikligini rivojlanganlik darajasini nazorat qilishni amalga oshirish uchun bolalarni bir minut davomida konkret musiqa ostidagi improvizatsiyasini ekspertli baholashni qo'llash tavsiya qilinadi. Masalan, 4-5 yashar qizlar uchun bastakor G.I.Gladkovning hamma uchun tanish bo'lgan “YA na solnyshke leju” ashulasini qo'llash mumkin.

Bunda, yaratilayotgan harakat obrazini musiqiy asarning xarakteriga mos kelishini baholashni taklif qilingan shkalasidan (12 – jadvalda keltirilgan) foydalanish mumkin.

12 – jadval

Yosh gimnastikachi qizlarning artistikligini baholash shkalasi

№	Mezonlar	Ballardagi baholar
1	Obrazni musiqiy asarning butun yangrashi davomida to'liq uzatilishi	10,0
2	Obrazni mashqning ko'p qismida uzatilishi	9,0 – 7,0
	YUzining mimikasi, musiqa tomonidan belgilangan obrazga qisman mos kelmaydi	
	Ayrim harakatlarni bajarish paytida erkin emasligi	
3	Obrazni mashqni bajarish jarayonida epizodik uzatilishi	6,0 – 4,0
	Mashqning alohida qismlarida chehrasi holatining mos kelmasligi, buzilgan badiiy obraz	
	Harakatlarni mashqning alohida qismlarida erkin emasligi	
4	Musiqiy asarning xarakteri bilan belgilangan obrazni qayta tiklash paytida harakatlarning erkin emasligi	3,0 – 1,0
	Mimikasi mazkur musiqaning yangrashi bilan belgilangan obrazga mos kelmaydi	
	Harakatlar qisman yoki to'liq ravishda musiqaning belgilangan xarakteriga mos kelmaydi	

Izoh: 2, 3, 4 – qatorlarda nomlari qayd qilingan ko'rsatkichlardan har birini ijobiy namoyon qilinishi paytida gimnastikachi qizlar bir balldan olishadi.

Konkret gimnastikachi qizlar ko'rsatgan natijalarni interpretatsiya qilish paytida, shuni yodda saqlash kerak, artistiklikni birdaniga bir nechta ko'rsatkichlar bo'yicha namoyon qilgan bolalar ancha yuqori baholarga ega bo'ladi. Ushbu fikr, 16-jadvalda keltirilgan ilmiy tadqiqotlar ma'lumotlari bilan to'liq to'g'ri keladi (Viner-Uzmanova, 2013).

13-jadval

Artistiklik komponentlarining o'zaro bog'liqligi darajasi

Ko'rsatkichlar	Harakatli ifodalanganligi		Hissiy ifodalanganlik		Obrazlilik	
	4-6 yosh	8-10 yosh	4-6 yosh	8-10 yosh	4-6 yosh	8-10 yosh
Harakatli ifodalanganlik	1	1	0,682*	0,580	0,682*	0,560
Hissiy ifodalanganlik			1	1	1,00*	0,719*
Obrazlilik					1	1

Masalan, yoshi 4-6 yashar bo'lgan badiiy gimnastika bilan shug'ullanadigan qizlarda "obrazlilik" va "hissiy ifodalanganlik" ko'rsatkichlari o'rtasida bevosita bog'liqlik kuzatiladi, bu to'g'risida kuchli ijobiy korrelyasiya dalolat beradi. "Harakatli ifodalanganlik" – "hissiy ifodalanganlik" va "obrazlilik" ko'rsatkichlari o'rtasida ijobiy korrelyasion aloqa mavjud, lekin u, kamroq darajada kuchli bo'ladi.

8-10 yashar gimnastikachi qizlarda "obrazlilik" va "hissiy ifodalanganlik" ko'rsatkichlari o'rtasida kuchli ijobiy korrelyasiya kuzatiladi. "Hissiy ifodalanganlik" va "harakatli ifodalanganlik" ko'rsatkichlari o'rtasida esa, korrelyasiya koeffitsienti kamayadi va o'rta o'zaro bog'liqlik kuzatiladi.

Yuqorida bayon qilingan materialni umumlashtirish, "artistiklik" – bu, tabiiy sifat bo'lib, u, gimnastikachi qizlarning o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida rivojlantirilishi qiyin, degan xulosa chiqarish imkonini beradi. SHuning uchun, bolalarni badiiy gimnastikaga saralash bosqichida, jismoniy sifatlari va antropometrik ko'rsatkichlari bilan bir qatorda, ularning hissiylik darajalarini ham aniqlash zarur bo'lib, mashqlarni bajarish vaqtida artistiklikni namoyon qilinishi ularga ko'proq bog'liq.

Shuni ta'kidlash mumkinki, erta yoshdan boshlab (ya'ni, badiiy gimnastika bilan shug'ullanishni boshidan), sportchilarni tayyor-

lashning keyingi bosqichlarida yuqori darajani qo'llab turish maqsadida artistiklik ustida tizimli mashg'ulotlar o'tkazilishini maqsadga muvofiqligi yuzaga keladi. Buning uchun gimnastikachi qizlarning artistik potensialini ochib berishga ko'maklashadigan spetsifik vositalarni qo'llash maqsadga muvofiq.

Gimnastikachi qizlarning artistikligini asosiy mezonlari quyidagilar:

- A) obrazlilik;
- B) harakatli ifodalanganlik;
- V) hissiy ifodalanganlik;
- G) musiqiylik;
- D) raqs ijrochiligi;
- E) mohirlik.

Nazorat savollari

1. Sportdagi artistiklikning ahamiyati.
2. Badiiy gimnastikada artistiklikni takomillashtirish yo'llari.
3. Badiiy gimnastikadagi "artistik" tayyorgarlik vositalari aytib bering.
4. Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida gimnastikachi ayollarning artistikligini takomillashtirish jarayonini mazmuni.
5. Gimnastikachi qizlarning artistikligini asosiy mezonlari sanab bering.
6. Musiqiy-harakat tayyorgarligining quyidagi vazifalari, vositalari va shakllari aytib bering.

IX. BOB. BADIY GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING SHAKLLARI

Tayanch iboralar. Reabilitatsiya, model, UJT, MJT, nazorat,

9.1. O'quv darsi

O'quv darsi mashg'ulotning tayyorlov davriga, ayniqsa, yangi dasturni o'zlashtirish bosqichiga xosdir. Bunday darsning asosiy qismi yangi materialni o'zlashtirishga sarflanadi. Bu shu turdagi darslarning o'ziga xos xususiyatlarini belgilaydi. Bunday darslarning rejasini tuzishda trener quyidagi masalalarni hal etishi kerak:

- shu darsda o'zlashtiriladigan eng muhim harakat vazifalarini (elementlar, birikmalar) belgilab olish;

- muvozanat, ruhiy hamda jismoniy murakkabligi jihatidan bu vazifalarni guruhlariga taqsimlash;

- darsda gimnastikachilarning imkoniyatiga muvofiq ko'pkurash turlari miqdorini aniqlab olish, bunda akrobatik va xoreografik tayyorgarlik mashqlarini ham ko'pkurash turlari deb hisoblash;

- ko'pkurash turlarining o'rgatish uchun qulay ketma-ketligini aniqlash;

- eng muhim vazifalarni takrorlash miqdorini hisoblash;

- darsning umumiy davomiyligi hamda har bir ko'pkurash turiga sarflanadigan vaqtni belgilash.

O'quv vazifalarining cheklangan miqdorini va shu bilan birga, vazifalarni o'zlashtirish maqsadida takrorlashlar sonining ko'pligini bunday darslarning xususiyati sifatida qayd etish mumkin. Shunga ko'ra, darslarni barcha ko'pkurash turlari uchun emas, balki ularning ayrimlari uchungina rejalashtirib, ularga katta ahamiyat berish tavsiya etiladi. O'rgatiladigan yangi materialning mazmunini belgilash-

da harakat ko'nikmalarining interferentsiyasi deb atalishi hammaga ma'lum xususiyatni e'tiborga olish zarurki, bu ularning ijobiy yoki salbiy ko'chishida namoyon bo'lishi mumkin. Bu bitta ko'pkurash turiga bag'ishlangan dars mazmuniga ham, butun darsning o'quv materiallarini uyg'unlashtirish hamda ularning o'zaro ta'siriga ham birdek taalluqli.

9.2. Mashg'ulot darsi.

Mashq darsi (yoki mashg'ulot) ko'nikmalarni mustahkamlash, ularni takomillashtirish, musobaqa kombinatsiyalarini qismlarga bo'lib va butunicha bajarish vaqtida maxsus chidamlilikni tarbiyalash maqsadida asosan o'zlashtirib olingan dasturni takrorlashga yo'naltiriladi. U musobaqalarga tayyorlanishda darslarning asosiy turlari hisoblanadi. Mashq darslaridagi yuklama hajmi va shiddati, ayniqsa, zarbdor xususiyatga ega bo'lgan mashg'ulotlarda eng yuqori kattaliklarga ega etkaziladi.

O'quv mashq darslari – oraliq shakl – sof o'quv darslaridan keyin boshlanib, so'ngra haqiqiy mashq darslariga aylana boradi. Tayyorlik va musobaqa davrlarini boshida gimnastikachilar faoliyatining mazmuni bilan bog'liq dinamika o'zgarishlar shunday bo'ladi. Agar elementlarni o'rganish vaqtida natija ko'proq «chiqdi yoki chiqmadi», «bajarildi yoki bajarilmadi» mezon bo'yicha baholansa, mashq darslarida ish samaradorligi: «necha marta bajardi», «qanchalik yaxshi bajardi» kabi sifatiiy hamda miqdoriy mezonlar bilan aniqlandi. O'quv-mashq darslarida trener o'quv kombinatsiyalari mazmunini belgilab oladi, ular musobaqa dasturining engillashtirilgan yoki bazaviy elementlardan iborat maxsus variantlari bo'lishi mumkin. Haqiqiy mashg'ulotlarda, mashqlarning mazmuni o'tkaziladigan musobaqalarning majburiy va erkin dasturi bilan chegaralabqo'yilganligi tufayli, trener quyidagilarni amalga oshirishi zarur:

- dasturning turini belg'tlash (majburiy yoki erkin) va shunga ko'ra mashg'ulotda uning ustida ishlash;

- mazkur mashg'ulot uchun ko'pkurash turlarini tanlab olish (ko'pkurashning ayrim turlari bo'yicha mashqlarni bajarish variant-

lari ko'zda tutilyapti, ayniqsa, kuniga ikki martalik mashg'ulotlarida);

- ko'pkurash turlarining ketma-ketligini belgilash;

- ko'pkurash turlarida element va kombinatsiyalarning umumiy miqdorini hisobga olgan holda yuklamaning hajmi va shiddatini rejalashtirish;

Alohida ko'pkurash turlari bo'yicha mashg'ulotlar bir tarkibli bo'lmaydi. Uning tarkibida maxsus badan qizdirish mashqlari, jumladan, bevosita snaryada bajariladigan shunday mashqlar ajratiladi. Tayanch-harakat apparatini maxsus yuklamalarga tayyorlash uchun yo'naltirilgan badan qizdirish urinishlaridan so'ng hozirlovchi sinovlar (nastroechno'e popo'tki) bajariladi, bunda gimnastikachilar asosiy urinishlariga tayyorlanar ekanlar, maqsadli mashqlarning engillashtirilgan variantlarini amalga oshiradilar. Asosiy urinishlar eng muhim topshiriqlarni bajarishga qaratiladi. (odatda, bu to'la kombinatsiya bo'ladi). Gimnastikachilarga kombinatsiya yoki elementlarning ayrim qismlaridagi ehtimoli bo'lgan xatoliklarni tuza-tish uchun qo'shimcha (yordamchi) urinishlar imkonini berish ham maqsadga muvofiqdir. Ular asosiy urinishlar bilan naybatma-navbat qo'yilishi mumkin («asosiy-qo'shimcha-asosiy» shaklida). Masalan, mashg'ulotning musobaqalaroldi bosqichida tayanib sakrash mashq darslarini tashkil etishning turli variantlari samaradorligi ustidagi tadqiqotlar har-xil maqsadli sakrashlar ketma-ketligini quyidagicha belgilashga asos beradi: badan qizdirish quyidagicha sakrashlari – hozirlovchi – asosiy – yordamchi – asosiy (L.YA.Arkaev, 1997).

9.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik darslari

Umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (UJT va MJT) vositalari «o'rgatish» va «mashg'ulot» shiori ostida boradigan darslarda qo'llaniladi. Lekin agar barcha kuch, diqqat-e'tiborni ko'proq mazkur mashqlarga jamlash zarur bo'lsa, unda faqat UJT yoki MJT ga bag'ishlangan darslar o'tkaziladi.

MJT darslari mashg'ulotning tayyorgarlik davrida asosiy, musobaqa davrlarida esa qo'shimcha darslar sifatida rejalashtiriladi.

Bunday darslar tarkibiga rivojlanish darajasi sport-gimnastika faoliyatining samaradorligiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatuvchi etakchi jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar kiradi. Ularning ko'pchilik qismi gimnastik element va birikmalar texnikasi hamda kombinatsiyalar butun holda bajarish bilan bevosita bog'liq bo'lib, o'zaro aloqador ta'sir tamoyiliga ko'ra qo'llaniladi (V.M. D'yachkov). Ta'kidlash joizki, majburiy va erkin dasturlardagi gimnastika elementlarining o'zi eng yaxshi MJT vositalari hisoblanadi.

MJT darsi gimnastikachilar organizmiga katta yuklama beradi. O'quv-mashq darslarida texnik tayyorgarlik bilan bog'liq masalalarga ko'proq ahamiyat qaratilsa, MJT darslaridagi har bir mashqda unga moslashish maqsadida katta yuklamaga erishish eng muhim vazifalardan biri bo'lishi mumkin. Mashqlarning jiddiy ta'sirlari yig'indisi tufayli MJT darslari, odatda, u qadar uzoq davom etmaydi – ko'pi bilan 1,5-2 soat.

MJT darslari juda sermahsul, chunki maxsus mashqlarni biron-bir darsda qo'shimcha sifatida emas, «yangi» kuch bilan bajarish sezilarli natija beradi. MJT mashqlarini tanlab olish va tartibini belgilash alohida mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish (chegaralangan usul) yoki muayyan jismoniy sifatlarni tarbiyalash tamoyillari bo'yicha tashkil etilishi mumkin. MJT darslarini qurishning eng ta'sirchan shakllaridan biri aylanma mashg'ulot bo'lib, u mashqlarni yanada aniq nazorat qilish hamda o'lchab berish imkoniyatini yaratadi. MJT darslarini aylanma usulda tashkil etishda trener oldida turadigan eng muhim masalalar quyidagilardir:

- mashqlar maziuni, ularning yo'nalishini aniqlash;
- turli mashqlarni zarur miqdorda tanlab olish;
- mashqlarni bajarish ketma-ketligi, navbatini belgilash (aylanani «yopish»);
- har bir mashqning o'lchami, takrorlar sonini aniqlab olish;
- alohida mashqlar orasidagi dam olishtanaffuslarini belgilash;
- «aylana»lar miqdori – mashqlar seriyalarining sonini aniqlash.

9.4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darslari

UJT darslari mashg'ulotning o'tish va tayyorgarlik davrlarida organizmni sog'lomlashtirish, chiniqtirish, umumiy ishchanlik qobiliyati darajasini ko'tarish maqsadida o'tkaziladi. UJT darslarida hal etiladigan muhim vazifalardan biri gimnastikachilarning "Alpomish va Barchinoy" sinovlari me'yorlariga tayyorlanishi hamda topshirishi sanaladi. UJTning gimnastikachilar uchun eng kuchli ta'sir ko'rsatuvchi vositalari: engil atletikacha Yugurish (100-400 m, kross masofalari), chang'i (masofani yurib o'tish), suzish ("Alpomish va Barchinoy" sinovlari masofalari). Soddalashtirilgan qoidalar asosidagi sport o'yinlaridan (futbol, basketbol) ehtiyotkorlik bilan foydalanish jarohatlar, ayniqsa, oyoqning to'piq-kaft va qo'lning bilak-kaft bo'g'imlari shikastlanishlarining oldini oladi.

UJT darslarining turlicha muddat davom etishi ularning mazmuni hamda vazifalari bilan bog'liq. Yugurish mashqlari kiritilgan shiddatli mashg'ulotlar kamroq davom etadi (30-60 daq.). Masofa bo'ylab chang'ida sayr qilish va yurishni 2-3 soat davom ettirish mumkin. UJT darslari mashg'ulotlarning boshqa tiplari bilan uyg'unlikda «soat kapgiri» tamoyiliga qura rejalashtiriladi. Mashg'ulotning tayyorgarlik davrida UJT vazifalarini hal qilish uchun bir haftalik mikrotsikllarda boshqa darslar bilan uyg'unlikda bir-ikki bor shunday dars o'tkazish etarlidir. Ko'pincha bu darslar qo'llaniladigan vositalarining ancha o'ziga xosligi bilan bog'liq ravishda bir tomonga yo'naltirilgan bo'ladi. Biroq majmualii darslar ham mustasno emas, ular tarkibida yyugurish, o'yinlar, suzish va h.k. mavjud. Asosan, UJT mashqlarini o'tkazish qoidalari hamda usuliyati mazkur sport turlarida qabul qilingan qoida va usullarga muvofiq bo'lishi kerak. Bu yugurish, suzish, chang'ida harakatlanish texnikasiga ham umuman, darslarning usuliyatiga ham tegishli. Ayni vaqtda ushbu mashqlarni sport gimnastikasi xususiyatlariga yaqinlashtirgan holda shaklan o'zgartirishga ham yo'l qo'yiladi (masalan, suzishda, chang'i uchayotganda tayoqlar bilan itarilish chog'ida qo'llarning olib keluvchi harakatlariga e'tibor berish). UJTning eng ko'p tavsiya etiladigan shakli – guruhli mashg'ulot: u shug'ullanuvchilarning raqobati va Yuqori hissiy ko'tarinkiligini ta'minlaydi.

9.5. Nazorat darsi

Nazorat darsi gimnastikachilarning o'quv topshiriqlarini o'zlashtirishini tekshirish maqsadida tashkil etiladi. Harakatlar texnikasi baholanadi, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi va h.k. tekshiriladi. Nazorat darslari mashg'ulotning tayyorgarlik davrida ham, musobaqa davrida ham rejalashtiriladi. Har bir bunday darsdan avval trener maqsadni ma'lum qilishi, bajaruvchilarga qo'yiladigan aniq talablarni va natijalarni baholash qoidalarini belgilab olishi kerak. Dars dasturidagi xar qanday mashq, harakat topshirig'i, shuningdek, texnik va jismoniy tayyorgarlikning maxsus nazorat me'yorlari baholash ob'ekti bulla oladi. Baholash mezonlari nazoratning mohiyatidan kelib chiqib belgilanadi va «bajarildi - bajarilmadi», «kim ko'proq» va h.k. kabilar eng tipik hisoblanadi.

Texnik tayyorlikni nazorat qilishda, musobaqa qoidalariga muvofiq, butun kombinatsiya uchun balli baho yoki alohida elementlarni baholashda xatolar uchun pasaytirishlar yig'indisini hisoblasa asosiy yo'l sanaladi.

Nazorat darsini tashkil etishda trener:

- baholanishi kerak bo'lgan mashqlarni belgilashi, bunda jarohatlarga yo'l quymaslik uchun etarlicha o'zlashtirib olingan mashqlarni tanlab olishi;

- nazorat darsining o'tkazilish muddatini oldindan belgilab, buni shug'ullanuvchilarga ma'lum qilishi;

- mashqlarni baholashning aniq mezonlarini aniqlab, gimnastikachilarga ushbu ma'lumotlarini etkazishi;

- butun darsning qanday tashkil etilishini oldindan o'ylab, rejalashtirish (gimnastikachilarni taklif qilish ketma-ketligi, baholarni hisoblash va e'lon qilish shakli, baholashda boshqa trenerlar, gimnastikachilarning o'zalirining ishtiroklari va h.k.) shart.

Nazorat darslari gimnastikachilarga mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga zarur bo'lgan mustaqillik, tashabbuskorlik, mas'uliyat, intizomlilik kabi muhim sifatlarni tarbiyalashning ta'sirchan shakli hisoblanadi.

9.6. Model dars.

Model dars o'z mazmuniga ko'ra oldinda turgan musobaqa dasturiga, uning tuzilishi esa musobaqa tartiblariga to'la bo'ysunishi lozim. Shuning uchun bunday darslarni tashkil etishdan avval jamoa treneri quyidagi vazifalarni bajarishga tayyor bo'lishi lozim:

- o'tkaziladigan musobaqalar to'g'risida imkon qadar to'la ma'lumotlar olish (hafta kunlari, o'rni, vaqti, g'oliblarni qayd qilish va aniqlash shartlari, ko'pkurashning birinchi turi ularning keyingi tartibi, o'tkazish jadvalining xususiyatlari va h.k.);

- musobaqa dasturiga muvofiq ravishda har bir gimnastikachiga model' dars vaqtida namoyish etiladigan mashqlarning mazmunini belgilab berish (maxsus talablarga muvofiqlik yoki soddalashtirilgan variantlar);

- musobaqalar jadvaliga aniq mos tushadigan, lekin jamoa taktikasi hamda gimnastikachilarning raqamlar bo'yicha joylashuvi e'tiborga olingan dars jadvalini ishlab chiqish;

- model darsni ishlab chiqilgan reja asosida, badan qizdirishdagi urinishlar soni va mashqlarni bajarish vaqtini musobaqalar qoidasiga muvofiq chegaralangan holda, gimnastikachilarning snaryad yoniga chiqishlarida qat'iy navbatlashuvga rioya qilib o'tkazish.

Model dars musobaqaga har qancha o'xshamasin, eunga tayyorlanishning bir shaklidir. Buni alohida ta'kidlash zarur, chunki bunday modellashni tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish maqsadida ham, jamoani saralab olish maqsadida ham amalga oshirish mumkin.

Model darslar tez-tez o'tkazilmaydi – gimnastikachilarning tayyorgarlik talabga javob berish sharti bilan mashg'ulotning musobaqa davrida ko'pi bilan 2-3 marta tashkil etiladi. Guruhli darsda taktik xususiyatli jamoalari vazifalar to'liqroq hal etiladi. Model darsning alohida shakli ham bo'lishi mumkin, lekin bu mazkur gimnastikachi faoliyatlari bilan darsga kelmagan sportchilarning ehtimoliy faoliyatlarini muvofiqlashtirishni talab etadi.

9.7. Tiklovchi dars.

Tiklovchi dars – katta hajmli yuklamalar bilan o‘tkaziladigan zamonaviy gimnastika uchun xos bo‘lgan tipik shakldir. Shiddatli faoliyat davrlarida qo‘llaniladi. Bu erda gap «engillashtirish» xususiyatiga ega bo‘lgan darslar ustida ketayotgani yo‘q: ular tipik o‘quv-mashq darslaridan mazmuniga ko‘ra emas, faqat bajarilgan element va kombinatsiyalarning mushak hajmi hisobiga yuklamaning pasaytirilishi bilan farq qiladi (masalan, kuniga ikki martalik mashg‘ulotlarda darslarning biri). Bunda gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlash dasturi bilan bevosita bog‘liq bo‘lmagan vositalardan foydalangan holda maxsus tashkil etiladigan darslar nazarda tutilyapti. Shiddatli mashg‘ulotlar davrida yo‘nalishni bunday o‘zgartirish, ayniqsa, juda muhim.

Tiklovchi darslar zarbdor mashg‘ulotlar, musobaqalardan keyin yoki yuklamalari yig‘indisi katta bo‘lgan mikrotsiklning oxirida o‘tkaziladi. Kuniga ikki marta dars o‘tkaziladigan mashg‘ulotda ikkinchi dars tiklovchi bo‘lishi mumkin. Sharoit hamda vaziyatga qarab bu darslarni zalda yoki undan tashqarida: stadionda, bog‘da, o‘rmonda, plyajda o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. Darslar tarkibiga badan qizdirish mashqlari, harakatli o‘yinlar kiritiladi. Asosiy vazifa – mo‘‘tadil ta’sir ko‘rsatuvchi mashqlar hamda faol dam olish vositalari yordamida organizmda tiklanish jarayonlarini yanada tezroq borishiga ko‘maklashish, shuningdek, xaddan ortiq mashqlanish va ruhiy yuklamalarning oldini olishdan iborat.

Bunday darslarni o‘tkazishda vazifalarni, vosita va usullarni, Yuklama darajasini belgilab berish, shu bilan birga, gimnastikachilarga nisbatan to‘la mustaqillik berish kerak. Butun dars hissiy ko‘tarinkilikni, mashq qilish istagini Yuzaga keltirish zarur.

Shiddatli mashg‘ulotlar paytida tiklovchi darslarni tiklovchi tadbirlar bilan uyg‘unlashtirish va shunday vositalarni (sauna, uqalash, fizioterapiya va h.k.) qo‘llash maqsadga muvofiq bo‘ladi.

9.8. Badan qizdirish darsi

Badan qizdirish darsi shug'ullanuvchilarni faollashtirish, ularni keyingi asosiy darslarga tayyorlash maqsadida o'tkaziladi. Uning shakllaridan biri – badan tarbiya – gigienik yo'nalishli engil mashg'ulotdir. Odatda ertalab bajariladi. Asosiy vazifasi – uyqudan keyin gimnastikachilarni tetiklashtirish, organizmni asosiy mashg'ulotga tayyorlik holatiga keltirish. Badan tarbiyada umumrivojlantiruvchi mashqlarning soddaroq majmualarini o'zlashtirishni nazarda tutgan holda ta'lim vazifalarni ham hal etish mumkin. Badan tarbiyaning eng muhim jihati – shug'ullanuvchilarga safarbar etuvchi va tashkillovchi ta'sir ko'rsatish.

Boshqa yo'nalishdagi badan qizdirish darslari ayniqsa mas'uliyatli mashg'ulot yoki musobaqalar oldidan o'tkaziladi. Bunday darsda ko'pkurash turlaridagi mashqlar ham badan qizdirish mashqlari sanaladi. Bunday darslarning maqsadi asabiy zo'riqishni bartaraf etish, o'zini bosib, tayyorgarligi joyida ekanligiga ishonch hosil qilishdan iborat.

Mazkur bo'limda aytilganlarga xulosa yasab, shuni ta'kidlash kerakki, qo'yilgan vazifalardan kelib chiqib, trener darslarning har xil tiplaridan foydalanishi, ularni almashlab qo'llashi va shu tariqa mashg'ulot jarayonini boshqarish mumkin. Amaliyotda ko'pincha aralash turdagi darslar ham rejalashtiriladi (o'quv-mashq, model-nazorat va h.k.). Biroq tuzilishi jihatidan noaniq darslar bo'lishi mumkin emas.

9.9. Mashq darslarini chegaralash usullari

Ushbu bo'limda o'quv-mashq jarayonini boshqarish bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'lgan, o'rgatish samaradorligiga ta'sir ko'rsatadigan, yuklamalar kattaligini belgilaydigan eng ta'sirchan usul va yo'llarag tavsif beriladi.

Bir kunda ikki martalik darslarni rejalashtirish

Zamonaviy gimnastika amaliyotida, ayniqsa, markazlashtirilgan tayyorgarlik davrida kuniga ikki martalik darslar odatiy holga aylan-

ib bormoqda. 11-13 yoshli gimnastikachi qizlar bilan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday tartibdagi darslar ularning sport ishchanligi qobiliyatini xudi shu yoshdagi, lekin kuniga bir marta darsga keluvchi gimnastikachi qizlarnikiga nisbatan ancha oshiradi (musobaqa davridagi bir mashg'ulot kunida gimnastikachi qizlar o'rta hisobda 136 urinishda 620 elementni, jumladan, 21.5 kombinatsiyani, daqiqasiga 3,2 element shiddat bilan bajarganlar). Kuniga bir marta darsga keladigan, tayyorgarlik darajasi xudi shunday gimnastikachi qizlar 68 urinishda 320 elementni, 13 kombinatsiyani, daqiqasiga 2,8 element shiddat bilan bajaradilar. Kuniga ikki martalik shiddatli darslar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatmaydilar (V.S.CHeburaev, 1997).

Ikki martalik darslar katta yoshli gimnastikachilarni tayyorlashda keng qo'llaniladi. Bunda trener bir martalik darmlardagi qaraganda kengroq imkoniyatlarga ega – u har bir dars uchun ham, mikrotsikl uchun ham vazifalarni tanlash qo'yishi mumkin. Ikkinchi dars mazmunan birinchisini takrorlamasligi kerak. Odatda, darslardan biri, agar mashg'ulotning ayni vaqtdagi davri va bosqichi vazifalari nazarda tutiladigan bo'lsa, asosiy, ikkinchisi esa qo'shimcha hisoblanadi. Gimnastikachilarning o'ziga xos xususiyatlari yoki o'tkaziladigan musobaqalar jadvaliga bog'liq holda asosiy darsni kunning birinchi yoki ikkinchi yarmida o'tkazish mumkin. Mashg'ulotning davridan kelib chiqib turli yo'nalishdagi darslar eng tipik uyg'unlashtirish variantlari 17-jadvalda ko'rsatilgan. Kuniga ikki martalik darslar mashg'ulotning musobaqa davriga ham xos bo'lgan vazifalarni muvoziy (parallel) ravishda hal etish imkonini beradi (17-jadval, B sxema, 3-variant). Agar birinchi darsda kombinatsiyalar to'la bajarilsa, ikkinchi darsda gimnastikachilar erkin dasturni modernizatsiyalash maqsadida yangi elementlarni o'rganadilar.

Kamroq tayyorlangan yoki yosh gimnastikachilar bilan o'tkaziladigan ikki martalik darslar kunlik Yuklama yig'indisi ikki bo'lakka taqsimlash imkonini beradi (5-jadval, V sxema, 1-variant), bu har bir dars oldidagi vazifalarni hal etishni osonlashtiradi.

Bir kunda ikki martalik mashg'ulotlar sharoitida har xil dars turlarini rejalashtirish variantlari

A sxema

Davr	Variant	Kunning 1-mashg'uloti	Kunning 2-mashg'uloti
	1	O'quv (yoki mashq)	Mashq (yoki o'quv)
	2	O'quv (yoki mashq)	MJT
	3	Mashq (yoki o'quv)	Tiklovchi
	1	Mashq	Qo'shimcha
	2	Model	Tiklovchi
	3	Mashq	O'quv yoki MJT

B sxema

D sxema

Bir kunda ikki martalik mashg'ulotlar sharoitida dastur turlarining rejalashtirilishi (ayollar)

Variant	Kunning 1-mashg'uloti	Kunning 2-mashg'uloti
1	2 tur: majburiy (yoki erkin)	Boshqa 2 tur: majburiy (yoki erkin)
2		Boshqa 2 tur: majburiy yoki erkin
3	2 tur: majburiy va erkin	4 tur: erkin (yoki majburiy)
	4 tur: majburiy (yoki erkin)	

Mashqlanganlik darajasi ortib borganlik sayin har bir darsdagi yuklama ham oshirilib, ularning yig'indisi kuniga bir martalik dars yuklamasi qiymatidan ancha yuqori darajaga etadi. 14-jadvalda kuniga ikki martalik darslarni rejalashtirish variantlari ularning dasturiy mazmuni hamda ayollarda ko'pkurash turlarining miqdorini hisobga olgan holda ko'rsatiladi. Erkaklar uchun mo'ljallangan sxema ham, ko'pkurashning to'rt emas, olti turini nazarda tutgan holda, shunga o'xshash ko'rinishga ega bo'ladi.

Takrorlar miqdori, mashqlarni o'lchab berish

Yuklamani boshqarishning eng ta'sirchan usullaridan biri darsda mashqlarni takrorlashlar sonini o'zgartirib turishdir. Alohida elementlar ham, birikmalar va butun kombinatsiyalar ham takrorlanishi mumkin. Vazifalardan qat'i nazar (o'zlashtirish maqsadida, mashqlanganlik, ishonchlilik darajasini oshirish maqsadida takrorlash), takrorlar miqdori mashqlarni bajargan sayin paydo bo'ladigan toliq-

ish bilan chegaralanadi. Agar gimnastikachilar darsda ko'pkurashning bir turiga o'rtacha 30 daq. sarflasalar, bu vaqtda ular 10-30 urinishni, daqiqasiga 1,7-3,7 elementdan (yoki bir urinishda 3,5-4,5 elementdan) shiddat bilan 50-100 elementni bajarishlari mumkin.

Mashg'ulotni tashkil etishning turli variantlarini ko'rib chiqamiz.

Birinchi variant: Har bir urinish dam olish bilan navbatlanadi. Bir urinishda qagcha kam element bajarilsa, dam olish uchun zarur tanaffuslar ham shuncha qisqa bo'ladi. Tasavvur qilish mumkin: daqiqasiga uch elementdan shiddat bilan ishlaganda, gimnastikachilar ko'pi bilan 5-10 sek. davom etadigan uch elementlik kichikroq birikmadan keyin qolgan 50-55 sek. davomida dam oladilar va, shunday qilib, bir tur bo'yicha mashg'ulotning 30 daqiqalik umumiy vaqti mobaynida 30 urinishni amalga oshiradilar.

Ikkinchi variant: birikma ikki barobar kattalashtiriladi (urinishda oltitagacha element bajariladi) va har bir urinish dam olish bilan birga endi 2 daq. davom etadi.

Uchinchi variant: gimnastikachilar 12 elementlik kombinatsiyalarni bajaradilar va har bir urinishga dam olish bilan birga 3 daqiqa sarflaydilar. Bunday ishga ham o'sha 30 daq. ketadi.

Shubhasiz muayyan vaziyatdan kelib chiqib mashqlarning o'lchamlarini belgilash variantlari rang-barangligi shu bilan chegaralanmaydi; o'lchamlar har doim harakat vazifalarining murakkabligi, shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi darajasi, ularning ayni vaqtadagi toliqish darajasi va, nihoyat, sport-pedagogik vazifa taqozo etadigan ehtiyoj bilan bog'liq bo'ladi.

Yagi murakkab elementlarni o'zlashtirishda takrorlashlar sonini eng maqbul chegaradan oshirmaslik kerak. Maxsus tadqiqotlarning (L.YA.Arkaev, 2004) guvohlik berishicha, bunday hollarda 10-13 urinishdan so'ng gimnastikachilar organizmining funktsional holati sezilarli yomonlashadi (YUQS va tiklanishning Yurak urishlar yig'indisi ortadi, mushaklar kuchi hamda mushak kuchlanishlarining takrorlanishi aniqligi pasayadi va h.k.). mazkur vaziyatda boshqa mashqqa, ko'pkurashning boshqa turiga o'tish darsni davom ettirish imkonini beradi.

Ta'kidlash joizki, dars davomida avvaldan ishlab chiqilgan rejaga o'zgarishlar kiritishning ko'p yo'llari bor: darslarning umumiy vaq-

tini, turlar, urinishlar miqdori va b.ni o'zgartirish mumkin. Darslar shiddatini o'zgartirishning turli variantlari haqida 1-bobda so'z borgan edi. Bunga qo'himcha qilib aytish mumkinki, trener yo'l-yo'lakay darsning tuzilishi va jadvaligagina emas, uning mazmuniga ham tahrir kiritish huquqiga ega. Biroq rejaga o'zgarish kiritayotganda trener «buni nima uchun va nima sababdan qilyapsiz?» degan savolga javob berishi zarur, negaki joriy rejaga qat'iy rioya qilish sportchilarning irodaviy xislatlarini tarbiyalash maktabi, ayni vaqtda reja tuzgan trenerning usuliy savodxonligini tekshirish yo'li hisoblanadi.

Nazorat savollari

1. Mashg'ulot tiplarining qisqacha tavsifi.
2. Trenirovka mashg'uloti to'g'risida gapirib bering.
3. UJTning maqsadi nimalardan iborat
4. MJTning maqsadi.
5. Nazorat mashg'ulotiga ta'rif bering.
6. Model darsga ta'rif bering.
7. Tiklovchi darsga ta'rif bering.
8. Badan qizdirish darsi maqsadini aytib bering.

X BOB. ILMIY TADQIQOT VA TALABALARNING ILMIY O'QUV ISHLARINI XUSUSIYATLARI ILMIY TADQIQOTNING ASOSIY YO'NALISHI.

Tayanch iboralar. Dissertatsiya, attestatsiya, bibliografiya, diagramma, tadqiqot, rezyume, ob'ekt, ilmiy faraz, statistika

10.1. Malakaviy ishni bajarishning maqsad va vazifalari.

- Malakaviy ishni bajarish maqsadi: ta'lim bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarni mustahkamlash va kengaytirish, olingan bilimlarni muayyan ilmiy, amaliy, pedagogik, ishlab chiqarish, iqtisodiy, ijtimoiy, madaniy va boshqarish vazifalarni hal etishda qo'llash;

- ijodiy ishlash, ishlab chiqilayotgan masalaning (muammoning) qo'yilish jarayonidan boshlab, uni to'la nihoyasiga etkazish bo'yicha qaror qabul qilishda bo'lgan mas'uliyatni his etishga o'rgatish;

- zamonaviy ishlab chiqarish, iqtisodiyot, texnika, jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi sharoitida talabalarni mustaqil ishlashga tayyorgarligini ta'minlash;

- Malakaviy ishning vazifalari mavjud yuzasidan tajriba, tadqiqotlar o'tkazish zarurligini asoslash, metodologiya va usullarini tanlash, axborot yig'ish va uni qayta ishlash, tajriba, tadqiqotning mintaqaviy o'ylangan rejasini va o'tkazilgan tahliliy tajriba, tadqiqot natijalarini izchil asoslab bayon etish va xulosa chiqarishga qaratilgan.

10.2. Malakaviy ishlarning mavzusi

Malakaviy ishlar mavzusi muammoning zamonaviy xolatiniva iqtisodiyot, ishlab chiqarish, texnika, fan, ta'lim, jismoniy tarbiya va sportning istiqbolli rivojlanishini aks ettirishi kerak.

Malakaviy ishlar mavzusi mutaxasis chiqaruvchi kafedra tomonidan belgilanadi va fakultetning ilmiy kengashida, so'ngra institutning ilmiy-uslubiy hamda ilmiy kengashlarida muhokama qilinadi va tasdiqlanadi.

Talabalariga (umumiy reytinglar bo'yicha kamayish tartibida) malakaviy ishlarni mavzularini tanlash huquqi beriladi. Talaba yoki uni o'qishi uchun to'lov-kontrakt mablag'ini to'lovchi bo'yurtmachi zaruriy asoslar bilan malakaviy ishlar mavzusi bo'yicha o'z mavzularini taklif etishlari mumkin.

Malakaviy ish mavzusi va raxbari talabaga birlashtirish kafedra (yoki kafedralar)ning taqdimnomasi bo'yicha rektorning bo'yurug'i bilan rasmiylashtiriladi. Malakaviy ish raxbari, ishning mavzusiga muvofiq talabaga malakaviy ishga tegishli materiallarni to'plash bo'yicha topshiriq beradi. Topshiriqning shakli va uni bajarilish nazorati o'quv bo'limi tomonidan nazorat qilib boriladi. Topshiriqni bajarilish shakli Davlat attestatsiya komissiyasiga taqdim etiladi.

10.3. Malakaviy ishni bajarishga raxbarlik qilish

Malakaviy ishlarga raxbarlik professor va dosentlar, katta o'qituvchilar yoki boshqa muassasa va tashkilotlarning yuqori malakali mutaxassislar safidan tayinlanadi.

Malakaviy ish raxbari:

- topshiriqlar beradi;
- malakaviy ishni bajarilish jadvalini rejalashtirish;
- asosiy adabiyotlar, ma'lumot va arxiv materiallarini hamda mavzu bo'yicha boshqa manbalarni tavsiya etadi;
- talabalar bilan mavzu bo'yicha muntazam suxbatlar va maslahatlar o'tqazadi;
- bajarilgan ish mavzuning qismlari bo'yicha bajarilishini nazorat qiladi va yaxlitligicha ximoyaga tavsiya etadi;
- talaba bajargan malakaviy ishining sifati va muallifligiga javob beradi, mavzularning qaytarilishiga yoki ko'chirmakashlikka yo'l qo'ymaydi;

Mutaxassis chaqiruvchi kafedra malakaviy ishlarni bajarish bo'yicha uslubiy qo'llanmalarni ishlab chiqadi va talabalarni ta'minlaydi.

Malakaviy ish berilgan topshiriqlar asosida shaxsantalaba tomonidan bajariladi.

Kafedraning tavsiyaga binoan malakaviy ish chet tillarining birida bajarilish mumkin. Chet tilida bajarilgan ishga davlat hamda rus tilidagi anotasiya ilova etiladi va himoya vaqtida tarjima ta'minlanadi.

10.4. Malakaviy ishni bajarilishi

Malakaviy ish korxona va muassasalarda, boshqaruv organlarida, jismoniy tarbiya va sport jamoalarida, ilmiy laboratoriyalarda bajarilishi mumkin.

Malakaviy ishning bajarilishi bo'yicha talaba va ilmiy raxbarning xisobot berish mudattalirin dekanat nazorat qiladi Dekanat belgilagan muddatlarda, talaba malakaviy ishning bajarilishi haqida ilmiy rahbar va kafedra mudiri oldida xisobot beradi. Kafedra mudiri malakaviy ishning tayyorgarlik xolati uchun mas'ul hisoblanadi.

Malakaviy ishning tuzilishi va mazmuni

Malakaviy ishlar tuzilishining eng asosiy tamoyili materialni aniq va izchil bayon etishdir. Boblar mazmunan tugallangan va ko'zda tutilgan maqsadga erishishga yo'naltirgan bo'lishi kerak.

Malakaviy ishning tarkibiy tuzilishi quyidagicha beriladi?

- malakaviy ishning titul varog'i;
- malakaviy ish mundarijasi;
- kirish;
- malakaviy ishning asosiy qismi (boblar, paragraflar);
- xulosa (tavsiya va takliflar);
- foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati (bibliografiya);
- ilovalar;

Malakaviy ish o'z mazmuniga ko'ra dolzarb amaliy va nazariy masalalarni xal qilishni ta'minlaydigan mustaqil ilmiy tadqiqot hisoblanadi.

Titul varag'i malakaviy ishning birinchi beti hisoblanadai va qat'iy qoidalar asosida to'ldiriladi. (Ilova-1).

Titul varag'idan keyin mundarija joylashtiriladi. Mundarija boblar, porgraflar va malakaviy ishning barcha boshqa qismlari asosiy matndagi sarlavxalar va bet raqamlaridan boshqacha shaklda, izchillikda yoki qisqartirib berilishi mumkin emas. Mundarija sarlavxalar asosiy matndagi sarlavxalar bilan bir xilda bo'lishi shart.

Kirish qismida mavzuning dolzarbligini asoslash, qurib chiqiladigan muammolar, maqsad va vazifalar aks ettirilishi kerak.

Birinchi bobda mavzuning umumiy nazariy masalalari, tadqiqot obektining qisqacha tavsifnomasi berilishi kerak.

Mazkur bobda quyidagilar o'zaro mantiqiy izchillikda beriladi:

- tadqiqot ob'ektining funksiyalari, vazifalari va sohasi;
- tashkiliy tuzilma, boshqaruv tizimi, uning tashqi va ichki aloqalarining o'ziga hosligi:

- tadqiqot ob'ektining ko'rsatgichlari;
- tadqiqot ob'ektidagi mavjud kamchilik va muammolar;
- muqobil vazifalarni nazariy va amaliy xal etishning umumiy qoidalari:

Ikkinchi bobda ko'rilayotgan masalaning hozirgi holati tahlil qilinadi, tinglovchining amaliyot davrida to'plangan materiallari asosida tadqiqot ob'ektida mavjud kamchiliklarni yo'qotishga qaratilgankamchiliklar va tavsiyalarga asoslanishi kerak. Tajriba o'ttirish vaqtida yig'ilgan hamda tadqiqot jarayonidatahlil qilingan materiallartinglovchiga xal qilinmagan masalalarni, muammolarni aniqlash va shunga muvofiq xulosa chiqarish imkonini beradi.

Uchinchi bobda muallif tomonidan o'rganib chiqilgan materiallar asosida tadqiqot ob'ektini yaxshilash, takomillashtirish dalillar yordamida asoslab taklif etilayotgan qarorlarning samaradorligi aniqlanadi.

Xulosa qismi bitiruv ishining asosini tashkil qiladi. Malakaviy ishning ayrim boblari xam xulosalar va takliflar bilan tugallanishi mumkin, ammo ulardan eng muhimlari ishning oxirida, ya'ni xulosa bo'limida aks ettirilishi kerak.

Malakaviy ishning xajmi va rasmiylashtirish qoidalari

Malakaviy ishning umumiy xajmi kompeterda 1,5 intervalda 12 shriftida yozilib 40-50 betdan iborat bo'lishi kerak. Betlarning raqami varaqning tepa qismining o'rtasiga qo'yiladi. Matning tugallanmagan qismlarini boshqa betlarga o'tkazish man etiladi. Ya'ni fikrni ifodalaydigan jumlarlar xat boshidan yoziladi.

Malakafiy ishning xar bir bobi yangi betdan yoziladi. Bobning nomi yoki sarlavxasi asosiy matndan qo'shimcha interval bilan ajralib turish kerak. Bobning nomidan keyin paragraf nomi yoqiladi.

Malakaviy ishga beriladigan xulosaga beriladigan talablar.

Malakaviy ishga ilmiy raxbar xulosa beradi. Ilmiy raxbar xulosasida quyidagi masalalar yoritilishi shart:

1. Mavzuning dolzarbligi.
2. Ishning maqsad va vazifalari muallif tomonidan qay darajada yoritilganligi.

Tadqiqotning ilmiy jixatdan yangiligi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalarini asoslanganligi.

Malakaviy ishning xulosalari va takliflarning sifati.

Malakavi ishning qo'yilgan talablarga mosligi.

Foydalanilgan manbalarni bibliografik bayon etish qoidalari.

Foydalanilgan manbalarning bibliografik ro'yxati ishning xulosa qismidan keyin joylashtiriladi.

Bibliografik ro'yxat talaba tomonidan bevosita nashr qilingan manbalardan yoki kataloglar va bibliografik ko'rsatgichlardan adabiyotlar ro'xatini to'laligicha, sarlavxalarini qisqartirmagan xolda olib tuziladi.

Xar bir manba bo'yicha:

- foydalanilgan adabiyotning ro'xat bo'yicha tartib raqami;
- muallifning familiyasi, ismi va nasabi;
- nashr qilingan joyning nomi;

- nashr nomi;
- chop etilgan yili;

Foydalanilgan adabiyotlar bibliografik ro'yxati quyidagi tartibda tuzilishi lozim:

1. O'zbekiston Respublikasi qonunlari
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonlari
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining qarorlari
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari.
5. Xarflar ketma-ketligida joylashgan maxsus adabiyot
6. Me'yoriy xujjatlar va yo'riqnomalar
7. Statistik materiallar va statistik to'plamlarning materiallari.

Malakaviy ishni ximoya qilish.

Belgilangan tartibda rasmiylashtirilgan malakaviy ish talaba tomonidan ilmiy raxbarga taqdim etiladi. Raxbar, malakaviy ish talab jarajasida bajarilganligiga ishonch bildirgandan so'ng ishni o'z xulosasi bilan birgafedra mudiriga taqdim etadi. Kafedra mudiri, taqdim etilgan materiallar asosida, malakaviy ishni talaba tomonidan DAKda himoya qilishga kiritish haqida qaror qabul qiladi. Agar, kafedra mudiri talabaning malakaviy ishinini ximoyaga kiritish mumkin emas deb xisoblasa, masala kafedra majlisida, ilmiy raxbar ishtirokida muxokama qilinadi. Kafedra majlisining bayonnomasi fakultet dekani tomonidan tasdiq uchun rektorga taqdim etiladi.

Taqrizchilar tarkibi bitiruvchilarni istemolqiluvchi soha mutaxassislari safidan tanlanadi. Taqrizchilar sifatida oliy o'quv yurtlarining professor va o'qituvchilari ham jalb etilish mumkin.

Muqovalangan malakaviy ishning asl nusxasi himoyaga taqdim etiladi.

Fakultet dekani malakaviy ishlarni taqriz bilan himoya uchun DAK ga topshiradi.

Bitiruv malakaviy ishni ximoya qilish tartibi O'zbekiston Respublikasi oliy o'quv yurtlari bitiruvchilarining yakuniy Davlat attestatsiyasi to'g'risidagi nizom bilan belgilanadi.

Malakaviy ish himoyadan so'ng (kamida 10 yil) oliy o'quv yurtida saqlanadi. Har xil sabablar bo'yicha malakaviy ishni boshqalarga

topshirish zaruriyati mavjud bo'lgan xolda, ishdan nusxa olinadi (ishning asl nusxasi oliy o'quv yurtida qoldiriladi).

Ilmiy tadqiqotning asosiy bosqichlari.

Ilmiy-tadqiqot ishlari keng ijodiy faoliyat va tinimsiz mehnat demakdir. Bu yo'lda tadqiqotchini juda ko'p xilma-xil qiyinchiliklar kutadi, ularni engish uchun esa kuchli bardosh, qat'iyat lozim. Boshlovchi tadqiqotchilar, odatda o'z ishlarini qanday tashkil etishni, uni qay yo'sinda olib borishni bilmaydilar.

Har qanday ilmiy tadqiqot quyidagiasosiy, mantiqan o'zaro bog'liqbosqichlarga bo'linishi mumkin:

- tadqiqot mavzusini tanlash, u albatta mazkur tadqiqotning ob'ekti sifatida tanlab olingan masalaning o'rganilganligi darajasini aniqlashga, ilmiy ishlanmalarni muayyan usuliyatini qo'llashning mavjud imkoniyatlariga qarab mo'ljal olishga asoslanadi hamda tadqiqotning maqsad va vazifalarini oydinlashtirish bilan yakunlanadi;

- ish rejasini tuzish, xususan, tadqiqot usullarini o'zlashtirish hamda uning asosiy bosqislarini belgilashda o'z aksini topadigan uzil-kesil qardir;

- tadqiqot materiallarini yig'ish, to'plash va ularga dastlabki ishlov berish; bu ish mazkur ilmiy-tadqiqotoldida turgan vazifalarga va ularni hal etish uchun tanlangan usullarga muvofiq ravishda amalga oshiriladi.

- Ma'lumotlarni tahlil qilish va mumlashtirish bajarilgan ishlarni jamlash hamda tadqiqot ishlarini bo'yicha aniq xulosalar chiqarish bilan yakunlanadi:

- Tadqiqotni tugallash o'z ichiga uning natijalari muxokamasi, ishna adabiy hamda texnik jixatdan shakillantirish,imkoniyatlarini aniqlash va amallarni qamrab oladi.

Ilmiy tadqiqotning sanab o'tilgan bosqichlari nafaqat o'zaro bog'liq, ularning biri ikkinchisiga singib, kirishib ham ketgan. Izlanish jarayonida tadqiqotchi muntazam ravishda bajargan ishlarida tuzatishlar, o'zgartirishlar kiritib turadi. Masalan, ish davomida yig'ilgan ma'lumotlarning sifatiiy tavsifnomasi haqida etarlicha aniq tasavvur paydo bo'lgach, tadqiqotning nomlanishi, maqsad va vazii-

falariga aniqlik kiritishga to'g'ri keladi yoki tadqiqot materiallarini tahlil qilish hamda umumlashtirish chog'ida muntazam qo'shimcha ma'lumotlar olish zarurati paydo bo'ladi. Bularning barchasi tadqiqotchiga material yig'ish va to'plash bilan bog'liq keyingi ishlarga o'z vaqtida o'zgartirishlar kiritish, demak, vaqt va mehnatni tejash imkonini beradi.

Ilmiy tadqiqotning muvaffaqiyati uning qanday tuzilganligi va usuliy ta'minlanganligiga emas, ilmiy xodimning tanlangan mavzuga qanday munosabatda ekanligiga ham bog'liqdir. Shuningdek, ilmiy izlanishlar olib borishga intilayotgan tadqiqotchining umumiy va maxsus tayyorgarligi tadqiqot hajmi hamda mavzuni mazmuniga muvofiq bo'lishi kerak.

Tadqiqot mavzusini tanlash

Ilmiy tadqiqot jarayoni mavzu tanlashdan boshlanadi, uning to'g'ri tanlanishi esa ko'p jixatdan keyingi ishlarning muvaffaqiyatini belgilaydi. Shuning uchun ham tadqiqotning to'g'ri tanlangan mavzusi katta ahamiyatga ega bo'lib, o'ziga tadqiqotchi tomonidan ham, uning ilmiy rahbari tomonidan ham jiddiy e'tiborni talab etadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy ish mavzusi tadqiqotchining keyingi maqsadli faoliyati uchun istiqbolli bo'lishi, demak u ilmiy tadqiqotlarga qo'yiladigan umumiy talablarga to'la javob berishi shart. Ilmiy tadqiqot mavzusining istiqbolli ekanligini belgilaydigan asosiy mezonlar:

A) uning dolzarbligi, ya'ni jismoniy tarbiya va sportning muayyan sohasidagi nazariy hamda amaliy ahamiyati;

B) olinadigan ma'lumotlar, tadqiqot usuli va yo'nalishini yangiligi;

V) murabbiylik va pedagogik amaliyotning eng muhim ehtiyojlari bilan bevosita aloqadorlik;

G) sport faning mazkur sohasiga oid muayyan ilmiy masalani hal etish maqsadiga yo'naltirilganlik;

D) mavjud sharoitda qo'yilgan ilmiy vazifalarni bajarish mumkinligi;

Ilmiy tadqiqotning istiqbolli to'g'ri yo'nalishini belgilash va uning aniq mavzusini tanlab olishda ilmiy texnik axborotlar katta ahamiyatga ega. Har bir tadqiqotchi ishni tanlangan mavzuga doir o'zgacha qo'lga kiritilgan ma'lumotlarni to'plash va o'rganishdan boshlaydi, izlanishlarni o'zi erishgan natijalar to'g'risidagi u yoki bu ma'lumotlar bilan tugallaydi.

Ilmiy tadqiqot mavzusining istiqbolliligi mezonlarini aniqlash uchun tadqiqotchi quyidagi yo'nalishlar bo'yicha olib boriladigan ishning dastlabki tahlilining amalga oshirish kerak:

- mavzuning o'rganilganlik darajasini aniqlash;
- tadqiqotda qo'llanilishi mumkin bo'lgan usullarni belgilash;
- tadqiqotning maqsad va vazifalarini odiyLashtirish;

Tadqiqot mavzusining o'rganilganlik darajasini aniqlashdan maqsad-mazkur masalani mohiti haqida umumiy tasavvur hosil qilish, o'tmishda uning ilmiy tomondan ishlanish qaysi yo'llardan borganligi to'g'risida tushuncha hosil qilishdan iborat. Bunday ma'lumotlar birinchidan, amalga oshiriladigan tadqiqotning aniq vazifalari va unga asos bo'ladigan usullarni to'g'ri belgilash imkonini bersa, ikkinchidan, avvalgi tadqiqotlarda etarlicha yoritilgan masalalar ustida ishlash uchun ortiqcha kuch va mablag' sarflashni oldini oladi.

Tadqiqotchi tekshirilayotgan masala ustida ilmiy ish olib borish jarayonida qo'llashi mumkin bo'lgan tadqiqot usullari to'g'risida tasavvur hosil qilish uchun dissertasiya va avtoreferatlar kabi asosiy adabiy manbalardan foydalanish, ular orqali tanlangan mavzularning o'rganilganlik darajasini aniqlashi mumkin.

Tadqiqot usullarini belgilash uni muayyan sharoitlarda amalga oshirishning mavjud imkoniyatlariga bog'liqdir. Masalan, zarur ma'oddiy-texnika bazasi-maxsus kompter bazasi asosida tahlil qilinadigan tezkor videotasmaga tushiruvchi uskunalar bo'lmasa, sportchi xarakatlarining bi mexanik xususiyatlarini tadqiq etishni rejalashtirishga qanday xojat bor?

Biroq tadqiqotchini tekshiruvning faqat an'anaviy yoki soddalashtirilgan usullaridan foydalanishga yo'naltirish to'g'ri bo'lmaydi. Tadqiqotchi yangi yo'l-yo'riqlarni qo'llash bo'yicha qo'lidan kelgan barcha choralardan foydalanish kerak. Buning uchun zarur

asbob-uskunalariga ega bo'lgan muassasalar bilan ilmiy aloqalar o'rnatish lozim bo'ladi.

Tadqiqotning maqsad va vazifalarini oydinlashtirish ilmiy ish mavzusini tanlash amallarini oxiriga etkazadi. Tadqiqotchi o'zining qiziqtirgan mavzuning o'rganilganlik darajasini hamda aynan shu muayyan sharoitda ilmiy jixatdan ishlanishi zarur bo'lgan masalalarni o'rganishda qo'llaniladigan usullarni aniqlagach, mazkur tadqiqotning vazifalarini belgilab olish, oldida turgan maqsadni ifodalab bera bilishi shart.

Ishchi farazlar shakillantirilgach tadqiqotning ish rejasi tuziladi. Ilmiy xodim tanlangan farazlariga amal qilgan holda qanday materiallar to'plash lozimligini, qanday tadqiqot obektlaritalab etilishini, oldinga surilgan farazlarni isbot qilish yoki rad etishga yaroqli ma'lumotlarni olish uchun tadqiqotni qaysi usullarda olib borishi zarurligini belgilaydi.

Tadqiqotning ish rejasini tuzish

O'tkazilajak tadqiqotning ish rejasi uning yo'nalishini belgilab beruvchi, ilmiy ishning maqsadi, chegaralari hamda asosiy vazifalari mohiyatini aniq ko'rsatishi kerak.

Ish rejasida mavzuning ishlanish bosqichlari boshlanadigan va tugallanadigan muddatlar ko'rsatilib, bunda amalga oshiriladigan vazifalarning turlari batafsil sanab o'tiladi. Masaln, adabiyotlarni yig'ish va o'rganish, odatda qo'yidagilarni o'z ichiga oladi:

A) tadqiqot mavzusi bo'yicha adabiy manbalarni turli bibliografik ko'rsatgichlarni ko'zda kechirish yo'li bilan aniqlash;

B) chuqur o'rganilishi kerak bo'lgan adbiy manbalarning ro'yxatituzish:

V) ajratib olingan asarlarni o'qib chiqish va ularga tegishli ishlov berish;

G) o'rganilgan adabiy manbalarning tanqidiy obzorini tuzish va xulosa chiqarish

Ilmiy tajriba shaklidagi tadqiqotlarni rejalashtirishda quyidagilarni ko'zda tutish zarur:

A) ilmiy tajribani o'tkazish usuliyotini o'zlashtirish;

B) zarur asbob-uskunalar, xujjatlarni tayyorlash, pedagogik tajriba o'tkaziladigan bo'lsa, u holda sportchilarning jismoniy hamda teknik-taktik tayyorgarligi darajasiga ko'ra tajriba guruhlarining tarkibi, pedagogik tajriba uchun ajratilgan muddatlarni belgilash;

V) tadqiqotchining usuliy va texnik jihatdan tayyorgarligini aniqlash maqsadida dastlabki pedagogik tajribani aniqlash;

G) ishchi farazlarning zarur isbotini olish uchun ilmiy tajribani yoki ularning seriyalarini yo'lga qo'yish;

D) tajriba ma'lumotlarigi statistik ishlov berish va uni tajribalarini tahlil qilish;

E) qo'shimcha tajribalarni o'tkazish;

J) ilmiy tajriba natijalarini umumlashtirish va ularni ilmiy farazlari bilan taqqoslash.

Ilmiy tadqiqot ishlarini rejalashtirish juda muhim nuqtalardan biri belgilangan vazifalarni amalga oshirish masalasidir. Eng asosiy usullar tanlab olingach, ish rejasida o'rganiladigan ob'ektlar soni hamda o'rganiladigina ob'ektlarni kuzatish muddati belgilab qo'yiladi. Bunda rejadagi kuzatishlar miqdori olingan ma'lumotlarning statistik jihatdan ishonchliligiga me'zon bo'lib xizmat qiladi.

Ilmiy tadqiqotni rejalashtirish ish rejasini tuzish bilan tugamaydi. Tadqiqotlar o'tkazish chog'ida dastlab tuzilgan ish rejasi muntazam ravishda taxrir qilib boriladi.

Shunday qilib, tadqiqotning ish rejasi tadqiqotchi bajaradigan barcha ishlarning yo'naltiruvchi kuchi hisoblanadi. U o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotning maqsadi hamda undagi asosiy masalar mohiyatini ochiq-oydin ko'rsatishi kerak. Tadqiqotning ish rejasi garchi hali tahminiy bo'lsa ham, bunday reja juda zarurdir. Usiz umuman ishga kirishish mumkin emas, chunki rejasiz tadqiqotchi ish jarayonida nimalar qilishi, qaysi yo'ldan borishi va qanday natijalar olmoqchi ekanligini bilmaydi. Ish rejasining dastlabki varianti qanchalik to'g'ri tuzilgan bo'lsa, tadqiqot o'tkazish davomida unga shuncha kam o'zgartirishlar kiritishga to'g'ri keladi.

Tadqiqot materiallarini yig'ish va to'plash

Material yig'ish va to'plash har qanday yangi, o'ziga xos ilmiy tadqiqotning markaziy qismini tashkil etadi va odatda, unga sarflanadigan vaqtning ko'prog'ini mazkur faoliyat band qiladi. Ilmiy ma'lumotlarni yig'ish ishlarining xususiyati va mazmuni tadqiqotning maqsadi hamda usullariga bog'liq. Izlanuvchi o'zini qiziqtirgan masala yuzasidan fangv ma'lum bo'lgan axborotni imkon qadar to'la o'zlashtirib olmog'i shart. Bularning biri ilmiy-texnika ma'lumotlarini yig'ish va o'rganish yo'li bilan hal etilishi mumkin. Hozirgi vaqtda axborotlar xajmi juda muxim bo'lib, internet joriy etilganligi munosabati bilan imkoniyatlar kundan-kunga o'sib bormoqda. Shuning uchun har bir tadqiqotchi kerakli ilmiy-texnika ma'lumotlarini olish yo'llari haqida aniq tasavvurga eg bo'lishi hamda uning eng samarali usullarini qo'llay bilishi, axborot manbalaridan iloji boricha ko'p foydalanib, olingan ma'lumotlarni qayta ishlash uchun iloji boricha kam kuch va vaqt sarflashi lozim.

Zarur ma'lumotlarni olishning eng muhim yo'llaridan biri tadqiqotchini qazaqtirgan masalani yoritgan adabiyotlarni yig'ish hamda o'rganishdir. Adabiyotlar ustida ishlash uch asosiy vazifani bajarilishini talab qiladi. *Birinchidan*, o'rganilayotgan muammo xususida mamlakat hamda dunyo adabiyotida yozilgan barcha ahamiyatli asarlarni topish kerak bo'ladi. *Ikkinchidan*, yig'ilgan adabiy manbalarda berilgan ma'lumotlarni tizimga solib, amalga oshirilayotgan tadqiqotning maqsad va vazifalaridan kelib chiqib tahlil qilish lozim. *Uchinchidan*, barcha o'qilgan asarlarni bir-biriga bog'lab, tanqidiy nuqtai nazardan mag'zini chaqish zarur.

Ko'rsatilgan vazifalarni hal etish uchun tadqiqotchi ilmiy-adabiyotlar bilan ishlash ko'nikmasiga ega bo'lishi kerakki, bunga adabiyotlarni bibliografik jixatdan o'rganish hamda ro'yxatga olish, adabiy manbalarni aniq maqsad bilan o'qish va qisqacha mazmunini yozib borish usuliyatlarini o'zlashtirib olish kiradi. Ilmiy asarni o'qiganda, uning mazmunini shunchaki bilib olish emas, balki muallifning tanqidiy qarashlarini qabul qilish, unga o'z muloxazalari va baholari bilan izoh berib borishi lozim. Ilmiy ishning o'rganishning 3 asosiy yo'li bor:

1. Manbani ko'rib chiqish.
2. Boshidan oxirigacha o'qish
3. Puxta o'zlashtirish.

Tadqiqotchi ma'lum bir adabiy manba bilan ilk bor tanishgach, unda yangi ma'lumotlar yo'qligiga, tadqiqot uchun biron-bir qimmatga ega emasligiga ishonch hosil qilgach, mazkur kitob yoki maqolani faqatgina ko'rib chiqadi. Bunday xollarda u asar sahifalarini ko'zdan kechirib, diqqatga sazovor biror parchaga duch kelsagina, uning mazmunini diqqat bilan o'rgana boshlaydi.

Ilmiy tajribani maqsadi tadqiqotchi pado bo'lgan g'oyani, ilgari surilgan faraz, konsepsiyani tasdiqlashdan iborat. Sport fanida qo'llaniladigan ilmiy tadqiqot tajribalari hamda xususiy usuliyatlar nihoyatda ranbarangligiga qaramay, ularning asosida umummetodologik va usuliy tamoyillar yotadi.

Tajriba asosida olingan natijalar tadqiqotchi ilgari surgan g'oya, ishchi farazlarni yo tasdiqlaydi, yoki unga ayrim o'zgartirishlar kiritadi, to'ldiradi.

Shu tariqa tadqiqot materiallarini yig'ish va to'plash aniq maqsadlar bilan olib borilishi, ya'ni ilmiy tadqiqotning maqsadidan kelib chiqib o'tkazilishi hamda uning ish rejasida ko'rsatilgan vazifalarning bajarilishini ta'min etishi shart.

Yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish.

O'rganilayotgan ob'ekt to'g'risidagi materiallarni yig'ish va to'plash har qanday tadqiqotning markaziy qismini tashkil etsa, yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilib, umumlashtirish ilmiy ijodning eng mas'uliyatli bosqichi hisoblanadi. Aynan shu bosqichda tadqiqotchi o'rganayotgan masalani chuqur har tomonlama qamrab olishi, to'plangan ma'lumotlarga to'g'ri, ilmiy jixatdan asoslangan baho berishi, o'z mulohazalarining to'g'riligiga ishonchli dalilar keltira bilishi lozim. Yig'ilgan ma'lumotlarni avval tadqiqot va vazifalaridan kelib chiqib, zarur tartibda guruhlariga ajratib olish maqsadga muvofiqdir. Bunday guruxlashtirish turli belgilarga ko'ra amalga oshirilishi mumkin. Ba'zan taqsimlash sportchilarning yoshi,jinsi, tayyorgarlik darajasiga (yangi shug'llanuvchilar, razry-

ad egalari, sport ustalari va halqaro toifadagi sport ustalari) qarab, boshqa holda o'quv-mashq hamda musobaqa yuklamalari ta'siri ostida yuklamalarning funksional xarakteridagi u yoki bu o'zgarishning yuzaga kelishi darajasi (masalan, kurashda – «texnikachilar», «tezkorlar», «kuchlilar»); uchinchi xolda bajarilgan biomexanik, fiziologik, ruhiy tadqiqotlarning natijalari asosida, to'rtinchi holda o'rganilayotgan xarakter faoliyatining yuzaga kelishi yoki shakllanish muddatiga qarab bajariladi.

Tadqiqot materiallari muayyan maqsad asosida guruxlarga taqsimlab olingach, ularni tahlil qilish va umumlashtirish jarayonining muhim unsuri-olingam ma'lumotlarni taqqoslash hisoblanadi. Bundan maqsad-ularni o'xshash va farqli jihatlarini, mazkur tadqiqotning maqsad va vazifalariga qanchalik muvofiqligini, xususan, ishchi farazlarning mohiyatini tashkil etuvchi nazariy xukmlar hamda qarashlar tizimiga mosligini ochib berishdir.

To'plangan ma'lumotlarni tahlil etish va umumlashtirish, tanqidiy baholash, taqqoslash hamda bog'liq jihatlarini aniqlash natijasida tadqiq etilayotgan hodisalarning o'xshash tomonlari, qonuniyatlari yuzaga chiqadi. Tadqiqotning yakunigacha xulosa qismiga zamin hozirlaydigan, ilmiy umumlashmalarning mag'zini tashkil etadigan narsa xuddi shuning o'zidir. Ilgari bayon etilgan ma'lumotlardan mantiqan kelib chiqadigan bu xulosalar tadqiqotchining tahminlari va taasurotlariga emas, aniq faktlarga, isbotlangan ma'lumotlarga asoslanmog'i lozim.

Tadqiqotni yakunlash va shakllantirish

Ilmiy tadqiqotni so'ngi bosqichi uni yakunlash va shakllantirish bo'lib, odatda, buning tarkibiga izlanishlar natijalarini muhokama qilish va taqrizlash, ishni adabiy hamda texnik jixatdan shakllantirish, uni tarqatishning ikkilamchi yo'llarini belgilash kiradi.

Ish natijalarini tadqiqotchi ishlaga ilmiy jamoa (kafedra, bo'lm) muhokama qiladi va unga taqriz beradi. Muhokamani tadqiqot tamomila yakunlanganidan keyingina emas, balki uning amalga oshirilishi jarayonida, ma'lum bosqichlar tugallanganidan keyin o'tkazib turish maqsadga muvofiqdir. Olib borilayotgan tadqiqot to'g'risida

davriy ilmiy jurnallarda yoki ilmiy to'plamlarda muntazam ravishda axborot berishni tashkil etish muhokamalar miqiyosini kengaytirishga imkon beradi. dissertasiya tadqiqotlari amalga oshiriliyotganda, ishning asosiy mazmunini oldindan e'lon qilish uni himoyaga taqdim etishning majburiy shartlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot natijalarining muhokamasi jarayonida muallif talay qimmatli, foydali maslaxatlar olish mumkin. U barcha mulohazalarni sinchiklab o'rganish, e'tirozlarga sabab bo'lgan o'rinlarga alohida e'tibor qaratib, zarur bo'lsa, qayta ishlab chiqish kerakki, bu ilgari surilgan dalillar tizimini yanada kuchaytirish, xatto ularni o'zgartirish, shu tariqa ilmiy ish sifatini yana ham oshirish imkonini beradi.

Matnning bo'limlarga taqsimlanishi.

Bo'limlarga taqsimlanishining eng oddiy to'g'ri –xat boshi matning har bir qismidagi birinchi satri boshida o'nga bir oz chekinib yozuvni boshlash hisoblanadai. Bir voqea yoki hodisa to'g'risidagibir necha gapning birligi ikki xat boshi oralig'ida yoziladi.

Biz pedagogik tadqiqotlar asosidagi dissertasiya ishining quyidagicha tuzilishini ishlab chiqdik va uni taqdim etamiz.

Dissertasiyani tuzilishi:

Kirish.

- tadqiqotning dolzarbligi;
- tadqiqotning maqsad va vazifalari;
- tadqiqotning metodologik va nazariy asoslari;
- tadqiqotning axborot zaxirasi;
- tadqiqotning farazi;
- tadqiqot mavzusi (predmeti);
- tadqiqot ob'ekti;
- ilmiy yangiligi;
- amaliy ahamiyati;
- himoyaga olib chiqiladigan asosiy qoidalar;

1-bob. Tadqiq etilayotgan muammoning holatini tanqidiy tahlil qilish.

1.1. Muammoning dastlabki holatidan kelib chiqib qo'yilishi.
1.2. Muammoga boshqa mualliflarning qarashlari va uni xal etish yo'llari.

1.3. Tadqiqot mavzusi bo'yicha mavjud ilmiy ishlar tahlili.

1.4. O'quv-tarbiya jarayonida yangi pedagogik g'oyalarning namoyon bo'lish dialektikasi.

Bob bo'yicha razyume.

2-bob. Pedagogik muammoni hal qilishning tavsiya etiladigan yo'llari.

2.1. Muammoni ochish usullari.

2.2. Muammoni echish yo'llari.

2.3. Pedagogik tajribani tashkil etish va o'tkazishning o'ziga xos xususiyatlari.

2.4. Matematik statistik usullari.

Bob bo'yicha razyume.

3-bob. O'rganilayotgan muammo bo'yicha tadqiqotchining o'z tekshirishlari.

1.1. Muammoni hal etishning tavsiya qilingan yo'lining hisob-kitob va tajribalar asosida tekshirish.

1.2. Olingan ma'lumotlarni boshqa tadqiqotlar bilan taqqoslash.

1.3. Pedagogik jarayonni tashkil etishning yangi usuliyatini ishlab chiqish.

Bob bo'yicha razyume.

4-bob. Tadqiqot natijalarini tekshirish va tasdiqlash.

4.1. Pedagogik tajribaning tuzilishi va mazmuni.

4.2. Pedagogik tajribalarning tashkil etish va o'tkazish.

4.3. Pedagogik tajribalarning natijalari.

Bob bo'yicha razyume.

Yakunlovchi qism.

Xulosa.

Amaliy tavsiyalar.

Ish yuzasidan tatbiq etilganlik to'g'risidagi dalolatnomalar.

Adabiyotlar ro'yxati.

10.5. Ilmiy ishni adabiy jihatdan shakillantirishga qo'yiladigan talablar.

Ilmiy ishni adabiy jihatdan shakillantirishga muallif o'z tadqiqotlarining barcha bosqichlarini tugatib, uning yakunlarini chiqarganidan so'ng kirishadi. Ayni paytda ilmiy asarning tili aniq, tushunarli, lo'nda va ravon bo'lishi shart.

Tilning aniqligi ilmiy ishlarda katta ahamiyatga ega. Har bir jumla muallifning fikrini aniq ifodalashi, ish mazmuni bayonining izchilligini hamda qat'iy mantiqiy rivojini ta'minlashi lozim. Shuning uchun ham ilmiy ishlarda eng zamonaviy atamalardan foydalanish, butun tadqiqot materialini tadbqiq etish davomida atamalar birligiga rioya qilish kerak.

Tilning tushunarligi ham ilmiy ishda adabiy ishlov berish oldida turgan asosiy talablardan biridir. Muallif o'z fikrini hamda tadqiqot materiallarini tasvirlashda nihoyatda aniq bo'lishga intilish zarur. Ilmiy ishning tushunarligi bayonning adabiy uslubiga ham bog'liq.

Tilning tushunarli bo'lishi hamda keng kitobxonlar orasiga etib borishiga horijiy so'zlarni suv'istemolqilish ham halal beradi.

Ilmiy asarning eng muhim fazilatlaridan biri bayonning lo'nda, qisqaligidir. Olim o'z fikrlarini va tadqiqot materiallarini aniq, tushunarligini emas, qisqa bayon etishni ham bilishi shart. Matnda turli xildagi takrorlar paydo bo'lmasligini sinchiklab kuzatish, unga darslik, o'quv qo'llanmalarida mavjud axborotlarni kirib qolishiga yo'l qo'ymaslik lozim.

Ilmiy ish bayonining ravon bo'lishiga, avvalo, tadqiqot mavzusini mantiqan to'g'ri, izchil rivojlantirish, uning mazmunidagi aniqlik, muallif sharhlarining dalillarga asoslanishi, ya'ni tadqiqotdagi faktik materiallarning undagi qoidalarni tasdiqlash uchun to'g'ri taqdim etilishi orqali erishiladi. Uslubni to'g'ri tanlanishi, tilning oddiy, tushunarli bo'lishi ham ko'pincha bunga yordam beradi.

Bayon etilayotgan material yana ham tushunarli, ommabop bo'lishi uchun muallif o'z fikrini yoki biron-bir murakkab nazariy qoidani to'g'ri tanlab olingan misol yordamida izohlab bergani ma'qul. Ayni paytda, bexato tuzilgan ko'rgazmali material-fotosuratlar, chizmalar, rasmlar, diagrammalar ham katta ahamiyatga ega. Ular ko'pincha

matnni izoxlabgina qolmay, uni rivojlantiradi, to'ldiradi, ilmiy asar mazmunining yanada tushunarli bo'lishiga yordam beradi.

Ko'rgazmalarning quyidagi turlari mavjud:

A) ilmiy ishda tasvirlanga faktlarni tasdiqlovchi;

B) matnni izohlovchi;

V) matnni to'ldiruvchi;

Matnni izohlab berishga ko'maklashadigan ko'rgazmalardan predmet tasvirining bayoni o'quvchida zarur tasavvur hosil qila olmasa, ular qo'lyozmadagi faktik ma'lumotlarni yana ham chuqur tushunib olishga yordamlashsagina foydalaniladi.

Matnni to'ldiruvchi ko'rgazma vositalari avvalgi ikki guruhdagi kabi zaruriy emas. Ular shakllantiriladigan ilmiy ishga qo'shimcha ma'lumot beruvchi yoki ko'rgazmali material hisoblanib, o'quvchining bayon etilayotgan masala to'g'risidagi tasavvurini chuqurlashtirishga yordam beradi.

Ilmiy asarning matn materiali xilma-xil bo'ladi. U odatda, raqamlar, xarfiy belgilar, sitata tarkibiy qismini sanab o'tish va boshqalarni o'z ichiga oladiki, ularning bari o'ziga xos imlo qoidalarini yaxshi bilishni talab qiladi.

Dissertasiya ishlarida axborotlarni yozib borishning raqamli hamda so'zli-raqamli shakllardan foydalaniladi.

10.6. Bibliografik apparatni shakllantirish.

Dissertasiya ishidagi bibliografik apparat muallif bu ishni yozishda foydalangan manbalarga kalit demakdir. Ayni paytda bunday apparat ma'lum ma'noda ilmiy odob va ilmiy ish madaniyatining ifodalanishi xisoblanadi. Xuddi shu apparat asosida davogirning o'rganilayotgan masala bo'yicha mavjud adabiyotlarni qanchaliu chuqur o'rganganligi haqida mulohaza yuritish mumkin.

Dissertasiyaning bibliografik apparati muayyan qoidalar asosida tuziladi.

Adabiyotlar ro'yxati bevosita nashriy asarlarga ko'ra shakllantiriladi. Ilmiy ishning asosiy matnida dalil sifatida keltirilmagan adabiyotlar ro'yxati kiritilmaydi.

Dissertasiyalarda adabiyotlar ro'yxatini tuzishning quyidagi usullaridan foydalaniladi: mualliflar ismi sharifi yoki sarlavhalarning alifbo tartibidagi ro'yxati, mavzular, nashr turlari, mazmunidagi xususiyatlari bo'yicha va aralash turdagi ro'yxatlar.

Mavzular bo'yicha tuzilgan adabiyotlar ro'yxati xaddan ziyod ko'p manbalarni aks ettirish zarurati bo'lgan hollarda qo'llaniladi. Bo'nday tuzilish u yoki bu mavzu bo'yicha yozilgan asar to'g'risida tez ma'lumot olishga imkon beradi; bu asarni topish uchun alifbo tartibidagi ro'yxatni boshdan-oyoq o'qib chiqishgato'g'ri kelgan bo'lar edi.

Ro'yxat bilan asosiy matn orasidagi bog'lanish shakli bunda ro'yxatdagi yozuvning tartib raqami asosida bo'ladi.

Adabiy manbalarni mazmuni asosida tuzilgan adabiyotlar ro'yxati foydalanilgan adabiyotlar xajmi uncha katta bo'lmagan dissertasiya ishlarida beriladi. Bunda manbalarning asosiy guruhini tuzish tartibi quyidagicha: avval umumiy yoki asosiy adabiyotlar asosiy bir tamoyilga ko'ra sanaladi (oddiydan murakkabga, mumtoz asarlardan zamonaviylarga, zamonaviylardan tarixiy jixatdan muhim asarlarga, mamlakatimizda chop ettirilgan ishlardan xorijiytlarga va x.k.) keyin bir muncha xususiy, aniq mazmundagi, dissertasiya mavzuin-ingtarkibiy qismi sifatida manbalar beriladi.

Dissertasiya ishlarida aralash tuziladigan adabiyotlar ro'yxatlari ham tez-tez uchrab turadi. Bunda ro'yxatning eng katta bo'limlari ichida boshqa xil tartibdan foydalanilgan bo'ladi quyidagi turli nashriy asarlarning ro'yxatini tuzishga misollar keltirilgan

NAZORAT SAVOLLARI

1. Malakaviy ishlarni mazmuniga va shakliga qo'yilgan talablar.
2. Ilmiy ishni adabiy jihatdan shakllantirish.
3. Ko'rgazmali materialni boblarga taqsimlash.
4. Matematik formulalar va boshqa ko'rgazmali materiallarni taqdim etishga qo'yiladigan umumiy talablar.
5. Ilmiy tadqiqotning asosiy bosqichlarini sanab bering.
6. Kirishga qanday talablar qo'yiladi?
7. II bobni mazmuni nimadan iborat?
8. Malakaviy ishni hajmi va texnik shakllantirish.

XI BOB. BADIY GIMNASTIKADA YAROQLILIKNI ANIQLASH VA SARALASH

Tayanch iboralar. Retardatsiya, akseleratsiya, aerob, gipoksiya, genetika, sensitiv, irsiyat, gormon, samototrop, flegmatik, temperament, melonxolik, xolerik.

11.1. Badiiy gimnastikaga tanlov

Ma'lumki, sportda erishiladigan yutuqlarga sport bilan shug'ullanmoqchi bo'lganlarning hammasiga ham nasib etavermaydi. Tanlagan sport turiga xohish, o'ziga xos qobiliyat bilan mos kelishi kerak.

Sport yo'nalishi va saralanish, tanlov asosida birqancha xohlovchilarning ichidan faqat qobiliyatlilarigina, qobiliyatlilar tarkibidan esa, iqtidorlilari tanlab olinadi. Sport yo'nalishi va tanlov bir xil tushunchalar emas. Sport yo'nalishida insonning qobiliyati va iste'dodi o'rganiladi, shunga ko'ra unga u yoki bu sport turini tanlash tavsiya etiladi.

Sport tanlovi – yuqori mahorat ustasi o'rnini egallay oladigan, iste'dodli, qobiliyatli shaxslarni qidirishga yo'naltirilgan. Shuning uchun sportga yo'naltirilganlik, ko'proq shaxsning qiziqishidan iborat bo'lib, sportdagi tanlov bo'lsa sport turiga bo'lgan qiziqishidan kelib chiqadi. *Tanlovning maqsadi* shug'ullanuvchining maqsadi – o'rnatilgan talablarning shug'ullanuvchining qobiliyati bilan mos kelishidir. *Qobiliyat* – bu shaxsning anatomik-funksional va individual, psixik xususiyati bo'lib, uning sportdagi muvaffaqiyatlarini belgilaydi. Qobiliyat – bilimga, bajara olishga yoki ko'nikmaga bog'liq emas, u tezlik, yengillik va rivojlanishning eng yuqori "cho'qqi"sini bajara olish bilan belgilanadi. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida iste'dodlilarni aniqlash – bu uzoq muddatli, qiyin va murakkab ja-

rayondir. Negaki, morfotipga bo'lgan intilish, qobiliyat, texnik rivojlanish va ifodaliylikka bo'lgan talab borgan sari kuchayib (o'sib) bormoqda.

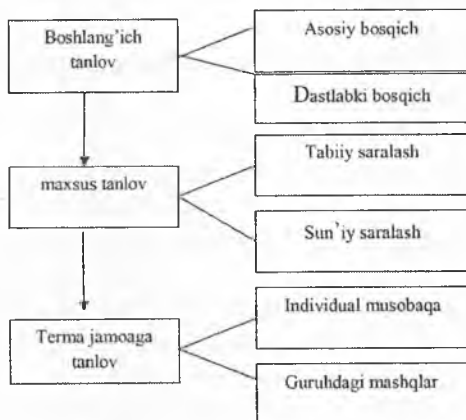
Tanlov – bu gimnastikachilarni tayyorlash tizimining asosi hisoblanadi. U ko'p yillik tayyorligarlikning barcha bosqichlarida muhim hisoblanib, har bir bosqichda o'ziga xos funksiyalarni va masalalarni hal qiladi. Sxema bo'yicha u quyidagi ko'rinishga ega (1-rasm).

Dastlabki tanlovning mazmuni quyidagilardan iborat (4-sxema):

1. Nomzodning salomatligi va funksional imkoniyatlari.
2. Gimnastikachining tashqi ko'rinishi va kelajagining bahosi.
3. Jismoniy qobiliyatlariga berilgan baho – ularning darajasi, o'sish tempi va perspektivaning rivojlanishi.
4. Texnik perspektiva bahosi – texnik bilimlarni va ko'nikmalarni egallash tezligi va sifati.
5. Motivatsion – irodaviy xususiyatlarga, ya'ni yuqori muvaffaqiyatlarga erishishga intilish, komillikka intilish, chidam va boshqalar kiradi.
6. O'ziga xos qobiliyat – egiluvchanlik, raqqosalik, ehtirosliylilik.

4-sxema

Badiiy gimnastikaning tanlov sxemasi



Sogʻligʻi toʻgʻrisidagi maʼlumotni dastlab yashash joyidagi shifokor beradi, keyinchalik jismoniy tarbiya va sport dispanseri shifokori beradi. Tashqi koʻrinishga bahoni dastlab boshlangʻich tanlov bosqichida murabbiy beradi va u tanlov uchun javobgar hisoblanadi. Maxsus tanlov bosqichida maktab pedagogika kengashi, keyinchalik terma jamoa murabbiyi masʼul hisoblanadi. Bu masalada aniq mezonlar yoʻq, lekin baʼzi-bir tavsiyalarni berish mumkin: tanlovda muskuli astenik tipdagi, tor boʻksali, ingichka suyakli, oyoq-qoʻli va boʻyni uzun, mushaklarining shakli uzun, yoʻg qatlami boʻlmagan qizlarni tanlash maqsadga muvofiqdir. Agar bolaning qomati proporsional, yoqimli koʻrinishga ega boʻlsa, shuni hisobga olish kerakki, bolaning qomati, kattalarnikidek emas, u “xunuk oʻrdakcha”dan goʻzal «oq qushga» aylanishi, “qoʻgirchoq” qiz esa, aksincha boʻlishi ham mumkin. Gimnastikachilarning jismoniy va texnik perspektivalarini boshlangʻich bosqichda tajribali murabbiy vizual koʻrish orqali aniqlashi mumkin.

Yosh murabbiy boʻlsa mutaxassislar taklif etgan testlardan foydalanishi mumkin: J.Ye. Flrileva (1978), M.V. Pristavkina (1987), N.A. Ovchinnikova, Ye.V. Biryuk (1991) va boshqalar.

Maxsus tanlov bosqichida pedagogik nazoratning majmua turi oʻtkazilishi kerak. Ular quyidagilardan iborat:

1. Morfologik (tashqi) maʼlumotlar (15-jadval);
2. Jismoniy tayyorgarlik;
3. Xoreografik tayyorgarlik;
4. Texnik tayyorgarlik;
5. Musobaqaviy dasturlarning kompozitsiyasi va mazmuni;
6. Funktsional tayyorgarlik;
7. Motivatsion-irodaviy hususiyatlar.

Morfologik ma'lumotning bahosi

№	Baholash	Talab	Qo'shimcha
1	Bo'y uzunligi	7-8 yosh 118-130 <i>sm</i> 9-10 yosh 128-140 <i>sm</i> 11-12 yosh 135-155 <i>sm</i> 13-14 yosh 150-160 <i>sm</i> 15-16 yosh 156-166 <i>sm</i> 17-18 yosh 158-168 <i>sm</i>	Har bir ortiqcha yoki yetmagan <i>sm</i> – qo'shimcha 1,0 ball, 0,5 <i>sm</i> – 0,5ball
2	Tana og'irligi (indeks bo'yicha Broko): og'irlik- (bo'y-100)	120-125 <i>sm</i> – 2-5 126-130 <i>sm</i> – 6-8 131-135 <i>sm</i> – 9-10 136-140 <i>sm</i> – 11-12 141-146 <i>sm</i> – 13-14 146-150 <i>sm</i> – 15-16 151-155 <i>sm</i> – 17-19 156-160 <i>sm</i> – 20-16 161-165 <i>sm</i> – 21-15 166-170 <i>sm</i> – 22-14	Har qaysi ortiqcha kilogram vazn uchun – qo'shimcha 1,0 ball, 100 <i>gr</i> – 0,1ball
3	Proporsionallik		Arzimas xatoga – 0,5 ball, jiddiy – 1,0 ball
4	Tekislik		Arzimas xatoga – 5 ball, jiddiy – 1,0 ball
5	Qomat		Arzimas xatoga – 0,5 ball, jiddiy – 1,0 ball
6	Oyoq		Arzimas xatoga – 0,5 ball, jiddiy – 1,0 ball

Majmua tekshiruvni barcha bosqichlarda o'tkazish mumkin. O'quv- mashg'ulot guruhlaridan boshlab, maktab miqyosida, shahar, viloyat, mamlakat miqyosida o'tkazilib, yaxshilari yana ham yuqori bosqichlarga o'tadi.

Bundan tashqari istiqbolli gimnastikachilar haqida quyidagi ma'lumotlarni to'plash maqsadga muvofiqdir:

- sog'lig'i va jismoniy rivojlanish darajasi haqida ma'lumot;
- asab tizimlari haqida ma'lumot;

- sport texnikasi va taktikani o'zlashtirish qobiliyati;
- mashg'ulotlardagi va musobaqalardagi yuklamalarni ko'tara olish qobiliyati;
- musobaqalarda ishtirok etish tajribasi;
- yirik musobaqalarda, ekstremal sharoitlarda o'zining kuchini butunlay sarflay olish qobiliyati;

Terma jamoaga tanlov vaqtida baholash mezonlariga quyidagi ko'rsatkichlarni kiritish maqsadga muvofiqdir:

- oxirgi musobaqalardagi sport natijalari;
- musobaqa dasturining mazmuni zamonaviy talablar bilan mos kelishi;
- sog'ligi;
- funksional tayyorgarlik darajasi;
- musobaqalardagi ishonch;
- o'zaro munosabatlardagi shaxsiy xususiyatlar;
- sport taktikasining istiqboli.

11.2. Badiiy gimnastikaga saralash me'zonlarini 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 chop etilayotgan 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 ten-

densiyasini 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.Robeve, ; 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 rivojlantirishiga zamin yaratadi. SHuning uchun ham ularning bittasini buzish 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 qirrasida 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, N.J.Bulgakova; 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 uslubiётini 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 qilish-

gagina 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.Plaxtienko, 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. Chunki, 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.Chiburaev).

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.Gujalovskiy, 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.

Ayrim mualliflar (V.P.Filin; M.YA.Nabatnikova va boshqalar) tanlovning to'rtta bosqichini ajratib ko'rsatadilar. Bir nechta mualliflar (YU.F.Kuramshin hammualliflar bilan; N.J.Bulgakova va boshqalar) tanlovni uchta bosqichga, boshqalari (E.YU.Rozin va boshqalar) esa ikkita bosqichga bo'ladilar.

Biz, har bir bosqichning nomlanishi va mazmuniga batafsil to'xtalish zarurati yo'q deb hisoblaymiz. Ushbu masala yuzasidan mutaxassislar fikrlarining ayrim farq qilishlarini, birinchidan, sport turining ixtisoslashganlik xususiyatlarining ta'siri (N.J.Bulgakova va ushbu masalani suzishga nisbatan, E.YU.Rozin - gimnastikaga, YU.F.Kuramshin - voleybolga nisbatan qarab chiqqanlar va hokazo), va ikkinchidan, mazkur muammoning ilmiy jihatdan o'rganilishini nisbatan qisqa muddatli ekanligi bilan tushuntirish mumkin.

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 qiymatliligi va aniqlanganligi belgilab berishi to'g'risidagi qoida ilmiy tadqiqotlar uchun keng faoliyat maydonlarini ochib beradigan ko'pgina muammolarni echilmasligini mantiqiy tasdiqi hisoblanadi.

11.3. Badiiy gimnastikada saralash muammosi.

Badiiy gimnastika shunday sport turlariga kiradi-ki, ularda ko'pgina masalalarning ilmiy asoslanishi izlanish bosqichida bo'ladi, shuning uchun nazariyani amaliyotdan ortda qolish faktini tan olishga to'g'ri keladi. SHu munosabat bilan tanlov muammosi ham bundan mustasno emas.

Badiiy gimnastikada tanlov tizimini nazariy jihatdan asoslashga bag'ishlangan tadqiqotlar juda ham kamligini ta'kidlash lozim va bu bizni, yuqorida aytib o'tilganidek, ushbu muammoning ayrim masalalarini o'rganishga undagan sabablaridan biri bo'ldi.

Badiiy gimnastikada tanlovni nazariy asoslash sohasidagi tadqiqotlarning kam sonli ekanligi ushbu yo'nalishning hech bo'limganda ayrim aspektlarini yoritishga uringan ayrim tadqiqotlarning rolini aslo pasaytirmaydi.

Ushbu sohada ishlayotgan mutaxassislarning deyarli hammasi echimi bilan shug'ullanayotgan ana shunday umumiy masalalardan biri qanday qobiliyatlarni baholash kerak va qanday qilib bu ishni eng yuqori aniqlik bilan amalga oshirish mumkinligiga olib kelinadi.

CHunonchi, K.G.Gomberadze bolalarni birinchi marta kuzatgandayoq muskullarning harakatchanligiga, sakrovchanlikka va harakatlar koordinatsiyasiga (ularning umumiy e'tiborni jalb etuvchanligi yoki qizlarni tomoshabopligi, deb ataladigan, fonida) e'tibor qaratishni tavsiya qiladi. Undan ancha oldingi tadqiqot ishlarida YU.N.SHishkareva xuddi shunday sifatlarni, shuningdek muvozanatni saqlanishini, raqqoslikni va turli templarda harakatlarni bajara olishini baholashni tavsiya qiladi.

Zikr etib o'tilgan mualliflar o'z shaxsiy tajribasidan kelib chiqqan holda va o'z hamkasblari faoliyatini kuzatishlari asosida tavsiyalar berganlar.

B.A.Soloninkinaning biroz keyingi ishlarida mutaxassislar so'rovga tutilgan va unga tanlovda harakatlar koordinatsiyasining va muvozanatni saqlashning eng katta ahamiyati, ulardan keyin egiluvchanlik va sakrovchanlikning va kuch va tezkorlikning ancha kamroq ahamiyatli ekanligi to'g'risida xulosalar chiqarish imkoniyatini bergan. Muallif, undan keyin, tadqiqotlarda ishtirok etgan murabbiylar harakat shakllarining aniqligiga va tugallanganligiga, dinamikligiga, harakatlarni musiqa bilan mos tushishiga, yaxlitligiga va raqqosligiga e'tibor qaratganligini ko'rsatadi. Muallif egallagan vaziyatga zamonaviy badiiy gimnastika (sportchilarni yosharishi uning xususiyatlaridan biri hisoblanadi) nuqtai nazaridan qaragan holda harakat shaklining aniqligi va tugallanganligi, yaxlitlik singari xarakteristikalarini birinchi bosqichda aniqlash imkoniyati bo'lmashligi faktini ta'kidlash lozim. Gap shundaki, badiiy gimnastika mashqlarining ushbu ixtisoslashgan qirralari mazkur sport turi rivojlantirishining hozirgi zamon shart-sharoitlarida faqatgina yuksak mahoratli sportchi qizlarning kompozitsiyalariga taalluqli, xolos. SHu bilan birga, keyingi paytlarda hattoki yuqori kvalifikatsiyali gimnastikachi qizlarning kompozitsiyalarida ham harakatlarning yaxlitligi va qovushganligi biroz yo'qotilayotganligi to'g'risida suhbatlar olib borilmoqda.

L.I.Galchinskaya tanlov samaradorligini o'rganishda yangi kelganlarni badiiy gimnastika mashg'ulotlariga yaroqlik darajasi to'g'risida xulosa chiqarish imkoniyatini beradigan alomatlarni aniqlagan. SHu bilan birga, muallif, alomatlar orasida biron-bir etakchisini aniqlash imkoni bo'lmaganligini ta'kidlagan. Biroq, u taxminan bosh omillar qatoriga quyidagilarni kiritgan: muskullardagi harakatchanlik, misiqaviylik, sakrovchanlik, ifodalanuvchanlik, mehnatsevarlik, tirishqoqlik va harakatlar koordinatsiyasi; bundan tashqari, u ushbular qatorini yana psixologik muvozanatlashganlik, botirlik, mustahkamlik, buyumni sezuvchanlik va emotsionallik bilan to'ldirgan.

Ushbu ishni tahlil qilishda muallif tomonidan ajratib ko'rsatilgan ustivor alomatlar hajmining etarlicha kattaligi (ularning hammasi 12 ta) ular orasidan eng muhimlarini ajratish qiyinlashtiradi. Bundan tashqari, jismoniy sifatlar, psixologik xususiyatlar, xarakter qirralari va faqatgina yuqori kvalifikatsiyali gimnastikachi qizlargagina xos bo'lgan "buyumni sezish" singari ixtisoslashganlik qobiliyatlarining etarlicha tizimlashtirilmagan ketma-ketligi e'tiborni o'ziga jalb qiladi va bu mazkur alomatlarni aniqlashda biron-bir aniq yo'riqnoma yo'qligidan dalolat beradi. SHuning uchun muallif tomonidan taklif etilayotgan tanlov tizimi to'g'risida ijobiy fikrlar aytish qiyin bo'lib, uning chop etgan ateriellaridaga alomatlar ko'proq, L.I.Galchinskiy fikriga ko'ra, tanlov samaradorligiga ta'sir ko'rsatadigan ushbu alomatlarning ixtiyoriy ravishda birlashtirilganga o'xshaydi.

J.E.Firileva tanlovning ayrim aspektlarini qarab chiqqan bo'lib, u tadqiqotlarda o'z e'tiborini morfologik alomatlariga va o'quvchilarning ayrim harakatlanish qobiliyatlarini o'rganishga qaratgan. Sport va badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi sportchi qizlarning ixtisoslashganlik va umumiy qirralari rivojlanishini aniqlash tadqiqot ishlarining asosiy vazifasi bo'lgan. SHuning uchun, har ikkala gimnastika turlari vakillari sifatlarini tavsiflaydigan va tadqiq qilinayotgan alomatlarni baholashning universal usullaridan foydalanilganligi tasodifiy emas.

Ishni hujjatlashtirish yili maktabgacha tarbiya muassasasi yoshidagi qizlarga nisbatan biron-bir tadqiqot ma'lumotlarining mavjud emasligini izohlaydi.

J.A.Belokopitova BO'SMda badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi sportchi qizlarni tanlashni o'rgangan bo'lib, u muallifni testlar sifatida buyumlar bilan bajariladigan tipik mashqlardan foydalanishini izohlaydi. SHu bilan birga, bunday yondashish viloyat va respublika miqyosidagi terma jamoalari bilan ishlashda etarlicha keng tarqalgan.

Ancha keyingi vaqtlardagi adabiyot manbalarida chop etilgan materiallar qarab chiqilganda, boshlang'ich tanlovda mualliflar tomonidan tashqi ko'rinish (tashqi qiyofa), passiv va faol egiluvchanlik, dinamik kuch va umumiy harakatlanish koordinatsiyasini baholash taklif etilganligini ta'kidlash zarur (L.Kechedjieva, M.Vankova, M.CHipryanova,).

T.S.Lisitskaya fikriga ko'ra, tanlovning birinchi bosqichida quyidagi jismoniy sifatlar: egiluvchanlik, tezkorlik-kuchlilik sifatleri, ish qobiliyati baholanishi kerak. Koordinatsion qobiliyatlarning ahamiyati bundan kam emas va harakatchanlikka o'rganganlik uning mezonlaridan biri hisoblanadi, harakatlanish amallarining aniqligi ularning darajasini aniqlaydigan ko'rsatkich hisoblanadi.

Faqat oxirgi ikki ishlarning mualliflari aniq koordinatsion qobiliyatlarni aniqlash imkoniyatini beradigan testlarni taklif etayotganligini ta'kidlab o'tish lozim. CHunonchi, L.Kechedjieva, M.Vankova, M.CHipryanova shunday testlar sifatida joyidan turib uzunlikka sakrash mashqini olish mumkin deb hisoblaydilar. Ushbu harakatni koordinatsiya rivojlanish darajasi bilan o'zaro bog'liqligi V.X.Valmaa tadqiqotlarida tajriba yo'li bilan asoslangan. T.S.Lisitskaya koptokni nishonga uloqtirishni koordinatsiya rivojlanish darajasiga eng adekvat test deb hisoblaydi.

Biroq, yuqorida taklif etilayotgan testlar boshqa ko'pgina sport turlarida tanlov uchun ham foydalanishini ta'kidlash lozim va bizning fikrimizcha ularni badiiy gimnastika uchun xarakterli bo'lgan ixtisoslashganlik koordinatsion qobiliyatlarini baholash uchun to'g'ri keladi deb hisoblab bo'lmaydi.

Ma'lumki, boshqa ko'pgina sport turlari singari badiiy gimnastika ham keyingi yillarda sezilarli o'zgarishlarga uchradi. Biroq, bu oldingi asrning 40-yillari oxirida shakllangan tanlov tizimida umuman aks etmagan va bu yuqorida qarab chiqilgan ishlarning tahlilidan

etarli darajada yaqqol ko'rinib turibdi. Faqat shu faktning bir o'zi ham nazariy fikrlash amaliyot oldida qanchalik qarzдорligidan dalolat beradi. Chunki, ko'pgina mutaxassislarning tanlov sifati, asosan, murabbiyning intuitsiyasiga va tashabbusiga bog'liqligi to'g'risidagi fikrlari hozirgi kunda o'zaro zid holda yangraydi. Agar tanlab olish bilan bilimdon va tajribali pedagog shug'ullanganda ham yo'qotishlar muqarrar bo'ladi. SHu bilan birga, ko'pchilik hollarda yangi kelganlar bilan ishlash yosh mutaxassislari, eng yaxshi hollarda, yoki 14-15 yoshlarida istiqbolsiz sportchilarga aylanib qolgan gimnastikachi qizlar zimmasiga yuklanishi hech kimga sir emas.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarda shug'ullanishni boshlash uchun optimal yoshni aniqlash tanlov tizimidagi eng muhim masalalardan biri hisoblanadi.

Bu muammo zamonaviy sportni yosharishi munosabati bilan yanada keskinroq sezila boshladi.

Mashg'ulotlarni boshlashda yosh chegaralarini ham, mahorat yuksakliklariga erishadigan sportchilar yoshini ham, pasayishi vaziyatni vujudga keltiradi. Ushbu vaziyatda qobiliyatli bolalarni imkon boricha ertaroq anglanishi va aniqlanishi zarurat hisoblanadi.

SHu paytgacha ko'pgina sport turlari mutaxassislari tomonidan sportdagi yosharishga nisbatan munozaralar davom etmoqda. Ushbu masalani qo'yilishi, yumshoq qilib aytganda, noto'g'ri, chunki uning mavjudligi umum tan olingan faktdir. Mazkur muammoni mavjudligi to'g'risidagi fikrga rozi bo'lish yoki rozi bo'lmaslik mumkin, biroq uni inobatga olmaslik mumkin emas. SHuning uchun maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning to'g'ri uslubiyotini kiritish to'g'risidagi masalani qo'yilishi muhim.

Badiiy gimnastika bo'yicha mutaxassislari uchun yosharish jarayoni tasodifiy bo'lgan deb bo'lmaydi, chunki bu tendensiya keyingi o'n yillarda etarlicha yaqqol namoyon bo'lmoqda. Biroq, shunday bo'lsa ham, badiiy gimnastika sohasi mutaxassislari tomonidan, shu paytgacha, mashg'ulotlar bilan shug'ullanishni boshlashning optimal yoshi aniqlanmagan.

Bolgariyalik mutaxassislari (L.Kechedjieva, M.Vankova, M.CHIPryanova, 1985) tanlov uchun 5-6 yoshni, eng maqbul deb hisoblaydilar. T.S.Lisitskaya (1982), bolalar tanlovini birinchi

bosqichi ularning 7-8 yoshli davrida boshlanishini ta'kidlagan holda, ustivorlikni 7-8 yoshga bergan. SHu bilan birga, u 6 yoshdan boshlangan mashg'ulotlar keyinchalik ustunlik bermaydi deb ta'kidlaydi.

O'zining shaxsiy tajribasiga, shuningdek ko'pgina murabbiylarning tajribalariga, mutaxassislar bilan suhbatlar natijalariga tayangan holda ushbu muallifning fikriga qo'shilmaymiz. CHunonchi, masalan, juda ko'pchilik hollarda birinchi yilda o'z tengdoshlarini texnik tayyorgarlik bo'yicha ortda qoldira olgan istiqbolli qiz bir necha yillik trenirovka davomida ustunligini saqlay oladi. Biz iste'dodli besh yoshli bolalar shug'ullanishning birinchi yili oxirida faqat 6-7 yoshlilar darajasiga erishibgina qolmay, balki ulardan o'zib ham ketishini bir necha marta kuzatganmiz.

Bizning fikrimizcha, badiiy gimnastika mashg'ulotlariga tanlovning optimal deb 5-7 yoshni hisoblash mumkin. Hamma narsa bolaning harakatlanish qobiliyatlarini rivojlanish darajasiga, uning psixologik xususiyatlariga, salomatligi holatiga va, albatta, badiiy gimnastika bilan shug'ullanish istagiga bog'liq.

YUqorida bayon etilganlarni umumlashtirib, biz badiiy gimnastikada tanlov muammosini ilmiy asoslash hali mantiqiy tugallanishidan ancha uzoqda degan xulosaga keldik va shu sababli ham ushbu yo'nalishda ilmiy tadqiqotlar o'tkazish uchun muhim asos bo'lib xizmat qildi. Tadqiqot ishlarimizda hal etilishi zarur bo'lgan masalalar avvalgi ijobiy tajribani inobatga olgan holda olib borildi.

11.4. Badiiy gimnastikaga tanlashda buyumlar bilan muomala texnikasi ahamiyati.

Ko'pgina mutaxassislarning fikriga ko'ra bugungi kunda buyumlar bilan muomala texnikasi rolining kuchayishi - yuksak sport natijalariga erishishning asosiy sharti sifatida jahon badiiy gimnastikasi rivojlanishining bosh yo'nalishi (N.J.Belokopitova, 1979; V.YA. Klimentenko va hammualliflar, 1982; M.Gigova, L.Svetkova, T.SHishkova, 1982; N.Robeva, 1983; R.SH.Kokoshvili, 1984; N.A.Ovchinnikova, L.A.Karpenko, 1985, 1986) hisoblanadi.

Musobaqalarda hakamlilik qilish Xalqaro qoidalarida (1984) badiiy gimnastikaning maxsusligi buyumlar bilan manipulyasiya qilishdan iborat ekanligi aniq ko'rsatilgan. Buyumsiz bajariladigan mashqlar gimnastika federatsiyasi musobaqalar dasturlarida uchramaydi va faqatgina gimnastikachi qizlarning texnik tayyorgarligi asoslanadigan baza sifatida xizmat qiladi.

Gimnastikachi qizlarning texnik tayyorgarligi tahliliga bag'ishlangan va keyingi yillarda chop etilgan materiallar buyum bilan bajariladigan mashqlar texnikasini takomillashtirishning uchta bir-birini almashtiradigan yo'nalishlar mavjudligini ko'rsatadi. CHunonchi, buyumlardan foydalanish uchun xarakterli harakatlar avvallari sportchi qizlarning qo'lidagi buyum bezak sifatidagi rolni bajargan (M.Gigova, L.Svetkova, T.SHishkova, 1982).

Biroq keyingi davrda kompozitsiyalarning asosiy qiyinchiligini buyumsiz mashq bajarish uchun tipik bo'lgan elementlar emas, balki buyumlarning o'zini eng murakkablashgan va turli-tuman harakatlantirish (NJB, 1979) tashkil etgan. Va, nihoyat, buyumsiz fundamental (oddiy) elementlarni qo'shish bilan birgalikda gavda harakatlarini yuksak sifat va mahorat bilan bajarib "buyumlar bilan harakatlar strukturalari guruhlarini takomillashgan holda egallanganligi" hozirgi vaqtda gimnastikachi qiz muvaffaqiyatining asosi hisoblanadi (E.B.Biryuk, N.A.Ovchinnikova, 1989).

Badiiy gimnastikada zamonaviy va ratsional, ya'ni "buyumli" deb ataladigan tayyorgarlikning muhimligi hech qanday shubhasizdir. Biroq, gimnastikachi qizlar - "Badiiy" tayyorlash umumiy tizimining ushbu komponentasida (tashkil etuvchisida) ma'lum kamchiliklar va etishmovchiliklar mavjud bo'lib, ularning namoyon bo'lish darajasi bu erda murojaat qilish o'rinli bo'lgan ko'pgina omillarga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Badiiy gimnastika bo'yicha ko'pgina mutaxassislar va murabbiylar bizning avvalgi muvaffaqiyatsizliklarimiz sababini sovet sportchi qizlarini buyumlar bilan muomala texnikasi sohasida xorij sportchi qizlaridan biroz ortda qolishida (V.YA.Klimenko va hammualliflar, 1982; T.S.Lisitskaya, R.SH.Kokoshvili, V.YU.Sosina, 1982; B.V.Biryuk, N.A.Ovchinnikova, L.G.Vlasova, 1983; J.Rinaldi, 1984; T.S.Lisitskaya, 1984, 1986; V.Nikiforova, 1985; T.Kravchen-

ko, 1985; N.A.Ovchinnikova, 1985 va boshqalar) deb bilganlar va bu fikrga qo'shilish lozim.

Bu ortda qolish deyarli haqiqat edi va bu haqida bizning yutuqlarimiz dalolat berar edi. Biroq, shunday bo'lsa ham, ushbu hodisa asosiy sabablarini tahlil qilishda ancha batafsilroq to'xtalishni istardik. Avval ham, hozir ham, musobaqa dasturlarini bajarishning ishonchiligi va stabilligi muammosi eng muhim bo'lib qolmoqda (V.YA. Klimenko va hammualliflar, 1982; E.V.Biryuk, L.G.Vlasova, 1984; N.I.Kuzmina, 1985, 1986; E.V.Biryuk, N.A.Ovchinnikova, 1989 va boshqalar). Badiiy gimnastikada stabillik deganda, eng avvalo, mashqlarni qo'ldagi buyumni yo'qotishsiz (qo'ldan chiqarib yubormasdan) bajarish tushuniladi. Stabillik ko'rsatkichi buyumni yo'qotishsiz bajarilgan mashqlar sonini umumiy bajarilgan soniga nisbatan foizini hisoblash yo'li bilan aniqlanadi. Va bu sportchining musobaqada mos o'rinni egallashi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi (O.A.Ivanova, 1984). Hattoki eng sezilmaydigan xatolik ham nufuzli Xalqaro musobaqalarda sportchi qizning va uning murabbiyining yillar davomidagi mehnatlarini yo'qqa chiqarishi mumkin.

Tadqiqotlar, mamlakatimiz mutaxassislari tomonidan ham, xorij mutaxassislari tomonidan ham, bir necha marta badiiy gimnastikada buyumlar bilan muomala texnikasi mahorat ortishining bosh mezonini hisoblanadi degan fikr ta'kidlandi. Aynan ushbu texnika ko'p jihatdan alohida sportchi qizlarning ham, milliy badiiy gimnastika maktablarining ham, yutuqlarini yoki muvaffaqiyatsizliklarini aniqlaydi (N.Robeva; J.Rinaldi; N.A.Ovchinnikova; L.A.Karpenko va boshqalar). L.A.Karpenko fikriga ko'ra, buyum bilan mashq bajarish texnikasini rivojlantirish tendensiyalariga quyidagilar kiradi: buyumni yuqoriga uloqtirishning sonini stabillashtirish fonida ularning turli-tumanligini va qiyinchiligini oshirish, gimnastikachi qiz gavyasi va buyum harakatlarini eng zich kontaktida elementlar sonini va qiyinchiligini oshirish, qo'shimcha va bog'lovchi elementlar funksiyalarini kengaytirish, originallik rolini oshirish.

Sobiq ittifoq gimnastikachi qizlari katta avlodiga xos bo'lgan artistlikni biroz yo'qotilishi, L.P.Saxarova ta'kidlashiga ko'ra, buyum bilan bajariladigan mashqlarni texnik tayyorgarligi etarli darajada bo'lmaganligini to'g'ridan-to'g'ri oqibati bo'ldi. Ko'pincha sport-

chi qizning hamma diqqat-e'tibori buyum bilan o'zaro munosabatga qaratilgan bo'ladi va buning natijasida mashqning mosligi va organikligini vujudga keltiradigan barcha komponentalarni o'zaro birlashmalari yo'qotilgan.

Mashqni artistik jihatdan yuqori darajada bajarish uchun o'z individualligini ko'rsatish va obraz yaratish, etarlicha stabillik va ustalik bilan buyumlarni egallash va boshqarish kerak va faqat shu holdagina buyum xalaqit beruvchi emas balki gimnastikani ifodalovchi elementlaridan biri bo'ladi.

Mahoratli gimnastikachi qizlarning buyumlarni egallash va boshqarish darajasini musobaqa natijasiga ta'siri tajriba yo'li bilan isbotlangan va 0,862 ga teng korrelyasiya koeffitsienti ($R < 0,001$) bilan ifodalanadi (E.V.Biryuk, N.A.Ovchinnikova).

11.5. 5-7 yosh badiiy gimnastikachi qizlarning saralashda psixo-fiziologik rivojlanishning xususiyatlari.

Organizmning individual rivojlanish qonuniyatlariga doimiy o'sish va rivojlanish, o'sish va rivojlanish geteroxroniyasi, rivojlanishning kritik davrlari, rivojlanishning sensitiv davrlari, rivojlanish akseleratsiyasi va retardatsiyasi holatlari kiradi.

O'rgatish jarayonida yoshning ahamiyati.

5-7 yosh bola organizmining jadal o'sadigan va har tomonlama rivojlanadigan davridir. Bu yoshda harakat funksiyalari juda rivojlangan bo'lib, bola faol xayot kechiradi. Umurtqa pog'onasi egiluvchan bo'lib, batafsil qotmagan bo'ladi. Bir-biriga bog'lab turuvchi bo'g'imlar cho'ziluvchan va mustahkam emas. Harakat markazi va muskullar endi rivojlanayotgan mayda va harakatlarni bajarish mushkulroq. YUrak, nafas olish, mushak, asab sistemalari mukammal rivojlangan emas. Diqqatni jamlab aqliy mehnat qilish qobiliyati ko'p emas. Atiga 15 daqiqa xolos. O'yin va birovga taqlid qilish reflekslari yaxshi rivojlangan. Bu yoshda bolaga qomatni tik tutishni o'rgatishga katta ahamiyat berish lozim.

Egiluvchanlikni sekin-asta rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Masalan, shpagat o'tirish kabi mashqlarni har kuni oz miqdorda

tanani tayyorlab o'rgatish shart. Mashg'ulot mobaynida harakatlar-ni aniq va tez bajarilishini nazorat qilish kerak. Topshiriqlar yengil va qisqa bo'lishi kerak. Mashg'ulotlar rang-barang, bir-biriga o'xshamagan, his tuyg'ularga boy holda o'tkazilsa ijobiy natijalar-ga erishiladi.

O'sib kelayotgan organizmni to'g'ri tarbiyalash uchun bola orga-nizmini o'sish va rivojlanish kabi asosoy xususiyatlarini bilish zarur. O'sish va rivojlanish barcha tirik organizmlar kabi odam organizmi-ga xos xususiyatdir. Organizmning xar tomonlama o'sish va rivo-jlanishi uchun poydo bo'lgan vaqtdan boshlanadi. Bu ikki jarayon murakkab bo'lib, bir butun va bir biriga bog'langandir.

Organizmning o'sishi deganda tana xujayralarining ko'payishi natijasida tirik organizmning o'lchamlarini ortishi, yana bo'yin-ing cho'zilishi, tana massasi va xajmining undagi xujayra va to'qimalarning ko'payishini xisobiga oshishi tushuniladi. Demak, organizmdagi miqdor o'zgarishlari *o'sish* deb aytiladi. O'sish bola sog'ligi va jismoniy xolatlarining eng muxim ko'rsatkichi xisobla-nadi. O'sish bir qatorda xujayrada ularning bajaradigan vazifasini ortishi jarayoni kuzatiladi. Bu rivojlanish jarayonidir. Demak o'sish natijasida organizmning rivojlanishi xam yuzaga keladi. Rivojlanish organizm tuzilishining murakkablanishi yoki to'qima va organlarin-ing morfologik defferensiallashuvi demakdir, ya'ni o'sayotgan org-anizm to'qima xujayralarining va organlarning shakllanishi, ya'ni bola organizmi xujayralarining takomillashib, o'smirlik va etuklik yoshdagi odamlarga xos bo'lgan birmuncha murakkab to'qima va organlariga ega bo'lishidir. Odam organizmi rivojlanishi umr bo'yi davom etib turadigan to'xtovsiz jarayondir.

Rivojlanish jarayoni o'z ichiga uchta asosiy omilni oladi, bu-lar o'sish, a'zo va to'qimalarining murakkablanishi xamda to'qima, a'zo, organizm shakllarining xosil bo'lishidir. Bu omillar bir - biri-ga uzviy bog'langan bo'lib, ular bir biridan ajralgan xolda shakllana olmaydi. O'sish va rivojlanish bir biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ular tufayli organizmdagi barcha son ko'rsatkichlar ma'lum vaqt o'tishi bilan sifat ko'rsatkichlariga aylanadi.

Bola bo'yining uzunligi; bolaning bir yoshigacha bo'yining uzu-nligi 26 sm.ga uzayib, 75 sm.ga etadi. Hayotining ikkinchi yiliga

atigi 10 sm.ga o'sadi. 6-7 yoshgacha bo'yning o'sishi yanada sekinlashadi.

Bola tug'ilgandan keyin birinchi kritik davr bolaning 2-2.5 yoshida yuzaga kelib, bu davrda bolada xarakat aktivligi keskin ortadi. Markaziy asab sistemasining faoliyati takomillashadi, nutq, intellektual va jismoniy rivojlanish kuchayadi. Bu yoshlarda xar qanday fiziologik sistemaning ayniqsa, asab sistemasining faoliyati buzilishi, ruhiy rivojlanishning sekinlanishi yuzaga kelishi mumkin.

Bola tug'ilganidan keyin ikkinchi kritik davr 6-8 yoshlarida kuzatiladi. Undagi steriotiplar buziladi, shiddatli aqliy ish boshlanadi, jismoniy ish ko'payadi. Bunday o'zgarishlar ta'sirida fiziologik sistemalardan ayniqsa kuchsizlarining faoliyati buzilishi mumkin.

Jismoniy sifatlarining rivojlanishida sensitiv davrlarning yuzaga kelishi geteroxron ravishda bo'ladi. Masalan; egiluvchanlik sifati rivojlanishi 3-4 yoshdan 15 yoshgacha, chaqqonlik sifatini rivojlantirishi 7-10 yoshdan 13-15 yoshgacha, tezkorlik sifatini rivojlantirishi 11 yoshdan 14 yoshgacha, kuch sifatini rivojlantirishi 14 yoshdan 17 yoshgacha, chidamlilik sifatini rivojlanishini sensitiv davri 15-yoshdan 20 yoshgacha.

Bolalikning birinchi davri 4 yoshdan 7 yoshgacha davom etadi. Bu davrda muskul massasi kattalashadi, oyog'i uzunlashadi, tanasining proporsiyasi o'zgaradi. Bolaning xarakatlari aniq bo'ladi. Qaychi va unga o'xshash asboblardan bilan qiziqadi. Nozik, kerakli xarakatlarni xali uddalay olmaydi. MAT rivojlana boshlaydi. Ichki tormozlanishning ko'pgini turlari stabillashadi, miya po'stlog'ining ish qobiliyati oshadi. Nutq va ongi rivojlana boshlaydi.

YUgurish qismlarining rivojlanishi ikki yoshdan boshlanadi va takomillashib boradi. YUgurishning tezlashib borishi yugurishda uchish fazasining orta boshlashi tayanish fazasining kamayishi xisobiga bo'ladi. 3 yoshdan 10 yoshgacha uchish fazasi ikki martadan ortiq ko'payadi. Qadam tashlash uzunligining kattalashishi yugurish tezligining ortishini ta'minlaydi. Bolalarda 1.5 yoshda barcha umurtqalarning o'sishi jadal bo'lib, bir tekis bo'lsa, 3 yoshlarda bel umurtqalari bo'yin va yuqori ko'krak umurtqalariga nisbatan ancha tez o'sadi. 7-9 yosh va balog'atga etish davrida xam umurtqa pog'onasining o'sishi jadallashib, keyin bu xolat aytarliq sezilmaydi.

1 yoshda elka kamari, qo'l muskullari yaxshi rivojlangan bo'ladi. Bola yura boshlashi bilan orqadagi uzun muskullar, dumba muskullari tez rivojlana boshlaydi. 6-7 yoshdan boshlab qo'l panja muskullari tez rivojlanib boradi. Bolalarda bukuvchi muskullarning tarangligi yuqoriroq bo'lib, ular yozuvchi muskullarga nisbatan tez rivojlanadi.

Harakat apparatining chidamliligi dinamik va statik ishini uzoq vaqt mobaynida bajarish qobiliyati bilan belgilanadi. YOsh ulg'aygan sari chidamlilik juda sekinlik bilan ortib boradi. 6 yoshga kelib chidamlilik birmuncha ortadi, shunday bo'lsa-da bolalar faoliyati tez tez o'zgarib turishga moyil bo'ladi. Ular bir joyda turish, o'tirishga qiyinaladi, ularning xarakatlari tinmasdan aylanib turadi. 4-5 yoshlarda bola juda xilma xil va murakkab xarakatlarni bajaradigan bo'lib qoladi. Xarakat koordinatsiyasi 13-14 yoshga borib o'zining yuqori darajasiga etadi.

Maktab yoshgacha bo'lgan bolalarda (3-5 yosh) kuchli orientirovka refleksi mavjud bo'ladi. Miya po'stlog'ida tormozlanish va qo'zg'alish jarayonlari juda keng tarqaladi. 5-7 yoshlik bolalarda jarayonlarning xarakatchanligi ancha oshadi. Miya po'stlog'ini ish qobiliyati oshadi. 7 yoshda miya yarim sharlarining peshona qismi morfologik va funksional jixatidan ancha takomillashadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari yoshiga mos 7-10 yoshli bolalarda shartli reflekslar xosil bo'ladi, bu reflekslarni latent davri qisqaradi.

Bolalarninig postnatal ontogenezida nafas tizimi morfologik jixatdan katta o'zgarishlarga uchraydi va nafas fiziologiyasi xayot etaplarini belgilab beradi. Burun nafas yo'llarida ko'plab shilliq moddalar ishlab chiqarilib, ular muxit sharoitida ozmuncha o'zgarishi bilan bitishi mumkin va oqibatda nafas og'irlashib qoladi. SHuning uchun bolalar og'iz bilan nafas olishga xarakat qiladilar. Og'iz bilan nafas olish kislorodga qoniqmaslikka, ko'krak qafasini deformatsiyalashiga, eshitish qobiliyatini kamayishiga va boshqa potologiyalarga olib kelishi mumkin. Burundan boshlangan nafas yo'llari 4-5 yoshda shakllanib, 13-14 yoshda katta morfologik o'zgarishlarga uchraydi. 1-3 yoshdan boshlab qovurg'alar aro muskullar rivojlana boshlaydi va 7 yoshga kelib ko'krak bilan nafas olish vujudga keladi. YOsh bolalarda o'pkaninig tiriklik sig'imini o'lchash ancha

qiyin, uni faqat 3-4 yoshlardan boshlab aniqlash mumkin. O'pkaning tiriklik sig'imi xam yoshga qarab dinamik ravishda o'zgaradi. 3-4 yoshda 400-500 l, 5-6 yoshda 800-1000 l, 8-10 yoshda 1350-1500 l. YOsh bolaning organizmi normal o'sishi va rivojlanishi uchun ko'p miqdorda kislorod zarur. Ularda nafas olish yuzaki bo'lishiga qaramay, kislorodga talab qoldiriladi. Bu qoldirish nafas olish va yurak urish tezligining yuqoriligi xisobidan bo'ladi.

Bolalarning nafas olish tezligi 5-7 yoshda 25 ta/daq, o'pkaning daqiqalik xajmi 1-2 yoshda 2600, 5 yoshda 5800 l..

Yosh bola organizmida gazlar almashinuvi, nafas olish chastotasi katta bo'lgani uchun ancha shiddatli bo'ladi. YOsh organizmida nafas olish sharoitga qarab ancha batafsil boshqarilib turiladi. Masalan, xavoda kislorod kamayib, korbanat angedrid ko'paysa, nafas olish chastotasi oshib, nafas olish xarakatlari chuqurlashadi va boshqalar. Bazan bunday paytlarda qon miqdori va undagi eritrotsitlar soni depolardagi qonning xisobiga ko'payadi. YOsh bola organizmi katta kishilarga qaraganda gipoksiyaga (kislorod etishmasligi) chidamli bo'ladi. Buning asosiy sababi shundaki, yosh bola nafas olish markazi kislorodning kamligiga ancha chidamlidir. YAna bunday organizmlarda energiya ajralishi kislorodsiz, ya'ni aerob sharoitda xam boraveradi. Maktab yoshiga kelib nafas olish markazlarining sezgirligi katta odamlarnikigi o'xshash bo'lib qoladi.

Buyraklarning rivojlanishi tug'ilish paytiga kelib to'xtamaydi. Bir yoshgacha po'stloq moddasining massasi ikki marta, mag'izniki faqat 42% ortadi, buyrak tanachalarining diametri, kanallarining uzunligi va diametri, ayniqsa genli sirtmog'i kattalashadi, epiteliy tarkibiy tuzilmasi o'zgaradi, nefronlar bola tug'ilgandan keyingi birinchi yilda va jinsiy balog'atga etish davrida eng jadal o'sadi. Buyraklar ichki tuzilishi asosan 5-7 yoshda shakllanadi, massasining o'sishi esa 20 yoshgacha davom etadi. buyrakning vazni 5 yoshda 55-56 g, 7 yoshda 82-84g. bo'ladi.

Epifiz o'rta miyada joylashgan bo'lib og'irligi 0,2g. Bu bezdan ishlab chiqariladigan asosiy gormonlar: adrenogomerulotropin va melatonin hisoblanadi. Agarda bolalikda epifiz shikastlansa, bola tez 8-10 yoshda jinsiy voyaga etadi. Sog'lom bolalarda epifiz bezining

eng kuchli ishlashi 5-7 yoshlarga to'g'ri keladi. 7 yoshdan so'ng bu bez kichiklashib, yo'qolib ketadi.

Psixik ko'rinishlarning bevosita asosini bosh miyaning, psixika organlarining xususiyati tashkil qilishini to'la xisobga olish zarur. Suyuqliklar yoki sharbatlarning, organizmning axamiyati to'g'risidagi boshlang'ich g'oya garchi gumaral omillarning roli xaqidagi keyingi tassavurlar bilan bir biriga yaqinlashsa ham temperamentning tabiiy asosini yangi tadqiq qilish uchun boshqacha hulk atvor dinamikasiga ta'sir etadigan barcha ichki sharoitlar (xuddi tashqi sharoitlar kabi) albatta miya orqali ta'sir qilishini tan olish muximdir. Xozirgi zamon fani temperamentga oid individual farqlarning sabablarining aynan miyaning, uning qobig'i va po'stloq osti funksional xususiyatlarida, oliy nerv faoliyati xususiyatlarida deb biladi.

Kishining temperamenti qanaqaligi xaqidagi tassavur odatda shu shaxs uchun xarakterli bo'lgan ayrim psixologik xususiyatlar asosida vujudga keladi. Sezilarli psixik aktivlikka ega bo'lgan, atrofda bo'layotgan voqealarga tez munosabatini bildiruvchi, taasurotlarini xadeb o'zgartirishga intiluvchi, muvaffaqiyatsizliklar va qo'ngilisizliklarni nisbatan engil o'tkazibyoruvchi, jonli, xarakatchang, ifodali mimikasi va xarakatlari bo'lgan kishi sangvinik deb ataladi.

Yuragi keng, borqaror intilishlarga va kayfiyatlariga, doimiy va chuqur xis tuyg'ulariga, xarakatlari va nutqi bir xil maromda bo'lgan, ruxiy holati tashqi tomonda ifoda etiladigan kishi flegmatik deb ataladi.

Juda g'ayratli ishga juda extiros bilan berilish qobiliyatiga ega bo'lgan, tez va shiddatli, qizg'in emotsional "portlash" va kayfiyatning keskin o'zgarishlariga moyil, ildam xarakatlar qiladigan kishi xolerik deb ataladi.

Ta'sirchan, chuqur kechinmali, gap ko'tara olmaydigan, ammo atrofda voqealarga unchalik e'tibor bermaydigan, o'zini to'xtata oladigan harakatlar qiladigan va sekin ovoz chiqaradigan kishilar melanxoliklar deb ataladi. Temperamentning har bir tipiga psixik xossalarning o'z nisbati, avvalo, har xil darajadagi faollik va emotsionallik, shuningdek motorikaning u yoki bu xususiyatlari xosdir. Dinamik ko'rinishlarning muayyan strukturasi temperament tipini belgilaydi.

Sangvinik bolalar juda jonli, tinib tinchimas o'spirin, bir daqiqa xam jim o'tirmaydi, hamisha aft angorini o'zgartiradi, qo'lida uni buni aylantiradi, qo'lini uzatadi, qo'shnisi bilan gaplashadi. Sakrab-sakrab tez yuradi, nutqning surati ham juda tez. Juda ta'sirchang va tez qiziqadi. Darslarda har bir yangi fakt yoki yangi vazifaga qiziqish bilan yondashadi. SHu bilan uning qiziqishlari juda ham turg'unva barqaror emas: yangi ishga qiziqib kirishsada , unga nisbatan ixlosi darrov so'nadi. Uning yuzlari jonli, harakatchan, ifodalidir. Uning uchun darslarda zo'r ish qobiliyatiga ega ekanligini ko'rsatadi. Uning xissiyotlari va kayfiyatlari juda ham juda ham o'zgaruvchandir.

Xolerik bolalar do'stlari orasida o'zini jo'shqinligi bilan ajralib turadi. Tinglash qobiliyati o'ta kuchli. Alamidan va g'azabi qo'zg'aganidan osongina jahli chiqadi va urishishga otlanadi. O'qituvchining tushuntirishlarini juda diqqat bilan, xech narsadan chalg'imasdan eshitadi. Ijtimoiy topshiriqlarni bajarishda, shuningdek sport mashg'ulotlarida qiziqish va qat'iylik ko'rsatadi. Uning qiziqishlari ancha doimiy va barqaror. Paydo bo'layotgan qiyinchiliklar oldida o'zini yo'qotib qo'ymaydi, aksincha ularni zo'r xafsala bilan bartaraf etadi.

Melonxolik bolalar darslarda xotirjam, xamisha bitta xolatda o'tiradi, qo'lida biron narsani aylantirayotgan bo'ladi, kayfiyati juda ham arziyas sabablarga ko'ra o'zgaradi. U o'ta ketgan darajada xissiyotli. Tuyg'ularini ifoda etishga juda ham vazmin. O'z qobiliyatlari va bilimlari xaqiqatdan o'rtacha darajadan bir necha barovor yuqori bo'lgani xolda ularni past baxolaydi. Agar biron bir o'quv topshirig'ini bajarishda qiyinchiliklarga duch kelsa, u o'zini yo'qotib qo'yadi va ishni oxirigacha etkazmaydi. Xarakatlari bo'shashgan, sust, sekin, biroz cho'zibroq gapiradi.

Flegmatik bolalar uni shoshilmasligi va xotirjamligidan farq qilish mumkin. U materialni qanchalik yaxshi bilishigi qaramay, savolarga darhol, jonli qilib javob bermaydi. Unga charchamaslik xos: qo'shimcha aqliy ish bajarishdan qochmaydi va qancha shug'ullanishga to'g'ri kelmasin, uning charchaganini ko'ra olmaysiz. U mantiqan keng, uzundan uzoq fikrlarga intiladi: go'yo uzundan uzoq gapning boshida boshlangan fikr qachon va qay tarzda tugashini bil-

gan xolda soʻzlarin bir maromda, tutilib qolishdan qoʻrqmay bayon qiladi. Tashqaridan qaraganda u toʻlqinlanmaydi va nima yuz berishidan qattiy nazar xayratlanmaydi.

Asab faoliyatlarining individual xususiyatlari asab jarayonlari-qoʻzgʻalish va tormozlanish, oʻta harakatchanlik, vazminlik.

Asab tizimi yoki asab faoliyati tipi tushunchalari asab tizimining tugʻma xususiyatlari, shuningdek, hayot davomida shakllangan va mustaxkamlangan xususiyatlarni oʻz ichiga oladi. Inson tipologik xususiyatlarining shakllanishiga u yashayotgan muxit, katta taʼsir koʻrsatadi.

Asab tizimi 4 ta tipga ajratiladi. Kuch koʻrsatkichlariga koʻra asab tizimining kuchli, kuchsiz tiplari, harakatchanlik koʻrsatkichi boʻyicha inert (kam xarakatchan), xarakatchan tiplari, vazminlik koʻrsatkichi boʻyicha – vazmin, engiltak tiplari mavjud. Asab tizimi kuchsiz shaxslarida ikkala jarayon- qoʻzgʻalish va tormozlanish kuchsiz boʻladi. Bunday odamlar muhit sharoitlariga juda qiyin moslashadilar, murakkab hayotiy vaziyatlarida ularning ruxiy xayoti oson sinadi va nevroitik boʻlib qoladilar. Bunday insonni tarbiyalash jarayoni qiyin kechadi, chunki kuchsiz asab tizimi organizmda roʻy berishi kerak boʻlgan oʻzgarishlarini sekin qabul qiladi va oʻzlashtiradi. Asab tizimi kuchlilarni tarbiya qilish oson, ular yangi koʻnikmalarni tez qabul qiladilar. Asab tizimi kuchli insonlar orasida harakatchangligi inert (sust) shaxslar ham uchra turadi.

Konstitutsiya – inson xususiyatlarining konstitutsiyasining mujassamligi (Morfologik va funksional alomatlarining bir butunligi) boʻlib, reaktivlik xarakteri, biologik vaqtning individual oʻziga xosligi bilan aloqadoligi.

Somatotip - inson fenotipining tarkibiy qismi. SHuning uchun , boshqa alomatlar kabi, somatotip muayyan atrof-muhit sharoitlardagi nasliy dasturning amalga oshirilishida shakllanadi. Demak, somatotip- nasliy va keyingi qabul qilingan jixatlar majmui (kompleksidir) va unda shu ikkala tarkibiy qismlar teng xuquqqa ega. Nasliylik ulushining taʼsiri, egizaklik tadqiqotlari maʼlumotlari boʻyicha qariyib 70% ni tashkil qilsa ham, atrof muxitning shakllantiruvchi roli anchagina (B.A.Nikityuk, 29). Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida

bunga ko'p misollar bor. U yoki bu somototip namoyon bo'lishida nasliy ma'lumotlarni amalga oshirilishi ichki sekretsia bezlarining ishtrokida ro'y beradi deb taxmin qilish mumkin. Gormonlar tana proporsiyasi shakllanishida rol o'ynaydiki, ular somototip bilan juda yaqindan bog'liqlikdadir. Jinsiy etuklikdan oldinga o'sish sakrashlari deb ataluvchi davr buning uchun ma'sul xisoblanadi. Erkaklar jinsiy garmonlarini ishlab chiqarishga yordam beruvchi etarli darajada kuchli jismoniy yuklamalar vaqtini o'g'il bolalarda ham, qiz bolalarda ham tana proporsiyalari erkaklar turi bo'yicha shakllanadi. Bunday yuklamalarning yo'qligida tana proporsiyalari ayollar turi bo'yicha o'zgaradi. Ushbu proporsiya variantlarining farqi elka va tos kengligini taqqoslashda ko'zga tashlanadi. Birinchi holda elka kengligi, ikkinchi holda- tos kengligi oshadi.

Konstitutsiya omili biolog va shifokor uchun oldindan ma'lumot olish imkoniyatini beradi. Konstitutsiya hisobga olish bilan hayotning ham o'tgan, ham kelajak davrlaridagi individual rivojlantirish xususiyatlarini etarli darajada ishonchli tavsiflash mumkin. Konstitutsiya bo'yicha organizm reaksiyasi haqida haqida yuritish mumkin va muayyan individga hos bo'lgan ma'lum kasalliklar xavf-xatar omillari hamda ayrim ijobiy funksiyaviy xolatlarga nisbatan sog'-salomatlik omillarini aniqlash mumkin.

Konstitutsiyaning funksional majmuasi reaktivlik va biologik vaqt individual xususiyatlar bilan bog'liqdir. Konstitutsiya deb: yog' bilan qoplanish, suyaklar va muskullar, tana proporsiyalari rivojlanishi, muayyan psixodinamik tavsiflar xam kiradi.

Irsiyat — ma'lum muxit sharoitida individual rivojlanishning maxsus tavsifini belgilaydigan va nasldan naslga organizmning bir xil belgi va xususiyatlarini o'tishiga aytiladi. Irsiyat sababli ota — ona va ularning farzandlari bir xil biosintez tipiga ega, bu esa to'qimalarda ximik tarkibining, modda almashinuvining fiziologik zaxarlarnishlar, morfologik belgilarning o'xshashligini ta'minlaydi. Irsiyat natijasida o'zgarishlar ro'y bermaydi va avloddan avlodga belgilar bir xilligining o'tishi ta'minlanadi.

O'zgaruvchanlik — bu irsiyatga qarana qarshi xususiyat bo'lib, bunda aloxida avlodida xos yangi belgi yoki xususiyat namoyon bo'ladi, natijada farzandlar ota — onasidan farq qiladi. Bu xodisa

ikki murakkab hodisa tufayli yuzaga keladi: irsiy informatsiya va tashqi muhitning konkret sharoitidir.

Genesologiya usulidan foydalanish quyidagi savollarga javob berishga imkon beradi.

1. O'rganiyotgan belgi, irsiymi yoki irsiymas ekanligi.
2. Irsiylanish tipining qandayligi.
3. Kelajak avlodning prognozi.

Bundan tashqari bu usuldan odam populyasiyalaridan mutatsion jarayoninig jadalligini o'rganishda, tibbiy – genetika maslahatini o'tkazishda, genlarning birikishida va o'zaro ta'sirini tahlil qilishda va ularni kartalashtirishda ham foydalanish mumkin.

Genesologiya usuli 3 ta bosqichda o'tkaziladi.

1. Ma'lumotlar to'plash;
2. Avlodlar shajarasini tuzish;
3. Avlodlar shajarasini taxlili;

Nazorat savollari

1. Sport yo'nalishi - bu nima?
2. Sport tanlovi nima?
3. Siz tanlovning qanday turlarini bilasiz?
4. Saralash nima?
5. Badiiy gimnastikaga saralash mezonlarini xususiyatlarini aytib bering.
6. Saralash muammolarini sanab bering.
7. YOsh badiiy gimnastikachi qizlar saralashda psixo-fiziologik rivojlanishning xususiyatlari.

XII BOB. TURLI YOSHDAGI BADIY GIMNASTIKACHILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIGI VA ULARNING BOSQICHLARI

Tayanch iboralar. Reabilitatsiya, model, mikrotsikl, makrotsikl, mezotsikl, variativ ko'rsatkich, monotonik

12.1. Sport tayyorgarligining maqsadi, vazifalari va tarkibiy qismlari

Badiiy gimnastika – Olimpiya sport turi bo'lib unda sportchilar texnik mahorat va musiqa ostida murakkab tana harakatlarini turli buyumlardan foydalangan holda ifodali bajarishadilar.

Gimnastikachilarning sport tayyorgarligidan kuzlangan asosiy maqsad eng nufuzli musobaqalar bo'lgan Olimpiya o'yinlari shuningdek Jahon, Evropa chempionatlari va mamlakat birinchiklarida g'alaba qozonishdan iborat . Gimnastikachilarning mashq qilishdan yana bir maqsad- sport ustasi, sport ustaliliga nomzod va boshqa shu kabi razryadli normativlarni uzlashtirishdan iborat

Badiy gimnastikada sport tayyorgarligiga oid vazifalar umumlashtirilganda, quyidagilardan iboratdir :

1. Shugillanuvchilarning organizmini tashqi shakillari va funksiyalarini har tomonlama barkamol rivojlantirish .

2. Gimnastikachilarning jismoniy sifatlari : kuchli, eguluvchanligi, koordinatsiyasi, sakrovchanligi, tezkorligi, muvazanatni tuta bilishi va chidamliligini mutanosib rivojlantirish.

3. Badiiy gimnastikada muvaffaqiyatli faoliyat yuritish uchun zarur bo'lgan maxsus bilim va kunikmalar tizimini shakillantirish .

4. Ma'naviy irodaga oid ,axloqiy – estetik xususiyatlarni tarbiyalash

5. Maxsus estetik sifatlar; musiqa va raqsni xis eta bilish, ifodalilik va artistizmni rivojlantirish.

Gimnastikaning olimpiya turlarida sport mahorati quyidagi 3 yo'nalish buyicha rivojlanadi va baholanadi;

1. Musobaqa dasturlarinig mazmuni va tarkibi;
2. Musobaqa mashqlar kompozitiyasi;
3. Musobaqa kompozitivalari ijrosi;

Gimnastikachilar musobaqa dasturlarining mazmuni va tarkibi musobaqalar jarayonida baho uchun bajariladigan harakatlar, ularning sifat va son ko'rsatkichlari bilan belgilanadi. Musoboqalashuv xarakatlari sonini aniqlash oson, faqat musobaqalashuv harakati deb nimani xisoblash kerak; element, birikma, brikmalar blokimi, yoki boshqa jihatlarnimi, shularni aniqlashtirib olinsa kifoya.

Gimnastikachilarning harakatlanish amallarining sifat ko'rsatgichlarini aniqlash va hisobga olish bunga nisbatan murakkabroqdir. Harakatlarning sifat ko'rsatgichlariga quyidagilarni kiritish joyiz;

A) xarakatlarning turli tumanligi, qaysiki musobaqalashuv dasturlarida xam buyum bilan, xam buyumsiz bajariladigan barcha xarakat guruhlariga kiruvchi amallardan foydalanishni nazarda tutadi.

B) Harakatlarning murakkabligi, qaysiki musobaqalar qoidalari bilan aniq belgilangan buladi. Texnik baxosiga ko'ra elementlar un guruxga bulinadi; A-0.1 ball, V- 0.2ball, S-0.3ball D-0.4 ball, E-0.5, F-0.6 ball, G-0.7 ball H-0.8 ball, I-0.9 ball, J-1.0 ball shuningdek qo'shimcha murakkablik buyumlar bilan amalga oshiriladigan turli harakatlar orqali xam taminlanadi.

V) Harakatlarning xatarli ekanligi badiy gimnastikada ijrodagi ozgina noaniqlik tufayli elementning bajarilmay qolishi havfi bilan bog'liq. Sport dasturlarida xatarli elementlarning borligi gimnastikachilar texnik maxoratining mukamalligidan dalolat beradi.

G) Elementlarning orginalligi sport dasturlarida kutilmagan, gayrioddiy noyob yoki ilk bor ijro etilayotgan harakatlar bo'lishini ko'zda tutadi. Orginallik – bu ijod, izlanish, umum qabul qilingan jihatlar chegarasidan chikish va pirovardida umuman olg'a hakatlanish demakdir.

Kompozitsiya- keng ma'noda bu musiqa ostida bajariladigan alohida elementlar va birikmalarni musoboqa qoidalariga va gimnastikaning rivojlanish yo'nalishlariga muvofiq ravishda ijodiy jihatdan yagona qurilmaga birlashtirishdir. Tor ma'noda kompozitsiya – bu har qanday ijodiy (badiiy, ilmiy, sport) asardagi elementlarning taqsimoti (arxitektonikasi)dir. Gimnastikachilarning chiqashlarida quyidagi jihatlarni ajratish maqsadga muvofiq;

A) **Zamon kompozitsiyasini** (elementlar taqsimotining izchilligi);

B) **Makon kompozitsiyasi-** elementlarning makondagi taqsimoti.

Kompozitsiyalarning sifati quyidagilari bilan belgilanadi. Birinchidan, gimnastik talablarining bajarilishi va ikkinchidan, badiiy tamoyillarga amal qilishi bilan.

Ijro yoki ijro mahorati quyidagi komponentlarni o'z ichiga oladi ;

A) **Texnik komponentlar-** texnikaning samarasi, elementlar, birikmalar va butun kompozitsiya qanchalik aniq, yengil mukammal va oson bajarilishi bilan bog'liq jixatlar;

B) **Jismoniy komponentlar** gimnastikachilar harakatlarining jismoniy xususiyatlari; amplitudaviylik, dinamiklik shidati bilan bog'liq bo'ladi. Bunda harakatlarda yanada ko'proq amplituda, baland va uzoqqa sakrashlar tezkorlik kuzatilishi kerak .

V) **Estetik komponentlar** yaxshi statik va dinamik qomat, harakatlarning yuqori madaniyati – nafosatli, nazokatli, plastik va yaxlit ijroni ko'zda tutadi ,

G) **Ijro mahoratining musiqiy** – ifodali komponentlari harakatlarning musiqaga uning xususiyatiga, maromiga mos bo'lishi va ijroning emotsional jihatida boy bulishini nazarda tutadi .

Ijro mahoratining umumlashturuvchi kategoriyalari sifatida gimnastika virtuoslik (mohirlik ustalik) Orginallik va ifodaliylik alohida ajratib ko'rsatiladi .

Vertuoslik (mohirlik) bu katta tezlik va xarakatlar amplitutadasi sharoitida xatosiz ijrodir .

Originallik- eng yangi element va birikmalarda, uziga xos va betakror ijro uslubi, musiqa va u bilan bog'liqlikda namoyon bo'luvchi ijroning yangiligi, gayrioddiylikidir .

Ifodalilik - bu musobaqalashuv mashaklarining mohiyatan maqsadga muvofiq tarzda emotsional boyitilganligidir.

Badiiy gimnastikadagi sport tayyorgarligi – bu shug‘illanuvchilarni maxsus tashkil etilgan ko‘p yillik, 1-yil davom etuvchi har tomonlama rivojlantirish, o‘qitish va tarbiyalash jarayonidir.

Sport tayyorgarligining tarkibida quyidagi turlarni ajratib ko‘rsatish qabul qilingan; jismoniy, texnik, taktik, psixologik, nazariy va musobaqalashuv tayyorgarligi .

16-jadval

Sport tayyorgarligining turlari va tarkibiy qismlari

№	Tayyorgarlik turlari	Tarkibiy qismlari	Ishlar yo‘nalishi
1	Jismoniy	Umum jismoniy	Umumiy salohiyatni oshirish
		Maxsus jismoniy	Buyumlar bilan mashqlarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirish uchun zarur bo‘lgan maxsus qobiliyatlarni rivojlantirish
		Funksional Reabilitatsion-Kayta tiklanish	Gimnastikachilarni yanada katta xajm va jadallikdagi yuklamalarga “olib chiqish” Noxush oqibatlarining oldinini olish
2	Texnik	Buyumsiz	Buyumsiz bajariladigan mashqlar texnikasini o‘zlashtirish
		Buyumlar	Buyumlar bilan birga bajariladigan mashqlar texnikasini o‘zlashtirish
		Xoreografik	Klassik, tarixiy-maishiy, xalq va zamonaviy raqs elementlarini o‘rganish
		Musiqiy harakatchan	Musiqiy savodxonlik elementlarini uzlashtirish, musiqani xis qila bilish qobiliyatlarini rivojlantirish
		Kompozitsion ijro	Musobaqalashuv dasturlarini tuzish va mashq qilish

3	Psixologik	Bazaviy	Psixologik rivojlanish, talim va o'qitish
		Mashqlarga	Mashqlar davomida qo'yiladigan talab va yukmalarga ijobiy munosabat va ahamiyatli undovchi sabablari shakllantirish
		Musobaqalarga	"jangovar tayyorgarlik" holati, e'tibor va kuchlarni jamlashga tayyor turish qobiliyatlarini shakllantirish
4	Taktik	Individual	Musobaqalashuv dasturini tayyorlash, kuchlarini taqsimlash, amalga oshirish taktikasini ishlab chiqish
		Guruhli	Musobaqalar dasturini tayyorlash, gimnastikachilarning hamkorlikdagi harakatlarini mashq qilish va taqsimlash
		Jamoaviy	Jamoani shakllantirish, jamoaviy va shaxsiy vazifalarni belgilash, chiqishlarning navbatini aniqlab olish
5	Nazariy	Ma'ruza Amaliy mashg'ulotlar chog'idagi	Badiiy gimnastikada muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo'lgan maxsus bilimlarga ega bo'lish
6	Musobaqaga oid	Musobaqalar Modelli mashqlar Chamalashlar	Musobaqalashuv tajribasini tuplash, musobaqadagi stress holatiga chidamlilikni oshirish va chiqishlarning ishonchli bo'lishini ta'minlash

12.2. Badiiy gimnastikadagi sport tayyorgarlikni vositalari

Gimnastikachilarning sport tayyorgarligida uch turdagi mashqlar va kushimcha tad'birlar kullanadi; asosiy musobaqalashuv, erdamchi mashqlarga oid va tiklovchi 20-jadval. Gimnastikachilarning asosiy vositalari sportchilarning musobaqalashuv dasturlari tarkib topadigan mashqlar, yordamchi vositalar – bu faqat mashq jarayonlarida gimnastikachilarni xar tomonlama barkamol rivojlantirish

uchun qo'llanadigan jixatlar; muxim ahamiyat kasb etadi , chunki gimnastikachilarga salomatlikka zarar etkazmay ishlarning to'liq xajmini bajarish imkonini beradi.

Shuningdek o'quv mashq jarayoninig sifatini ta'minlashda maxsus asbob-uskunalar, anjomlar va o'qitishning texnik vositalari; audio va video moslamalar, trenajerlar alohida ahamiyatga egadir .

17- jadval .

Badiiy gimnastika vositalar tasnifi

№	Turlari	Ko'rinishlari	Elementlarning tarkibiy guruhlar
1	Asosiy	Buyumlarsiz	Muvozanatlar, egilishlar, aylanish burilishlar, sakrashlar, tulqinsiltashlar; akrobatik elementlar, qadamlar-yugurish; raqs va parter xarakatlar
		Buyumlar bilan	Otishlar, va ilibolishlar, qul bilan urib qaytarishlar, ilib olishlar; Tutib olish, qo'ldan qo'lga olish, dumalatishlar ; Aylanishlar, parraklar, chirmashlar; Aylanalar ,spirallar, ilonchalar, tegirmonlar ; Buyumlar ustida utish va sakrash elementlar
2	<i>Yordamchi (kushimcha)</i>	Sport	Safda bajariladigan, umumiy rivojlantiruvchi, amaliy va akrobatik mashqlar. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari.
		Raqs	Klassik(mumtoz), tarixiy-maishiy, xalq va zamonaviy raqs elementlari
		Musiqiy xarakatchan	Musiqiy savodxonlik, musiqa ostida xarakatlanish bo'yicha topshiriqlar, ijodiy topshiriqlar va o'yinlar

3	Tiklovchi	Pedagogik	Yuklama va dam olishni ratsional tarzda almashtirib turish va taqsimlash, usul va uslublar xilma-xilligi, bushashish, nafas olish va korreksiya mashqlari
		Psixologik	Ijroiy emosional muhitni shakllantirish, ahamiyatli undovchi sabablar topish, sportchilar va murabbiylar ortasida dustona munosabatlarni shakllantirish, uzini uzi boshkarish urgatish, ideomotor va psixologik boshqaruv mashqlari, chalg'ituvchi tadbirlar
		Gigienik	Maqsadga muvofiq, oqilona kun tartibi, etarlicha uyqu muvozanatga solingan ovqatlanish , vitaminlar, gigienik tadbirlar
		Fizioterapik	Turli tuman dushlar, vannalar, xammom, massaj, sport qalashlari. aerionizatsiya, ultrabinafsha vannalar

12.3. Sportchilarning sport tayyorgarligi tamoyillari

Tamoyillar - bu mashq jarayonini boshqarishga doir eng umumiy qoidalardi badiy gimnastika bilan shugillanuvchilarning sport tayyorgarligida tamoyillarning uch guruxiga; umumiy pedagogik (didaktik) tamoyillar guruxi sport mashklari koidalari, va gimnastikachilarni tayyorlashning uslubiy tamoyillariga amal qilish lozim (18- jadval).

Sport tayyorgarligi tamoyillarining tasnifi

№	Tamoyillar guruhi	Tamoyillarning nomi	Mohiyati
1	Umumiy pedagogik	Tarbiyalovchi o'qitish	O'qitish jarayonida xayotiy pozitsiya, mexnatsevarlik, qunt sabod va xayrixohlikni tarbiyalash
		Ongli munosabat va faollik	Mashqlarga doimiy qiziqish o'z harakatlarini ongli ravishda maxorat va taxlil qilish ishga ijodiy yondashishi tashabbuskorlik va mustaqillikni shakllantirish
		Maqbullik va individualizatsiya	O'quv materiallarini o'zlashtirganda ish va individual jixatlarini hisobga olish, mashqlarning muntazamliligi, yuklama va dam olishning navbatli bulishi
		Ko'rgazmalilik	Kurish, eshitish, sezish, mushaklar bilan qabul qilish asosida tugri tassavur aniq obrazni shakllantirish
		Mustahkamlik va takomil	Takrorlash, o'tilganlarga muntazam qaytib turish, o'quv materiallarni doimiy ravishda yangillab turish va talablarni oshirish
2	Sport mashqlari	Oliy yutuqlarga yo'naltirilganlik	Shugillanuvchilar qobilyatini to'liq rivojlantirish ularni eng baland maqomli musobaqalarga yuzaga chiqarish
		Ixtisoslashuv va individualizatsiya	Vaqt va kuchni tanlangan ixtisoslashuvga sarflash, mashq jarayonida shaxsiy xususiyatlarni hisobga olish .
		Tayyorgarlikning barcha tamonlari birligi	Tayyorgarlikning barcha yagona maqsadga qaratilib birgalikda amalga oshirilishi lozim va bir birini to'ldirishi kerak
		Uzluksiz va davriylilik	Yuksak natijalarga erishish uchun yil bo'yi davom etadigan ko'p yillik mashqlar kerak bo'ladi. Bunda jarayonni takrorlash va muntazam qaytarish zarur .

3		Talablar ortib borishinig maksimalligi va asta sekinligi	Tayyorgarlikning barcha tomonlari yuksak darajaga bulsagina maqsadga erishish mumkin buladi biroq maksimum bu nisbiy tushuncha maksimal talablarning muntazam qo'yilishi ularni odatiy bo'lishini taminlaydi va ularni asta sekin va yanada oshirish imkonini beradi.
		Yuklamalar dinamikasining to'liqinsimon bo'lishi	Agar yuklamalar xam bitta mashqda xam turli davomiylikka ega bo'lgan davrlarda tulqinsimon tarzda tashkil etsa salomatlikka putur etkazmagan holda mashq talablarini doimiy ravishda oshirib borish mumkin buladi.
	Gimnasti-kachilarni tayyorlashning uslubiy tamo-yillari	Uzish	Jismoniy xususiyatlarning texnik tayyorgarlikka nisbatan uzib boruvchi rivojlanishi murakkab elementlarini erta uzlashtirish, istiqbolli dasturlarini tuzish
		Ko'p qirralik	Barcha turlarda yuksak samarali tayyorgarlikni shakllantirish.
		O'zaro bog'langanlik	Jarayonni ixchamlashtirish yo'llarni qidirish bir vaqtning o'zida bir necha vazifalarni xal qilish masala texnik va jismoniy tayyorgarlikni birga qo'shib olib borish
		Mutanosiblik	Barcha jismoniy xususiyatlarni eng maqbul va muvozanatlangan holda rivojlantirish.
		Ortiqchalilik	Musobaqalashuv va yuklamalaridan ikki uch baravar ortiq bulgan mashq yuklamalarini qullash musobaqalashuv kombinatsiyalariga kiradigan keragidan ortiq murakkab elementlarini qo'yish.
		Modellashtirish	Mashq qilish jarayonida musobaqalashuv faoliting turli variantlarni keng ko'llaniliyapti

12.4. Gimnastikachilarning sport tayyorligi uslublari

Uslub- bu muayyan vazifani xal qilishning printsiptial yo'li. Metodik usullar – bu muayyan uslubni amalga oshirishda murabbiy tomonidan qullaniladigan xatti-xarakat usullaridir.

Badiiy gimnastikada umum qabul qilingan og'zaki, ko'rgazmali va amaliy uslublarning turli-tuman yunalishlari, shuningdek qushimcha uslublari; yordamchi, ideomotor va musiqiy usullar qullaniladi.

19-jadval.

Sport tayyorgarligi uslublari

№	Uslublar	Uslubiy usullar	Izohlar
1	Ogzaki	Buyruq va farmoyishlar ko'rsatmalar va yo'l yoriq berish tasvirlash va tushuntirish, izohlash va taqqoslashlar. Muxokama qilish va baholash. Ko'ndirish va majburlash. O'ziga o'zi hisob berish va baholash. Ma'ruza va suhbatlar.	Emotsional signallar samarali bo'ladi. Maksimal darajada qisqa va aniq. Tushuntirishlar tasvirlashdan ko'ra ma'qulroqdir. Obrazli o'xshatishlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Ko'ndirish majburlashdan ko'ra afzal. Grafik hisobotlar katta samara beradi.
2	Ko'rgazmali	Murabbiy va gimnastikachilarni ko'rsatish. Foto va kino namoyish. Grafik tasvir.	Ko'rsatish turlari yaxlit bo'lib bo'lib (fragmentlar imitatsiyalovchi kontrastli soddalashtirilgan turli rakurslardagi).
3	Amaliy	Yaxlit va bo'lingan mashq qilish. Soddalashtirilgan va Murakablashtirilgan mashq. Standart va o'zgaruvchan mashq. O'yinli, doirali va musoboqalashuv usullari.	Boshlang'ich va oraliq tana holatlarini nazorat qilish samara beradi. Tayanch oldida suyangan holda etakchi ortidan "tepalikka" va tepalikdan va boshqalar. Harakatlarning shart sharoitlari son jihatidan ahamiyatli tarkibiy qismlari o'zgaradi. Kim ko'proq tezroq yaxshiroq tamoyilliga ko'ra.

4	Yordam	Quyidagilarning jismoniy yordamida murrabiyning -tengdoshning -trenajerning -	Turlari; fiksatsiya biror holatda ko'tarib quyish, tayaniy, ushlab turish, turtish, aylantirish, o'tkazish cheklashlar.
		-ko'rish orqali -eshitish vositasida -sezish orqali muljal berish -vositasida erdamlashish	Turlari; kurish uchun mo'ljallar tovushli signallar (chapak hisob), musika moddiy cheklovchi vositalar (buyumlar)
5	Ideyomotor	Tasavvur qilish. Hayolni joylantirish. Hayoliy mashq	O'rganish, mashq qilish, baholashdan avval majburiy harakatsizlik davrida.
6	Musiqiy	Musika ohangi, maromi, dinamikasida.	Harakatlardagi urgularni tugri kuyib chikish imkonini beradi, mashqlarni zo'riqtirish va nisbatan bo'shashtirish vaqtini ko'rsatib beradi.

12.5. Maxsus harakatchan tayyorgarlik

Maxsus – harakatchan tayyorgarlik bu buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish va sifatli bajarish uchun zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonidir .

Hozirgi paytda aniqlanishicha, bunday maxsus xususiyatlarga quyidagi psixomotor qobiliyatlar kiradi ;

1. Propriatseptiv taktil sezgirlik – buyumni sezish, buyum sezgisi.

2. Koordinatsion muvofiqlashtiruvchi – tana va buyum harakatining bir biriga mos bo'lishi ;

3. E'tiborni tana va buyum harakatiga, ikkita buyumga, o'zi va hamkoriga, oz buyumi va hamkorining buyumiga taqsimlash;

4. Harakatlanuvchi buyum o'bektiga reaksiya tezligi va turgunligi

Buyumli (predmetli) darslarning tuzulishi va mazmuni mutaxassislar tomonidan batafsil ishlab chiqariladi. Yuqorida aytib o'tilgan qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus topshiriqlar quyidagicha.

Buyum sezgisini rivojlantirishga- jismoniy o'lchamini o'zgartirgan holda kattalashtirish yoki kichiklashtirish, yengillashtirish yoki og'irroqlaridan foydalanish mashq bajarish. Koordinatsiyani rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni odatiy bo'lmagan holatdan , bir vaqtning o'zida bir nechta buyum bilan birga assimetrik harakatlar , ikki yoki uch kishilab harakatlar bajarish .

E'tiborni taqsimlash va bir ob'ektdan ikkinchisiga o'tkazish qobiliyatini rivojlantirishga – juft yoki ikkita buyum bilan ishlash xamkorlar bilan parallel yoki assimetrik ishlash ;

Harakatlanayotgan buyumga reaksiyani rivojlantirish uchun berilgan balandlik va uzoqlikka buyum otish, o'mboloq oshishdan keyin otilgan buyumni tutish bunda signaldan so'ng burilish.

12.6. Funktsional tayyorgarlik

Funktsional tayyorgarlik bu ishning yuqori jadalligi sharoitida sifatni pasaytirmagan holda katta hajmli mashq yuklamalarni bajarish qobiliyatlarini rivojlantirishdir. Bunda gap maxsus chidamlilikni takomillashtirish haqida ketyapti, biroq ishning mukammalligi va ko'p mehnat talab qilishi uni tayyorgarlikning alohida turi sifatida ajratib ko'rsatish uchun asos beradi .

Funktsional tayyorgarlik o'quv mashq jarayonini unumli rejalashtirish bilan bevosita bog'liq. Bunda mazkur jarayonning makrosikllar, davrlar, mezosikllar va mikrosikllarga bo'linishi hisobiga olinadi .

Yirik xalqaro musobaqalarda jaxonning eng kuchli gimnastikachilari qo'l- oyoq chigalini yozish va psixologik zuriqishni bartaraf etish uchun chiqquncha o'z musobaqalashuv kombinatsiyalarini 2-3 marotabadan ayrimlari ko'proq bajaradilar. Musobaqa kuni dasturi 2-4 tadan chiqishdan iborat. Shuningdek bellashuv stressini holatini ham hisobga olish kerak, chunki u yuklama ta'sirini 1.5-2 (va undan ortiq) barobarga oshiradi. Shu tariqa, oddiy matematik hisob kitob shuni ko'rsatadiki mamlakatning yetakchi gimnastikachilarning funktsional tayyorgarligi yirik musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida kuniga 9 tadan 20 tagacha musobaqalashuv kombinatsiyalarini bajarish imkonini berish kerak.

Funksional tayyorgarlik vositalari quyidagicha bo'lishi mumkin.

1. Yugurish, kross va suzish.
2. 15-20 daqiqalik aerobika yoki ritmik gimnastika komplekslari.
3. Har qanday uslubdagi raqslar 15-10 daqiqa davomida.
4. Buyumsiz va buyumli turkum sakrashlar: ayniqsa, arqon bilan sakrashlar foydali.
5. Ikki barobar murakkablashtirilgan musobaqalashuv kombinatsiyalari.
6. Kichik dam tanaffuslari bilan birga davom etuvchi musobaqalashuv kombinatsiyalari; kichik dam olish tanaffuslari bilan birga davom etuvchi musobaqalashuv kombinatsiyalari davrasi .
7. Badiiy gimnastika bo'yicha mutaxassislar tomonidan umumiy ayrim chidamlilikka yetarli baho berish muhurligi qayt etiladi.

Salomatlik sportdagi uzoq muddatli faoliyatlari davomida katta hajmdagi yuklamalarni bajara olish qobiliyati aynan shu jihat bilan bevosita bog'liqdir .

Shuningdek, mashqlar paytida to'g'ri nafas olish shoshirmaslik va aksincha nafasni tutib qolmaslik, burun orqali nafas olishni ham o'rganish muhim .

12.7. Reabilitatsion – tiklovchi tayyorgarlik

Reabilitatsion – tiklovchi tayyorgarlik bu kuchaytirilgan mashqlarning salbiy oqibatlarni bartaraf etish va yuklamalardan so'ng tiklanishni tezlashtirishga qaratilgan jadallashgan jarayondir. Badiiy gimnastikada tayanch harakati apparati uchun mo'ljallangan reabilitatsion profilaktik tadbirlarga va gimnastikachilar nerv tizimi uchun mo'ljallangan tiklovchi tadbirlarga katta e'tibor qaratish mumkin.

Katta mashqlar yuklamalarning qo'llanishi va tayanch harakati tizimiga kuchli spetsifik ta'sir ko'rsatilishi munosabati bilan yuksak saviyali gimnastikachilarni tayyorlash tizimida tiklovchi mezo va mikrotsikllar (davrlar) tiklovchi reabilitatsion mashqlar yoki hech bo'lmaganda ularning bir qismi ko'zda tutilishi lozim.

- Quyidagi tiklovchi tadbirlar eng samarali hisoblanadi.
- Maxsus vositalar surkab uqalash bilan birga qullaniladigan massaj.

- O'tirgan va yotgan xolda bajariladigan mashqlar korrigatsiyalovchi (to'girlovchi tuzatovchi) gimnastika;
- Muolajalari dush basseyn dengiz
- Vitaminlash dorivor o'tlar damlamalar va polevitaminlar
- Passiv dam olish; kunduzgi va tungi uyqu

Chalgituvchi tadbirlar - kinofilmlar ko'rish konsertlarga borish, sayr qilish, diskotekalar va hokazo.

20- jadval

Qo'llash vaqti.	Tadbirlar.
Mashqlardan avval.	1.Massaj yoki o'zini o'zini uqalash. 2.Polivitaminlar "undivit" "Kaplevit" va boshqalar. 3. 60-80-ml sport ichimligi 20-30ml. na'matak damlamasi. 4.Mashqlarga yunalirish, ijobiy emotsional holatni ta'minlash. 5.O'zini o'zi mashqqa tayyorlash.
Mashqlar paytida	1.Mashqni unumli tuzish: 2.Mashq vositalari va uslublari xilma-xilligini ta'minlash. 3.O'z vaqtida dam olish uchun tanaffuslar kilib turish. 4. Korrektsiya bo'shashish va nafas olish mashqlari. o'zini o'zi tinchlantirish, ragbatlantirish, buyruq berish.
Mashqlardan keyin	1. Suv muolajalari: iliq, kontrast yoki vibratsion dush. 2. Engil tinchlantiruvchi massaj, o'zini-o'zi uqalash yoki ogriq joylarga malham surtish. 3. Mavzuviy suhbatlar yoki nazariy mashg'ulotlar. 4. Muvozanatlangan ovqatlanish. 5. Passiv dam olish. 1-1.30 soatli kunduzgi uyqu va 7-9 soatli tungi uyqu. 6. Chalgituvchi mashg'ulotlar, sayrlar, kitob o'qish, tele ko'rsatuvlar ko'rish va boshqalar.
Xaftada bir marta	1. Xammom: parli yoki sauna. 2. Suzish havzasi yoki dengizda erkin suzish. 3. Qiziqarli ko'ngil ochar tadbirlar. 4. Dam olish kun.

12.8. Sport mashg'ulotlarini davrlarga bo'lish

Badiiy gimnastikadagi mashg'ulotlarda o'qitishning umumpedagogik prin-siplari va tarbiyasi bilan birga sport mashg'ulotlarining maxsus prinsiplari ham o'rgatilib kelinadi.

Sport mashg'ulotlarining prinsiplarini quyidagicha bayon qilish mumkin:

1. Maksimal yutuqlarga yo'naltirilganligi, ixtisoslik bo'yicha chuqurlash-tirilganligi va unga bog'liq bo'lgan individuallikning mavjudligi.

2. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining uyg'unligi.

3. Mashg'ulot jarayonining uzluksiz olib borilishi.

4. Asta-sekinlik prinsipi "eng so'nggi" yuklama tendensiyasiga o'zaro bog'liqligi.

5. Yuklamalarning to'liqinsimon o'sish sur'ati (ba'zi bosqichlarda chiziqli va zinasimon o'sishni mustasno qilmay).

6. Trenirovka mashg'ulotlarining davriyligi takrorlanish bilan ifodalanadi.

Ixtisoslashgan tayyorgarlik davrida murabbiylar oldida turgan asosiy vazifa – bu o'rgatishdir.

Tasniflanish dasturining mashqlari asosan tayyorgarlikning har tomonlama, ya'ni jismoniy, texnik, san'atkorlik va boshqalarning majmua nazorati funksiyasini bajaradi.

Sport qonunlarining davriyligi oldindan belgilanadi.

Sport tasnifi qanchalik yuqori bo'lsa, mashg'ulot jarayonining tuzilishida qonuniyatlar shuncha aniq bo'ladi. Shu o'rinda shuni aytish kerakki, gimnas-tikachilarni muvaffaqqiyatli tayyorlash trenirovka mashg'ulotlarini to'g'ri, ilmiy tashkil etishga bog'liq.

Shunday qilib, trenirovka jarayonlarining mukammalligi, mashg'ulotlar komponentlarining ulanishi tartibining barqarorligiga nisbatan ta'minlanadi. Qismlar, tomonlar, zvenolar ularning bir-birlari bilan qonuniy munosabatlari.

Tizimli aspektdagi mashg'ulot jarayonining umumiy tushunchalaridan biri – bu mashg'ulot takrorlanuvchanligi (sikl) bo'lib, u mashg'ulotdagi barcha elementlarni va bo'g'inlarini real obyektlar tuzilishi sifatida tasavvur qilish imkoniyatini beradi.

Elemnetlarning tuzilishi (strukturasi) quyidagilardan iborat:

- mikrstruktura – alohida bir mashg'ulot yoki takrorlanuvchi mahg'ulotlarning strukturasi (masalan, haftalik mashg'ulotlar);
- mezstruktura – mikrotsikllarning nisbatan tugallangan qatorini ko'rsatadigan mashg'ulotlar bosqichining (struktura) tuzilishi (bir oy atrofidagi mashg'ulotlar).
- makrstruktura – katta mashg'ulotlar sikli (yarim yillik, yillik, ko'p yillik).

Bu strukturalarning har qaysisini tasvirlovchi tushunchalarni ko'rib chiqamiz. Mashg'ulot yuklamasi deganda sportdagi organizmga barcha ta'sir etuvchilarning o'lchami va shu bilan birga ob'yektiv va sub'yektiv qiyinchiliklarni yengish darajasi tushuniladi.

Birqancha jismoniy mashqlarning umumiy yuklamasi (yuklama) uning hajmining *integral* tavsifi va ba'zi mashqlarning doimiy bajarilishi bilan aniqlanadi.

Badiiy gimnasikadagi mashg'ulot yuklamasi quyidagi parametrlarning yig'indisi bilan aniqlanadi:

- alohida, ulanishlarda, kombinatsiyalarda bajariladigan elementlarning umumiy soni bilan;
- ulanishlarning umumiy soni bilan;
- "toza" ish vaqti bilan (dam olish tanaffusini hisobga olmaganda);
- birinchi guruhdagi qiyin elementlarni soni bilan (% miqdorda);
- xavf-xatar bilan bog'liq o'ta murakkab elementlarning soni bilan;
- bir minutda bajarilgan elementlarning soni bilan;
- turli guruhdagi elementlarning umumiy elementlarning soniga protsent munosabati (sakrab bajariladigan, munosabatli, predmet-siz, predmet bilan va hokazo).

Biroq amalda ko'proq ma'lumotga ega bo'lgani tanlanadi.

Yuqorida keltirilgan ko'rsatkichlar mashg'ulotlardagi "tashqi" yuklamani ifodalaydi, ya'ni shug'ullanayotganlarning organizimida kechayotgan funksional o'zgarishlarni ifodalaydi. Yurak qisqarish chastotasidan foydalanib, uni ichki yuklamaning eng axborotli ko'rsatkichi deyishimiz mumkin. U holda mashg'ulot ishlarini quy-

idagicha tasniflash mumkin:

- aerobik xarakterdagi yuklama (elementlar va ulanishlarning mashg'uloti);
- anaerob-aerob xarakterdagi yuklama (ulanishlar bo'yicha mashg'ulotlar hamda elementlar, kombinatsiyalar bo'yicha);
- anerobik xarakterdagi yuklama (afzalligi, kombinatsiyalar bo'yicha mashg'ulot)lar o'tkaziladi.

Mashg'ulot yuklamasini baholashni uning hajmi va izchilligi orqali amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Yuklama hajmi, jismoniy mashqlarning uzoq vaqt ta'siri, bajarilgan ishlarning soni bilan xarakterlanadi. Badiiy gimnastikada esa, yuklamalarning hajmi mashg'ulotda bajarilgan elementlar, ulanishlarning umumiy soni va mashg'ulotlarning davomiyligi bilan xarakterlanadi. Yuklamaning izchilligi bo'lsa, har bir soniyadagi ta'sir kuchi, funksiya faoliyatining zo'riqichi, bir martalik zo'r berish kattaligi bilan ta'riflanadi.

Mashg'ulotlar bir paytda o'tkazilganda izchilroq, zichligi qancha katta bo'lsa, ya'ni bajarilgan elementlarning soni qancha ko'p bo'lsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

Mashg'ulotlar bir paytda o'tkazilganda va ulanishlar hamda kombinatsiyalar bo'yicha bajarilgan ishlar sonining o'sishi, tezligini oshiradi.

Eng yuqori, sport ustasi bosqichida, rejadagi eng yirik ko'rsatkich 4 yillik Olimpiya sikli, undan so'ng dunyo chempionatiga tayyorlaydigan davr, ikki yillik sikl hisoblanadi. Yillik siklni aniqlaydigan yirik musobaqalar Osiyo chempionatlari hisoblanadi, ular dunyo birinchiligi orasidagi yillarda, har yili Respublika chempionatlarida, sport jamiyatlari musobaqalarida o'tkaziladi. Shu tariqa 4 yillik sikl 2 yillik va 1 yillikka bo'linadi.

Sport tayyorgarligi davrlari xarakteristikasi

Tayyorlov davri har yarim yillik siklning ikki oygacha bo'lgan muddatni o'z ichiga oladi. Mashg'ulotlarning tayyorlov davrida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- jismoniy sifatlarni kelajakdagi takomillashuvi;

- tryuk elementlarini predmet bilan bajara olish, texnik mahoratni, muvozanatni tekislashda, burilishlarda, sakrashda oʻstirish va hokazo;

- yangi kompozitsiyalarni tuzish (majburiy mashqlarda, erkin mashqlarda, ikki kishilik va guruhlarda bajaranda);

- majburiy dasturdagi mashqlarni oʻzlashtirish;

- alohida harakatlarni bajarishda ifodaliylikni tarbiyalash;

- musiqaviylikni tarbiyalash;

- raqs harakatlarini takomillashtirish;

- tayyorlov davrining asosiy yoʻnalishi;

- mashgʻulotdagi yuklamalarning katta hajmi, koʻplab elementlarning bajarilishi keyin ulanishlarni bajarishdan iborat. Biroq gimnastikachilar oʻzlashtirishga individual kompozitsiyalarda butun kombinatsiyalarda ham bajaradilar. Yaʼni koʻrgazmali chiqishlarda qatnashishga tayyor turish uchun va oʻz chidamliligini yuqori darajada saqlash uchun tayyorlov davrini ikkita bosqichga boʻlish qabul qilingan, umumtayyorlov va maxsus tayyorlov bosqichlari. Birinchi bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka ahamiyat beriladi (kross, suzish, yugurish). Maxsus tayyorgarlik bosqichida koʻproq maxsus jismoniy tayyor-garlikka ahamiyat beriladi.

Musobaqalar davri – musobaqaga tayyorlanish davrining tugashi bilan xarakterlanadi. Musobaqalar davrida, jismoniy tayyorlik qobiliyatini saqlash uchun yuklamalarni toʻgʻri tanlash, ularning bir-biriga toʻgʻri kelishi, shu bilan birga dam olish va turli vositalarni toʻgʻri tanlash katta ahamiyatga ega.

Hozirgi vaqtda trenirovka yuklamalarining dinamikasi munosabatida ikki konsepsiya mavjud.

Birinchisi – mashgʻulotdagi yuklamalarning toʻlqinsimon koʻtarilib, tushib turishini belgilab beradi.

Ikkinchisi – mashgʻulot, yuklama yuklamalarning variativligini, yaʼni sakrashini, bir koʻtarilib, bir pasayib bajarilishini koʻrsatadi. Bu alohida mashgʻuotlarda, oylik, haftalik mashgʻulotlarda amalga oshiriladi. Amaliyotda u yoki bu koʻrinishini koʻrishimiz mumkin. Bunda yuklama koʻrsatkichlari keskin sakrab turadi.

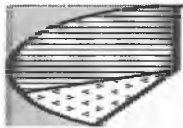
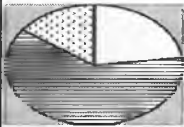
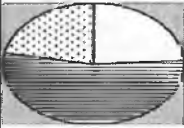
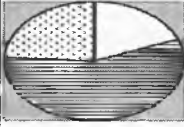
Musobaqalar davri mashgʻulotlarning koʻpligi bilan farq qilib, ular musobaqalarga qarab pasayib boradi.

Mezotsikl davri bo'lgan musobaqadan oldingi hafta davrida, mashg'ulotlarning izchilligi nisbatan past bo'lib, keyin u ko'tarilib, musobaqadan oldin oxirgi 5-7 kun ichida yanada pasayadi.

O'rta sikl davri, musobaqalar davriga xos bo'lib, bunda musobaqaoldi va musobaqa mezotsikllarga ajraladi (21-jadval).

21-jadval

Mashg'ulot oldi mezosiklining modeli

Mikro-sikl	Hajm	Izchil-ligi	Ko'rsatkichlar soni		Mashg'ulotlarning asosiy yo'nalishi %
			hajmi (elementlar va ulanishlarning yig'indisi) $M \pm m$	izchilligi (bir minutda, elementlar, kombinasiyalar soni) $M \pm m$	
I	Katta	Past	4759,4 $\pm$ 146,4 93578 $\pm$ 19,52	26,0 $\pm$ 0,58 2,98 $\pm$ 0,08	
II	Katta	Baland	2949,3 $\pm$ 92,6 1154,6 $\pm$ 36,19	36,8 $\pm$ 1,29 4,96 $\pm$ 0,13	
III	O'rta-cha	O'rtacha	2778,8 $\pm$ 74,53 934,6 $\pm$ 26,47	31,0 $\pm$ 1,04 3,95 $\pm$ 0,07	
IV	Katta	Baland	2971,9 $\pm$ 47,5 1066,9 $\pm$ 31,16	35,1 $\pm$ 1,08 4,33 $\pm$ 0,14	



elementlar

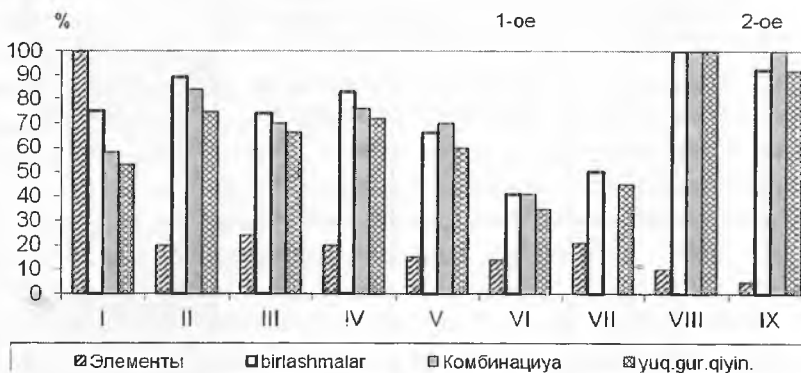
■ ulanishlar

□ kombinasiyalar

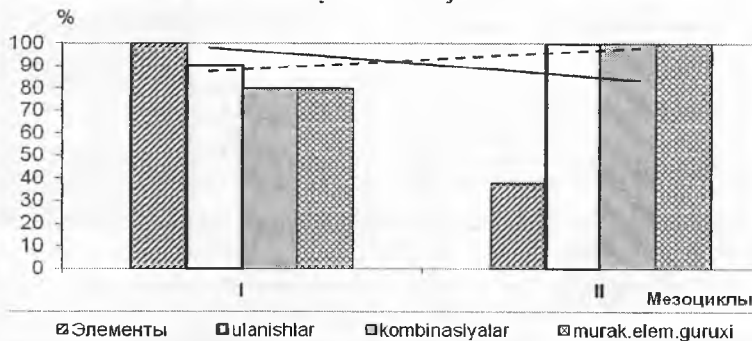
Musobaqa mezotsikli mashg'ulotlarning o'rtacha siklining asosiy turi bo'lib, musobaqa davrida u tayyorgarlikning bevosita siklini (mikrosikl yoki ullarning bir nechtasini) va musobaqa so'ngidagi siklini, ya'ni yengillashish davrini o'z ichiga oladi.

Musobaqa mezotsikli davri, musobaqaoldi davriga nisbatan ishlar hajmi (elementlar soni bo'yicha) kamayib, biroq birinchi murakkablikdagi elementlarni bajarish ishlari va «ultrasi» oshadi, natijada o'quv-mashg'lot jarayoni ulanishlar, a'zolar va kombinatsiyalar bo'yicha mashg'ulotlar hisobiga kuchayib ketadi (167, 168-rasmlar).

Nazorat musobaqalari Saralanish musobaqalari



167-rasm elementlar bo'yicha um hajm bir min element soni



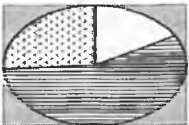
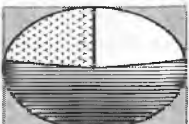
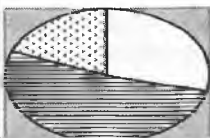
168-rasm. Elementlar bo'yicha ish umu. hajmi

Bir minutda element soni.

Mashg'ulotning o'rtacha sikli haftalik sikllarning turli xili bilan qo'shib olib boriladi. Ular bir-biridan kattaligi va mashg'ulot yuklamasi bilan farq qiladi. 22-jadvalda mikrotsikllarning mumkin bo'lgan variantlari berilgan.

22-jadval

Musobaqaoldi mezotsiklining modeli

Mikro-sikl	Hajm	Izchilligi	Ko'rsakichlar soni		Mashg'ulot-larning asosiy yo'nalishi, %
			hajmi (elementlarning, ulanishlarning yig'indisi) $M \pm m$	izchilligi (bir minutda, elementlar, kombinasiyalar soni) $M \pm m$	
V	O'rtacha	O'rtacha	2238,1 $\pm$ 64,84 796,5 $\pm$ 14,26	29,3 $\pm$ 0,72 3,7 $\pm$ 0,11	
VI	Past	O'rtacha	O'rtacha	19,7 $\pm$ 0,57 3,53 $\pm$ 0,11	
VII	O'rtacha	O'rtacha	2115,2 $\pm$ 40,83 691,2 $\pm$ 17,45	19,8 $\pm$ 0,42 3,89 $\pm$ 0,10	
VIII	Katta	Baland	3156,3 $\pm$ 84,87 1279,8 $\pm$ 43,21	44,8 $\pm$ 1,53 4,64 $\pm$ 0,16	

IX	O'rtacha	Baland	2877,7±94,41 1163,6±46,35	44,6±1,74 5,3±0,20	
----	----------	--------	------------------------------	-----------------------	--



elementlar

■ uanishlar

▣ kombinasiyalar

Musobaqa davrida mezotsikllarning boshqa variantlari ham bo'lishi mumkin, masalan mayatnik kabi. Tayyorgarlikning bu prinsipi bo'yicha, yuklamalarning variativligi bilan birga mikrotsikllarning ikki turi maxsus va bir-biridan keskin farq qiladigan turi bir maromda almashib turadi. Birinchi holatda o'rgatish mashqlari model mashqlar shaklida o'tkaziladi. Kontrast, ya'ni bir-biridan keskin farq qiladigan mikrotsikllarning maqsadi – optimal darajadagi maxsus mikrotsiklni o'tkazish uchun shart-sharoit yaratishdan iborat.

Musobaqa davrida musobaqa yaqinlashgan sari berilayotgan yuklamaning bajarilishida nafaqat soni, balki sifati ham o'zgaradi. Gimnastikachilardan butun kombinatsiyalarni bir me'yorda, ifodali bajarishi talab qilinadi. Su sababli mashg'ulotlardagi ruhiy holat kuchayadi.

Bunday tendensiya nafaqat yakka mashqlarda, balki guruhlardagi mashqlarda ham kuzatiladi.

Musobaqaoldi mezotsikli elementlari bilan farq qiladi (individual texnikani rivojlantirishda), juftlikda, (otishda, bir-biriga otishda), mashqning sinxronligi ishlab chiqiladigan ulanishlar bajarishda, kombinatsiyalarning «qoralama» variantlari bajariladi. 2-3 mashg'ulot musobaqa mezotsiklida kombinatsiyalar bir kunda 7-12 marta bajariladi. Asosiy mashg'ulotlarda bir kunda 2 mashg'ulotda 7-12 marta, qo'shimcha 2-5 marta, shu bilan birga alohida, murakabroq ulanishlarni rivojlantirish davom ettiriladi.

O'tish davri. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi – bo'shashish va tiklanish. Shu maqsadda charchoqni chiqaradigan, bir qator profilaktik tadbirlar o'tkaziladi. Bir vaqtning o'zida musobaqa dasturiga o'zgarishlar kiritiladi: elementlar, siljish usullari almashadi, agar zarur bo'lsa yangi kompozitsiya yaratiladi.

O'tish davrining o'ziga xos tomoni tiklanish mezotsiklining "yumshoq" rejim asosida bolib, monotonlikka yo'l qo'yilmaydi va o'zgartirish effektidan foydalaniladi. Bu tadbirlarning barchasi tiklanish jarayonini optimal o'tishini ta'minlaydi.

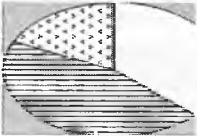
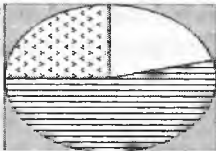
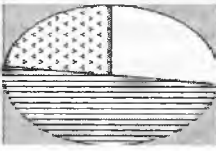
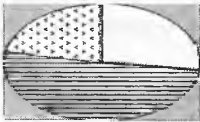
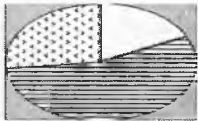
Tiklanish – yuklamani kamaytirish mezotsikli asosiy musobaqalar davrida qo'llaniladi (musobaqalar oralig'ida). Shuning uchun uni oraliq deb ataydilar.

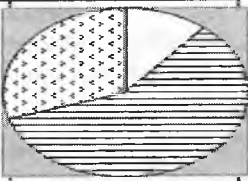
Mikrotsikllar – sport musobaqalarining tugallangan parchasidir, u bir necha kundan iborat odatda bir hafta. Mikrotsikllar variativ ko'rsatkich bo'lib, bir qator omillar bilan aniqlanadi. Ularning asosiy lari quyidagilar:

- ushbu mikrotsiklning mezotsikldagi o'rni, uning umumiy yo'nalishini aniqlaydigan, hajmi, mashg'ulotlarning izchilligi, uning mazmuni, boshqa sport turlari bilan aloqasi va boshqalar;
- charchash va tiklanish jarayonlari bilan o'zaro ta'siri;
- ovarial-menstrual siklga bog'liq bo'lgan bioritmik tebranish;
- salomatligi, tashqi muhit ta'siri va hokazo.

Mikrotsikllarning turli-tumanligiga qaramasdan, ulardan o'ziga xos, statistik tashxis asosida olinganlarini tanlash mumkin (23-jadval, 169-rasm).

Mikrotsikl modeli

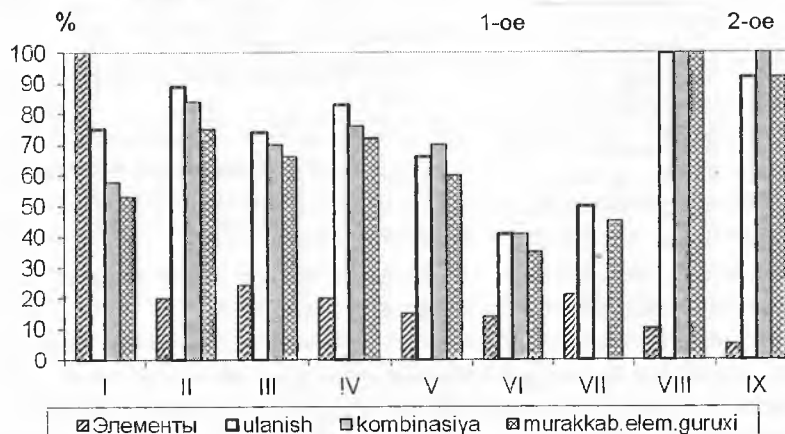
Kun	Hajm	Izchil-lik	Ko'rsatkich soni		Mashg'ulotlar-ning yo'nalishi, %
			Hajm (elementlarining ulanish soni) $M \pm m$	izchilligi (bir minutdagi kombinatsiyalar soni) $M \pm m$	
Dushanba	Katta	O'rta	648,5 $\pm$ 15,21 182,5 $\pm$ 4,37	5,98 $\pm$ 0,19 3,69 $\pm$ 0,111	
Seyshanba	Katta	O'rta	619,2 $\pm$ 23,26 210,2 $\pm$ 7,64	7,64 $\pm$ 0,23 4,19 $\pm$ 0,116	
Chorshanba	O'rta	O'rta	575,4 $\pm$ 12,85 181,6 $\pm$ 4,38	6,5 $\pm$ 0,18 3,31 $\pm$ 0,083	
Payshanba	Past	Baland	513,5 $\pm$ 13,07 162,8 $\pm$ 4,13	5,74 $\pm$ 0,15 3,09 $\pm$ 0,083	
Juma	Katta	Baland	603,9 $\pm$ 16,83 227,5 $\pm$ 5,95	7,2 $\pm$ 0,25 4,5 $\pm$ 0,128	

Shanba	O'rta	Baland	$552,8 \pm 16,96$ $203,8 \pm 5,62$	$8,4 \pm 0,22$ $5,3 \pm 0,158$	
Yakshanba	Faol dam olish				

elementlar

■ ulanishlar

▨ kombinasiyalar



169-rasm. Elementlar bo'yicha ish umum. hajmi. Bir minutda element soni.

12.9. Gimnastikachilarni ko'p yillik tayyorlash strukturasi

Gimnastikachilarni ko'p yillik tayyorlash, shug'ullanayotganlarning yoshiga qarab, bosqichma-bosqich qo'llaniladigan, o'ziga xos uslub va vositalar tizimiga asoslanadi.

Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligini 4 ta bosqichga bo'lish qabul qilingan:

I bosqich. Shug‘ullanayotganlarning boshlang‘ich tayyorgarligi 5 yoshdan 8 yoshgacha;

II bosqich. Shug‘ullanayotganlarning maxsus tayyorgarligi 8-11 yoshgacha;

III bosqich. Perspektiv gimnastikachilarning chuqurlashgan tayyorgarligi 11-14 yoshgacha;

IV bosqich. 14 yoshdan katta, ya‘ni sportdagi faoliyati tugaguncha davom etadigan yuqori darajadagi mahorat va rivojlanish (24-jadval).

24-jadval

Ko‘p yillik tayyorlov bosqichi

№	Bosqichlar	Yosh	Tayyorgarlik talabi
I	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi	5-8 yosh	Nazorat me‘yorlarini bajarish. O‘smirlar
II	Maxsus tayyorgarlik bosqichi	8-11 yosh	I, II, III razryadlar nazorat me‘yorlarini bajarish.
III	Chuqurlashgan tayyorgarlik bosqichi	11-14 yosh	Sport nomzodi va ustasi me‘yorini bajarish.
IV	Yuqori darajadagi mahorat va sportdagi takomillashuv bosqichi	14 yoshgacha	Sport nomzodi va ustasi me‘yorlarini bajarish va xalqaro toifaga ega bolish, yuqori yutuqlarga erishish.

Bir bosqichdan ikkinchi bosqichga o‘tish me‘yoriy-dasturiy talablarning bajarilishi orqali amalga oshiriladi.

Gimnastikachilarni ko‘p yillik tayyorgarligi yoshlar va o‘smirlar sport maktablarida amalga oshiriladi.

Olimpiya zahiralari maktablarida, sport internatlarida, Olimpiyada va oliy o‘quv yurtlarida.

Badiiy gimnastika bo‘yicha boshlang‘ich tayyorgarlik bolalar bog‘chalari qoshida, umumta‘lim maktablarida, bolalar ijodiyoti saroylarida, sog‘lomlashtirish sport klublarida, seksiyalarda amalga oshiriladi.

Gimnastikachilarning ulg‘ayishi ularni yuqori bosqichga o‘tishi kerak degani emas. Keyingi bosqichga o‘tish uchun o‘tish me‘yorlarini bajarishlari kerak. Shu bilan birga dasturdagi talablar bajarilishi zarur bo‘ladi.

Shuni ta‘kidlash kerakki, ko‘pchilik qizlar maxsus tayyorgarlik bosqichidan o‘tmaydilar, negaki chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichida faqat iqtidorli, istiqbolli bolalar shug‘ullanadilar.

Unchalik qobiliyatga ega bo'lmagan, istiqboli yo'q gimnastikachilar sport turini yoki faoliyatini to'xtatishi mumkin. Yoki ular uzoq yillar davomida o'zi uchun foydali bo'lgan sport-sog'lomlashtirish klublarida va seksiyalarida shug'ullanadilar.

Malakali gimnastikachilar o'zlarining sportdagi faoliyatini turli yoshda tugallaydilar, 15 yoshdan 25 yoshgacha va undan ham katta yoshda bo'lishi mumkin.

Bunda:

- birlari sportdan umuman ketadilar, faoliyat turini o'zgartiradilar;
- boshqalari turli shoularga o'tib ketishadi;
- uchinchilari sport murabbiylari bo'ladi, o'qituvchilar, olimlar;
- to'rtinchisi sport tashkilotchisi yoki rahbarlar;
- beshinchilari sport sharhlovchisi yoki jurnalistlar bolib ketishadi;

5-8 yoshdagi gimnastikachilarni tayyorlash boshlang'ich bosqichlarining mazmuni va uslubi

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi bola hayotida hal qiluvchi yosh bo'lib, u maktabgacha bo'lgan 5-6 yoshni va boshlang'ich ta'lim – 7-8 yoshni o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishning *bosh maqsadi* – yosh avlodni sog'lom, kuchli va barkamol inson qilib tarbiyalashning mustahkam asosini yaratishdan iborat.

Badiiy gimnastika bilan uzoq yillar davomida shug'ullanishdan maqsad – qobiliyatli bolalarni aniqlash, boshlang'ich tayyorlovni amalga oshirishning mustahkam poydevorini yaratishdan iborat.

Boshlang'ich tayyorlovning asosiy vazifalari:

1. shug'ullanayotgan organizmning barcha organlari va tizimlarini uyg'un rivojlanishini va sog'lig'ini mustahkamlash;
2. mashqlarni bajarishda qomatni to'g'ri shakllantirish va barcha organlarni uy'gun rivojlantirish;
3. maxsus jismoniy va har tomonlama tayyorgarlik (jismoniy qobiliyatning dastlabki rivojlantirilishi);
4. oddiy xoreografik mashqlarda predmet bilan, yoki predmet-siz bajarishda asosiy ko'nikmalarni (bilimlar) o'zlashtirish;

5. tayyorlanuvchi kundalik, oddiy, asosiy elementlarni predmet bilan yoki predmetsiz bajarishni o'zlashtirishi;

6. o'ziga xos sifatlarni: raqqosalik, musiqaviylik, ifodaliylik va ijodiy faollikni rivojlantirish;

7. badiiy gimnastikaga qiziqishni uyg'otish. Ularni tarbiyalash, ozodalik va intiluvchanlikka o'rgatish;

8. ko'rgazmali chiqishlarda, nazorat darslarida, bolalar musobaqalarida qatnashish.

Boshlang'ich tayyorlovning asosiy vositalari quyidagilar:

1. yurish va yugurishdagi mashqlar: sportga oid, oyoq uchida, dumalab, yengil, yuqori prujinali;

2. "Maktab" elementlari bilan parter razminkasi, umumiy, maxsus, jismoniy va xoreografik tayyorgarlik, keltiriladigan elementlar bilan va predmetsiz;

3. yuqorida sanab o'tilgan elementlar bilan gimnastika devori yonida razminka mashqlari;

4. predmetlar bilan "O'rgatuvchi" darslar: arqon, to'p va tasma bilan;

5. mayda motorikani rivojlantiruvchi majmualar yoki predmetsiz oddiy kombinatsiyalar, arqon bilan, to'p va tasma bilan bajariladi;

6. alohida sahnada: oilada, bolalar bog'chasida, bayramlarda ko'rsatsa bo'ladigan oddiy ko'rgazmali chiqishlar, sport-raqsli kombinatsiyalar;

7. harakatdagi musiqaviy o'yinlar;

8. jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha musobaqalar, ota-onalar uchun ochiq darslar;

Maktab yoshigacha bo'lganlar – bu yoshdagi bolalarning organizmi, harakat funksiyalari va bo'yi – intensiv ravishda shiddat bilan o'sadi. Harakatning faolligi va harakat funksiyalarining sezilarli rivojlanib ketishi, bu yoshdagilarning sport va jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanishi uchun qulay yosh deb hisoblash kerak (3-jadval).

Boshlang'ich bosqichda mashg'ulotlar orasi haftasiga 2-3 marta, 1-2 soat o'tkaziladi. Ular mazmuni jihatidan farq qiladi. Masalan:

1- mashg'ulot: qizishib olish, predmetsiz mashq bajarish, arqon bilan mashq bajarish, o'yinlar;

2- mashg'ulot: qizishib olish, raqs elementlari, to'p bilan mashqlar bajarish;

3- mashg'ulot: qizishib olish, musiqaviy-harakat mashqlari, tasma. Boshlang'ich tayyorlov guruhlar uchun tadbirlar kalendari:

Sentabr – ochiq dars;

Oktabr – UJT va UST bo'yicha musobaqalar;

Noyabr – texnik tayyorgarlik bo'yicha musobaqalar;

Dekabr – sport bayramlaridagi ko'rgazmali chiqishlar;

Yanvar – ochiq dars;

Fevral – UJT va UST bo'yicha musobaqalar;

Mart – texnik tayyorgarlik bo'yicha musobaqalar;

Aprel – sport musobaqalari

May – o'tish imtihoni.

25-jadval

5-8 yoshdagi shug'ullanuvchilarning ta'lim va mashg'ulot vaqtidagi yoshiga xos xususiyatlari

Yoshiga xos xususiyatlar	Uslubiy tavsiyalar
1. Umurtqa pag'onasi bu yoshda egiluvchanligi va bukilishlarga chidamsiz bo'ladi.	Bunda gavdaning to'g'ri shakllanishiga ahamiyat berish lozim.
2. Bo'g'inlarni bog'lovchi apparat juda elastic bo'lib, yetarli darajada mustahkam emas.	Bu davrda maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlarda, egiluvchanlikni rivojlantirishda ehtiyot bo'lish kerak.
3. Mushak tizimi izchil rivojlanib, kattalari maydasidan tezroq rivojlanadi.	Keng qulochli mashqlar bilan bir qatorda, mayda va aniq harakatlarni ham kiritish maqsadga muvofiq.
4. Bolalarda yurak-qon tomir va nafas tizimlari hali yaxshi rivojlanmaganligi tufayli bolalar tez charchab qoladi.	Yuklama katta bo'lmisligi va ijobiy xarakterda bo'lishi zarur.
5. Mashgulot vaqti va aqliy faoliyat ko'p bolmasligi kerak.	Mashg'ulotlar izchil va emotsional bo'lib, kamchiliklar chegaralangan holda ko'rsatilishi kerak, bunda maqtov foydali.
6. Taqlid va oyin reflekslarining roli katta.	Namoyish zo'r bo'lib, mashg'ulotlar o'yin tarzida o'tishi kerak.

7. Bolalarda antropometrik o'lcham-lar kattalarga nisbatan 1/3 marta kam.	Predmetlarni proporsional tarzda kichraytirilgan o'lchamda tadbqiq qilish kerak.
---	--

8-10 yoshdagi gimnastikachilarning maxsus tayyorgarlik bosqichidagi ish uslubi va mazmuni

8-10 yoshli gimnastikachilar II maxsus tayyorgarlik bosqichida, organizmning yuqori darajadagi plastikligi bilan, ta'limga bo'lgan yuqori iqtidori bilan, koordinatsiya va epchillikni rivojlanishining sensitiv davri bilan, chaqqonligi va passiv egiluvchanligi bilan farq qiladi.

Maxsus tayyorgarlikning II bosqichini o'tayotgan 8-10 yoshli gimnastikachilarning maqsadi harakat qobiliyati va bilimlarini mustahkam asosini tayyorlashdan iborat.

Maxsus tayyorgarlikdan o'tayotgan gimnastikachilarning asosiy vazifalari:

1. o'ziga xos jismoniy qobiliyatlarni uyg'unlikda rivojlanishi: yoshning imkoniyatidan kelib chiqib, koordinatsiya va epchillik, muvozanat va egiluv-chanlik, tezkorlik qobiliyati;

2. asosiy mashqlarni bajarishda kerakli bilimlarni mustahkamlash. (predmet bilan, predmetsiz, xoreografik va raqs mashqlarida);

3. o'rtacha murakkablikdagi chuqur xoreografik tayyorgarlikni o'tish;

4. sportning hamma turlari bo'yicha asosiy elementlarni o'zlashtirish, asosiy texnik tayyorgarlik;

5. musiqani tushunish, o'rganish, musiqaviy savodxonlik, musiqaga mos harakatlarni shakllantirish;

6. asosiy psixologik tayyorgarlik. Psixologik funksiyalarni rivojlantirish, psixologik ta'lim;

7. boshlang'ich taktik va nazariy tayyorgarlik;

8. musobaqalarda va ko'rgazmali chiqishlarda muntazam qatnashish.

8-11 yoshdagi gimnastikachilarni maxsus tayyorlash bosqichidagi asosiy vositalar:

1. parterdagi va stanok yonidagi klassik razminka;

2. muvozanatli – aylanadigan va akrobatik sakrash mashqlarining asosiy mashqlaridagi asosiy elementlarini tayyorlash;

3. predmetlar bilan mashqlar bajarishda asosiy elementlarni bajarish;

4. I-II-III razryadlar bo'yicha qiyin kombinatsiyalarni musobaqalarda qatnashish uchun tayyorlash;

5. jismoniy tayyorgarlikning maxsus majmualarini bajarish;

6. asosiy mavzular bo'yicha musobaqaviy – harakat mashg'ulotlarini bajarish;

7. psixologik va texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish;

8. sportdagi jismoniy, texnik tayyorgarligi bo'yicha musobaqalarni muntazam o'tkazish;

9. tayyorgarlik turlari bo'yicha majmua test sinovlarini o'tkazish.

Rivojlanish asosan boshlang'ich davrda va qisman o'rta sinflarda bir maromda kechadi, shunga ko'ra mashg'ulotlarga bo'lgan talablar ham bir me'yorda o'sishi zarur. Kichik yoshdagilarga qo'yilgan talablar bu yoshdagilar uchun ham tegishlidir, biroq o'ziga xos xususiyatlari ham bor (4-jadval).

Mashg'ulotlarning hajmini o'zgarishi, izchilligi maxsus tayyorgarlikning II bosqichiga xosdir. Mashg'ulotlar haftasiga 4-6 marta 3-4 soatdan o'tkaziladi. Mashg'ulotlarni o'qitish shakli – o'rgatish bo'lib qoladi, biroq darslarda amaliy mashq elementlari ham bo'ladi.

Asta-sekinlik bilan, shaxsiy xususiyatlarning shakllanishida individual yondashuvining hissasi o'sib boradi.

26-jadval

8-11 yoshli shug'ullanuvchilarni o'qitish va mashg'ulotlardagi yoshiga xos xususiyatlari

Yoshiga xos hususiyatlari	Uslubiy tavsiyalar
1. Harakat funksiyalari sezilarli rivojlanib, ko'pgina parametrlari bo'yicha yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'ladi va harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga imkon tug'iladi.	Bu davrni yangi va murakkab harakatlarni o'rganishga, asosiy jismoniy qobiliyatni shakllantirishga: koordina-tsiyaga, tezkorlikka, sakrashga, egi-luvchanlikka sarflash kerak.
2. Bosh miya qobig'i va 2-signal tizimi sezilarli rivojlanadi.	Gapirib o'rgatish usuli ko'proq ishlatilishi kerak.

5. Kuch ishlatadigan va statistik yuklamalar tez charchashga olib keladi.	Bunda tezkor kuch ishlatadigan mashg'ulotlarni o'tkazish maqsadga muvofiq (belgilangan vaqtda tez bajarish). Statistik yuklamalar hajmini chegaralash.
---	--

Bunda mustaqil ishlarning va uy vazifalarining bajarilishi katta ahamiyat kasb etadi.

Badiiy gimnastikaga muhabbat ruhida tarbiyalash, irodaviylik, o'z-o'zini nazorat qilish va talabchanlik muhim bo'lib qoladi.

Bu yoshdagi gimnasikachilar ko'proq turli rangdagi maktab, regional musobaqalarda qatnashadilar. Nazorat sinovlari, UJT va JCT bo'yicha me'yorlar topshirish, texnik tayyorgarlik nazorat shaklida o'tkaziladi.

11-15 yoshdagi gimnastikachilarning chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichida ishlash uslubi va mazmuni

Gimnastikachilarning chuqurlashtirilgan tayyorgarligi *III bosqichining maqsadi* – kundalik o'qitish uslubidan izchil, muntazam mashg'ulotlarga silliq o'tishdan iboratdir.

O'rtacha texnik talablardan murakkab va o'rtacha murakkablikdagi elementlarga o'tiladi. Shuni eslatish kerakki, bu bosqichda faqat istiqbolli, iqtidorli, ma'lum bir maqsadga yo'naltirilgan gimnastikachilargina shug'ullanadilar.

Chuqurlashgan tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari:

1. Gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligining ta'komillashuvi, ayniqsa, egiluvchanligi, kuch va chaqqonlik sifatлари.
2. Funktsional tayyorgarlikning asta-sekinlik bilan o'sishi: mashg'ulotlardagi yuklamaning reja asosida o'zlashtirilishi, musobaqalardagi yuklamadan ikki marta ortiq bo'ladi.
3. Asosiy elementlarni bajarishda ishonchning ortishi.
4. Murakkab va o'ta murakkab elementlarni o'zlashtirish.
5. Barcha xoreografik formalarni, ya'ni ommaviy, zamonaviy, murakkab ulanishlarning bajarilish sifatining o'sishi.
6. Individual ijro usulini qidirish, ijodiy qobiliyatini faollashtirish.
7. Startoldi "jangovar tayyorgarlik"ni shakllantirish tajribasini hosil qilish, ya'ni o'zini tartibga solish, fikrni jamlash, o'zini safarbar qila olish.

8. Nazorat va taktik tayyorgarlikning chuqur o'rganilishi.

9. Borgan sari katta miqyosdagi musobaqalarda: shahar, hudud, respublika, xalqaro turnirlar, rasmiy musobaqalarda faol qatnashish tajribasini egallash.

11-13 yoshdagi gimnastikachilarning chuqurlashgan tayyorgarlik qilishning asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

1. Mashg'ulotlar soni va hajmining o'sishi.

2. Mashg'ulotlarning individual o'tkazilishi.

3. Musobaqa elementlari, ulanishlar va kombinatsiyalar ustida puxta ishlash.

4. Jismoniy tayyorgarlik majmualari: faol egiluvchanlik, kuch va chaqqonlik sifatleri ustida ishlash.

5. Tayyorgarlik turlari bo'yicha nazariy mashg'ulotlar.

6. Psixologik trening va taktik o'qitish.

7. Mashg'ulotlarning modellashuvi.

8. Musobaqa shartlarini bajarish tajribasi.

Odatda, II bosqichdagi, chuqurlashtirilgan tayyorgarlikni o'tayotganlarning yoshi pubertat davr – o'spirinlik davriga to'g'ri keladi. U intensiv o'sish, moddalar almashuvining o'sishi, ichki sekretiya bezlarining keskin o'sishi, deyarli barcha organlarning va organizmning qayta qurilishi bilan farq qiladi. Bu bosqichda bir haftada 8-9 marta shug'ullanish maqsadga muvofiqdir. Ya'ni 2-3 martali kunlik mashg'ulotlar yuqorida qayd etilgan vazifalarni hal etish uchun o'tkazilishi kerak (27-jadval).

27-jadval

11-13 yoshli shug'ullanuvchilarni o'qitish va mashg'ulotlardagi yoshiga xos xususiyatlari

Yoshiga xos xususiyatlari	Uslubiy tavsiyalar
1. Bo'y o'sishi va tana vaznining tezkorlik bilan ortishi kuzatilib, qomat shakllanadi.	Bunda dieta qilish orqali ortiqcha vaznga yo'l qo'ymaslik va yuklamani oshirishda ehtiyot bo'lish lozim.
2. Harakat-tayanch apparatida qayta qurish sodir bo'ladi, koordinatsiya va boshqa jismoniy qobiliyatlarni vaqtinchalik yomonlashadi.	Shunga qaramay yangi harakatlar o'rganiladi, avvalgilari rivojlantiriladi va reja asosida tezlik hamda kuch o'stiriladi.

3. Qon-tomir tizimi rivojlanishi orqada qolishi, qon bosimining ko'tarilishiga, yurak urishining tezlashuviga olib keladi. Natijada tez charchash yuz beradi.	Shuning uchun yuklamani me'yorda berish zarur. Ko'proq dam olib, shifokor nazoratida bo'lish zarur.
4. O'spirinlik davrida qizlar tormozlanish natijasida hayajonlanadilar, kuch va xarakter reak-siyalari mos kelmay qoladi. Asabiy bo'ladi.	Eng muhim masala "Tormoz"larni tarbiyalash. Buning uchun tinch sharoit, xayrixohlik, sabr, tushunish kerak. Lekin talabni susaytirmaslik lozim.

Shuning uchun bu bosqich markazlashtirilgan holda, maxsus sinflarda yoki sport internatlarida olib boriladi. Maxsus trenirovka yig'ilishlari tez-tez o'tkaziladi.

Musobaqalar o'tkazish tajribasini sezilarli darajada ko'paytirish kerak, bir yilda 10-12 musobaqalar o'tkazilishi kerak.

Bundan tashqari model mashg'ulotlarni o'tkazish, prekidlar, o'quv va tayyorlov musobaqalarini o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

14 yosh va undan katta gimnastikachilar bilan kamolotga yetish bosqichida ishlash uslubi va mazmuni

IV bosqich maqsadi – gimnastikachilarning kamolotga yetishi, yuqori me'yorlarni bajarishi hisoblanadi, yan'i sport ustasi va xalqaro toifadagi sport ustasi hamda yirik, rasmiy musobaqalarda yuqori natijalarga erishish, region chempionati, dunyo miqyosida, Olimpiya o'yinlarida qatnashishi hisoblanadi.

Sportda kamolotga yetishish bosqichining asosiy vazifalari:

1. Turli aspektlarda maxsus jismoniy tayyorgarlikning keyinchalik ham takomillashuvi.

2. Shug'ullanishning eng yuqori darajasiga ma'lum bir muddatda erishish, mashg'ulot yuklamalarini maksimal darajada o'zlashtirish.

3. Murakkab va o'ta murakkab elementlarni va ulanishlarni bajarishda yuqori darajadagi ishonchga ega bo'lish.

4. Yangi original harakatlarni o'zlashtirish va doimo izlanish.

5. Individual xususiyatlarni, ijro usulini, ifodaliylikni maksimal olib borish mahorati va virtuoziqligi.

6. Psixologik va taktik bilimlarni va ko'nikmalarni chuqurlashtirilganligi, musobaqalarga taktik va psixologik tayyorgarlikning maksimal darajaga yetishi.

7. Yuqori bosqichdagi musobaqalarda iloji boricha yuqori natijalarga erishish.

Sportda takomillashuv bosqichining asosiy vositalari.

1. Turli xarakterdagi razminkalar: parterda, gimnastikaga oid, xoreografik, ommaviy, zamonaviy raqs ko'rinishidagi, majmual, umumiy va individual bo'lishi mumkin.

2. Elementlar, ulanishlar va kompozitsiyalar ustida individual ish olib borish.

3. Individual maxsus jismoniy tayyorgarlik.

4. Nazariy, psixologik va taktik bilimlarning individual tayyorgarligi.

5. Modal mashg'ulotlar, prekidlar va musobaqalarning individual grafigi.

Bu yoshdagilarda funksional komillik darajasi yuqori bo'lishi kuzatiladi. Shuning uchun ayni shu yoshda intellektual va hissiy yetilganlik kuzatilib, ular egiluvchan musiqaviylik hamda barcha murakkab obraz ijrolarini yuqori darajada ijro etishga qodir bo'ladi. Biroq bu yoshda ham o'z muammolari bor (28-jadval).

28-jadval

**Sportdagi rivojlanish bosqichida yoshga bog'liq muammolar
va ularni bartaraf etish yo'llari**

Yoshga bog'liq muammolar	Bartaraf etish yo'llari
1. Sportdagi imkoniyatlarga tanqidiy munosabatda bo'lish, murakkab mashg'ulotlarni olib borishning maqsadga muvofiqligi.	Bo'lajak mashg'ulot siklining asosiy vazifalarining aniqlanishi. Gimastika-chini rejalashtirilgan musobaqa va tadbirlar kalendari bilan tanishtirish.
2. Mashg'ulotlarning mazmuni va yuklamaning monotonligi zeriktiradi.	Razminka variantlarini o'zgartirib turish. Mashg'ulot vaqti va joyini o'zgartirib turish zarur. Ko'rgazmali tadbirlarda qatnashish.
3. Ruhiy toliqish paydo bo'ladi.	Chalg'ituvchi tadbirlarda qatnashish.
4. Hayz sikli buzilishi hollari kuzatiladi.	Mashg'ulotlarni UMS asosida rejalash, shifokor nazoratida bo'lish.

Sportdagi kamolot va sport ustasi bosqichida gimnastikachilar 1 haftada 6-12 marta, 5-6 soatdan shug'ullanib, yuqori darajada katta hajmdagi ishlarni bajaradilar.

Musobaqalarda qatnashish tajribasi ortadi, bir yilda 12-14 musobaqalar o'tkaziladi. Musobaqalar vaqtida gimnastikachilar har 2-3 haftada musobaqalarda qatnashadilar.

Musobaqalarning ko'p o'tkazilishi va muntazam bo'lib turadigan sahna chiqishlari, alohida ruhiy tayyorgarlikni va reabilitatsion-tiklanish tadbirlarini o'tkazishni talab etadi.

12.10.Badiiy gimnastikada yuqori malakali sportchilarni tayyorlashni boshqarish.

Yuklamalarni jadallashtirish usullari gimnastikachilarni markazlashtirilgan tayyorgarlikni tizimini umumiy ta'rif. Ta'minlash turi, saralash va iqtidorlarga ko'mak berish, tashkil qilish va boshqarish, tayyorgarlikni rejalash. O'quv-mashg'ulotlarda yig'ilishlarni uyushtirish: yig'ilishlarni turlari, tashkiliy va usuliyat xususiyatlari, joylarda ishlaganlarni rejalarini bajarilishini nazorat qilish (musobaqalar orasida) gimnastikachilarni (ayollar) xususiyatlari, programma, sport gimnastikasi.

1. Tayyorgarlikni maqsadi.
2. Bo'lajak natijalarni bashorati
3. Tayyorgarlikni qirralarini xujjatlari
4. Tayyorlashga nomzodlarni saralash
5. Tayyorlashni rejalashtirish
6. Tayyorlashni dasturi
7. Tayyorlashni nazorat qilish
8. Tayyorlashga o'zgartirishlar kiritish

Hamma bo'lajak ishni maqsad bilan aniqlash mumkin.

Masalan: Respublika terma jamoasini xalqaro musobaqalarga tayyorlab, vatanimiz bayrog'ini ko'klarga ko'tarishdan iborat bo'lishi mumkin.

Gimnastikachilarni tayyorlashni boshqarish.

1. Gimnastikachilarni tayyorlashni boshqarishni ko'p yillik boshqarish jarayoni. Gimnastikachilarni tayyorlashda ko'p yillik reja-talablar, ko'p yillik tayyorgarlikning etaplari (bosqichlari, vaqtlari).

Vazifalar, shug'ullanuvchilar, mashg'ulotlar dasturi, har bir bosqichni mashg'ulotlarining tashkiliy shakillari, tayyorlashni boshqarish qismlarini tizimini ta'rif. YUqori malakali gimnastikachilarni o'rnakli nusxa ta'rif: texnika, jismoniy, ruhiy tayyorgarligi, badan tuzilishi, fiziologik faoliyati.

Gimnastikachilarni tayyorlashni shakillari: mashg'ulot, musobaqaga mashg'ulotlardan tashqari. Tayyorgarlikni turlari. Tayyorgarlikni vazifalari, vositalari. Gimnastikada tayyorgarlikni asosiy printsiplari (qoida-talablari). Mashg'ulotlarni rejalash. Mashg'ulotlarni mezonlari. Mashg'ulotlar qikli (bir doira), mezonlarni (vaqt).

Gimnastika mashg'ulot yuklamalari (nagruzka): xajmi va jadallashishi. YUklamani xajmini va jadalligini aniqlaydigan dalillar, mashg'ulotlarni yuklamalarini aniqlaydigan asosiy ko'rsatkichlar va ularni belgilash qoidalari. Yirik halqaro turnirlarda, Evropa va jaxon chempionatlarida, Olimpiya o'yinlarida shahsiy va jamoa birinчилиgida yuqori pog'onaga intilish - bu sport sohasida mayosad. Rahbarlarni, murabbiylarni va gimnastilarni mashaqqatli ishlarini — bu maqsad mo'ljallaydi.

Boshqa gimnastikachilarga qo'yiladigan maqsad boshqacha bo'ladi: yuqori pog'onaga chiqish va xokazo, jismoniy kamolotga erishish, sog'lomlikni mustahkamlash-mana shunday turli maqsadlar bo'lishi mumkin.

Gimnastikaning rivojlanish yo'llariga aniqlik kiritish uchun, gimnastika bashorati kerak-bu esa ilmiy asoslangan kelajak ma'lumotlar. Gimnastikada birinchi navbatda erkin mashqlarni mazmunini bashorati mumkin. Masalan, Olimpiya o'yinlarida yutuqlarga erishish uchun boshqalarga nisbatan kombinaqiyalar to'rt yil oldin keyin qanday o'zgarishlar yuz berishini bilish muhim. Masalan, O.Chusovitina tayanib sakrash mashqini qanday usulda bajarib g'alaba qozonishi mumkin, ma'lumki, shu mashqni namoyish qilish o'z-o'zidan bo'lavermaydi, buning uchun yillar kerak. O'tmishni o'rganib, yangilik kiritish bu qonunchilik gimnastikada oldindan bo'lajak to'rt yillik o'zgarishlarni bashorati-solishtirish usuli, muhtasislarni baholashlari va modellash usullari, mashhur gimnastikachilarni ko'rsatkichlarini o'rganib kelajak gimnastikachilarni modelini aniqlash mumkin.

Tayyorlashni qirralarini modelini tuzish-bu mashg'ulot yuklamalarini, mashg'ulotlar sonini, musobaqalarni sonini aniqlash va bularni ijrosini ko'rsatmalarini boshqalar bilan solishtirganda modeli chiqishi mumkin.

Model nusxasiga gimnastikachining tuzilishi, faoliyati, jismoniy va texnik tayyorgarligi, ruhiy holati, musobaqa natijalari, kombinatsiyada yangiliklar va ijro etish mahorati kiradi.

Saralash muammosi terma komandaga nomzodlarni izlashda, gimnastikachilarni ko'rsatmalari asosiy modelga mos kelishiga olib boradi. Bularni musobaqalarda ko'rsa bo'ladi. Xar bir nazorat mashqlarini bajarishda va turli tayyorlanish bosqichlarida test nazorat ko'rsatgichlarima'lumot berishlari va ularni asosiy nusxa-model' solishtirish saralash muammosini hal qiladi. Tajribali murabbiylar shartli dastur bilan chegaralanmay doim izlanishda bo'ladilar. Bu esa yangilik yaratishda, ilgari yurishda o'z samarasini beradi. Iqtidorli gimnastikachilarni aniqlash va to'rt yilda nimalarga qodir bo'lishlaribu jiddiy ish. Tayyorlash tizimida rejalash va dastur muxim ahamiyatga ega.

Rejalashni asosiy maqsadi – tayyorlash jarayonini boshqarish, kimki qisqa vaqtda eng kerakli mashg'ulotlarni tuzilishini topsa, izlantirishni usullarni topsa – shu g'alabaga ega bo'ladi. Vaqt darajasida gimnastikachilarni tayyorlanishi rejalaniadi va ko'p yillik tayyorgarlikda uning ayrim bosqichlari, gimnastikachilarni tayyorlanishida ko'p yillik tayyorgarligida, 1 yillik vaqtdan to Urinishdan, 1 mashg'ulot, haftalik mikroqiklgacha sportga oid xastni rejalash kerak.

Shaxsiy va gurux uchun tez xal qilinadigan va joriy oldindan natija berishni mo'ljallashli rejalar bo'lishi mumkin. Gimnastikachilarni rejasiraxbar va murabbiylarni rejasidan farq qiladi.

Tayyorlashning dasturi organizmining qobiliyatini, xarakatlanish ko'nikmalarini oshirishdan turli element, ularni bir-biriga ulanib bajariladigan mashqlar, majmualar, jismoniy tayyorgarlikni oshirishlikkacha kiradi. Qo'shimcha yordamayi mashqlarga xoreografiya, batutda mashqlar, UJT va mashqlar MJT mashqlari kiradi. Oliygo'ohlar, maktablar uchun dasturlar mavjud. Oliy sport maxoratini oshirish matablari, bolalar o'smirlar sport maktab dasturlari bor.

Sportchilarni tayyorgarligini tekshirish uchun turli nazoratlar bor. Ularni jismoniy, texnik, organizm faoliyatini xolati va xokazo ko'rsatgichlarni nazorat qilish mavjud, rejani bajarish, natijalar.

Aniqlanishlar, ayrim bosqichlarda tuzatishlar, o'zgartirishlar, xatolarga qarab ko'tarish va pasaytirish mumkin. Bu gimnastikachilarni yutuqlari, ko'rsatmalari, xolatlari, jismoniy tayyorgarlik, ko'nikmalar, musobaqalar natijalari asos bo'lishi mumkin.

Nazorat savollari

1. Sport tayyorgarligining maqsadini aytib bering.
2. Sport tayyorgarligining vazifalari nimalardan iborat?
3. Sport tayyorgarligining qanday tarkibiy qismlarga ega?
4. Badiiy gimnastikadagi sport tayyorgarligida qanday vositalardan foydalaniladi.
5. Sportchilarning sport tayyorgarligi tamoyillari sanab bering.
6. Gimnastikachilarning sport tayyorgarligida qanday uslublardan foydalaniladi.
7. Maxsus harakatchan tayyorgarlik nima?
8. Funktsional tayyorgarlikka ta'rif bering.
9. Reabilitatsion – tiklovchi tayyorgarlik qanday jarayon?
10. Sport mashg'ulotlari qanday davrlarga bo'linadi?

XIII BOB. BADIY GIMNASTIKA ISHINI REJALASHTIRISH VA HISOBGA OLISH

Rejalashtirish va hisobga olish – badiiy gimnastika ishining muhim qismlaridan bo‘lib, pedagogik jarayonni muvaffaqiyatli olib borishning zarur shartidir. Ular uzviy bog‘liq bo‘lib, ish uslubini takomillashtirishga imkon beradi.

Rejalashtiri ta‘limning asosiy va ikkinchi darajali vazifalarini aniqlashga, shuningdek mavjud kamchiliklarni o‘z vaqtida aniqlash hamda tuzatishga yordamlashadi. U ishda rejani va izchillikni, mashg‘ulotlarni yaxshi tashkil qilish va mazmunini to‘g‘riligini ta‘minlaydigan ma‘lum tadbirlar sistemasini nazarda tutadi. Rejada ta‘lim tarbiya jarayoning istiqbolli va shuningdek, belgilangan tadbirlarning bajarilish vaqti ko‘rsatilishi kerak.

Gimnastika ishini rejalashtirishda shug‘ullanuvchilarning kontingentini (jinsi, yoshi, tayyorgarligi, sog‘lig‘i) shuningdek mashg‘ulotlarning vazifalari va sharoitini hisobga olish kerak.

O‘quv ishini rejalashtirish vazifasi va hususiyatiga qarab uzoq muddatga (prespektiv rejalashtiri) bir yilga (yillik) qisqa muddat (chorak semestr)ga tuziladi. Oliy o‘quv yurtlarida gimnastika ish- ish semestrlarga maktablarda choraklarga sport maktablarida va jismoniy tarbiya sekciyalarida trenirovka davrlariga moslab tuziladi.

Rejalashtirish shug‘ullanuvchilar bilan olib boriladigan o‘quv tarbiya ishlarini hamma masalalarini qamrab olishi va ularning kuch-g‘ayratini izchillik bilan hal qilishga qaratilishi kerak. Rejada- gi tadbirlar shug‘ullanuvchilarga mos kelishi juda zarurdir.

Rejalarni muntazam tekshirib nazorat qilib turish kerak. Faqat shu shartlarga rioya qilganda rejalashtirish gimnastika ishini yax- shilash va har tomonlama jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal qilishga, shug‘ullanuvchilarning sport mahoratini oshirish hamda ularni tarbiyalashga yordam beradi.

Rejalashtirishning asosiy xujjatlari. O'quv-tarbiya ishini rejalashtirishning asosiy xujjatlari; ish rejasi, o'quv rejasi, dastur, ish dasturi, amaliy ish rejasi, dars konspekti.

Ish rejasi.

Gimnastika bo'yicha tuziladigan ish rejasi olib boriladigan ishning barcha bo'limlarini o'z ichiga oluvchi asosiy xujjatdir. O'rta maktablarda uni jismoniy tarbiya o'qituvchisi, sport maktablari-da-bosh trener, oliy o'quv yurtlarida-kafedra mudirlari tuzadilar. Reja uni bajarishda qatnashadigan kishilar tomonidan muhokama qilinadi va muassasa rahbari (maktab direktori, oliy o'quv yurti rektori, fizkultura kollektivning raisi) tomonidan tasdiqlanadi. U odatda quyidagi ko'rinishda tuziladi:

№	Ish bo'limlarining nomi va mazmuni	Bajarilish muddati	Bajarilishi uchun javobgarlar	Bajarilganligi haqida belgi
1				
2				

200_y _____ ish rejasi
(tashkilotning nomi)

Ish rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi:

1. *Tashkiliy ish* bu bo'limda o'quv guruhlarini komplektlash, o'qituvchilarni tanlash va ular orasida vazifalarni taqsimlash, tashkiliy masala bo'yicha majlis va yig'ilishlar o'tkazish belgilangan tadbirlarni tekshirish bilan bog'liq bo'lgan masalalar, xisobotlar

2. *O'quv metodik ish* bu o'rinda o'quv metodik xujjatlarni va jadvalni tuzish nazarda tutiladi, o'qituvchilarning malakasini oshirishga xos tadbirlar belgilanadi

3. *O'quv amaliyot ishi* bu bo'limda mashg'ulotlarning muddati, guruxlar bo'yicha mashg'ulotlarning kunlari va soatlari belgilanadi respublika sport kalendarini asosida sport tadbirlari va gimnastika musobaqalarining kalendarini tuzish masalalari; «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini tayyorlash va topshirish muddati.

4. *Tarbiyaviy ish* bu bo'limda o'quvchi va o'qituvchilarning g'oyaviy-siyosiy tayyorgarlik darajasini oshirishga mo'lljallangan

gimnastika hamda shugʻullanuvchilarni tarbiyalashga aloqador tadbirlar: dokladlar, suhbat va maʼruzalar rejalashtiriladi, gimnastika masterlari, olimpiada chempionlari, turli birinchilik gʻoliblari bilan uchrashuvlar oʻtkaziladi.

5. *Vrach nazorati ishlari* bu boʻlimda quyidagilar rejalashtirildi: shugʻullanuvchilar, oʻqituvchi va musobaqa qatnashchilarini medicina koʻrigidan oʻtkazish, maxsus vrach kuzatish va tadqiqotlari, gimnastika zali va maydonchalarining sanitariya holatini tekshirish uchun vrachning nazorati.

6. *Ommaviy agitaciya ishlari*. Gimnastikani aholi orasida targʻib qilishga yordam beradigan maʼruza va suxbatlar oʻtkazish, koʻrgazmali chiqishlar, maxsus devoriy gazetalar chiqarish, ommaviy musobaqa va boshqa tadbirlar oʻtkazishning nazarda tutadi.

7. *Moliya xoʻjalik ishlari* bu boʻlimga quyidagilar kiradi: gimnastika mashgʻulotlarini asbob va jixozlar bilan taʼminlash, gimnastika zali va maydonchalarini ijaraga olish va remont qilish, sport kiyimlari, koʻrgazmali qurollar va boshqalarni olish.

Jamoaning vazifa va xususiyatlariga qarab rejaning boʻlim va mazmuni oʻzgartirilishi mumkin. Masalan, oliy oʻquv yurtlaridagi rejaga «Ilmiy tadqiqot ishlari» kiritiladi, unda oʻqituvchilarning ilmiy ish mavzulari yoziladi, nazariy konferenciya va munozaralar belgilanadi.

13.1. Oʻquv rejasi.

Oʻquv reja gimnastika boʻyicha oʻquv tarbiya ishining mazmunini koʻrsatadi. Uni tuzishda oʻrgatishdan koʻzlangan maqsad va vazifalarni, shugʻullanuvchilarning sport tayyorgarligini, yoshi va sogʻligini, asbob-uskunalarining mavjudligini, tabiiy sharoitni hisobga olmoq kerak va shunga muvofiq quyidagilarni aniqlash lozim:

1. Fanarning, mashgʻulotlarning, oʻrganilishi zarur boʻlgan mashq turlarini va ularni oʻtish navbatini;

2. Nazariy kups tematikasini;

3. Har bir fan, mashgʻulot turi va mashq turlari uchun ajratilgan soat, oʻrgatishning butun muddatiga nisbatan, shu muddatning qismlariga ham ajratiladigan soatlar sonini koʻrsatmoq;

4. Imtihon, sinov va musobaqalarning tahminiy muddatlari belgilanishi kerak.

O'quv rejasini tuzishga kirishmoqdan oldin mashg'ulotlar uchun ajratiladigan umumiy soatlar sonini aniqlash kerak. Misol uchun maktabdagi gimnastika bilan endi-endi shug'ullana boshlagan qizlar sekciyasini olamiz. Zalda zarur bo'lgan asbob uskuna va jihozlar bor. Mashg'ulotlarni 1 sentyabrdan boshlab 1 mayda tugallash mo'ljallansin. Bunda 8 o'quv oyi, 32 o'quv xaftasi, 96 o'quv kuni, 96 kun 3 soatdan bir yilda 288 o'quv mashg'ulot soati kelib chiqadi.

Rejaga amal qilib, o'quv rejasiga nazariy materialni ham kiritmoq zarur.

Gimnastika seksiyasida shug'ullana boshlaganlar uchun tahminan quyidagi mavzular bo'lishi mumkin:

1. Jismoniy tarbiya tizimida gimnastika
2. Gimnastika mashg'ulotlarida ehtiyot tadbiri va yordam
3. Gigiena, birinchi yordam ko'rsatish va o'z-o'zini nazorat qilish
4. Musobaqalar qoidasi

Shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi va ularni «Alpomish» va «Barchinoy» test normalarini topshirish uchun qo'shimcha turlardan mashg'ulotlar rejalashtiriladi. Masalan: engil atletika, chang'i, suzish va sportning boshqa turlari bo'yicha. Bu tadbirlar uchun soatlar soni umumiy soatlar sonidan ajratiladi. Keyinchalik mashq turlari va davrlar uchun soatlar soni belgilanadi, buning uchun dastlab ularning davom etish muddati aniqlanadi.

13.2. Dastur

Dastur butun davr mobaynida mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilar o'zlashtirishi zarur bo'lgan bilimlar, ko'nikma va malakalarning hajmini belgilaydi. Unda ta'limning izchilligi va o'quv materialini rejalashtirishga oid ko'rsatmalar beriladi. Shunga ko'ra o'quv rejasini tuzishda shug'ullanuvchilarning jinsiy xususiyatini, ularning jismoniy kamoloti va texnik tayyorgarligini hisobga olgan holda o'quv materialini izchil va tartib bilan bayon etish kerak. Rejaga

juda oson materialni kiritmaslik kerak. Rejada o'quv materialini ortiqcha ko'paytirmaslik ham kerak, chunki bu holat tez o'rganishga majbur qiladi va o'rganiladigan mashqlarning texnikasini takomillashtirishga, mashq qilishga vaqt qoldirmaydi.

Har bir dastur quyidagi reja bo'yicha tuziladi:

1. *Dasturning nomi*. Masalan, sport seksiyasi uchun gimnastikadan o'quv dastur (jismoniy tarbiya kollektiv, o'quv rti va xokazo).

2. *Tushuntirish xati*. Unda mashg'ulotlarning maqsad va vazifasi belgilanadi, dastur materialni o'tish uchun tashkiliy metodik ko'rsatmalar beriladi.

1. *Dasturning mazmuni*. U o'quv rejasida qanday izchillik bilan yozilgan bo'lsa, shu tartibda yoziladi:

- 1) Nazariy mavzular
- 2) Amaliy material
- 3) Sinov talablari, nazoratyuklamalari
- 4) Tavsiya etiladigan adabiyot

Dastur o'quv trenirovka jarayonining vazifalari, shug'ullanvchilar kontingenti, o'quv reja ma'lum bo'lganidan keyingina tuziladi.

So'ngra nazariy material mavzulari, ularning mazmuni aniqlanadi, ular yordamida o'quv trenirovka jarayonining vazifalari hal qilinadi, shuningdek amaliy materialning xajmi aniqlanadi. Mashg'ulotlarning mazmunini belgilayotganda ishni badiiy gimnastika buyumlari bilan maxsus mashqlardan, (arqon, to'p, xalqa, tasma, cho'qmor) akrobatika va xoreografiya mashqlaridan boshlash qulayroqdir.

Maxsus mashqlar va ularning xajmi aniq belgilanadi. Keyin yordamchi mashqlarning buyumli va buyumsiz umumrivojlantiruvchi mashqlarning (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'p, sakrash arg'amchi va hokazo) va saf mashqlarining hajmi aniq belgilanadi.

Eng oxirida yil va trenirova davrining oxirida mashg'ulotlarning yakunlash uchun sinov talablari belgilanadi. Ular alohida elementlar yoki to'liq, sinov kombinatciyalaridan iborat bo'lishi mumkin.

Alohida bo'limlar bo'yicha barcha tayyorgarlik ishlari tugatilganidan keyin, yuqorida ko'rsatilgan reja bo'yicha dasturning o'zini yozishga irishish mumkin.

13.3. Ish dasturi

Dasturni o'rganish uchun belgilanga mavzular bo'yicha ma'lum navbatda joylashtirilgan mashqlarning yig'indisidan iboratdir. Ish dasturi ish reja kabi taxminan bir xil muddatga (odatda bir o'quv yiliga) tuziladi.

Ish dasturida quyidagilar belgilanadi:

1. O'quv rejasiga muvofiq o'rganilishi kerak bo'lgan o'quv material mavzularining mazmuni.

2. har bir turdagi mashqlarning o'rganish navbati.

O'quv dasturini tuzish uchun o'quv dasturini va o'quv rejasini bilish zarur.

Ish dasturini tuzishda o'quv klassifikatsiya dasturi va o'tiladigan yalpi dasturning barcha elementlari hamda ular uchun yordamchi mashqlar yoziladi. Keyin mashqlarni o'rganish navbati (temalar nomeri qo'yiladi) va har bir mashqni takrorlash soni belgilanadi. Shundan keyin to'liq ish rejasi yoziladi.

Masalan: Sport gimnastika ish dasturi

20__ yil 1-4 xafta uchun

1 mavzu «Osilib tebranish»,

«Oldinga tebranganda siltanib tushish»

2 mavzu «Oyoqlar bilan baravariga deqsiniib, chayqalish»

3 mavzu va x.k.

Bruslardagi mashqlar, muvozanat saqlash, erkin, sakrash, yordamchi va umumrivojlantiruvchi, saf va raqs mashqlari va boshqa mashqlar ham shu singari temalar bo'yicha taqsimlanadi.

13.4. Ish reja

Ish rejani dasturdagi o'quv materialni sistemalashtirilgan, qat'iy ishlab chiqilgan va qiyinligi tobora oshib boradigan tartibda joylashtirilgan bayonidir. Ish rejani chorak, semestr, trenirovka davri uchun tuziladi.

Unda quyidagilar yoritiladi:

1. Rejalashtirilgan vaqt bo'lganida o'rganilishi kerak bo'lgan

mashqlarning soni, nazariy, metodik va amaliy kursning tematikasi.

2. Har bir mashq turi uchun ajratiladigan soat yoki mashg'ulotlar soni.

3. O'quv materialini o'tish navbati.

4. Zachyot, imtixon, sinov va musobaqalarning aniq muddati.

5. Mashg'ulotlarda mashq turlarining navbatlanish jadvali.

Mashg'ulotlarning umumiy soniga, shug'ullanuvchilarning xususiyatlariga qarab, ish rejani tuzishda dasturni har bir bo'limining mazmunini alohida mavzularga ajratish va ularni har biri uchun ajratiladiga mashg'ulotlar sonini ko'rsatish zarur.

Ish reja grafik, dars yoki boshqacha formada bo'lishi mumkin. SHunga ko'ra ish praktikasida bu xujjatni turlicha atashadi: kalendar reja, o'quv garfigi, darsni rejasi va xokazo. Ularga har xil xujjat deb qaramaslik kerak, ularning hammasi ham ish rejasidir.

Ish rejasining tahminiy formasi:

Sport gimnastika bo'yicha ish rejasi:

20__y 1-4 xafta____uchun

Dars vaqti	Asosiy vazifalar	O'quv materialining mazmuni	Metodik ko'rsatmalar

Tuzilish vaqti_____

O'qituvchi (trener)ning imzosi_____

Mashg'ulotlar jarayonida shug'ullanuvchilarning o'quv materialini qanday o'zlashtirganlarini kuzatib borish va navbatdagi ish rejasini tuzishda tuzatishlar kiritib borish kerak.

13.5. Dars konspekti

Dars konspekti mashg'ulotning mazmunini, metodikasini va tashkil qilishni to'liqroq ochib beradi. U ish dasturi va ish rejasi asosida tuziladi. Konspektida dars vazifalari, qismlarining dasom etishi, mashq turlarini navbatlashtirish, ularning mazmuni, dozasi, asosiy

saflanish va qayta saflanish, o'rgatish metodikasi hamda darsni tashkil qilish masalalari aniqlanadi.

Dars yakunlovchi qismning kospekti dars o'quv materialining mazmuni, nagruzkasi va shug'ullanuvchilarning keyingi faoliyatiga asosanib tuziladi hamda u batafsil yoritiladi.

Konspekt formasi:

Dars konspekti №__

_____ uchun _____ vaqti _____

dars vazifalari _____

Dars qismida davom etishi	O'quv materialining mazmuni	Dozasi	Tashkiliy-metodik ko'rsatmalar

Mashg'ulot joyi _____

Zarur asbob va jixozlar: _____

Darsga oid ko'rsatmalar: _____

O'qituvchi imzosi _____

Sport gimnastikada ishni to'g'ri yo'lga qo'yib bormoq uchun to'plangan tajribani o'rganish va tahlil qilib borish zarur. Ishni to'g'ri xisobga olib borish vazifalarining qanday xal qilinishini, dastlabki rejalashtirish to'g'riligini, shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi dinamikasi qanaqaliginianiqlashga imkon beradi.

O'quv tarbiya ishlarining barcha bo'limlarini qamrab oladigan hisobga olish sistematik suratda o'tkazilishi, har tomonlama, shuning bilan birga oddiy va ko'rgazmalibo'lishi lozim.

Sport gimnastikada amaliy ishida hisobga olishning uch turi belgilangan: dastlabk, kundalik va yakunlovchi xisobot.

Mashg'ulot boshlangunga qadar bo'lajak shug'ullanuvchilar bilan tayyorgarligi aniqlanadi, medicina ko'rigi o'tkaziladi va iqtisodiy bazi bilan tanishiladi.

Bularning hammasi barcha metodik xujjatlarni to'g'ri va konkret rejalashtirishga, o'quv gruxlarini, o'quv bo'limlarini tashkil qilishga imkon beradi.

Olingan ma'lumotlar maxsus jurnalga yoki maxsus kartochkaga quyidagicha yozib boriladi:

№	Familiyasi va ismi otasini ismi	Tug'ilgan yili	Partiavayligi	Kollektivda shug'ullana boshlagan vaqti	Sport natijalari			Medicina kro'gining natijalari	Ish joyi lavozimi	Uy adresi va telefoni	Izoh
					Sport gimnastikadan razryadi	Boshqa turlardan razryadi	«Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari uchun				

Bo'lajak shug'ullanuvchilar bilan yaxshiroq tanishish uchun ular bilan sinov mashg'ulotlari o'tkazish zarur, unda shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi va texnik tayyorgarligi aniqlanadi. Bu ish guruxlarni va bo'limlarni to'g'ri tashkil qilishga yordamlashadi. Kontrol mashg'ulotlari natijalarining keyingi tekshirishining natijalari bilan taqqoslash va shug'ullanuvchilarning rivojlanishini kuzatib borish uchun jurnalga yozib boriladi.

Doimiy hisobga olishning asosiy xujjati jurnal hisoblanadi.

Sport gimnastika mashg'ulotlarini hisobga olib borish jurnali.

_____ (erkaklar, xotin-qizlar)
 guruh _____ (tashkilot) . Guruh o'qituvchisi _____

(familiyasi, ismi, otasini ismi)

guruh starostasi _____

(familiyasi, ismi, otasini ismi)

Boshlandi _____ (oxirgi yozuv vaqti)

Tugadi _____ (oxirgi yozuv vaqti).

Jurnalning birinchi betida quyidagilar yoziladi:

1. Shug'ullanuvchilar to'g'risida umumiy ma'lumotlar (dastlabki hisobga olish bo'limida ko'rsatilgan shakilga qaralsin).

2. Keyingi betlarda quyidagilar yoziladi:

Mashg'ulotlarni qatnashishini hisobga olib borish

№	Familiyasi, ismi	Mashg'ulotlar muddati								Hammasi bo'lib qatnashilgan dars

3. O'quv rejaning bajarilishini hisobga olish.

Muddati	Dars №	Darsning qisqacha mazmuni	Soatlar soni	Mashg'ulot bo'yicha mulohazalar	O'qituvchining imzosi

4. Davomatni hisobga olish.

Musobaqalarda va sinov mashg'ulotlarida qatnashishni hisobga olish.

№	Familiyasi, ismi, otasining ismi	Musobaqalar-ning sinov mashqlarinig nomi	Turlar bo'yicha natijalar	Olgan o'rni	Mulohazalar

«Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini opshirish muddati va aniq natijalar yoziladi:

№	Familiyasi, ismi, otasining ismi	Tug'ilgan yili	Norma talablari	Tanlab olinadigan va «A'loga» topshiruvchilar uchun normalar				Znachok berilish vaqti
				1 gr	2 gr	3 gr	4 gr	

5. Shug'ullanuvchilar faoliyatini hisobga olish

№	Familiyasi, ismi, otasining ismi	Ishlab chiqarish yoki o'quv ishi	Kollektivdagi jamoat ishi	Mashg'ulotda, musobaqada, uyda hulqi	Mulohaza

Shug'ullanuvchilarning sog'ligini, jismoniy rivojlanishi va sport texnik iahoratining o'sishini kontrol qilish uchun hisobga olish katta ahamiyatga ega. Vrach medicina ko'rigini o'tkazib, olingan ma'lumotlarni kartochka yoki jurnalga yozib boradi. O'qituvchi shug'ullanuvchilarning vrach ko'rigidan o'tishlarini sistematik suratda tekshirib boradi. Tekshirish natijalarini ko'rib chiqib, ularni gimnastika mashg'ulotlarini o'tishda hisobga oladi. Vrach va o'qituvchi yaqin munosabatda ishlashlari kerak. Sog'ligi bo'sh bo'lgan va keksa yoshdagi kishilar gruppasidagi shug'ullanuvchilarning kayfiyatini ayniqsa diqqat bilan tekshirib borishi lozim.

1. Kasallanish va jaroxatlanishni yozib borish.

Muddati	Kasallanish, jaroxatlanishni xillari	Sababi	Qancha mashg'ulotga qatnashmagan	Izoh

Katta razryadli gimnastikachilarga mustaqil ravishda shaxsiy kundalik tutish tavsiya qilinadi, bu trenerga va gimnastning o'ziga o'quv mashg'ulot mashg'ulotini kuzatib borishga yordam beradi.

Gimnastika o'quv-mashg'ulot jarayonini borishi to'g'risida kundalik

_____ (razryad) _____ (familiya, ismi)

jurnalning betlariga quyidagilar yoziladi:

1. Vrachning kontrol tekshirishlarining va jismoniy rivojlanishining natijalari.

№	Tekshirish xili	Tekshirish muddati bo'yicha ko'rsatmalar							Mulohazalar

2. Kun tartibi va o'zini qanday xis qilayotganligi.

Trenirovka muddati	Trenirovka arafasida uyqusi	Ovqatlanish rejimi	Boshqa faoliyat bilan mashg'ul bo'lishi	Trenirov- kada o'zi- ni qanday xis qilayo- tganligi	Mashq- larni o'zlash- tirish	Izoh

Hisobga olishning bu formasida gimnast zarur bo'lganballarni qo'yadi:

2- yomon uxladim,kun tartibi yaxshi o'tmadi va x.k.

3- qoniqarli.

4- yaxshi

3. jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha topshiriqni bajarish natijalari.

№	Topshiriqning nomi	Bajarishning mo'ljallangan vaqti	Bajarish vaqti	Ballarda ifodalangan natijasi	Trenirning mulohazalari.

4. Musobaqa sinovlarning natijalari.

№	Ko'pkurashning turlari	Musobaqaning nomi, muddati, ballar			
1	Turnik				
2	Bruslar				
3	Va xokazo				
	Ballar soni				
	Egallangan o'rni				

5. Kasallanish va jaroxatlanishni yozib borish.

№	Jarohatlanish, kasallanishlarning xillari	Sababi	Qancha mashg'ulot qoldirilgan	Izoh

Yakuniy hisob ma'lum davr ichida (chorak, semestr, yil) dastlabki va kundalik hisobga olish asosida tuziladi.

O'quv yili yakuniy musobaqa yoki sport chiqishlari bilan tugallanishi va ular barcha shug'ullanuvchilar qatnashishi kerak. SHuning uchun bunday musobaqa va sport chiqishlarini programmasi turli xil murakkablikdagi mashqlardan tuzilgan bo'lishi kerak.

Yakuniy natijalar o'qituvchiga o'quv materiali va o'rgatish metodikasining naqadar to'g'ri tanlanganligi to'g'risida fikr yuritishga imkon beradi. Bu natijalar orqali shug'ullanuvchilar o'zlarining sport mahoratlarini o'sishi va jismoniy rivojlanishlarini kuzatishlari mumkin.

Yillik hisobotda butun ish yaunlanadi, o'nda olib borilgan ishning barcha bo'limlari bo'yicha tahlil qilinadi.

Nazorat savollari

1. O'quv rejasi qanday tuziladi?
2. O'quv-trenirovka dasturi mazmunini aytib bering.
3. O'quv-trenirovka jarayonining ish dasturi nimalardan iborat?
4. Trenirovkaning ish rejasi nimaga asoslanib tuziladi?
5. Dars konspekti mazmunini aytib bering.

XIV BOB. MUSOBAQALAR QOIDASI VA XAKAMLIK USLUBI.

Tayanch iboralar. Klassifikatsiya, aranjirovka, seniorok, individual, reglament, xronometraj, koordinator.

14.1. Musobaqalarning ahamiyati

Gimnastika musobaqalari - o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismidir. Ular shug'ullanuvchilarni gimnastikadan tayyorgarligini tekshirishning asosiy usulidir. Musobaqalar muayyan bir o'quv davri uchun (chorak, semestr, yarim yillik, butun o'quv yili) o'quv ishiga aniq va ob'ektiv ravishda yakun yasashga yordam beradi. Shuningdek, ular musobaqa qatnashchilarining ahloqiy-irodaviy tayyorgarligini tekshirishning samarali vositasi bo'lib xizmat qiladi, uyushqoqlik va intizomlilik hissini rivojlantiradi va shuningdek, iroda va jasoratni tarbiyalashga yordam beradi. Musobaqada u yoki bu tashkilot qatnashchilarining ko'rsatgan natijalariga qarab o'quv-mashg'ulot jarayonining kelajakdagi yo'nalishi belgilanadi, o'quv-mashg'ulot ishining uslubiga o'zgartirishlar kiritiladi.

Bundan tashqari, musobaqalar eng zo'r ko'rgazmali agitasiya vositasidir. Yaxshi tashkil qilingan va tantanali o'tkazilgan musobaqalarni qatnashchilar ham, tomoshabinlar ham uzoq vaqt eslab yuradilar. Musobaqalar gimnastikaning yoshlar o'rtasida keng tarqalishiga va ularning gimnastika seksiyalari, sport klublarining mashg'ulotlariga sistematik qatnashib yurishlariga jalb etadi.

Musobaqalar tavsifiga ko'ra shaxsiy, jamoa va shaxsiy turlariga bo'linadi. Shaxsiy musobaqalarda ishtirokchining natijalari va egalangan o'rniga qarab aniqlanadi. Jamoa musobaqalarida esa butun jamoa natijalari hisoblanadi va shu bilan uning o'rni aniqlanadi, shaxsiy natijalar razryad uchun hisobga olinishi mumkin. Shaxsiy jamoa musobaqalarida har bir jamoa natijalari hisoblanadi.

Musobaqalar qo'yilgan maqsadga ko'ra, o'quv, saralash, o'rtoqlik uchrashuvi, ommaviy musobaqalarga bo'linadi. O'quv musobaqalari tajriba orttirish, o'quv mashg'ulotlarida meyorlarni bajarish, o'quv-trenirovka mashg'ulotlari davridagi olib borilgan ishlarni yakunlash maqsadida o'tkaziladi. Saralash musobaqalari keyingi katta mashtabdagi musobaqalardagi chiqishlar uchun eng yaxshi gimnastikachilarni va jamoalarni saralab olish maqsadida o'tkaziladi. O'rtoqlik uchrashuvlari murabbiylar va ishtirokchilar orasida tajriba almashish hamda gimnastikachilar tayyorgarligini solishtirib, o'quv-trenirovka jarayonida takomillashuviga yordam beradi.

Gimnastika bo'yicha musobaqalar klassifikatsiya dasturlari bo'yicha o'tkaziladigan klassifikatsiya va klassifikatsiyalanmaydigan musobaqalarga ajratiladi. Klassifikatsiyalanmaydigan musobaqalar maxsus dastur bo'yicha o'tkaziladi: "oq varoqdan" (noma'lum dastur bo'yicha), ko'pkurashning alohida turlari bo'yicha o'tkaziladiga (mashqlarni tuzish va bajarish bo'yicha yetakchilarni aniqlash) tanlovlar, yengillashtirilgan klassifikatsiya dasturi, soddalashtirilgan dasturlar. Bu musobaqalarda ishtirokchilarga razryad berilmaydi.

Gimnastika bo'yicha musobaqalar o'ziga xosligi bilan ajralib turadi hamda o'z mashtabi bo'yicha jamoalarda boshlanadi va keyinchalik quyidagi ketma-ketlikda bo'lib o'tadi: tumanlarda, shaharlar, viloyatlar, respublika va hokazo.

14.2. Musobaqa dasturi va nizomi

Musobaqa boshlanishidan kamida 3 oy oldin ishtirok etuvchi tashkilotlarga Nizom tarqatilishi lozim. Agarda nizomda qo'shimcha talablar (mashqlar kompozitsiyasi murakkabligiga) nazarda tutilgan holatlarda, albatta 6 oydan kam bo'lmagan vaqt ichida e'lon qilinishi shart. Keyingi musobaqa nizomi bo'limlarining mazmuni bo'yicha o'tkaziladi.

Maqsad va vazifalar. Bu bo'limda shu musobaqaning maqsadi va vazifasi aniq bo'lishi lozim. Musobaqalarning asosiy vazifasidan biri bu gimnastikani ommalashtirish, musobaqalarga katta ommani jalb etish, o'quv-trenirovka ishlarini yakunini o'tkazish, kuchli gim-

nastikachilar yoki jamoalarni aniqlash, razryad meyorini topshirish hisoblanadi.

O'tkazish joyi va vaqti. Musobaqa o'tkaziladigan joy (sport bazasi manzili) va vaqti ko'rsatiladi. Musobaqalarni o'tkazish vaqtini aniqlashda musobaqalarning umumiy jadvaliga binoan o'tkazilishi zarur. Shu bilan birga sport bazalarini imkoniyatlarini hisobga olish lozim; musobaqa o'tkaziladigan kunlarning davomiyligi va dasturlarning hisobga olib o'tkaziladigan joyga talablar; snaryadlarni sinovdan o'tkazish kunlari.

Musobaqani boshqarish. Bu bo'limda quydagilar ko'rsatilgan: musobaqani o'tkazish, ishtirokchilarni qabul qilish, topshirilgan tashkiliy ishlar, tashviqot e'lon qilish, hakamlar xay'ati tasdiqlanadi. Musobaqani o'tkazish bevosita bosh hakamga topshiriladi. Musobaqaga tayorgarlik ishlarini umumiy boshqarish uchun ayrim holatlarda zaruriyat yuzaga kelsa, tashkiliy qo'mita tuziladi. Uning tarkibiga xo'jalik, sport-texnika, axborot va boshqalar kiradi.

Musobaqa ishtirokchilarining tarkibi. Bunda ishtirok etayotgan tashkilot va soni, yosh va razryad talablari ko'rsatiladi. Agar musobaqa uzoq yo'l bilan bog'liq bo'lsa, u holda jamoa, hakamlar, trenerlar, akompaniatorlar va boshqalar soni ko'rsatiladi. Musobaqalarda faqat tibbiy ko'rikdan o'tgan va vrach ruhsatini olgan gimnastikachilar qatnashadilar.

Musobaqa dasturi. Ko'p holatlarda musobaqalar klassifikatsiya dasturi bo'yicha o'tkaziladi. Bunday paytlarda musobaqa qanday razryad bo'yicha o'tayotganligi, majburiy va erkin dastur soni, final musobaqalarini o'tkazish (ko'pkurash va yoki alohida turlar bo'yicha) ko'rsatiladi. Klassifikatsiyasiz musobaqalar o'tkazishda dastur tuzilib nizomga qo'shib qo'yiladi, nizomda esa faqat musobaqa o'tkaziladigan turlar (snaryadlar) ko'rsatiladi.

Shaxsiy va jamoa birinchiliklari tartibi va sharoiti. Sinov tizimi mazmuni va g'oliblarni aniqlash tartibi beriladi. Shu bilan birga jamoaning umumiy tarkibidan sinov ishtirokchi sonini aniqlash zarur.

Nizomda ishtirokchilar bajargan ballar maksimal ballar hajmini 80% ni tashkil etsagina koeffitsent qo'llanilishi mumkinligini ko'rsatib o'tilishi lozim. Bu shart bajarilmagan hollarda ishtirokchilar natijalari koeffitsentsiz sinovga kiradi yoki umuman qabul

qilinmaydi (musobaqa tashkilotchilarining xukmiga havola). Jamoa musobaqalarida, jamoa ishtirokchilarining har bir ko'p kurash turlaridagi bolalar hajmi bo'yicha sinovi keng tarqalgan.

Mukofotlash. Musobaqa g'oliblari medallar, jetonlar, diplomlar, fahriy yorliqlar, guvohnomalar. bilan taqdirlanishlari mumkin. Agar qaysi bir razryad bo'yicha shaxsiy birinchilikda bitta gimnast qatnashsa unda u g'olib hisoblanmaydi. 80% ball imkoniyatidan kam ball yig'igan ishtirokchi g'olib bo'lmaydi.

Tashkiliy masalalar. Bu bo'limda hakamlar: majlislarining vaqti e'lon qilinadi, buyurtmaga ilova qilinadigan zaruriy xujjatlar keltiriladi. Buyurtmada nomma-nom (ishtirokchining ismi, sharifi, tug'ilgan yili, sport jamiyati, shahar, nechanchi razryad bo'yicha chiqadi va uning sportdagi mavqeyi, murabbiy hamda shifokori imzosi) musobaqa boshlanishidan kamida 1 kun oldin beriladi. Dastlabki buyurtmada jamoalar va ishtirokchilar soni, qatnashadigan razryadi bo'yicha ma'lumotlar jamlangan. Agar musobaqalarda turli shaharlardan kelgan sportchilar qatnashsalar, unda qabul shartlari beriladi: yo'l harajatlarini qoplash, oziq-ovqat, maosh saqlanish va hokazo.

Badiiy gimnastika dasturida musobaqalar ikki turda: individual musobaqalar va guruh mashqlarida musobaqalar bo'ladi. Guruh musobaqalarida esa butun jamoa natijalari hisoblanadi va shu bilan uning o'rni aniqlanadi, individual natijalar razryad uchun hisobga olinishi mumkin. Shaxsiy jamoa musobaqalarida har bir jamoa natijalari hisoblanadi.

Individual musobaqalar

- > Jamoaviy reytingli kvalifikatsion musobaqalar - I Musobaqa
- > 4 Buyum bilan ko'pkurash musobaqalari - II Musobaqa
- > 4 Buyum bilan alohida turlarda finallar - III Musobaqa

Guruh mashqlarida musobaqalar

- > Guruh uchun ko'pkurash - 2 ta mashq ($5/3+2$) - I Musobaqa
- Final – ($5/3+2$)

Individual mashqlar uchun dastur

1. Seniorok va o'smir qizlarning individual mashqlar dasturi, odatda, 4 ta mashqlardan iborat bo'ladi:

arqon (Senioroklarning individual dasturidan tashqari)

halqa

to'p

cho'qmor

tasma

2. Har bir mashqni bajarish davomiyligi 1daq.15s. dan 1daq 30 s. gacha.

Guruh mashqlari uchun dastur

1. Senioroklarning guruh mashqlari uchun asosiy (Ko'pkurash) dasturi (Senioroklarning guruh mashqlari uchun FIJ dasturiga qarang) 2 ta mashqdan tashkil topgan :

- bitta tipdagi buyumlar bilan mashqlar (5)
- ikkita har xil tipdagi buyumlar bilan mashq (3+2)

2. O'smir qizlar guruh mashqlari uchun FIJ dasturi, odatda, har biri bir tipdagi buyumlardan iborat bo'lgan 2 ta mashqdan tashkil topgan bo'ladi.

3. Senioroklar va o'smir qizlar guruhlar uchun har bir mashqni davomiyligi 2 min 15 s. dan 2 min 30 s. gacha.

Xronometraj

Gimnastikachi qizning yoki guruhni birinchi gimnastikachi qizining harakatlari boshlanishi bilan xronometr ishga tushiriladi (harakatsiz 4 sekunddan ortiq bo'lmagan qisqa musiqiy kirish ruxsat etiladi) va gimnastikachi qiz yoki guruhning oxirgi gimnastikachi qizi harakatlarni to'liq to'xtatishi bilan oq to'xtatiladi.

- Har bir ortiqcha yoki etishmagan sekund uchun koordinator-hakam pasaytiradigan ball: 0,05 ball.

- 4 sekunddan ortiq vaqt davomida harakatsiz musiqaviy kirish uchun koordinator-hakam pasaytiradigan ball: 0,30 ball.

Musiq

1. Tovush signali musiq boshlanishidan oldin uzatilishi mumkin.

2. Hamma mashqlar musiq jo'rligida to'lig'icha bajarilishi kerak. Kompozitsiyadan kelib chiqadigan ixtiyoriy qisqa pauzalarga ruxsat etiladi.

3. Musiq yaxlitlik va tugallanganlik (aranjirovkaga ruxsat etilgan) xarakteriga ega bo'lishi kerak. Turli musiqaviy fragmentlarni aloqasiz bog'lanishi ruxsat etilmaydi.

4. Gimnastikachi qizlar uchun notipik musiqa qat'iy ta'qiqlanadi (sirenalar, avtomobil motori tovushi va shu singarilar).

- Musiqaning normalarga mos kelmaganligi uchun koordinator-hakamni pasaytirishi: $D1 = 0,50$.

5. Musiqa bitta yoki bir nechta cholg'u asboblari, shuningdek musiqa instrumenti sifatida foydalaniladigan tovushda ijro etilishi mumkin. Musiqani badiiy gimnastika bo'yicha mashqlarga jo'r bo'lishi uchun kerak bo'ladigan barcha xarakterli xususiyatlari – aniq, ravshan va tushunarli ifodalash shartini qanoatlantiradigan hamma cholg'u asboblari ruxsat etilgan.

6. Faqat guruh mashqlari bo'yicha musobaqalarda bitta mashq va individual dasturda ikkita mashq etik normalarga mos holda musiqa ostida tovush va so'zlar bilan bajarilishi mumkin. Milliy Federatsiyalar aynan qaysi mashqda tovush va so'zlar bilan musiqadan foydalanishini ko'rsatishlari va buni FIJning onlayn tizimi orqali qayd qilishda uzatiladigan rasmiy musiqiy shaklda yozishlari kerak.

- Har bir chegaradan ortiqcha mashq uchun koordinator-hakamning pasaytirish balli: $(D1) = 1,00$ ball

7. Gimnastikachi qizga/guruhga mashqni faqat musobaqalarni tashkil etuvchi-davlat tomonidan yo'l qo'yilgan va bosh hakamlar hay'ati tasdiqlagan (masalan: elektr energiyasini o'chib qolishi, tovush apparatini nosozligi) «fors-majorli» xatolik hollarida takrorlash ruxsat etiladi.

8. Mashqqa mos kelmaydigan va shu singari musiqani ijro etilishi - «noto'g'ri» musiqa ijro etilgan holda gimnastikachi qiz/guruh musiqa ularning mashqiga mos kelmasligini tushunishgani zahoti mashq bajarishni to'xtatishi kerak. Bunday hollarda gimnastikachi qiz/guruh gilamni tark etishi va (taklif etilgandan keyin) o'z xususiy musiqasiga mashqni bajarish uchun gilamga chiqishi kerak.

9. Mashq tugagandan keyin e'tirozlar qabul qilinmaydi.

10. Har bir mashq uchun alohida CD dan foydalanish lozim. Har bir musiqiy kompozitsiya yuqori sifatli CD ga yozilgan bo'lishi yoki internet orqali ishchi rejaga va rasmiy musobaqalar yoki FIJ chempionatlari ko'rsatmalariga mos holda uzatilishi kerak. Agar mahalliy Tashkiliy qo'mita musiqani raqamli shaklda yuklashni talab qilsa, u

holda hamma ishtirok etuvchi Federatsiyalar musobaqalarda kompakt-disklardan foydalanish huquqini saqlab qoladilar.

Har bir CD da quyidagi ma'lumotlar yozilgan bo'lishi kerak:

- gimnastikachi qizning familiyasi,
- mamlakat (gimnastikachi qiz sharafigini himoya qilayotgan mamlakatni belgilash uchun FIJ foydalanadigan 3 ta bosh harf),
- buyum belgisi (simvoli) ,
- musiqiy asar(lar)ning muallif(lar)ini familiyasi va nom(lar)i,
- musiqa davomiyligi.

14.3. Hakamlar brigadalari

Hakamlar brigadalari tarkibi - rasmiy chempionatlar va boshqa musobaqalar.

Bosh hakamlar hay'ati

Individual va guruh mashqlari uchun hakamlar brigadalari tarkibi:

FIJ musobaqalari - Jahon chempionatlari, Olimpiada o'yinlari (Individual va guruh mashqlarida) uchun har bir hakamlar hay'ati 2 guruh hakamlardan tashkil topgan bo'ladi:

Murakkablik (**D brigada**) i Ijro (**E brigada**)

Murakkablik (D) va ijro (E) hakamlari qur'a tashlash yo'li bilan tanlab olinadi va FIJning Texnik Qo'mitasi tomonidan amaldagi Texnik Reglament va hakamlar Qoidalariga mos ravishda tayinlanadi.

Rasmiy FIJ CHempionatlari uchun Referi: Ijro (texnik xatolik bo'yicha): 2 ta hakam bir-biridan alohida joylashadi va bir-biridan mustaqil holda texnik xatoliklarni baholaydilar va pasaytirishlarni qo'llaydilar.

Hakamlar brigadalari tarkibi

Individual va guruh mashqlari uchun (D) murakkablikni baholaydigan hakamlar brigadasi - 4 ta hakam 2 ta kichik guruhlariga bo'linadi:

- birinchi kichik guruh (D) - 2 ta D1 va D2 hakam
- ikkinchi kichik guruh (D) - 2 ta D3 va D4 hakam

Individual va guruh mashqlari ijrosini (E) baholaydigan hakamlar brigadasi - 6 ta hakam 2 ta kichik guruhga bo'linadi:

- birinchi kichik guruh (E) - 2 ta hakam (E1 va E2) – artistik xatolikni baholaydi

- ikkinchi kichik guruh (E) - 4 ta hakam (E3, E4, E5 va E6) – texnik xatolikni baholaydi

- Xalqaro, milliy va lokal musobaqalarda hakamlar brigadalarini modifikatsiyasi (4 ta murakkablik hakamlari D va 4 ta ijro hakamlari E) bo'lishi mumkin.

D hakamlar brigadasining vazifalari

a) D brigadasining birinchi kichik guruhi (D1 va D2 hakamlar) mashq tuzilishini simvollar yordamida yozib oladi:

- Individual mashqlar uchun – (BD) tana Murakkabligining sonini va texnik qiymatini, (S) raqs qadamlari kombinatsiyalarining qiymatini va buyumning ixtisoslashgan fundamental texnik elementlar sonini baholaydi

- Guruh mashqlari uchun - (BD) tana Murakkabligining sonini va texnik qiymatini, (ED) almashishlar murakkabligi sonini va qiymatini va (S) raqs qadamlari kombinatsiyalarini baholaydi

D1 va D2 hakamlar mustaqil ravishda hamma mashqlarni baholaydilar va keyin birgalikda D (bitta umumiy) bahoning xususiy tashkil etuvchisini aniqlaydilar. D1 va D2 hakamlar bahoning xususiy tashkil etuvchisini kompyuterga kiritadilar.

b) D brigadasining ikkinchi kichik guruhi (D3 va D4 hakamlar) mashq tuzilishini simvollar yordamida yozib oladi :

- Individual mashqlar uchun - (R) aylanishli dinamik elementlarning sonini va texnik qiymatini hamda (AD) buyum murakkabligini baholaydi

- Guruh mashqlari uchun - baholaydi kolichestvo i texnicheskuyu qimmat Dinamicheskix elementov s vra^eniem (R) i kolichestvo i texnicheskuyu qimmat Sotrudnichestv (S)

D3 va D4 hakamlar mustaqil ravishda hamma mashqlarni baholaydilar va keyin birgalikda D (bitta umumiy) bahoning xususiy tashkil etuvchisini aniqlaydilar. D3 va D4 hakamlar D bahoning xususiy tashkil etuvchisini kompyuterga kiritadilar.

Hakamlarning har bir kichik guruhida zarur bo'lganda qisqa munozara ruxsat etiladi. Hakamlar o'rtasida qarama-qarshiliklar bo'lgan hollarda texnik vakilning (delegatning) / Supervayzerning hal qiluvchi aralashuvi talab qilinadi.

c) YAKuniy D baho ikkita xususiy D baholarni qo'shish yo'li bilan olinadi. Murakkablik uchun maksimal baho - 10 ball.

d) D hakamlar brigadasidagi D1 hakam koordinator-hakam hisoblanadi. U maydoncha chegarasidan chiqib ketishlar, vaqt limitini buzishlar uchun pasaytirishlarni va koordinator-hakam uchun jadvalga mos holda boshqa pasaytirishlarni qo'llaydi. Bosh Hakamlar hay'ati koordinator-hakam qo'llaydigan pasaytirishlarni tasdiqlashi lozim.

Musobaqalardan (Individual va Guruh mashqlaridan) keyin D brigadaning vazifalari:

- Musobaqa tugugandan keyin zarur bo'lganda buyumlar bo'yicha mashqning simvolli yozuvlarini Bosh Hakamlar hay'atiga taqdim qilish

- Bosh Hakamlar hay'ati Prezidentining iltimosiga ko'ra noaniqliklarning va bahsli momentlarning to'liq ro'yxatini gimnastika-chi qizning ismini, tartib raqamini, buyumni va uning Federatsiyasini ko'rsatgan holda taqdim etish

E brigadaning vazifalari (Individual va Guruh mashqlari): E brigadasi mashqlarni diqqat bilan kuzatishi, xatoliklarni baholashi va mos pasaytirishlarni aniq qo'llashi kerak.

a) E brigadasining birinchi kichik guruhi (2 ta E1 va E2 hakamlar) – artistik komponentlarni bir-biridan mustaqil ravishda baholaydi, keyin esa birgalikda artistizm (bitta umumiy baho) uchun pasaytirishlarni aniqlaydilar. Kerak bo'lganda brigadada munozaralarga ruxsat etiladi. E1 va E2 hakamlar o'rtasida qarama-qarshiliklar bo'lgan hollarda texnik vakilning (delegatning) / Supervayzerning hal qiluvchi aralashuvi talab qilinadi.

b) E brigadasining ikkinchi kichik guruhi (4 ta E3, E4, E5, E6 hakamlar) - texnik xatoliklarni baholaydi va pasaytirishlarni (mustaqil ravishda va bir-biri bilan maslahatlashmagan holda 2 ta markaziy baholarning o'rtacha arifmetik qiymatini) qo'llaydi

c) Artistik va texnik pasaytirishlar ijroning yakuniy bahosini aniqlash uchun alohida kiritiladi. Umumiy E pasaytirish ikkita xususiy E pasaytirishlarning yig'indisidan iborat bo'ladi.

d) YAKuniy E baho Ijrodagi artistik va texnik xatoliklar uchun 10,00 balldan ayriladigan pasaytirishlarni yig'indisidan tashkil topadi.

Xronometrchi-hakamlarning, chiziq hakamlari hamda individual va guruh mashqlari uchun kotiblarning vazifalari

Xronometrchi-hakamlar va chiziq hakamlar Breve hakamlaridan qur'a tashlash yo'li bilan tanlab olinadi. Ularning faoliyati hakamlar daftarchasiga yozilishi kerak:

Xronometrchi-hakam (1 yoki 2)

- Mashqning davomiyligini nazorat qiladi (1.2, 1.3 ga qarang)
- Koordinator-hakam (D1)ga qoida buzishlar va pasaytirishlar to'g'risidagi imzolangan bayonnomani taqdim qiladi
- Kompyuter vaqt belgilovchisi (taymingi) bo'lmagan hollar-da xronometraj bo'yicha qoida buzish o'lchamini qayd qiladi (katta yoki kichik tomonga)

CHiziq hakamlari (2)

- Maydoncha chiziqlarini bitta yoki ikkita oyoq, tananing ixtiyoriy qismi bilan yoki buyumni kesib o'tganligini qayd qiladilar odnoy ili dvumya nogami, lyuboy chastyu tela ili buyumom (3 – 4 ga qarang)

- Tana yoki buyum maydoncha chiziqlarini kesib o'tganda bayroq ko'taradilar

- Agar Individual gimnastikachi qiz yoki guruhning gimnastikachi qizi mashqni maydon chegarasidan chayqalib olib chiqib ket-sa yoki mashqni bajarish paytida maydon chegarasidan chiqib ketsa bayroq ko'taradilar

- Koordinator-hakamga (D1) qoida buzishlar va pasaytirishlar haqidagi imzolangan to'g'ri bayonnomani etkazadi. CHiziq hakam-lar gilamning qarama-qarshi burchaklarida joylashadilar va o'zlari-dan o'ng tomondagi ikkita chiziq va burchakka javob beradilar.

- Kotiblar, odatda, Tashkiliy qo'mita tomonidan tayinlanadi hamda kompyuterda ishlash ko'nikmalariga ega bo'lishlari va haka-mlik Qoidalarini bilishlari kerak. Ular Bosh Hakamlar hay'atiga bo'ysunadilar va kompyuterga kiritiladigan hamma ma'lumotlarni to'g'riligiga, jamoalarni va gimnastikachi qizlarni chiqishi tartibiga, qizil / yashil rangga, tabloda yakuniy baholarni to'g'ri aks etishiga javob beradilar.

14.4. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish

Bo'lajak musobaqaga tayyorgarlik ko'rish ishlari, musobaqaning ko'lamidan qat'iy nazar, uning boshlanishidan ancha ilgari olib borilishi kerak. Bunda barcha tadbirlarni uch bosqichga bo'lish maqsadga muvofiqdir.

Birinchi bosqichda musobaqaning muddati, miqyosi, o'tkazilish joyi belgilanadi va uning nizomi tasdiqlanadi, shuningdek, sport qo'mitasida bosh xakamlar kollegiyasi tayinlanadi (tanlanadi) va tasdiqlanadi, musobaqani tayyorlash va o'tkazish rejasi ishlab chiqiladi. Rejada quyidagilar nazarda tutiladi:

A) ta'minot masalalari (joy va buyumlarni tayyorlash, musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarni qabul qilish, xizmat ko'rsatuvchi shaxslarni belgilash va hokazo);

B) bosh xakam tomonidan tuziladigan musobaqani o'tkazish rejasi: musobaqalarning kunlar bo'yicha kalendari (qatnashuvchi jamoa tarkibi to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlarga asosan) va musobaqalar jadvali.

Ikkinchi bosqichda musobaqa – jadval aniqlanadi: xakamlar kollegiyasi tanlanadi va tasdiqlanadi, xujjatlar tayyorlanadi va hokazo.

Uchinchi bosqichda qatnashuvchi kollektivlar (tashkilotlar) vakillari bilan kengash o'tkaziladi, buyumlarni mustahkamligi va musobaqa kuni gilamning 4ta tomonidan xoxlagan joyiga ortiqcha buyumlarni qo'yib qo'iladi va ularning soz yoki nosozligi tekshiriladi, qatnashchilar buyumlarida sinov mashqi o'tkazadilar va turlar bo'yicha xakamlar brigadasini sinov xakamligi o'tkazadilar, xakamlar xayati o'ziga birlashtirilgan brigada bo'yicha tekshiradilar masalan xakamlar ikki brigadaga bo'linishib, va har bir brigade 10 balli sistemada baxolaydilar bular: "E" va "D" bu brigadalar vazifasi "D" qatnashchilarning MURAKKABLIK xolatini baxolaydi. "E" esa IJRONi va Xoreografik raqs elentlarini, musiqani baxolaydilar musobaqaga jalb qilingan hamma mas'ul shaxslarning tayyorligi tekshiriladi.

Shu bilan birga parrad saflanish joyini qatnashuvchilarning musobaqaga chiqishini, ularning sostavi va chiroyli kiyimini, soch turmaklarini, ochilish va yopilish marosimini mukofotlash tartibini va boshqalarni aniq belgilab olmoq zarur.

Musobaqa qatnashchilarining paradi ularni tanishtirish bilan ochiladi. bu Tantanali qismni bayramona, aniq o'tkazish lozim. Odatda u birinchi kun musobaqalarining birinchi smenasidan keyin o'tkaziladi.

Musobaqa turlarida baholash (hakamlilik qilish) ishini (Badiiy gimnastika musobaqalari qoidasi asosida) bosh hakam va hakamlardan iborat ikki "E" va "D" brigada amalga oshiradi (qaralsin: sport Malikasi badiiy gimnastikasi, musobaqalar qoidasi FEDERATION INTERNATIONALE DE DYMNASTIQUE 2013-2016). Bosh hakam o'z turida hakamlilik ishining sifatiga hakamlar brigadalariga javobgardir.

Chiziq hakamlari, Koordinator hakamlariga ham ko'rsatmalar beriladi. Musobaqalarni moddi-texnik jixatdan ta'minlash ishlari komendant raxbarligida olib boriladi, u bosh hakam yoki uning o'rinbosariga bo'ysunadi.

Vrach nazorati va zarur bo'lganda birinchi mediqina yordamini musobaqa vrasi bosh hakamning (tibbiyot ishlari bo'yicha yordamchisi) amalga oshiradi.

Hakam axborotchi komanda kurashining borishi haqida muntazam ma'lumot berib boradi, shuningdek har bir turdan keyin musobaqada kim oldindaligini aytadi.

Qoidaga binoan musobaqalar soat 10dan oldin boshlanmasligi va soat 23dan kech tugallanmasligi zarur. Bir smenaning davom etishi Qizlar va o'smirlar komandalari uchun 2soat va o'smirlar uchun 3soatdan oshmasligi kerak.

Oddiy dastur bo'yicha Sport gimnastikachilarning chiqishidan keyin murakkabroq dastur (yoki katta razryadlar) bo'yicha Badiiy gimnastikachilar chiqishi boshlanadi.

Musobaqalar tantanali ravishda barcha marosimlarga (g'oliblarni shohsupasiga chaqirish, g'olib komandaning tantanali marshi, hurmat doirasi bo'ylab yurish, yangi chempionlarning musobaqa bayrog'ini tushirish va boshqalarga) rioya qilingan hola yakunlanadi.

Musobaqaga yakun yasash. Tez yakun yasash bosh kotibaning izchil aniq ishlashini talab qiladi. Musobaqa davomida bosh hakam – kotiba xar bir protokolda o'rtacha va yakuniy ballarning to'g'ri chiqarilganligini tekshiradi va shundan keyin, o'tgan kurash turining natijasini hisobga olgan holda ballar yig'indisini aniqlaydi.

U yoki bu dastur bo'yicha musobaqaning tugallanishidan keyin qatnashchilarning ko'rsatgan natijalari tekshiriladi va komanda natijalari hisoblab chiqiladi.

G'oliblarni mukofotlash. Musobaqa g'oliblarini musobaqa yopilishidan oldin mukofotlash lozim. Mukofotlash marosimi har doim tantanali, qatnashchilarga ham, tomoshabinlarga ham qiziqarli bo'lishi kerak.

Musobaqaning yopilish paradi. Musobfqani yakunlovchi paradiga barcha qatnashchilarni yoki faqat oxirgi smena qatnashchilarini jalb etish mumkin. Komandalar o'ng qanotdan mazkur musobaqada egallangan o'rinlarida joylashadilar. Musobaqa yakuni e'lon qilinadi va shu zahoti g'olib qizlarni mukofotlanadi. Bayroq tushirilgandan keyin, paradning barcha qatnashchilari tantanali marsh bilan - g'olib komanda ketidan zaldan chiqadilar.

Musobaqaning hisobotini tuzish. Bajargan va tasdiqlagan qatnashchilar to'g'risida ma'lumotlar:

- ko'p kurash turlari (programma) bo'yicha xakamlar brigadasi
- o'tkazilgan musobaqani uyushtirish va o'tkazishdan ayrim kamchiliklar va keyingi musobaqalarda e'tiborga olish uchun takliflar.

Bu umumiy hisobot musobaqaning bosh hakam va bosh sekretari tomonidan qo'l qo'yilib quyi musobaqalar tugallangan 30-40 minutdan keyina katta musobaqalarda ertasi ko'p qatnashuvchi tashkilotarning vakillariga tarqatilib berilishi kerak.

Nazorat savollari

1. Musoboqa turlarini aytib bering.
2. Musoboqa dasturini mazmunini aytib bering.
3. Musoboqa xujjatlari nimalardan iborat
5. Musoboqalarga tayyorlashning bosqichlarini aytib bering.
6. Musobaqa xakamlarining faoliyati nimalardan iborat.
7. Musobaqa qoidalarining umumiy ta'rifini aytib bering.

XV BOB. MUSOBAQA KOMBINATSIYALARINI TUZISHNING KOMPOZITSION-IJROCHILIK TAYYORGARLIGI VA USLUBI

Tayanch iboralar. Aglyutinatsiya, giperbolizatsiya, amplitudalik, originallik

15.1. Kompozitsion-ijrochilik tayyorgarligining vazifalari

Kompozitsion-ijrochilik tayyorgarligi – bu elementlar va birikmalarni izlash, musiqiy materiallar bilan ishlash, musobaqa va sport-ko‘rgazmali dasturlarni tuzish va takomillashtirish, ularni ijro etish mahoratini rivojlantirish, yuksak qobiliyat, ifodalilik hamda artistizmni shakllantirish.

1. Gimnastikachilarning individual mahorati to‘la aks ettiradigan, ularning jismoniy imkoniyatlari va texnik mahoratni, jumladan mutlaqo yangi va o‘ziga xos elementlar va birikmalarni izlash.

2. Gimnastikachilarning ruxiy boyligini munosib aks ettiradigan, ularning emotsional rivojlanishini ta‘minlaydigan va ularning jismoniy imkoniyatlari hamda texnik mahoratini to‘la namoyon etishga imkon beradigan musiqani izlash.

3. Zamonaviy musiqa qoidalari talablariga va gimnastikachilarning individual xususiyatlariga to‘la muvofiq keladigan musobaqa dasturlarini tuzish.

4. Gimnastikachilarning ham harakat, ham ifodalilik salohiyatini boyitadigan va ularni yanada mukammalroq port dasturlari va natijalari sari etaklaydigan sport-ko‘rgazmali dasturlarni tuzish.

5. Gimnastikachilarning ijro mahoratini: texnik, amplitudalilik, yuksak qobiliyat, ifodalilik hamda artistizmni takomillashtirish.

Kompozitsion-ijrochilik tayyorgarlikning asosiy tushunchalari

Gimnastikachilar musobaqalarda namoyish etadigan majburiy va ixtiyoriy, individual va guruh mashqlarini atamalar nuqtai nazaridan kombinatsiyalar va dasturlar deb atash to'g'riroqdir. Sportda – qisqa va uzoq muddatli, ayrim a'zo yoki butun tana bilan bajariladigan har qanday harakat mashq hisoblanadi. Kombinatsiya – mantiqan bog'langan va bir-birini to'ldiradigan, ma'lum bir ketma-ketlikda qurilgan harakatlar majmuasi. Element deganda, ma'lum bir tarzda boshlanib, tugallanadigan va o'z tuzilmasiga ega ajralmas va tugal harakatni tushunamiz. Birikma – birgalikda bajariladigan va odatda, elementlarni bajarish tobora murakkablashib boradigan ketma-ketlikka qurilgan bir nechta elementlarning birligi (aloqasi)dir.

Musobaqalarning qoidalariga binoan, musobaqa kombinatsiyalarida: 1 – mazmun; 2 – kompozitsiya; 3 – ijro sifati baholanadi. SHu bilan birga, kombinatsiyalarning mazmuni va kompozitsiyasi ko'p jihatdan ijro sifatini belgilab beradi.

29-jadval

Musobaqa kompozitsiyalarini baholash omillari

Mazmun	Kompozitsiya	Ijro
Murakkablik	Musiq sifati	Texnikaviylik
Har xillik	Harakatlarning musiqaga mosligi	Amplitudalilik
O'ziga xoslik	Birikmalarning mantiqiyligi	YUksak mahorat
Qaltislik	Maydon bo'ylab harakatlanish va rakurs	Musiqaviylik
Originallik		Ifodalilik va artistizm

Kompozitsiyalarning mazmuni gimnastikachi tarafidan bajarilayotgan harakatlar, ya'ni elementlar va birikmalar, ularning miqdori va sifati: murakkabligi, har xilligi, o'ziga xosligi, qaltisligi va originalligi bilan belgilanadi.

Kompozitsiya – elementlarning musiqa bilan uyg'unlikda vaqt va makonda taqsimlanishidir.

Gimnastikachilarning ijrosida yoki ijro mahoratida 4 ta jihatni alohida qayd etish maqsadga muvofiqdir:

- 1 – texnik – texnikaning samaradorligi bilan bog'liq;
- 2 – jismoniy – ijro amplitudasi, tezligi va balandligi bilan bog'liq;

3 – estetik – harakatlar madaniyati bilan bog'liq;

4 – musiqiy-ifodali – harakatlarning musiqiyligi va ifodaliligida namoyon bo'ladi.

Texnikaviylik – bu harakatlar ijrosidagi benuqsonlik, aniqlik, tozalik, puxtalik, o'ziga ishonch, engillik, tabiiylikdir.

Amplitudalilik – dinamik harakatlar: sakrashlar, potokli, burilishlar, akrobatik birikmalar va bosh. U ijro paytida maydon bo'ylab harakatlanishda va asosan, tos-son, elka va umurtqa kabi bo'g'inlar harakatining keng miqyosli harakatlarida namoyon bo'ladi.

Gimnastikachining harakatlaridagi texnik va jismoniy tarkibiy qismlarni umumlashtiruvchi omil – bu yuksak qobiliyat, ya'ni yuqori tezlik va katta amplitudada bexato ijro.

Musiqalilik harakatlarning musiqaga, uning xarakteriga sur'atiga, maromiga, dinamikasiga muvofiqligini nazarda tutadi.

Ifodalilik – ijro mazmunining maqsadga muvofiq darajada emosional boyligidir. SHu bilan birga, ijro paytida gimnastikachining hissiyotlari o'ziga, o'zining yutuqlari va xatolariga qaratilgan bo'lsa, bunday ijroni emosional deb atash kifoya qiladi. Agar sportchining harakatlari faqatgina tomoshabinlar e'tiborini tortishga yo'naltirilgan bo'lsa, bunday ijroni jo'n artistizm deyish o'rinlidir. Qaonki gimnastikachining hissiyotlari emosional-harakatchan obraz yaratayotib, tub ma'no bilan tomoshabinlarning kechinmalarini uyg'ota olsa, bunday ijroni haqiqiy artistizm deb hisoblash lozim.

15.2.Musobaqa kombinatsiyalari (dasturlari) mazmunining tavsifi

Musobaqa kombinatsiyalarining murakkabligi mutaxassislarning alohida e'tiborida turadi. Bu bejiz emas. Bir xil mashqlarni ijro etayotgan gimnastikachilarni baholash oson: ulardan qay biri mashqlarni bajarish paytida kamroq xatoga yo'l qo'ysa, o'sha g'olib bo'ladi. Bordiyu gimnastikachilar har xil mashqlarni bajarsa, masala murakkab tus oladi. Zero murakkab mashqdan ko'ra, oddiy mashqni bexato bajarish oson ekani ma'lum. SHu boisdan, gimnastikachilar teng sharoitda bo'lishlari uchun kombinatsiyalar tarkibiga kiruvchi

elementlar va birikmalarning mrakkabligiga musobaqa qoidalarida ayniqsa qattiqqoʻllik bilan yondashiladi.

Musobaqa kombinatsiyalarining mazmunini belgilovchi yana bir nihoyatda muhim omil – bu elementlar va birikmalarning har xilligi dir. Musobaqa kombinatsiyalari gimnastikachilarning har taraflama jismoniy tayyorgarligini namoyish etishi, ularning barcha harakat qobiliyatlarini koʻrsatib berishi kerak. Bundan tashqari, ular texnik jihatdan xilma-xil boʻlishi, gimnastikachi tana harakatlarining barcha tuzilmaviy guruhlariga taalluqli turli-tuman elementlarni oʻz ichiga olishi lozim. Hozirgi davrda 4 ta tuzilmaviy guruh asosiylari (fundamental) deya eʼtirof etiladi: sakrashlar, muvozanatlar, burilishlar va egilishlar. Kombinatsiyalarda ushbu guruhlar uch xil elementlar vositasida koʻrsatib berilishi kerak. Qolgan tuzilmaviy guruhlar: toʻlqinlar va siltashlar, yugurish va mayda sakrashlar, raqs elementlari va akrobatik harakatlar qatoridan joy olgan boʻlib, das-turga kiritilgan boʻlishi kerak.

Elementlar va birikmalarning xilma-xilligigi oid talablar ularning oʻziga xos xususiyatlari (spetsifikasi)ga qoʻyiladigan talablar bilan chambarchas bogʻliqdir. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarda har bir turga xos boʻlgan manipulyasion tuzilmaviy guruhlar aks ettirilgan boʻlishi lozim. Aynan:

Arqon bilan bajariladigan kombinatsiyalarda – yozilgan arqon ustidan sakrashlar va mayda sakrashlar, shuningdek, aylanishlar, “sakkizliklar” va har turli uloqtirishlar;

- halqa (obruv) bilan bajariladigan kombinatsiyalarda – oʻmboloq oshishlar va aylanishlar, shuningdek, siltashlar, tebrani-shlar, “sakkizliklar”, uloqtirishlar va halqaga kirishlar;

- toʻp bilan bajariladigan kombinatsiyalarda - uloqtirishlar, faol qaytarishlar va erkin dumalashlar, shuningdek, doiralar, banas va hokaolar;

- choʻqmor(bulava)lar bilan kombinatsiyalarda – tegirmonlar, kichik doiralar va kichik janglyorlik, shuningdek, uloqtirish, siltash, oʻrta va katta doiralar, “taqillatishlar”, sirgʻalish va dumalashlar, as-simmetrik harakatlar;

- tasma(lenta) bilan kombinatsiyalarda: siltash va doiralar chizish, uloqtirish, tasmaning uchidan ilib qaytarishlar va boshqalar.

SHuningdek, sport dasturlarida xatarli (tavakkal qilishni nazarda tutuvchi) elementlar alohida o'rin tutadi. Xatarlilik birozgina bo'lsa-da noaniqlik sharoitida elementning bajarilmay qolishini nazarda tutadi. Bunday elementlar gimnastikachilar tayyorgarligining yuksak darajasi, ularning mahorati, jasorati va o'ziga bo'lgan ishonchidan dalolat beradi.

Keyingi yillarda badiiy gimnastika ustalari musobaqalashuv kombinatsiyalaridagi element va birikmalarning originalligining roli ancha oshdi.

15.3. Gimnastikada yangi elementlarni shakllantirish usullari

Original elementlar yirik musobaqalarda bir necha bor ko'rsatilgach, yangiligini yo'qotishi yoki ta'bir joiz bo'lsa "ohori to'kilishi" munosabati bilan ularni qo'llash va o'rganishda alohida taktika kerak bo'ladi.

Elementlarning o'zini emas, balki ularni yaratish usullarini tadqiq qilish maqsadga muvofiq.

YAngi elementlarni shakllantirish quyidagi usullardan foydalanish vositasida amalga oshiriladi:

Qisman o'zgartirish usullari – tanish va ma'lum mashqlarni kutilmagan boshlang'ich holatlarda, g'ayrioddiy yo'nalishda, nostandarit pozalarda yoki kutilmagan yakun bilan bajarish (tizzalar va oyoq kafti do'ngaklarida muvozanat va burilishlar, orqaga bajariladigan sirkul, oyoqda bajariladigan aylanish va "vertushkalar", to'pni bo'yin tomondan orqadan ilish, oyoqlar bilan ushlash va hokazolar).

Aglyutinatsiyalar – "yopishtirishlar", bir necha harakatlarning bir elementda birlashtirish (burilishli orqaga egilish, tizzaga o'tirishli muvozanatlar, buyumni ilish va dumalash va hokazolar).

O'xshatishlar – bir buyumni boshqasiga o'xshatish, inson tanasini biror obrazga qiyoslash (arqonni xuddi lenta, gardish yoki cho'qmorni o'ynatgandek aylantirish, tanani ilonga qiyoslash, to'pni tepalikka gardishni tunelga o'xshatish va hokazo).

Giperbolizatsiya – harakatlarning son jihatidan muhim ko'rsatkichlarini ko'paytirish (aylanish va akrobatik elementlardagi bur-

ilishlar, buyumni tepaga otish va uning tushgunicha bo'lgan vaqt ichida ko'proq harakatlarni amalga oshirish va hokazolar).

Kombinatsiyalash – turli elementlarning qism va detallarini bir-lashtirish (oyoq, gavda, qo'llarnig turli holatlarida bajariladigan tur-lyan, cho'qmorni har xil yo'nalishlarga uloqtirish).

15.4. Musobaqalashuv dasturlari kompozitsiyalarining tavsiflari

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, kompozitsiya deganda, harakatlarning makon va zamondagi taqsimotini tushunish joiz. Zamon hamda makon jihatidan tuzilgan (ikki turdagi) kompozit-siyani bir biridan farqlash qabul qilingan. Vaqt jihatidan tuzilgan zamon kompozitsiyasi – bu harakatlarning vaqt oralig'ida taqsim-lash, ya'ni element va birikmalarning ketma ketligidir; makon kom-pozitsiyasi bu elementlarning makonda (joydagi), ya'ni sport may-donidagi taqsimlanishidir.

Kombinatsiyadagi elementlar ketma ketligi va almashinish tartib-ini aniqlashda quyidagi tamoyillarga amal qilish lozim:

- 1 – musiqiy tobe'lik tamoyili
- 2 – qiyin (murakkab) elementlarni teng taqsimlash tamoyili
- 3 – birikmalarning mantiqan uzviyligi tamoyili.

Musiqaga tobe'lik tamoyili shundan iboratki, kombinatsiyalard-agi elementlar almashinishi musiqa, uning tuzilishi va ifoda vosita-lariga bog'liq bo'ladi. Demak, element va birikmalar shunday bir ketma ketlikda tanlanishi lozimki, harakatlarning xususiyati, mar-omi va zo'riqish darajasi musiqaning shularga mos ko'rsatkichlar-iga mutanosib bo'lsin, kombinatsiyaning o'zi esa musiqa tuzilishi, uning qismlari va musiqiy jumllariga mos kelsin.

Musobaqalashuv kombinatsiyalari gimnastikachilar organizmi uchun befarq bo'lmagan va ularning barkamol rivojlanishiga xi-zmat qilishi kerak bo'lgan jismoniy harakatlardan iborat ekanligi sababli, zamon kompozitsiyasining muhim tamoyili sifatida qiyin (murakkab) elementlarni ravon taqsimlashga alohida to'xtalishimiz joiz. Ushbu tamoyilga ko'ra, oliy murakkablik guruhi elementlari

kombinatsiyaning barcha qismlari bo'ylab bir tekisda taqsimlanishi kerak. SHu bilan bir qatorda kombinatsiyaning kulminatsion (avj) qismida elementlar kaskadi bajarish, ya'ni oliy guruh elementlarining 2-3 tasini ketma ket ijro etishga yo'l qo'yiladi.

Alohida element va birikmalarning yagona kompozitsiyaga birlashtirish paytida birikmalarning mantiqan uzviyligi tamoyiliga amal qilish lozim. Unga ko'ra elementlar o'rtasida bog'liqlik shunday bo'lishi kerakki, har bir keyingi harakat avvalgisidan kelib chiqsin, birinchi elementning yakuniy holati ikkinchi elementning boshlang'ich holati ikkinchi elementning boshlang'ich holati bo'lsin va hokazo.

Eng yaxshi gimnastikachilarning musobaqalashuv kompozitsiyalarini ko'pincha xoreografik minatyura, ya'ni san'at asarlariga tenglashtiriladi. Agar ular badiiy qonuniyat va tamoyillarga ko'ra qurilsa, bu ibora ularga nisbatan to'g'ri aytilgan bo'ladi. Badiiy nuqtai nazardan, yuqorilardagidan tashqari, musobaqalashuv dasturlarida quyidagilar bo'lishi lozim:

Kompozitsiya tuzishda mantiqiy uzviylikka alohida e'tibor berish lozim. Kombinatsiyani ta'sirchan va yorqin element yoki birikmadan boshlagan ma'qul, chunki bu xakamlar va tomoshabinlar e'tiborini jalb etishga xizmat qiladi. Asosiy qismda kulminatsion (avj) nuqtani aniqlash muhim, busiz gimnastikachining chiqishi zerikarli tuyuladi. Boshlang'ich va final bosqichlari ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Badiiy ifodalilik qonuniyatlariga amal qilish maqsadga muvofiq. Ular quyidagicha:

- birlik va yaxlitlik tamoyili. YA'ni kompozitsiya yagona g'oya va uslubga bo'ysunish lozim;
- kuchayish tamoyili – emotsional zo'riqish, sur'at, murakkablikning asta-sekin ortishi hisobiga taassurotning kuchayishi.
- Kontrast va ziddiyat – statika va dinamika, baland va past holatlar, keskin va ravon harakatlar almashinuvi.
- Analogiya va nyuans – takrorlashlar, “navolar o'yini”, qaytishlar.

Erkin kombinatsiyalarning makon kompozitsiyasi ikki omil bilan asoslanadi:

- muayyan element va birikmalarni bajarishda makon bo'ylab harakatlanishning maqsadga muvofiqligi bilan

- shartli ravishda tanlangan asosiy yo'nalish va harakatlari shu chiziqdan chiroyli ko'rinishi uchun ularni unumli taqsimlash. Bunda makon kompozitsiya quyidagi talablarga javob berishi kerak:

a) gimnastikachining makon bo'ylab harakatlanishlari shaklan xilma xil bo'lishi lozim, ya'ni u zalning barcha asosiy chiziqlari: to'g'ri chiziq, diagonal, doira bo'ylab harakatlanib, bir birini takrorlamasligi lozim.

b) chiqishlar uchun mo'ljallangan maydonchani teng taqsimlash kerak;

v) gimnastikachining makon bo'ylab ko'chishi muayyan manzilga ega bo'lib, aniq va dinamik bo'lmog'i lozim. Biroq, badiiy nuqtai nazardan bu ham etarli emas. Sanab o'tilganlarga qo'shimcha ravishda makon bo'ylab ko'chishlarni ifodalilik mezonlariga ham bo'ysundirish kerak.

Aniqlanishicha,

- to'g'ri chiziq bo'ylab bajariladigan harakatlar sipolikni aks ettiradi;

- doira tugallik, yaxlitlikni tavsiflaydi;

- diagonal ko'pqirrali bo'ladi;

- sinq chiziq kutilmaganlikdan darak beradi;

- yo'nalishni keskin o'zgartirish shiddat taassurotini beradi;

- yo'nalishlarni ravon o'zgartirish lirikasi xos bo'ladi;

- anfas ahamiyatlilik haqida so'zlaydi;

- profil mahobatlilikdan darak beradi;

- yarimfas ko'p hollarga mos tushadi;

- orqa bilan turish ko'proq to'siqlarni engib o'tishga o'xshash harakatlarni bajarishda o'rinli bo'ladi.

15.5.Musobaqalashuv kombinatsiyalari uslublarining tavsifi

Vatanimiz va xorijning etakchi badiiy gimnastika ustalarining ko'p yillik tadqiqotlari natijasida erkin kombinatsiyalarning uch asosiy uslubi: raqs va etyud – obrazli uslublari aniqlanadi.

Erkin kombinatsiyalarning sport uslubi avvalo gimnastikachilarning texnik mahorat darajasining yuqori saviyasini, katta va boy tex-

nik tajriba, ijroning san'atkorona bo'lishini nazarda tutadi. Musiqiy akkomponiment sifatida sport uslubida ko'pincha zarbli asboblari: baraban, kichik nog'ora, kastanetalar, marakaslar qo'llaniladi. Bu uslubdagi kompozitsiyalar umuman musiqasiz tuzilib, so'ng akkopanement tanlangan hollar ham bo'ladi. Vaholanki, odatda bu narsa aksincha bajariladi.

Etyud – obrazli uslub yaxshi texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda ifodalilik qobiliyatlari, me'yor doirasidagi artistizmning bo'lishi ham nazarda tutiladi. Bu uslubdagi kompozitsiyalar doimo alohida jalb etadi, yaxshi esda qoladi va ko'pincha o'z tarafdorlarini g'alabaga olib keladi. Bu uslub musiqa tanlashga alohida e'tibor bilan yondoshish, uning mazmunini teran anglash, bastakor g'oyasini tushunish (balet librettosiga o'xshab) o'z syujetini o'ylab topish va ifodali vositalarni izlashni talab etadi.

Raqs uslubi gimnastikachilardan a'lo darajadagi musiqiy va raqs qobiliyatlarini, ritmni xis qila bilishni, tegishli raqs (rus, ispan, rok-n-roll va boshqalar)ning texnikasi va xususiyatini yaxshi o'zlashtirishni talab qiladi. Texnika va ifodalilik jihatidan bu uslub oraliq o'rin egallaydi va sport uslubiga yaqinlashish yoki etyud-obrazli uslubga o'xshash bo'lishi mumkin. Bu uslub tanlangan raqs elementlarini chuqur o'rganish hamda faqat gimnastikaga xos element va birikmalarni shu uslubga moslashtirishni taqozo etadi.

15.6.Musobaqalashuv kombinatsiyalarini tuzish uslubi

Kombinatsiyalarni tuzish ustida ishlash – bu ancha uzoq, ijodiy jihatdan murakkab jarayon bo'lib, uni uch bosqichga bo'lish maqsadga muvofiq bo'ladi. I – dastlabki, II – tuzish bosqichi, III – takomillashuv bosqichi.

I – dastlabki bosqich tarkibiga quyidagilar kiradi:

1. Reglamentni belgilovchi xujjatlarni o'rganish.
2. Musiqani tanlash va sinchiklab o'rganish.
3. Element va birikmalarni o'ylab topish va tanlash.

Reglamentni belgilovchi xujjatlarni o'rganish zarur, chunki musobaqalar qoidalari, kombinatsiyalarga bo'lgan talablar doimiy rav-

ishda o'zgaradi, yangi mashqlarni tuzishda esa barcha talablarga javob berish maqsadga muvofiq, shundagina maksimal ballar olish mumkin bo'ladi.

Musiqani tanlash juda murakkab va mas'uliyatli ish, chunki musiqa gimnastikachilar kombinatsiyalarida ifodalilik manbai bo'lib xizmat qiladi. Musiqa tragik tusda bo'lmasligi, epos mazmuni yoki falsafiy tuyg'ularni ifodalamasligi kerak. Kichik musiqiy asarlarni afzal ko'rish yoki bastakor g'oyasini hammadan ko'ra ko'proq aks ettirgan parchalarni tanlash lozim.

Hozirgi paytda gimnastikachilarning musobaqalashuv dasturlarida ko'pincha quyidagi musiqalar ishlatiladi:

- klassik musiqa, ayrim hollarda zamonaviy ishlov berilgan ko'rinishda;

- butun dunyo halq musiqalari, raqs va qo'shiqlari;
- jaz musiqasi, ham klassik, ham zamonaviy ko'rinishda;
- zamonaviy qo'shiq musiqasi;
- kinomusiqa.

Gimnastikachilar chiqishlarini 1 daqiqa 15 soniyadan 1 daqiqa 30 soniyagacha qat'iy chegaralangani bois, ko'pincha musiqaning qismlari, lavhalari yoki bir necha lavhasidan foydalaniladi. Amalda musiqa tanlashning uch yo'li bo'lishi mumkin:

- 1 – eng oddiy – bitta yaxlit parchadan foydalanish;
- 2 – eng keng tarqalgan – musiqaning bir necha parchasidan musiqiy fonogramma tayyorlash;
- 3 – eng yaxshisi – maxsus musiqa yozish.

Biroq, musobaqalashuv dasturlari sahnalashtiruvchi qanday yo'l tutmasinlar, sport kompozitsiyasi musiqiy kompozitsiyaga bog'liq bo'ladi, shu bois unda ham badiiy ifadalilik sxemasi va qonuniyatlariga amal qilish muhim.

Musiqani yozish professional apparatura yordamida, sifatli disk yoki kassetada amalga oshirilish lozim.

Tanlangan musiqa gimnastikachining individual xususiyatlariga, uning tashqi ko'rinishiga, yoshiga psixik rivojlanish darajasiga, texnik va emotsional imkoniyatlariga mos kelishi lozim. Musiqa gimnastikachining individual xususiyatlarini aniqlash va rivojlantirish imkoniyatlarini, ya'ni uni boshqalarga o'xshamasligini, esda qolarli

bo'lishini ta'minlovchi jihatlarini ochib bersa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

Musiqani tanlash bilan bir vaqtda yangi original elementlar va avval o'rganilgan elementlar tanlash ham amalga oshiriladi.

YAngi element va birikmalarni tuzish va avval o'rganilganlarini saralash paytida quyidagi omillarni hisobga olish joiz: gimnastikachilarning jismoniy va texnik imkoniyatlarini, hakamlar tomonidan va razryad bilan belgilangan talablar, taktik mulohazalar bilan.

Uslub aniqlanib, musiqa tanlangandan so'ng, murakkab element va birikmalar tanlangach, ikkinchi bosqichga kirishiladi. Kombinatsiyalarni tuzishda, odatda uch kishi: murabbiy, xoreograf va gimnatikachi ishtirok etadi. Bunda ayniqsa, gimnastikachining ishtiroki imkon qadar faol bo'lishini ta'minlash o'ta muhim. Chunki maxsus tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, gimnastikachining kombinatsiyani tuzish bosqichidagi faol ishtiroki ko'p jihatdan uning keyingi muvaffaqiyatlarini belgilab beradi. Kombinatsiyalar har bir musiqiy jumla, parchalar bo'yicha izchil ravishda tuziladi. Bu jarayonga bir biridan tubdan farq qiluvchi ikki yondashuv mavjud:

Qismlar bo'yicha ketma-ket yaxlit kompozitsiya tuzish va shundan so'ng asosiy detal va e'tibortalab jihatlarini aniqlashtirish;

Avval "qora" (ishchi) variant yoki murakkab elementlar taqsimotini o'z ichiga olgan mashq sxemasini tuzib olish, keyin "oqqa ko'chirish", ya'ni kompozitsiyani takomiliga etkazib, bog'lovchi harakat va detallarni ishlab chiqish.

Har ikki yondashuv ham afzal tomonlar, ham kamchiliklarga ega, har ikkalasi ishlatishga teng huquqli. Ulardan qay birini tanlash sahnalashtiruvchilarning istagiga bog'liq bo'ladi. Kombinatsiya tuzib bo'lingandan keyin, uning murakkabligi, turli tumanligi, o'zga xosligi, mantiqan uzviyligi, musiqiyligi, makon kompozitsiyasi va boshqa ko'rsatkichlarini bir necha bor tekshirish kerak, zarur bo'lsa tegishli o'zgartishlar kiritish lozim. Bunda ayniqsa kompozitsiyadagi barcha elementlar badiiy gimnastikaga to'g'ri keladimi, yo'qmi, uning o'ziga xos xususiyatlarini to'liq ochiq beradimi, yo'qmi, qulaymi, gimnastikachi ularni bajarayotganida chiroyli ko'rinadimi – shularni ahamiyat berish kerak.

Erkin kombinatsiya tuzilib, xakamlar talabiga javob berishi jihatidan tekshirilgach, uchinchi bosqich – uni chuqur o'rganish va

takomillashtirish boshlanadi. Bu jarayonda kombinatsiya sifatini, gimnastikachining ijro mahoratini takomillashtirish bilan bir qatorda kompozitsiyani yaxshilash va uning tarkibini murakkablashtirish bo'yicha ish olib boriladi.

Nazorat savollari

1. Kompozitsion-ijrochilik tayyorgarligining vazifalari nimalardan iborat.
2. Musobaqa kombinatsiyalari (dasturlari) mazmunining tavsiflab bering.
3. Gimnastikada yangi elementlarni shakllantirish usullarini aytib bering.
4. Musobaqalashuv dasturlari kompozitsiyalarini tavsiflang.
5. Musobaqalashuv kombinatsiyalarini qanday tuziladi.

XVI BOB. TA'LIM MUASSASALARIDA BADI'Y GIMNASTIKANI O'TISH USLUBIYATI

16.1. Maktabda gimnastika darsini o'tkazish uslubiyatlari

Hozirgi paytda mashg'ulotlarning majburiy dars (o'quv) va darsdan tashqari shakillari qo'llaniladi.

Maktabda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilishning asosiy sikllari – bu gimnastikaga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya darajalaridir. Shu bilan birga gimnastika mashqlari kun tartibidagi jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish mashg'ulotlariga (katta tanaffuslardagi mashqlar, jismoniy tarbiya daqiqalari, kirish gimnastikasi, o'yinlar va h.k) darsdan tashqari ishlar bo'yicha tadbirlarga, jismoniy tarbiya sport bayramlariga, musobaqalarga, sport to'garaklari mashg'ulotlariga kiritildi. Har bir mashg'ulot shakillarini o'tkazish uchun gimnastika darsi uchun qo'yiladigan talablar asos hisoblanadi.

Maktabda jismoniy tarbiya turli hil vositalar yordamida amalga oshiriladi. Ularning orasida gimnastika eng muhimi va asosiysi hisoblanadi. Bu asosiy gimnastikaning o'ziga hos xususiyatlari bilan tushuntiriladi. U hamma yosh guruhdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda eng qulay hamda samarali vosita xisoblanadi. Gimnastika shug'ullanuvchilarning hamma organlari va tizimlarini har tomonlama rivojlantirish, ularning salomatligini yaxshilash hamda hayot faoliyatini oshirish, to'g'ri qad-qomat va harakat funksiyasini shakllantirishga qaratilgan.

Insonning harakatlanish funktsiyasi biologik va pedagogik omillar ta'sirida shakllanadi. Biologik omil bolalar va o'smirlarning yosh xususiyatlari bilan bog'liq, uning harakat funktsiyasiga bo'lgan ta'siri yoshiga qarab rivojlanish qonuniyatlariga bo'ysunadi.

Bolalarda harakatlanish analizatori bir necha yillar davomida takomillashib boradi. Etti yosh keskin o'zgarish yili hisoblanadi, ya'ni

erkin harakatlanishlarning paydo bo'lishi hamda markaziy asab tizimida koordinatsion mexanizmlarning takomillashishi kuzatiladi. 7 yoshdan 14 yoshgacha harakatlanish analizatorining faol rivojlanishi sodir bo'ladi, 13-14 yoshlarga kelib u yuqori darajaga yetadi, harakatlanish analizatori yadrosining yetilishi yuzaga keladi, katta yarim sharlar va asab-mushak apparatining funktsional imkoniyatlari oshadi. Harakatlanish analizatorining keyingi rivojlanishi kam shiddatli bo'ladi yoki umuman to'xtaydi.

Akseleratsiya ham harakatlanish funktsiyasining shakllanishiga ta'sir qiladi. Tanadagi uzunasiga joylashgan bo'g'inlarning tez o'sishi jismoniy rivojlanishga, shuningdek o'smirlarning koordinatsion faoliyatiga muhim darajada ta'sir ko'rsatadi. Biologik omilning bunday tarkibini harakatlanish funktsiyasini shakllantirishda hisobga olish lozim. Harakatlanishga bo'lgan yetuklik yosh o'tishi bilan o'zidan-o'zi yuzaga kelmaydi. U tashqi muhit ta'sirida rivojlanadi va takomillashadi. Hamda harakat faoliyati tartibi bilan chambarchas bog'liq. Demak, harakatlanish funktsiyasini shakllantirish va takomillashtirish pedagogik omilning asosiy tarkibini amalga oshirish yo'li orqali mumkin bo'ladi.

Bolalar va o'smirlardagi harakat faoliyati orqali namoyon bo'ladi. U shartli refleks aloqalarining zahirasiga bog'liq. Inson qanchalik ko'p shartli refleks aloqalari zahirasiga ega bo'lsa, bu aloqalar qanchalik turli - tuman bo'lsa, unda yangi harakatlanish shakllari shunchalik tez hamda oson shakllanadi. Bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis tarbiyalash lozim. Bunda 7-9 yoshda bittalik harakatlarni bajarish tezligi hamda chaqqonlik; 10-12 yoshda - egiluvchanlik; 13-14 yoshda - tezkorlik-kuch; 15-16 yoshda - kuch va chidamlilik kabi sifatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish zarur.

O'rgatishda eng muhimi o'z harakatlarini makonda, vaqt orasida va mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra aniq baholay bilish lozim.

Bunday ko'nikmalarni tarbiyalash uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar, yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar, muvozanat mashqlari, osilish va tayanish mashqlari, tirmashib chiqish, akrobatika mashqlari qo'llaniladi. Ularni bajarish paytida shug'ullanuvchilar sub'ektiv sezgilarni u yoki bu harakatlarni bajarishga ketadigan

vaqt hamda makon to'g'risida o'qituvchidan axborot ko'rinishida olinadigan sifatli baho bilan taqqoslashlari kerak. Harakat faoliyati jarayonida vaqt, makon va mushak kuchlanishlari darajasi to'g'risidagi tezkor axborot shug'ullanuvchiga olinadigan sezgilarni tabaqlashtirishni o'rganishga imkon beradi. Bu harakatlarni boshqarish uchun juda muhimdir. Harakat faoliyatini ongli ravishda boshqarish sezgilarning, ayniqsa mushak sezgilarining rivojlanishi bilan bog'liq. Sezgi organlari orqali tashqi muhit qabul qilinadi. Eshitish, ko'rish va boshqa sezgilar qanchalik kam rivojlangan bo'lsa, inson faoliyati shunchalik cheklangan va u shunchalik kam rivojlangan bo'ladi.

Maxsus tadqiqotlar orqali shu narsa aniqlanganki, o'z harakatlanishlarini makonda, vaqt oralig'ida ongli ravishda boshqara oladigan bolalar turli hildagi harakatlarni muvaffaqiyatli egallaydilar.

Maktab yoshidagi bolalarni gimnastika mashqlariga o'rgatish: Oddiy mashqlar ko'pincha ko'rsatib berilgandan, tushuntirilgandan so'ng darrov egallanadi, qiyinroq mashqlar esa uzoq vaqt o'rgatishni hamda buning uchun har hil uslublar va usullarni qo'llashni taqozo etadi.

Mashqlarni tanlash va ularni turli sinflarda o'tkazish usuliyati shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlariga bog'liq.

16.1.1. Boshlang'ich ta'lim (1-4 sinflar)

Bolalar organizmi xususiyatlari shundan iboratki, o'sish va rivojlanish davomida hamma organlar hamda tizimlarning tuzilishi va funksiyalari muntazam takomillashib boradi.

Bolalarning mushaklari bukiluvchan bo'ladi, shuning uchun ular amplituda bilan harakatlarni bajarishga qodir bo'ladilar. Biroq, egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bolalar o'z mushak kuchlariga muvofiq holda bajaradilar. Mushaklar va boylamlar haddan ortiq cho'ziluvchanligi ularning bo'shashib qolishiga, shuningdek to'g'ri qad-qomatning buzilishiga olib keladi. Gavda mushaklari (ayniqsa statik) kuchining rivojlanganligi to'g'ri qomatni shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega. Chunki bu yoshda qomat hali mustahkam bo'lmaydi.

Oyoq kafti mushaklarini mustahkamlash harakat faoliyati yurish, yugurish, sakrashlar uchun katta ahamiyatga ega va yassioyoqlikni oldini oladi. Oyoq kafti suyaklarining qotish jarayoni 16-18 yoshga kelib tugaydi. Demak, mashqlarni uzoq vaqt tik turib bajarish, shuningdek sakrashlarni qattiq erda hamda 80 sm.dan yuqori bo'lgan balandlikdan sakrashlarni bajarish mumkin emas.

Bolalar organizmi hamma organlar reaksiyasining kam tejamliligi asab jarayonlarining yuqori darajadagi qo'zg'aluvchanligi, ichki tarmoqlanish jarayonlarining bo'shligi bilan tavsiflanadi. Shu sababli ular tez toliqadilar. Shuning uchun bu yoshdagi bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis rivojlantirish zarur. Faol mushak faoliyati yo'li orqali organizmlardagi moddalar almashinuvi hamda barcha tizimlar va organlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan vegetativ funksiyalarni rag'batlantirish lozim.

7-9 yoshdagi bolalarga asosiy gimnastikaning quyidagi mashqlari tavsiya qilinadi:

1. yurish va yugurishdagi mashqlar: sportga oid, oyoq uchida, dumalab, yengil, yuqori prujinali;

2. "Maktab" elementlari bilan parter razminkasi, umumiy, maxsus, jismoniy va xoreografik tayyorgarlik, keltiriladigan elementlar bilan va predmetsiz;

3. yuqorida sanab o'tilgan elementlar bilan gimnastika devori yonida razminka mashqlari;

4. predmetlar bilan "O'rgatuvchi" darslar: arqon, to'p va tasma bilan;

5. mayda motorikani rivojlantiruvchi majmualar yoki predmetsiz oddiy kombinatsiyalar, arqon bilan, to'p va tasma bilan bajariladi;

6. muvozanat mashqlari, akrobatika mashqlari (yumalashlar, o'mbaloq oshishlar, kuraklarda turish-2 sinf uchun). Bolalarni o'rgatishda ko'rsatib berish va hikoya qilish uslublaridan foydalanish lozim. Yengil mashqlarni qisqa, lo'nda, oddiy, tushunarli tarzda tushuntirish zarur. Tushuntirib berish aniq harakatlarni aytish va ularni qanday bajarish to'g'risida ko'rsatma berishdan iborat. Harakatlarni ko'rsatib berish obrazli gapirish bilan birga qo'shib olib borilishi kerak. Bunda o'rganilayotgan mashqning bajarilishini ta'minlaydigan harakatlarga alohida e'tibor qaratish zarur.

Ushbu yoshdagi bolalar taqlid qilishga moyil bo'ladilar. Shuning uchun, ularni o'rgatayotib, imitatsiya va namoyish qilish (ko'rsatish) uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Aniq ko'rsatmalar berish, belgilangan chiziqlar bo'yicha imkon qadar uzoqroq va balandroq sakrash, nishonga tekkazish, o'qituvchi ko'rsatgandek bajarish tavsiya qilinadi.

Bolalar tomonidan o'rganilayotgan harakatlar oddiy, tushunarli va engil bo'lishi lozim.

Shuni esda tutish zarurki, bolalar tez charchaydilar, lekin qisqa dam olishdan so'ng harakat funksiyalarini bajarishga qodirlar. Demak, mashqlar uzoq vaqt davom etmasligi hamda qisqa dam olish tanaffuslari bilan almashtirib turilishi kerak.

7-9 yoshdagi bolalarda harakat malakalari 10-13 yoshdagilarga nisbatan sekinroq shakllanadi va muvaffaqiyatli bajarish muvaffaqiyatsiz bilan almashinib turadi. Mashq koordinatsiyasiga ko'ra qanchalik qiyin bo'lsa, harakat malakalarining sakrashsimon hosil bo'lish jarayoni aniq ko'zga tashlanadi. Harakat malakalarining tez hosil bo'lishi uchun o'rganilayotgan mashqlarni har bir mashg'ulotda 6-8 martadan takrorlash, buning ustiga nisbatan doimiy sharoitlarda (bir hil dastlabki holatdan turib va bir hil sur'atda) hamda bitta yondashishda 2-3 martadan takrorlash zarur.

Kichik maktab yoshidagi bolalar o'yinlarga moyil bo'ladi, fantaziya qilishni yaxshi ko'radi. Bu ularga har hil harakatlarni o'yin orqali tasavvur qilishga yordam beradi. Shuning uchun ko'pchilik mashqlarni o'yinlarga yaqinlashtirish yoki o'yin shaklida olib borish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlarni tashkil qilish uchun yalpi, guruhli, oqimli va o'yin usullaridan foydalanish kerak.

Bu yoshdagi o'g'il va qiz bolalarning xususiyatlari uncha ko'rinarli emas, shuning uchun mashqlar usuliyati va mazmunida farqlar yo'q.

16.1.2. Umumiy o'rta ta'lim (5-9 sinflar)

O'rta maktab yoshida asosiy gimnastika mashg'ulotlaridan keyingi jismoniy rivojlanish hamda bolalarning o'sib kelayotgan orga-

nizmini mustahkamlash davom ettiriladi. Iroda-ahloqiy sifatlar tarbiyalanadi, asosiy harakat malakalari yanada chuqurroq o'rganiladi, o'z harakatlarini makonda, vaqt oralig'ida hamda mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra baholash ko'nikmasi hosil qilinadi.

12 yoshgacha (o'g'il bolalar) va 11 yoshgacha (qizlar) bo'lgan bolalar yosh davriga ko'ra ikkinchi bolalik davriga kiradi; 13-14 yoshli bolalar (o'g'illar) va 12-13 yoshlilar (qizlar) – o'smir yoshiga kiradi.

O'rta maktab yoshidagi bolalarning o'sishi va rivojlanishi bir tekis sodir bo'lmaydi. Ayniqsa jinsiy yetilish davrining boshi (11-13 yosh) ajralib turadi. Bunda organizmning hamma tizimlarida morfologik va funksional o'zgarishlar bo'lib o'tadi. O'g'il va qiz bolalarning rivojlanish yo'li har hil. Qizlar vaznda og'irroq bo'ladi-lar va kuch, tezlik, chidamlilikda o'g'il bolalardan orqada qoladilar. O'smirlar uchun umumiy narsa shuki, ularning gavda og'irligi har doim tana uzunligidan nisbatan kam bo'ladi, tez rivojlanayotganlar-da esa bu yaqqol ko'zga tashlanadi.

Yuqori darajadagi qo'zg'aluvchanlik va asab-mushak apparatin-ing labilligi harakat tezligining ancha rivojlanishiga yordam beradi. 13-14 yoshda o'smirlar mushak qisqarishi tezligi bo'yicha maksimum darajaga etadilar. Shuning uchun ularda dinamik kuch, tez-korlik hamda chaqqonlikni (oxirgisi harakatlanish analizatorining etilishiga bog'liq) rivojlantirish zarur.

Shuningdek egiluvchanlikni ham rivojlantirish lozim. Bunda shuni hisobga olish kerakki, mushaklarning cho'zilishiga bo'lgan to'liq qarshiligi 12 yoshdan so'ng ancha ortadi. 11-13 yoshdagi bo-lalarda harakat malakalarining shakllantirish jarayoni, 8-9 yoshlilar-ga qaraganda, ancha tez o'tadi, shuning uchun ular yanada murak-kabroq mashqlarni egallashga qodir bo'ladi-lar.

10-11 yoshdagi bolalar uchun ham mashqlarni o'rganish paytida qisqa tushuntirishlar kerak bo'ladi. Biroq ular o'rganilayotgan mash-qning detallarini farqlashga qodir bo'ladi-lar hamda tanish yoki o'xshash mashqlarni og'zaki tushuntirilganda ham bajara oladilar. Yangi mash-qlar o'rgatilayotganda ko'rsatib berish va tushuntirish majburiydir.

O'rganilayotgan mashqlar har bir darsda 6-8 marta takrorlanishi kerak. Agar bolalar ularni bitta yondashishda 2-3 marta takrorlasal-ar, tezroq uni egallab olishlari mumkin.

Bu yoshdagi bolalarni o'rgatishda eng asosiy uslubiy qonuniyat bu materialni qat'iy uslubiy ketma-ketlikda o'rganishdir.

O'quv materiali kamdan-kam, ketma-ket, eng oddiy va yengil shakllaridan boshlab o'rganilishi lozim.

Bolalarda turli hil harakat malakalarini shakllantirish paytida ularni o'z harakatlarini makonda, vaqt oralig'ida va kuch bo'yicha baholay olish ko'nikmasiga o'rgatish zarur. Masalan, yurish va yugurishga o'rgatishda bolalarni har hil qadamlar bilan hamda turli hil tezlikda yurish hamda yugurishga o'rgatish kerak. parterdagi va stanok yonidagi klassik razminka, muvozanatli – aylanadigan va akrobatik sakrash mashqlarining asosiy mashqlaridagi asosiy elementlarini tayyorlash, predmetlar bilan mashqlar bajarishda asosiy elementlarni bajarish Buning uchun bolalarga turli hil masofalarda joylashgan belgi-chiziqlar bo'ylab yurish hamda yugurishni taklif qilish mumkin.

Vazifalarni belgi-chiziqlar bo'ylab yurish va yugurishda muntazam bajarish bolalarga qadam uzunligini boshqarishni o'rganishga, xuddi shu chiziqlar bo'ylab turli hil tezlikda qadam tashlab yugurish yordamida esa harakat tezligini egallashga imkon yaratadi.

Uloqtirishga o'rgatayotib, to'pni har hil masofalarga otish vazifasini berish, to'p otilgan masofani aniqlash, shuningdek uloqtirilayotgan buyum og'irligini aniqlash, turli hil og'irlikdagi buyumlarni har safar bir joyga otish zarur.

Bu yoshdagi qizlarning raqs harakatlariga bo'lgan moyilliklarini hisobga olish lozim. Ular oyoq, gavda mushaklari, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarini mustahkamlash uchun qo'llanilishi darkor.

O'quv materialini qismlarga bo'lib (aniq o'quv vazifalarini bajarish yo'li orqali) asta-sekin hamda izchil o'rganish bolalarni jismoniy tarbiya dasturidagi turli harakatlarga muvaffaqiyatli o'rgatishga imkon beradi. O'quv materialini shunday rejalashtirish muhimki, qandaydir harakatga boshlang'ich o'rgatish har bir mashg'ulotda uning eng oddiy shakli egallangunga qadar takrorlanishi zarur bo'ladi.

O'rta maktab yoshidagi bolalarni harakatlarga o'rgatishning o'ziga hos xususiyatlari mavjud. Bu yosh jinsiy etilish davriga mos keladi va bo'y hamda gavda og'irligining o'rta yillik o'sishi bilan

tavsiflanadi. Gavdaning uzunasiga tez o'sishi mushaklar, paylar, asab yo'llari, qon-tomirlarining tortilishiga olib keladi. Buning natijasida va ichki sekretsiya bezlari gormonlari ta'siri bilan bog'liq bo'lgan boshqa bir qator omillar oqibatida o'smirlarning harakatlari birmuncha vaqt oralig'ida noaniqroq hamda kam koordinatsiyali bo'lib qoladi. Odatda, bunday o'smirlarda qad-qomat buziladi. Ayniqsa, bu tez o'sayotgan va jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanmaydigan bolalarda sezilarli bo'ladi. O'smirlar (o'g'il bolalar) odatda mustaqil bo'lishga intiladilar, tezroq kuchli, chaqqon, dovyurak bo'lishni hohlaydilar hamda kattalarga tahlid qilib, o'z imkoniyatlarini oshirib yuboradilar. Ular mashqni tezroq bajarishga intiladilar va texnika detallariga kam e'tibor beradilar. Bu o'smirlarning ruhiy sifatlari, shuningdek bu yoshdagi bolalardagi harakat malakalarining shakllanish xossalari bilan tushuntiriladi.

Agar nisbatan yengil harakatlarga o'rgatishda malakani shakllantirishning birinchi fazasi keyingilaridan ancha tez o'tsa, murakkabroq (ya'ni jismoniy sifatlar, shuningdek harakatlarni vaqt oralig'ida va makonda aniq bajarishni talab qiladigan) mashqlarga o'rgatishda esa malakani shakllantirishning boshlang'ich fazasi, qolganlariga nisbatan, ancha sekin o'tadi.

O'z harakatlarini makonda, vaqt oralig'ida, shuningdek mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha baholay olmaslik ko'pincha malakaning xatolar bilan mustahkamlanishiga olib keladi.

Yana shuni xisobga olish joizki, harakatlanish funktsiyasini 13-14 yoshdagi bolalarda tezroq rivojlanadi, shuning uchun ular koordinatsiyasiga ko'ra ancha murakkab harakatlarni egallashga qodir bo'ladilar. Buning ustiga ular o'rganilayotgan mashqlarni batafsil gapirib hamda tahlil qila oladilar. O'rganilayotgan mashqlarni ko'rsatib berish uslubi ham albatta shart.

O'smirlarni harakatlarga o'rgatish jarayonida yuqorida ko'rilgan turli uslublar hamda usullarni qo'llash mumkin.

O'rgatishning yangi uslublari qatorida algoritmik tipdagi ko'rsatmalar uslubini ajratish mumkin. Ushbu uslub dasturlashtirilgan o'qitish bilan chambarchas bog'liq va uning bir qismi hisoblanadi.

Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar o'quv materialini qismlarga (dozalar, bo'laklar yoki o'quv vazifalari) bo'lishni hamda shug'ul-

lanuvchilarni bu qismlarga ma'lum bir qat'iy ketma-ketlikda o'rgatishni nazarda tutadi.

O'quv vazifalarining birinchi seriyalari egallangandan keyingina ikkinchi seriyaga o'tish huquqi beriladi.

Ko'rsatilgan harakatlar o'qituvchi yoki shug'ullanuvchining o'zlarining qattiq nazorati ostida o'rganiladi. Ularni bajarish u yoki bu gimnastika mashqini yoki bir hildagi imkonini beradi. Algoritmik ko'rsatmalar uslubi yordamida o'qitish ijobiy natijalar beradi. Harakat malakalarini nisbatan tez va xatolarsiz shakllanadi. Algoritmik tipdagi ko'rsatmalarni tuzishda quyidagi talablarni hisobga olish lozim:

1. Ko'rsatmalarda har bir harakatning xususiyatini aniq ko'rsatish, ularning to'satdan tanlab olinishini oldini olish lozim; ular ham-maga (kimga ko'rsatma berilayotgan bo'lsa) egallash uchun yengil bo'lishi zarur.

2. Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar ham bitta harakat uchun, ham tuzilish o'xshash bo'lgan ularning seriyalari uchun tuzilishi mum-kin, lekin ular istalgan o'rgatish bosqichida egallashga yengil bo'li-shi shart.

3. Hamma o'quv vazifalari bir-biri bilan bog'liq bo'lishi lozim va ularning murakkabligi darajasi asta-sekin o'sib borishi kerak.

O'quv vazifalarining birinchi seriyasi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan iborat. Jismoniy sifatlarning rivojlan-ganligi o'rganilayotgan harakatni muvaffaqiyatli egallash uchun zarur. Ayrim hollarda faqat ma'lum bir mushak guruhlarini kuchini, boshqa hollarda-egiluvchanlikni, uchinchi hollarda- mushak qisqarish tezligi-ni, ba'zan esa hamma aytib o'tilgan sifatlarni rivojlantirish etarlidir.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun tortilishdagi mashqlar tayanib qo'llarni bukish, osilib turib oyoqlarni ko'tarish, egilishlar, orqaga egilishlar va boshqalarni bajarish maqsadga muvofiqdir.

O'quv vazifalarining ikkinchi seriyasi dastlabki va yakuniy ho-latlarni bajarish mashqlarini o'z ichiga olishi kerak. Bu holatlar bilan mashqlar boshlanadi va yakunlanadi. Gimnastikada dastlabki va yakuniy holatlarni to'g'ri bajarish albatta shart. O'quv vazifa-larining birinchi va ikkinchi seriyalari bir vaqtning o'zida yoki turli vaqtlarda egallanishi mumkin.

O'quv vazifalarining uchinchi seriyasi o'rganilayotgan mashqni bajarish uchun shart-sharoitlarni ta'minlaydigan harakatlarni nazarda tutadi: snaryadlarda osilib yoki tayanib siltanishlar; oyoq bilan siltanishlar va ba'zi bir sakrash hamda akrobatika mashqlarini bajarish paytidagi tez sur'atli sakrab chiqishlar.

O'quv vazifalarining to'rtinchi seriyasiga harakatlarni makon, vaqt oralig'ida va mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha baholay olish ko'nikmasiga o'rgatish bilan bog'liq bo'lgan harakatlar kiradi. Tabaqalashtirish (makon, vaqt va kuch) soni va aniqlik darajasi o'rganilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligiga bog'liq. Ba'zan faqat siltash amplitudasini yoki gavdaning egilish yoki yozilish darajasini, ba'zan esa harakat tezligini baholashning o'zi kifoya bo'ladi. Murakkab mashqlarga o'rgatishda tabaqalashtirish majmuasi zarur bo'ladi. U mashqning texnik asosini tashkil qiladigan asosiy harakatlarni to'g'ri bajarish uchun sharoitlar yaratadi.

O'quv vazifalarining beshinchi seriyasi-yaqinlashtiruvchi mashqlar va o'rganilayotgan harakat qismidir.

Oxiri bo'lib harakatlar yaxlitligicha yengillashtirilgan sharoitlarda trenajer va boshqa texnika vositalari yordamida o'rganiladi. Har bir vazifani o'rganishda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari, ularning o'rganilayotgan materialni bajarishga bo'lgan tayyorligi hisobga olinadi, o'quv vazifalarining to'g'ri bajarilishi nazorat qilinadi, bitta o'quv vazifasidan ikkinchisiga o'tish belgilanadi. Bu masalalarning to'g'ri hal etilishi o'rgatish natijalariga ta'sir qiladi.

Bolalar va o'smirlarni harakatlarga o'rgatishda har doim ham algoritmik tipdagi ko'rsatmalardan foydalanish kerakmi? Albatta, yo'q. Ularning ko'pchiligini uzoq vaqt davomida shakllangan uslub-yat bo'yicha o'rgatish mumkin. Ularga quyidagilar kiradi: saflanish, umumrivojlantiruvchi, ba'zi amaliy mashqlar, shuningdek aralash osilib va tayanib bajariladigan mashqlar.

Tayyorgarlik qismi uchun namunaviy mashqlar

1. *Yurish turlari*: oddiy, oyoq uchlarini tashqariga qilib, oyoq uchlarini ichkariga olib, oyoq uchlarida, tovonlarda va h.k. – sakkiz qadamdan.

2. *Yugurish turlari*: oddiy, oyoqlarni oldinga bukib, oyoqlarni orqaga bukib, yonlamachasiga, oyoqlarni tekis qilib oldinga, oyoqlarni tekis qilib yon tomonga va h.k. – sakkiz qadamdan.

3. *Yurish, yugurish va sakrashlarni almashlash*: to'rtta qadam oldinga va to'rtta sakrash; oyoqlar kerilgan, chalishtirilgan, bir vaqtning o'zida qo'llar bilan yon tomonga, bosh ustida qarsak chalib, yon tomonlarga va belga qo'yib, harakatlangan holda oyoqlarni kerish hamda birlashtirish;

- ikki qadamlab oldinga-oyoqni birlashtirib turib cho'qqayish-qo'llar yon tomonlarga-o'rnidan turish-qo'llar pastga;

- deysinadigan oyoq bilan qadam tashlash-ikkala oyoq bilan sakrash-yuqoriroq sakrash-erga tushish holati;

- ko'z yumilgan holda yurish va yugurish. Diqqat uchun: oldinga mayda qadam tashlash-o'ngga burilish-chap tomonga mayda qadam tashlash-chapga burilish.

Harakatlanishlarni o'tkazishda qo'llarning turli holatlaridan-yon tomonlarga, yuqoriga, belda, bosh orqasida, yelkalarda, aylanma harakatlanishlardan samarali foydalanish lozim.

4. *Umumrivojlantiruvchi mashqlar*. Muayyan mashqlarni tanlashda mazkur mashq turidan o'rin olgan imkoniyatlardan to'liq foydalanish lozim. Darsni o'tish sharoitlariga muvofiq holda belgilangan maqsadga qisqa yo'l bilan erishishga imkon beradigan mashqlarni saralab olish zarur. Jumladan quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Mashqlarni tanlashda harakatlarning mumkin bo'lgan o'zgarishlaridan emas, balki ularning maksimal samaradorligidan kelib chiqish lozim.

2. Mashqlarni shug'ullanuvchilarning asosiy dars qismidagi faoliyatiga mos holda tanlash kerak.

3. Shug'ullanuvchilarning yoshi va sportdagi tajribasini hisobga olish lozim. Masalan, yangi shug'ullanuvchilar uchun quyidagicha oson kompozitsiyalarni tuzish kerak.

4. Mashqlar majmuasida asosiy harakatlar yoki har doim bir joyda, yoki har xil joyda turlicha vaqtda amalga oshirilishini nazarda tutish lozim.

Ushbu holda hamma boshqa harakatlar yordamchi ahamiyatga ega: shiddatni (mashqning energetik ulushi) o'zgartirish, nazorat orientiri, qayd qilish, koordinatsion murakkabliklar.

5. Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarda antagonistlarning bir tomonga takrorlash soni oshgan yoki holatni ushlab turgan sari kamayishni xisobga olish zarur.

6. Shuni hisobga olish lozimki, agar holat uzoq vaqt ushlab turilsa, uni bajarish malakasi ancha tez shakllanadi.

7. Mashqlarning yanada samarali bajarilishini ta'minlash uchun mashqlar majmuasiga majburiy nazorat mashqlarni kiritish kerak.

8. Sezilarli toliqishga yo'l qo'ymasdan takrorlashlar sonini oshirish maqsadida uyg'unlashtirilgan mashqlarni qo'llash zarur.

9. Agar darsning tayyorgarlik qismi faqat razminka maqsadida olib borilsa, ushbu holda umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi tanish va nisbatan oddiy kompozitsiyali mashqlardan iborat bo'lishi lozim.

Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash

Darsning asosiy qismi mavzusi (qanday mashqlar bilan shug'ullanish) ish rejasi, muayyan mashqlarni tanlash esa uning xususiy vazifalari tomonidan belgilab beriladi. Qachonki shug'ullanuvchi mashqni mustaqil bajarishga tayyor bo'lsa, shundagina qandaydir mashqni o'rgatish bosqichi yakunlangan hisoblanadi.

O'rgatishning birinchi bosqichi ko'pincha bitta emas, balki bir nechta dars davom etadi. Shug'ullanuvchilar bu darslarda, maxsus tayyorgarlik va yaqinlashtiruvchi mashqlarni bajara turib, o'rgatishning hamma pog'onalarini bosib o'tadilar.

Bunday hollarda «ma'lum bir mashqlarga o'rgatish» kabi vazifa faqat seriyadagi yakunlovchi dars uchun qo'llanilishi mumkin. Undan oldingi darslar uchun esa vazifani quyidagicha shakllantirish maqsadga muvofiq bo'ladi, ya'ni «ma'lum bir mashqni bajarishga tayyorlash», «ma'lum bir mashqqa o'rgatishni yakunlash».

Ikkinchi bosqichda – takomillashtirish bosqichida boshqa vazifalar oldinga qo'yiladi. Ular, tabiiyki, boshqa vositalar yordamida hal qilina-di: «ma'lum bir mashqning bajarilish texnikasini takomillashtirish».

Shunday hollar bo'lishi mumkinki (ko'pincha shunday bo'ladi ham), bitta darsning o'zida bitta mashq turida o'rgatish, boshqasida – takomillashtirish vazifalari turadi (darvoqe, bu sof o'quv darslarining kamdan-kam mavjudligini tasdiqlaydi).

Yonga to'ntarilish:

I-bosqich uchun – o'rgatish

1-mashq (takrorlash) - qo'llarda tik turishga chiqish, oyoqlar kerilgan, o'girilish davomida burilish bilan (yordam beriladi);

2-mashq - qo'llarda tik turish, oyoqlar kerilgan-o'girilishning ikkinchi yarmisi yordam bilan yonlamachasiga

3-mashq- yordam bilan yonlamachasiga o'girilish

4-mashq - yonlamachasiga o'girilishni mustaqil bajarish.

Shug'ullanuvchilar oldingi darslarda ushbu mashqni bajarish uchun yaqinlashtiruvchi mashqlarni o'rganishlari lozim: bitta qo'l bilan itarilib, qo'llarda tik turish: xuddi shunday, lekin qo'llarni ketma-ket qo'yish bilan; xuddi shunday, lekin burilish davomida qo'llarni qo'yish davomida.

II - bosqich uchun – takomillashtirish

1-mashq - joyida turib yonlamachasiga o'girilish;

2-mashq - xuddi shunday, lekin koridor cheklangan;

3-mashq - tez sur'atda ikki marta o'girilish;

4-mashq - valsetdan turib yonlamachasiga o'girilish.

16.2. Darslarning tuzilishi.

Sport gimnastikasi darslari turlarining rang-barangligi uning murakkabligi va bir mashg'ulot doirasida ham, uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonida ham gimnastikachi va trenerlar hal etishi shart bo'lgan ko'plab vazifalarga bog'liq. Biroq, bir dars o'z yo'nalishi bo'yicha ikkinchisidan har qancha farq qilmasin, ularning har biri alohida tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarning ayirib ko'rsatilishini ko'zda tutuvchi umumiy yo'nalishlarga bo'ysunadi.

Har qanday darsning tayyorlov qismi shug'ullanuvchilarni tashkil etish, ularni ishchi vaziyatga olib kirish uchun yo'naltirilgan. Buni o'tkazishning vosita va shakllari ham turli bo'lishi mumkin. Ular mashg'ulotlar sohasidagi qandaydir nazariy qoidalar haqidagi ma'lumotlar, kundalik axborot, guruhni saflash, avvalgi mashg'ulotda olingan video – yoki kinofil'm namoyishi bo'lishi mumkin.

O'quv mashq xususiyatli darslar turlari orasida tayyorlov qismiga ajratiladigan ko'proq vaqt badan qizdirish mashqlariga bag'ishlanadi – bu tayanch-harakat apparati va butun organizmni darsning asosiy qismidagi asab-mushak hamda funktsional jihatdan jiddiy zo'riqishlarga tayyorlash demakdir.

Shaklan tayyorlov qismi guruhli (umumiy safda) va alohida (mustaqil yoki trener rahbarligida. Bu shakl tayyorgarligi yuqori gimnastikachilarning mashg'ulotlariga xosdir) bo'ladi. Mohiyatan, badan qizdirish mashqlari 2 qismdan iborat bo'lishi kerak: umumiy tayyorgarlik qismi – u harakat apparatini har tomonlama faollashtirish hamda organizmning funktsional ahvolini yaxshilashga yo'naltiriladi va ixtisoslashgan qism. Ixtisoslashgan qism gimnastikachilarni darsning keyingi qismida bo'ladigan asosiy faoliyatga bevosita tayyorlashga va ruhan hozirlashga qaratiladi. Badan qizdirish mashqlarining umumtayyorgarlik qismida gigienik gimnastika zahirasidagi an'anaviy mashqlardan tashqari harakatli o'yinlarni ham, mini futbolni ham muvaffaqiyat bilan qo'llashlari mumkin bo'lsa, ixtisoslashgan qismda tor ixtisoslik doirasidagi, xususiyatlari jihatidan ko'pkurashning birinchi turidagi mashqlarga yaqin turadigan sof gimnastika mashqlaridan foydalaniladi.

Mashhur gimnastikachilarning tajribasi hamda maxsus tadqiqotlar quyidagi tavsiyalarni berishga imkon yaratadi:

- badan qizdirish mashqlari natijasida sportchilar chindan ham tanalarida issiqlik his etishlari kerak. Bu mashqlarni «ter chiqquncha» bajarish tavsiya etiladi. Tajribali sportchilar badan qizdirish qismida kiyimni almashtirishni ko'zda tutadilar. Umumtayyorgarlik qismini issiqroq libosda o'tkazadilar. Keyin ustki kiyimni birmuncha engil va qurug'iga almashtiradilar;

- badan qizdirish uchun xoreografik mashqlardan foydalanish kerak. Ixtisoslashgan badan qizdirish mashqlari chog'ida yo'lkada,

batutda, chuqurga akrobatik sakrashlarni uyg'unlashtirib bajarish maqsadga muvofiqdir. Bunday badan qizdirish mashqlarini bajarishda o'rgatish bilan bog'liq bo'lgan, lekin shug'ullanuvchilarning ko'p kuchi va diqqatini talab etmaydigan ayrim vazifalar bajariladi:

- badan qizdirish mashqlari qismining cho'zilib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak;

- mashqlar shiddatini asta-sekin, biroq og'ishmay oshirib borish lozim;

- badan qizdirish mashqlari chog'ida shug'ullanuvchilarning hissiy holatini ko'tarish, ularda ko'tarinki kayfiyatni yuzaga keltirish zarur;

- badan qizdirish mashqlarining umumiy qismini imkon bo'lsa, musiqa ostida o'tkazish kerak;

- badan qizdirish uchun qo'llaniladigan ayrim mashqlarni bajarish vaqtida gimnastik uslub talablaridan chetga chiqish mumkin (masalan, yakkakurash turlariga o'xshash juftlikda bajariladigan mashqlar, harakatli o'yinlar, bo'shashish, silkitishlar va h.k.); ruhan hozirlaydigan xususiyatli ayrim mashqlar esa albatta mazkur qonunlarga qat'iy rioya qilgan holda bajarilishi shart.

Badan qizdirish mashqlari qismini o'tkazishning zamonaviy usullaridan biri «aylanma», darsning asosiy qismidagi mashqlar ketma-ketligi va mazmunini kichik hajmda oldindan bajarish usulidir.

Musobaqalarga tayyorlanish vaqtidagi darslarda rejaga muvofiq ravishda musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan sharoitda barcha ko'pkurash turlari mashq qilinganda, gimnastikachilar badan qizdirish uchun o'z dasturlaridan ayrim harakatlarni bajarib, barcha ko'pkurash turlarini «sinovdan o'tkazadilar». Badan qizdirish mashqlarining bu shakli ko'pincha bevosita musobaqalar oldidan o'tkaziladigan bir soatlik ruhiy hozirlanish mashg'ulotiga aylanib ketadi. «Aylanma» badan qizdirish mashqlari MJT darslari oldidan ham aylanma usul bilan bajarilishi kerak bo'lgan mashqlarni «sinab ko'rish» yordamida o'tkaziladi.

Boshlovchi gimnastikachilar bilan bo'ladigan darslarning tayyorgarlik qismini unga ko'proq vaqt va diqqat ajralgan holda o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bu badan qizdirish paytida foydalaniladigan mashqlarni bajarishda amal qilinadigan harakatlar maktabini

o'zlashtirish bo'yicha vazifalarning jiddiy bir qismi bilan bog'liq ravishda zarurdir. Mashg'ulotning tayyorgarlik davrida ham badan qizdirish musobaqa davridagi qisqa va shiddatli mashg'ulotlarga nisbatan uzoqroq va hajmliroq bo'ladi. Musobaqa davrida tajribali gimnastikachilar ko'pkurash turlaridagi badan qizdirish bilan bog'liq ko'pgina vazifalarni idiomotor hozirlik yo'li bilan hal etadilar.

Darsning asosiy qismi eng uzoq davom etadigan qism, unda mashg'ulotning ayni shu davrida gimnastikachilar oldida turgan asosiy vazifalar o'z echimini topadi. Asosiy qismning tuzilishi, mazmuni, tashkil etish shakllari to'laligicha bu vazifalarning mohiyatiga bog'liq. Shubhasiz asosiy diqqat-e'tibor mashqlarning texnikasini, umuman musobaqa dasturini o'zlashtirishga qaratiladi. Shunga ko'ra, darsning asosiy qismini o'tkazishning bu eng keng tarqalgan shakli gimnastik ko'pkurash turlarida eng turli-tuman variantlarda tashkil etilgan mashqlar hisoblanadi. Asosiy qismni tashkil etish masalalari va o'tkazish uslubiyati bobning keyingi bo'limlarida darslarning har xil turlariga tavsif berilganda ancha mufassal ko'rib chiqiladi, chunki darsning o'zgi axos xususiyatlari aynan uning asosiy qismiga qarab belgilanadi.

Yakunlovchi qism darsni tugallaydi. U, harakat vazifalari hamda sport zalidagi darsning yakunini nazarda tutadigan bo'lsak, eng qisqa qismdir. (10-15 daq.). Kuch zo'riqishlari, qo'l-oyoq bo'g'inlari va umurtqaga berilgan zarbdor yuklamalardan so'ng qo'lda yoki oyoqda vertikal va qiya holatda harakatsiz osilib turish (1 daqiqagacha) tavsiya etiladi (yaxshisi maxsus xalqalarda), bo'shashish mashqlari qo'llaniladi (yaxshisi yotgan holda). Darsning yakuniy qismini tiklash tadbirlari tizimining eng muhim qismlaridan biri sifatida olib tekshirish lozim. Shuning uchun yakuniy qism so'nggida gigienik va tiklash tadbirlari (dush, uqalash va h.k.) tavsiya etiladi.

16.3. Har xil turdagi darslarni tashkil etish va o'tkazishning xususiyatlari

Alohida darslarning yo'nalishini pedagogik baholashda bir necha xil yondashuv to'g'ri hisoblanadi: tayyorgarlik davri yoki bosqi-

chining asosiy vazifalariga muvofiqligiga ko'ra asosiy va yordamchi (qo'shimcha) darslar farqlanadi.

Yuklamaning xususiyati va darajasiga ko'ra darslar ma'lum bir sportchi uchun eng maqbul yuklamali, shuningdek, zarbdor va engillashtiruvchi darslar bo'ladi.

Joriy vazifalarning xususiyatiga ko'ra darslarning bir necha turlari aniqlanadi. Alohida dars turlarining xususiyatlari va tuzilishi to'g'risida tasavvurga ega bo'lgan trener umuman mashq jarayonini osonlik bilan boshqara oladi.

Alohida dars turlarining ajratilishi va ular tuzilishining batafsil ishlab chiqilishi gimnastikachilar tayyorgarligini chuqur ixtisoslashtirish tufayli zarur bo'ladi. Ehtimol, faqat gimnastik ko'nikmalarni to'la o'zlashtirib olmagan boshlovchilar bilan dastlabki bosqichlarda olib borilgan darslar universal majmuali xususiyatga ega. Yuqori malakali gimnastikachilarning mashg'ulotlarida bir darsga «sig'maydigan» juda ko'p vazifalar hal etiladi. Darslar tor amaliy xususiyat kasb etib, yo'nalishi tobora aniqlashib boradi.

Mashg'ulot mikrotsikl iva bosqichining tuzilishi trenerga eng muvofiq keladigan, pirovard natijada butun vazifalar majmuasini echishga yo'l ochadigan dars turlarini tanlash imkonini beradi. Alohida dars turlari tuzilishini ajratish va takomillashtirishning ma'nosi pedagogik vazifalarni butun rang-barangligi bilan bir vaqtning o'zida emas, balki navbatma-navbat, diqqat va kuch-quvvatni vazifalarning nisbatan kichikroq guruhiga jamlab, bunda sezilarli natijalarga erishishdan iborat.

16.4.OUYUlari va kolledjlarda gimnastikani o'tish usuliyoti

Yosh avlodni jismoniy tarbiyasi ta'lim-tarbiya tizimining tarkibiy qismini tashkil qilib, talabalarni xar tomonlama jismoniy va ruxiy fazilatlarini tarbiyalash, ularni xayotga, mexnatga va vatan mudofaasiga tarbiyalash, uzida ma'naviy boylikni, axloqiy poklikni va jismoniy kamolotlikni mujassamlashtirgan yangi qisimini shakllantirish kabi oliy janob maqsad uchun xizmat qiladi.

Gimnastika - jismoniy tarbiya dasturining asosiy bo'limlaridan biridir. Oliy o'quv yurtlarida gimnastika mashulotlari, dasturining boshqa bulimlari, singari talabalnring jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini amalga oshirish lozim. Ular quyidagilar:

1. To'g'ri jismoniy rivojlanish, sogliqlarini mustaxkamlash, chiniqtirish;

2. Talabalrni hayotiy zarur harakat ko'nikma va malakalariga o'rgatish;

3. Muhim harakat va irodaviy fazilatlarini (tezkorlik, chaqqonlik kuch va h.k.) rivojlantirish.

Gimnastikaning pedagogik ahamiyati ham kattadir. Unga xos mashg'ulot shakllarini va harakatlarini aniq ijro etish talablarni qo'llagan holda tarbiyaviy vazifalarini muvoffaqiyatli hal qilish, yuqorig'oyaviy ong va xatti-harakat madaniyatini tarbiyalash mumkin.

Gimnastika darslari jismoniy tarbiyaning boshqa shakllari bilan birgalikda talabalarining sogligini mustahkamlash ularda kuch, chaqonlik, bardoshlilik, harakat qobiliyati kabi fazilatlarini rivojlantirish uchun katta imkoniyat yaratadi. Bu fazilatlar murakkab mehnat harakatlarini qisqa vaqt ichida o'zlashtirish imkonini beradi. Oliy o'quv yurtida butun ta'lim olish jarayonida jismoniy tarbiyaning vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish uchun jismoniy tarbiyaning bir to'plam vositalaridan foydalanish zarur. Albatta, bular ichida gimnastika asosiy o'rinni egallaydi.

16.4.1.Oliy o'quv yurtida asosiy gimnastikaning vositalari

Asosiy gimnastikaning vazifalarini kishining soglig'ini mustahkamlash, umumiy rivojlantirish, organizmni chiniqtirish va ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan.

Asosiy gimnastikaning vositalari yordamida asosiy harakat malakalari shakllantiriladi va takomillashtiriladi. Shuningdek egallangan malakalarni amaliyotda maqsadga muvofiqli qo'llash fazilati tarbiyalanadi. Asosiy gimnastikaning mazmunini quyidagilar tashkil qiladi: saf, umumrivojlantiruvchi, erkin va amaliy mashqlar, asboblarda bajariladigan mashqlar, tayanib sakrash-

lar, oddiy akrobatika mashqlari, sport gimnastika mashqlari va harakatli o'yinlar.

Agar gimnastika vositalarini ahamiyatiga qarab joylashtirsak, unda birinchi pogonaga umumrivojlantiruvchi mashqlar, akrobatika mashqlari va sakrashlar joylashishi mumkin. Barcha bu mashqlar organizmni shakllantirish bilan va faoliyatni rivojlantirish uchun foydalidir, barchaga mos keladi va qiziqarlidir, katta jihozlarni talab qilmaydi, mashg'ulotni joyi zichligini va qulay shug'ullanish me'yorini ta'minlaydi. Keyingi pog'onalarda amaliy mashqlar, osilish va tayanish holatda asboblarda bajariladigan mashqlar, muvozanat saqlash mashqlar, raqs va saf mashqlari joylashadi.

Asosiy gimnastika bilan birinchi kurs talabalari shug'ullanganda eng avvalo umumiy harakat tayyorgarligi asoslarini egallash zarurligini pedagog esda saqlashi zarur. U birinchi o'rinda to'g'ri va qulay yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va harakatlarni o'rgatishi lozim. Ularga harakatlarni erkin, aniq va yengil bajarish mahorat bilan o'rgatish, to'g'ri qomat shakllantirishi, jismoniy rivojlantirishlaridagi ayrim kamchiliklarini tuzatishi boshqacha aytganda, shug'ullanuvchilar yaxshi «gimnastika ta'limini» olishlari kerak.

16.4.2. 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 min.) eng avvalo shug'ullanuvchilarni boshlangich uyushtirish, ular bo'lajak asosiy faoliyatga ruhiy va funksional tayyorlash vazifalari hal qilinadi. Dars saflaridan boshlanadi. Ruhiy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarning jalb etish, bo'lajak ishga hozirlashdan iboratdir. Bu vazifa saflantirish, dars vazifasini tushuntirish, tayyorlov, safi tartib maqhlari aniq ijro etish orqali amalga oshiriladi.

Murabbiyning saf oldida paydo bo'lishi odatda navbatchining raport topshirishiga belgidir. Bildirishnomani qabul qilib va talabalar bilan salomlashgandan so'ng, o'qituvchi guruhning darsga

tayyorgarligini (kiyimning saramjonligini, jihozlarning mavjudligi va h.k.larni) tekshiradi.

Navbatchining bildirishnomasidan so'ng uqituvchi dars vazifasini tushuntiradi. U qisqa, aniq, shug'ullanuvchilarning bilim darajasi va tajribasiga mos bo'lib, talabalarda ularning o'quv faoliyati tugrisida tasavvur xosil qilishi zarur. Dars tayyorgarlik qismining markaziy vazifalaridan biri dars asosiy qismida bo'lajak faoliyatga shug'ullanuvchilar organizmini funksional tayyorlashdan iboratdir. Bu vazifani xal qilish uchun uzoq vaqt o'rgatishni talab qilmaydigan oson me'yorlanadigan vositalar qullaniladi. Ularga tana faoliyatini kuchaytirishga ko'maklashadigan, badan qizdiradigan darsning asosiy qismida bajariladigan mashqlarga tayanch-harakat apparatini tayyorlaydigan yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi mashqlar misol bo'ladi. Agar dars asosiy qismidan o'rgatish vazifasi hal qilinsa darsning tayyorgarlik qismi imkoniyati boricha qisqartiriladi. O'rganiladigan mashq ko'proq me'yorda harakat fazilatlarini (tezlik, kuch va boshqalar) - talab qilsa yoki darsda katta me'yorda ish bajarishi talab qiladigan mashqlar ko'zda tutilganda shug'ullanuvchilarni dastavval yaxshilab badan qizdirib olishlari kerak va ayrim takrorlanishi mumkin. Agar talabalar ortiqcha xayojonlangan yoki guruh uyushqoqligi va tartib intizomi etarli bulmasa, unda ko'proq saf mashqlari, diqqatni jalb qiladigan mashqlar ko'llanib, ular ko'proq talabchanlik bilan bajariladi. Shug'ullanuvchilar darsga nisbatan sustkash munosabatda bo'lsalar kayfiyatni kutaradigan, qiziqarli mashqlar, jismoniy tarbiya mashqlarini o'rganish uchun diqqatni talab etadigan mashqlar tanlanadi. Bu hollarda harakatli o'yinlarni qo'llash. Mashqlarni musobaqalashish usulida o'tish urindir. Mashq me'yorining shiddati asta sekin oshirib borilib, tayyorgarlik qismini oxirida eng katta shiddatga etkaziladi. Bu vazifalar bilan birgalikda darsning tayyorgarlik qismida yurish, yugurish, saf mashqlari, moslab harakat qilish kabi fazilatlarini takomillashtirish vazifalari ham xal qilinadi.

Darsning asosiy qismida (45-55 min.) talabalarning harakat malakalari va jismoniy fazilatlarini tarbiyalash bilan bog'liq, bulgan darsning muhim vazifalari xal qilinadi. Darsning asosiy qismida 2-3 vazifa rejalashtiriladi. Har bir muayyan dars uchun yangi va

oldindan o'zlashtirilgan mashqlar nisbatini anidlash juda muhimdir. Darsga yangi o'zlashtiriladigan mashqlar hajmi ko'proq rejalashtirilsa shug'ullanuvchilar ortiqcha xayajonlanadilar, ularning diqqati tez yoyiladi, natijada harakat faoliyatini o'zlashtirish samarasi sustlashadi. Darsda yangi mashqlar qullanmasligi o'quv jarayonining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatiladi, shug'ullanuvchilarning qiziqishi pasayadi, diqqati tarqaladi. Bunday darslarda tartib-intizom yomonlashadi. Yngi mashqlarni o'zlashtirilishi odatda birin-ketin keladigan bir qator darslarga rejalashtiriladi. O'zlashtirilgan mashqlarning takrorlanishi siyrakroq va bir necha darslarni rejalashtirilishi mumkin. Tabiiyki, yangi mashqlarni o'zlashtirish uchun boshlang'ich darsslarda ko'proq, vaqt ajratiladi, so'ng bu mashqlar texnikasi mustahkamlanadi va takomillashtiriladi.

Bir xil ta'sir ko'rsatadigan mashqlar darsda ko'p qo'llanmasligi kerak. Tayanch mashqlardan so'ng osilish mashqlari va teskari navbatda qo'llansa o'rganish jarayoni tezroq kechadi. Dars asosiy qismining boshlanishida yangi ayrim takrorlanishi mumkin. Agar talabalar ortiqcha xayojonlangan guruhni tartib intizomi etarli bo'lmasa, unda ko'proq saf mashqlari, diqqatni jalb qiladigan mashqlar qo'llanib, ular ko'proq talabchanlik bilan bajariladi. Shug'ullanuvchilar darsga nisbatan sustkash munosabatda bo'lsalar kayfiyatni ko'taradigan, qiziqarli mashqlar, jismoniy tarbiya mashqlarini o'rganish uchun diqqatni talaba etadigan mashqlar tanlanadi. Bu hollarda harakatli o'yinlarni qo'llash. Mashqlarni musobaqalashish usulida o'tish o'rinlidir. Mashq me'yoring shiddati asta sekin osirib borilib, tayyorgarlik qismini oxirida eng katta shiddatga etkaziladi. Bu vazifalar bilan birgalikda darsning tayyorgarlik dismida yurish, yugurish, saf mashqlari, moslab harakat qilish kabi fazilatlarini takomillashtirish vazifalari ham xal qilinadi.

Ta'limning birinchi yilida shug'ullanuvchilarning ertalabki badan tarbiya uchun mashqlarni mustaqil tarbiyalay olishni o'rgatish lozim.

Saf mashqlar gimnastikaning bosh vositalari ichida birinchi o'rinni egallaydi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning qimmatligi shundan iboratki, ular orqali shug'ullanuvchilar organizmi tizimiga tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlar 6-9 ta mashqdan iborat to'plamlar shaklida qo'llaniladi. Mashqlarni

tanlaganda murabbiy «oddiydan murakkabga» qonuniyatiga rioya qilinishi kerak. Ko'pgina umumrivojlantiruvchi mashqlar uzoq vaqt o'rganishni talab qilmaydi, birdaniga yo'q bir necha bor takrorlashdan so'ng muvaffaqiyatli o'zlashtiriladi. Biroq har darsda ham yangi mashqlarni qo'llash zarurati yo'qdir. Mashqlar to'plami bir necha darslarga tanlanadi, ayrim foydali mashqlarni uzoqroq muddatga qoldirib, ayrim mashqlarni o'zgartirish foydalidir. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish me'yorini bo'jarish juda qulaydir. Tanlangan mashqlarni soni, mazmuni, takrorlash soni va bajarish muddatini aniq belgilamoq zarur. Birinchi kursda umumrivojlantiruvchi mashqlarni quyidagi o'tish usullari tavsiya qilinadi:

1. Mashqlarni alohida bajarish usuli.
2. Mashqlarni harakatda bajarish usuli.
3. Uyin usuli.
4. Uzluksiz usul.
5. Guruh-gurux bo'lib bajarish usuli.

Mashqlarni alohida bajarish usuli keng tarqalgan usuldir. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni alohida o'tish usulini qo'llagan guruxni quyidagicha saflar qo'llash maqsadga muvofiqdir.

1.3-5 tadan ketma-ket qatarga odatdagidek shaxmat shaklida.

2. Ikki-uch qatarga bir tomonga qaratib, bir-biriga qarama-qarshi saflanish.

3. Markazga qarab bir yoki ikki doiraga saflanish.

4. Maydoichaning chegaralari bo'ylab to'rtburchak yoki «P» xarfi shaklida.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni harakatda bajarish usulini birinchi darslardan qo'llash mumkin. Qo'l, gavda, boshning oddiy harakatlari yurib ketayotganda bajarish mumkin. Masalan, chap oyoq bilan qadamlab qo'llar ko'krak oldida, o'ng oyoq bilan qadamlab – qo'llar pastga, yoki qo'llarni belda tutib, o'ng va chap tomonga engashadilar va h.k.

Ko'rsatish va tushuntirishni navbatlantirish lozim. Ko'pgina yangi mashqlarni albatta ko'rsatishga to'g'ri keladi, uni tushuntirish bilan birga bajarish xam mumkin. Birinchi mag'shulotlarda shug'ullanuvchilar to'xtab turgan xolatda mashqni ko'rsatib bir yuli tushuntirish mumkin. «Mashqni boshlang» bo'yru'gi bo'yicha harakatni

boshlab mashq bajariladi. Keyinchalik yurib ketayotganga mashqni tushuntirishni ko'llash mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar uyin usulida o'tish xam shug'ullanuvchilarning kayfiyatini va qiziqishini oshirish uchun muxim axamiyatga ega. Masalan, mashqlar majmuasiga «man etilgan xarakat» kiritiladi va mashqlarni bajarish davomida o'qituvchi talabalar diqqatini tekshirish maqsadida shu mashqni kiritadi, bir necha mashqlarni ko'zlarni yumib bajarish va x.k.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni uzluksiz usulida bajarish dastlabki tayyorgarlikni talab etadi, talabalar bir to'plamga birlashtirilgan 3-4 ta mashqni to'xtovsiz bajara olishlari lozim. Boshlanishida 2 tadan birlashtirish so'ng ko'p sonli mashqlarni bajarish kerak. Mashqlar majmuasiga yaxshi tanish bulgan mashqlarni kiritib, bevosita ko'rsatib borish kerak. Bu usulda o'qituvchi mashqlarni shug'ullanuvchilar bilan birgalikda bajarib, «oxirgi marta bajaramiz» yoki sanashda talaffuzni o'zgartirib, boshqa mashqda utilishini bildiradi. Uzluksiz usulni umumrivojlantiruvchi mashqlar faqat umumiy badan qizdirish maqsadida qo'llanilib, ular uchun ajratilgan vaqt cheklangan yoki maxsus bardoshlilikni rivojlantirish va orgaiizmni yuqori me'yorli ishga tayyorlash kabi vazifalar xal qilipganda qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Mashqlar musiqa jurligida ijro etiladi. Biroq zalda musiqa asbobi bo'lmasa, darsga dast avval zarur bo'lgan musiqa asarlarini yozib, magnitafondan ham foydalanish mumkin.

Yurish, yugurish, sakrash va raqs qadamlari mashqlarining namunaviy ro'yxati

Yurish va yugurish mashqlarining vazifasi qo'l va oyoq harakatida yaxshi koordinatsiya bilan engil, oson harakatni ishlab chiqish, mashg'ulotda bolalarga engil qadam bilan, oyoq uchida, tovonlarda, oyoq uchida cho'qqayib, baland qadam bilan yurishni o'rgatish kerak. Keyin bu harakatlarni turli qo'l holatlari bilan o'rgatish tavsiya etiladi.

Yurishdan farqli o'laroq, yugurish tayanchsiz fazaga ega va keskin itarilish bilan bajariladi. Yugurish paytida gavdaning erkin holatiga,

qo'llarning aniq holatiga va oyoqni to'g'ri qo'yish: oyoq uchidan tayanchga o'tish holatiga rioya qilish talab qilinadi.

Sakrashni o'rganishda oyoq mushaklari cho'ziladigan keyin depsinish paytida jadal qisqaradigan paytdagi dastlabki yarimcho'qqayishga ahamiyat berish kerak. Depsinish keskin, qisqa, oyoqni tez yozish bilan, alohida e'tibor bilan bo'lishi kerak. Uchish paytida tana to'g'ri, oyoq uchi cho'zilgan va tizza bukilmagan, to'g'ri bo'lishi kerak. Qo'nish vaqtida kuchni kamaytirib oxista oyoq uchida qo'nib keyin oyoqning barcha bo'g'inlarini bukkani holatda oyoq kaftiga tushiladi. Uzluksiz sakrashni bajarishda qo'nish fazasi qisqa bo'lishi kerak.

Oyoq kafti noqulay tushmasligi uchun sakrashni oddiy yurish, baland qadamlar bilan yurish, yugurish bilan navbatlashtirish kerak. Mashq me'yori bolalarning individual imkoniyatlariga muvofiq bo'lishi lozim.

Raqs harakatlari – bolalarning eng sevimli va emotsional harakat faoliyatlaridan biridir. Ular to'g'ri qaddi qomat, chiroyli yurishni shakllantirishga, harakat koordinatsiyasi va ritmikani, chidamlilik va tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga yordam beradi.

O'zgaruvchan qadamni orqaga harakatlanish bilan ham bajarish mumkin. Bu qadamlarni bajarishda oyoq uchida va bosh harakati bilan birga olib borilishini esda tutish kerak. O'zgaruvchan qadamni mustahkamlash uchun yakka va juft bo'lib bajariladigan oddiy va o'zgaruvchan qadam birikmasidan tashkil topgan raqs qadamlarini tavsiya etish mumkin.

Galop qadami – oldinga, orqaga va yonga bajariladi. Galop o'zing dinamikligi va jadalligi bilan xarakterlidir. U yonga ikki oyoqda depsinish bilan davom etadigan oyoq harakati. Uchish fazasida bitta oyoq ikkinchi oyoqqa qo'shiladi. Qo'nish ikkinchi oyoq uchida, tizzalarni bukib bajariladi.

Polka qadami – bu engil sakrash bilan bajariladigan o'zgaruvchan qadamdir. Kichik yoshdagi bolalarga faqat oldinga polka qadamini quyidagicha bajarib o'rgatish kerak:

Vals qadamlari – bitta o'zgaruvchan qadam va oyoq uchida ikki qadamdan tashkil topgan. 5-6 yoshli bolalar uchun vals qadamlari oldinga va yonga bajarilishi tavsiya etiladi. O'rgatishning boshida qo'llar belda, keyin qo'llar bir tekis harakat qo'shiladi.

Vals qadamlarini takomillashtira turib, burilish, biroz yonga egilish, engil yugurish bilan bajarish mumkin.

Tayanch oldida bajariladigan mashqlar ro'yxati

Tayanch oldidagi mashqlar yuz bilan, yon yoki orqa bilan turib bajariladi. Tayanch oldida mashq bajarish oyoq va gavda mushaklari mustahkamlashishiga, jismoniy sifatlarni rivojlanishiga, to'g'ri qaddi qomat shakllanishiga yordam beradi.

Buyumsiz bajariladigan mashqlar ro'yxati

Mashg'ulotda prujinasimon harakat, "to'liqin", burilish va muvozanat saqlash mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Bu mashqlarni o'zlashtirish jarayonida jismoniy sifatlari va koordinatsiya qobiliyatlari takomillashadi, harakat malakalari shakllanadi.

Prujinasimon harakat bir vaqtda bo'g'imlarni bukib keyin yozilishi bilan xarakterlanadi va u qo'llar, oyoqlar va butun tanada bajariladi. Bu harakatning ko'pi imitatsiya xarakteriga (bosish, itarilish, ko'tarilish, tortilishni tasavvur qiluvchi) ega yoki sherikning qo'li qarshiligini qaytarish, devor yoki o'rindiqqa tayanganga o'zining tana og'irligi bilan bajariladi.

Qo'llar bilan prujinasimon harakatlar bir vaqtning o'zida navbatma-navbat va bir vaqtning o'zida turli yo'nilishda bajarilishi mumkin.

Oyoq bilan prujinasimon harakat dinamik kuchni rivojlantirishga, bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshirishga, sakrashda to'g'ri depsinish va engil qo'nishga erishishga yordam beradi.

"To'liqlar". To'liqinsimon harakatlar barcha bo'g'inlardagi ketma-ket va uzluksiz harakat bilan xarakterlanadi. Bu plastiklik namoyon bo'ladigan o'ziga xos mashqdir. Ularni to'g'ri bajarish koordinatsiya qobiliyati, bo'g'imlarning harakatchanligi va "mushak sezgisi"ning rivojlanganligiga bog'liq.

Burilishlar. Bu dinamik mashqlarning alohida guruhi bo'lib, uni to'g'ri bajarish muvozanat saqlashni bilishga bog'liq. Bundan tash-

qari burilishni muvaffaqiyatli bajarish boshni to'g'ri burishga ham bog'liq. Bosh harakat boshida gavdaning burilishidan bir muncha orqada qolib, keyin unga etib olishi kerak. Shug'ullanuvchilar burilishni o'zlashtirishlari uchun baland oyoq uchida yaxshi tura olishi, gavdani to'g'ri, tekis holatda ushlab tura olishi kerak.

Modomiki, burilishni bajarish vestibulyar apparatni qo'zg'atar ekan, boshida quyidagi tayyorlov mashqlarini bajarish maqsadga muvofiqdir:

1) Ikkitadan qo'l ushlab turib, aylantirish bajaradi.

2) Polda chalgancha yotib, qo'llar yuqorida, polda chapga va o'ngga 360°ga dumalashlarni bajarish (gavda, oyoq va qo'lning cho'zilgan holatiga ahamiyat berish).

3) Turli tempda boshni, burish va aylantirish.

Muvozanat saqlash – bu asosan turg'unlik malakasi rivojlanishini talab qiladigan holatda bajariladigan oyoqda tik turish turlaridan biridir. Muvozanat saqlash mashqlarining asosiy xarakterli hislati to'g'ri gavda, tortilgan qorin, ma'lum holatda qo'lni ushlab turilishi. Muvozanat saqlash texnikasida mushak kuchini to'g'ri taqsimlay olish va ularning kattaligini tartibga sola olish muhim ahamiyatga ega (zo'riqish va bo'shashish darajasi). Shuning uchun muvozanat saqlash vazifasini takomillashtirishda orqa va butun gavda mushaklari tonusini ancha oshiradigan, to'g'ri qad-qomat shakllanishiga yordam beradigan maxsus mashqlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar ro'yxati

Umumrivojlantiruvchi mashqlar o'zlashtirishda ko'pincha buyumlar bilan bajariladigan mashqlar o'tkaziladi. Bu bolalarda mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni oshiradi, harakatni o'zlashtirishda, sensorika, shu bilan birga chidamlilik, ephchilik, tezkorlik, jasurlik va qat'iylik kabi harakat sifatlari hamda qobiliyatlari rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

Buyumlar bilan faol harakat ularni qo'llash jarayonida buyum og'irligi, shakli material sifati va boshqa xususiyatlari to'g'risida ma'lumot olishga yordam beradi.

Ko'z idroki uning dinamikasi, aniqligi, fazoviy nisbatida harakat obrazini yaratib beradi. Buyumlar fazo-makon mo'ljalini rivojlantirishiga ko'rish yo'nalish beradi, tananing ayrim qismlari harakat koordinatsiyasini yaxshi rivojlanadi.

Eshitish qobiliyati harakatni ma'lum ritm va sur'atda bajarish yordam beradi. Ba'zi buyumlar (masalan, arg'amchi va to'p) bu aniq sezishga idrokni aniq bo'lishiga yordam beradi.

Mushak sezgisi tana a'zolari holati, mushaklarning zo'riqishi to'g'risida signal beradi, ba'zi mushak guruhlarida ishida murakkab moslashish jarayoni sodir bo'ladi.

Modomiki, u yoki bu darajadagi buyumlar bilan mashqlar bar-moqlar ishini talab qilar ekan, uni analizator tizimi faoliyati faol-lashtiriladi, bolalarning o'quv faoliyati uchun muhim bo'lgan bar-moqlar harakatining koordinatsiyasi takomillashadi.

Buyum bilan mashq bajarishda tarbiyaviy vazifalar ham xal qilinadi: bolalar ularga puxtalik, ehtiyotlik bilan muomala qilishga o'rganadilar, ularni uyushqoqlik bilan joyidan tez olish va qo'yishda murabbiyga yordam beradi.

Umumiy ta'sir bilan birga har bir buyum jismoniy xususiyatiga qarab o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi – harakat bir tekisli yoki keskinlik (dag'allik), aniqlik, kuch va boshqalarni hosil qiladi.

To'p bilan bajariladigan mashqlar

To'p bilan bajariladigan mashqlar uloqtirishga tayyorlaydi, eng avvalo, koordinatsiya, epcillik, harakat tezkorligi, harakat reaksi-yasining tezligi ko'z orqali o'lcay olishni, fazo-makonda mo'ljal ola olishni rivojlantiradi. Bunda barcha gavda mushaklari yax-shigina yuklama oladi, chunki bola turli-tuman, tez o'zgaradigan harakatlarni faollik bilan bajaradi.

To'p bilan mashq bajarganda mashqlarni o'rgatish quyidagi ket-ma-ketlikda olib borilishi tavsiya etiladi; to'pni ushlab turish, uzatish, otish, ilib olish, to'pni qaytarish, dumalatish va aylantirish usullari.

To'pni uzatish. Bu ham o'ng, ham chap qo'lda bir xil ishonch bi-lan bajarilishini talab qiladigan asosiy bog'lovchi elementdir. To'pni uzatish kaftdan kaftga, turli ushlashlar bilan, tananing turli a'zolari

yordamida bajarilishi mumkin.. bunda harakatni bajarishdagi silliklik (bir tekislik) buzilmasligi kerak.

Uloqtirish va ilib olish. Uloqtirish va ilib olish bir yoki ikki qo'l bilan yuqoriga yoki yoysimon turli yo'nalishda bajariladi.

Uloqtirish va ilib olishda qo'llar ortiqcha zo'riqtirilmagan bo'lishi kerak. Uloqtirishdan oldin qo'llar orqaga siltaniladi (qo'llar bir oz pastga tushiriladi, d.h.), uloqtirish aniqligi va amplitudasini siltanish harakatining yakuniy fazasini kaftning yanada keskinroq harakati ta'minlaydi.

Uloqtirish tana va oyoqlarning prujinasimon harakati bilan birga bajariladi.

To'pni ilib olishda uning tezligi kuchliligini va kaftga tekkanda irg'ib mumkinligini hisobga olish kerak. Buning uchun to'pni ilishda qo'l harakatlarini biroz yumshatish, ya'ni barmoq uchlari orqali kaftda ilib olinishi, keyin esa qo'llar pastga tushirilish kerak. To'pni barmoqlar bilan ilish mumkin emas.

Uloqtirish mashqlarini bajarishda ularni turli dastlabki holatlardan qadam tashlash, sakrash, burilish va boshqa elementlar birikmasi bilan bajarish kerak. To'p uchayotganda qo'llar bilan oldinda yoki orqada cho'qqayib h.k. holatlarda chapak chalish mumkin.

To'pni qaytarish. Bu mashqlar mazkur buyum uchun xosdir. Ular ayniqsa, musiqa jo'rligida bajarilganda samaralidir.

To'pni bir qo'lda yoki ikki qo'llab, o'z oldida yoki yonda, bir marta yoki ko'p marotaba, vertikal yoki burchak bilan qaytarish mumkin. Qaytarish turli tana a'zolari bilan bajarilishi mumkin.

Turli qaytarish butun tana bilan prujinasimon harakat va ayniqsa, qaytarishni bajaruvchi qo'l bilan birga olib boriladi. Kaft to'pni iloji boricha uzoqroqqa uzatishi bilan uning harakati aniqligini ta'minlashi kerak. To'pni zo'riqmasdan kaftda ushlash bilan ilib olish kerak. Buning uchun to'pni ilishdan oldin qo'l bilan to'p atrofida yoysimon harakat qilish kerak. To'pning irg'ish balandligi zarb kuchiga bog'liqligi sababli, bolalarni to'pni qaytarishni bir xil ritmda: kuchliroq va kuchsizroq, tezroq va sekinroq bajarishga o'rgatish kerak.

To'pni dumalatish. To'pni opldp va tananing turli qismlarida (qo'l, oyoq, orqa, ko'krak va h.k.) dumalatish mumkin. Dumalatish bir tekis, itarilishsiz bo'lishi kerak.

Polda dumalatishda qo'l barmoqlari bilan engil itarilish to'pga harakat va yo'nalish beradi. Qo'l yoki tananing boshqa qismlari bilan to'pni dumalatishni bajarishda, uni ma'lum bir nuqtada to'xtatish yoki polga otgandan keyin ilib olish kerak.

To'pni aylantirish. Bu yaxshi koordinatsiya va qo'l, oyoq bo'g'imlari harakatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiluvchi eng murakkab harakatdir. Aylantirishlar yarimcho'qqayib, bo'shashib dumaloqlangan qo'l bilan, bir tekis va muttasil bajariladi. Qo'l to'p bilan birga yoysimon harakatlanadi, to'p ushlanmasdan butun mashq davomida kaftda yotadi va bilakka tegmaydi. Aylantirishni to'pni sekin otib yakunlash mumkin.

Arg'amchi bilan mashqlar

Bu buyum bilan mashqlar chidamlilik, tezlik, sakrovchanlik, epchillik trenirovkasi uchun eng yaxshi vosita hisoblanadi. Ular harakat koordinatsiyasi va ritmikani rivojlantiradi. Arg'amchi bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar ayrim mushak guruhlarini rivojlantiradi, egiluvchanlik va bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilaydi. Arg'amchi bilan mashqlar panjalarni mustahkamlanishi va oyoq kaftini shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun arg'amchi nafaqat badiiy gimnastikada, balki boshqa sport turlarida ham ishlatiladi.

Arg'amchi bilan siltash va aylantirish. Bu harakatlarni bir va ikki qo'l bilan, soat strelkasi bo'ylab yoki qarama-qarshi, old tomon, yon tomon va gorizontal o'q bo'ylab bajarilishi mumkin. ko'pincha ulardan sakrashlar orasida faol dam olish uchun va aylantirilayotgan arg'amchining yo'nalishini o'zgartirish uchun va aylantirilayotgan arg'amchining yo'nalishini o'zgartirish uchun foydalaniladi.

Siltash va aylanmalar katta (elka bo'g'inlarida bajariladigan), o'rtacha (tirsak bo'g'inlarida) va kichiklarga (panjada) bo'ladi. Bu arg'amchini aylanishiga bog'liq. Agar harakat tezkor sur'atda va kichik amplitudada bajarilsa, unda u bilak-kaft bo'g'imida ishlab chiqariladi. Katta amplituda va o'rtacha sur'atdagi harakatda tirsak va elka bo'g'inlari ishtirok etadi. Harakat avvalo joyida turgan holatda, keyin tana og'rligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkazish bilan

bajariladi. Harakatga yumshoq tebranuvchi xarakter berish uchun, siltashni bajarayoiganda oyoqlarni biroz prujinasimon harakatlantirish, gavdani esa biroz siltanayotgan tomonga egish kerak.

Siltash va aylanmalarni bajarishda harakat bir tekis bo'lishi, arg'amchi polga engilgina tegishi va har qanday holatda ham tanaga tegmasligi lozim.

Sakrash. Arg'amchida sakrash — bu yaxshi koordinatsiya talab qiluvchi oddiy, an'anaviy harakat turidir. Sakrashni bajarishda arg'amchi oldinga yoki orqaga bilak-kaft bo'g'imini harakatlantirib, tirsaklarni biroz bukkani holda aylantiriladi (elka va bilak o'tmas burchak holatida). Arg'amchini qo'lda zo'riqtirmasdan, bosh va ko'rsatkich barmoq orasida ushlash kerak. Buyumni harakatlantirish uzluksiz va etarlicha tez bo'lishi kerak, chunki tezlikni kamayishi uning o'zgarishi va texnik xatoga olib keladi.

Halqa (obruch) bilan bajariladigan mashqlar

Bu ajoyib vosita koordinatsiya, tezlik, harakat reaksiyasi, harakat aniqligi, fazo-makon mo'ljalini rivojlantirish uchundir. Halqa bilan mashqlar hamma yirik mushak guruhlariga muntazam jismoniy yuklama beradi, qo'l, ayniqsa barmoq va panja kuchini oshiradi, to'g'ri qad-qomat shakllanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulot o'tkazishda plastmassa yoki yog'ochli, turli o'lchamdagi halqalardan foydalaniladi. Mashqlarni bajarish uchun kichikroq diametrlil halqalardan, turli o'yin va estafetalar uchun 80-90 sm. diametrdagi halqalardan foydalaniladi.

Halqa bilan bajariladigan mashqlarning barchasi bir yoki ikki qo'l bilan, turli yo'nalish va o'qlarda, gavda va oyoq harakatlari bilan birga bajariladi. Halqa erga nisbatan vertikal, gorizontal yoki diagonal o'q bo'ylab joylashishi mumkin. tanagan nisbatan oldinda, yonda va oraliq holatda bo'lishi mumkin. Mashqlarni o'tishda belgilangan joy aniqligini saqlashga ahamiyat berish kerak.

Halqani ushlash

1) Halqani ikki qo'lda ichkaridan va tashqaridan ushlash mumkin. Halqani uchta barmoq (katta, ko'rsatkich va o'rtancha) bilan engil va bo'sh ushlash kerak.

2) Halqani bir qo'lda yuqoridan va pastdan ushlash mumkin. Halqa zo'riqishsiz hamma barmoqlar bilan ushlanadi.

Ushlashni almashtirish uchun barmoqlar yordamida yoki halqani sekin uloqtirish zarur.

Halqani burish. Bu harakatlar aylantirishni o'rganishga tayyorlaydigan harakat hisoblanadi. Halqani burish har xil – oyoqlarni prujinasimon harakati, gavdani egish, burilish holatidan va turli qadamlardan oldinda, yonda va gorizontal o'q bo'ylab bajariladi. Halqani burishni bajarishda uning harakat o'qi aniqligi saqlanishiga e'tibor berish kerak. Buning uchun uning og'irligini his qilish kerak.

Halqani polda dumalatish. Bu mashqlarni bajarish uchun bolalarga obruchga turg'unlik va dumalatishga aniq yo'nalish berishni o'rgatish kerak. Uni dumalatish bir tekis, lekin qo'llar bilan keskin itarish bilan bajariladi. Qo'l gardishning tebranishsiz va erdan uzilmasdan bir tekis harakatlanishini ta'minlay turib buyumni kuzatib qoladi. Yonga dumalatishni bajarishda tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkaziladi, gardishni oldinga va orqaga dumalatib qo'shimcha harakatlar qo'shiladi: yugurish, raqs qadamlari, sakrashlar va h.k.

Siltash va aylanmalar. Bu elementlar asosiy guruh mashqlari orasidagi bog'lovchi sifatida foydalaniladi, turli-tumanlikka ega va predmet bilan bir tekis harakatni ta'minlaydi. Siltash harakatlari bir va ikki qo'l bilan turli o'q va yo'nalishlarda bajariladi. Bunda gardish osilib qolmasdan qo'lning davomi bo'lib turishi kerak. Siltashlar butun tana harakati bilan birga olib boriladi. Mashqlar orqaga siltash va maksimal amplituda bilan bajariladi.

Tasma bilan bajariladigan mashqlar

Tasma bilan mashqlar samarali, chiroyli va turli tumandir. Ular ritmni sezish, nozik harakat koordinatsiyasi, epchillik va boshqa

jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Tasma bilan mashqlarning asosiy xarakterli xususiyati turli rasmlarni ketma-ket bajarishda buning uchun harakat kuchini aniq mo'ljallash, qo'lni xaddan ortiq zo'riqtirmaslik kerak. Tasma bilan mashq bajarishda yaxlit harakatni ushlab turish fazoda ma'lum tempda, berilgan tezlik bilan, tana harakati bilan birgaligida, harakatni bir tekis taqsimlashni bilishida namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotda tasma bilan bajariladigan asosiy mashqlar quyidagi ketma-ketlikda o'rganiladi: siltashlar, aylanmalar (doira), ilon izilar, spirallar va sakkizliklar.

O'rganishning eng boshida tayoqchani to'g'ri ushlashni o'zlashtirish lozim. Uni bosh, ko'rsatkich va o'rta barmoqlar bilan erkin ushlash kerak. Buncha tayoqchanning oxirgi uchi kaftda bosh barmoq ostiga biroz taqaladi. Tayoqchani bemalol, ortiqcha zo'riqishsiz ushlash, qo'ldan tortish uchun qattiq ushlab olmaslik kerak. To'g'ri ushlash — tasma bilan mashq bajarish texnikasini o'zlashtirishning asosiy shartlaridan biridir. Bu ayniqsa, mayda harakatlarni tezkor sur'atda bajarishda muhim hisoblanadi.

Kombinatsiyalarda tasmani ko'proq u qo'ldan bu qo'lga uzatish tavsiya etiladi. Tayoqchani tez va ravon, rasm ifodasini buzmasdan uzatish kerak. Bu esa maxsus trenirovkani talab qiladi. Uzatishda bitta kaft ikkinchisining ustiga qo'yiladi.

Tasmada siltashlar. Bu mashqlarda tasma bilan mashq bajarish texnikasi to'g'ri-to'g'rimasligi aniq ko'rinadi. Siltashlar turli o'qlar va yo'nalishlarda, bir tekis va erkin harakat bilan bajariladi. Panja qo'lning davomi hisoblanadi. Tasma yo'nalishni o'zgartirishda panja unga keskin emas balki, asta sekin, bir tekis etib olishi kerak bo'lmasa lenta chuvalashib ketishi mumkin. gavda va bosh tasmaning uchishini kuzatib yoyning to'g'riligiga to'g'ri o'q bo'ylab uchayotganiga ahamiyat beradi. Old tomon va yon tomonda siltash paytida qo'l tirsakdandan bukilmaydi. Gorizontaal siltashni bajarishda, bolalar tirsak bo'g'inini biroz bukib, tasma katta radius bo'ylab harakatlanishni ta'minlaydi.

Tasma bilan aylanalar. Siltash singari aylanalarni bajarishda tayoqcha ushlab turgan panja doim qo'lning davomi bo'lishi kerak. Aylantirish radiusiga qarab aylanalar katta, o'rtacha va kichik

bo'lishi mumkin. Katta aylana elka bo'g'ini, o'rtacha aylana — bilak va kichik aylana — panja bo'g'ini harakati bilan bajariladi. Katta aylanada elka bo'g'indagi harakat amplitudasi maksimal bo'lishi kerak, chunki uning qisqarishi tasmaning tekis uchishini buzilishiga olib keladi.

Old tomonda ichkariga bajariladigan aylanalarda tirsakni bukish kerak emas, balki gorizontal aylanalarda biroz bukiladi, bunda orqada tasma harakatining radiusi maksimal bo'lishi kerak.

Butun aylana davomida tasmaga qarash tavsiya etiladi. Tasma bilan aylana bajarishdan oldin, ularni oddiy qo'l bilan tasma harakatini imitatsiya qilib bajarish kerak. Tekislikka to'g'ri rioya qilishni gimnastika devoriga jips turib tekshirish mumkin.

Tasma bilan ilon izi xarakatlar. Bu mashqlar buyum uchun o'ziga xosdir. Ular asosan mushaklarni minimal kuchlanishi bilan biroz bukilgan qo'lda bilak-kaft bo'g'imi harakati (bukib yozish) hisobiga bajariladi. Do'ngliklari amplitudasi ko'pi bilan 30-35 sm. Zo'riqqan panjada ilonizi juda yirik va notekis bo'ladi. Ilon izilar vertikal va gorizontal bo'lib uchta o'q bo'ylab polda va havoda bajariladi. Tasmaning tasviri to'lqinlar cho'qqisi polga nisbatan nomlanadi. Vertikal ilon izida to'lqinlar cho'qqisi yuqoriga qaratilgan, gorizontalda esa yonda. Vertikal ilon izini bajarishda panja kaft pastga qaragan va yuqoriga, pastga tez bukiladi, gorizontalda esa - chapga va o'ngga kaft ichkariga. Ilon izini bajarishda asosiy xatolar etarli bo'lmagan kuch va panja harakatining tempi bilan bog'liq. Natijada oxirgi sust bo'lgan va noaniq to'lqinlar cho'qqisi so'lg'in tasvir hosil bo'ladi.

Spirallar. Bu mazkur buyum uchun original hamda xarakterli mashqdir. Spirallar vertikal va gorizontal, polda va havoda bajarilishi mumkin. Tasma bilan spirallar panjaning (kichik spirallar) hamda tirsakdan bukilgan bilakning o'rtacha va katta spirallar aylanma harakatidan hosil bo'ladi. Spiralni bajarishda tirsak bo'g'ining tezkor va erkin harakatlanishiga erishish kerak. Bu faqatgina ortiqcha zo'riqishsiz bo'ladi. Harakat to'g'ri bajarilganda spiralning berilgan o'qi saqlanib qoladi, o'ramlarning kattaligi va chastotasi esa doimiy bo'ladi.

Vertikal spirallarda tasmaning o'ramlari polda vertikal, tayoqcha — gorizontal joylashadi. Gorizontal spiralda buning aksi, tayoqcha

polga vertikal, tasmaning o'ramlari gorizontal. O'ramlar harakatin-ing yo'nalishi soat strelkasi bo'ylab yoki unga qarama-qarshi deb belgilanadi.

Sakkizliklar. Mazkur mashq eng oxirgi bosqichda o'zlashtiriladi. Sakkizliklar vertikal va gorizontal bo'ladi, turli tomonlarda, polga tegib va havoda bajariladi. Bundan tashqari, katta, o'rtacha va kichik sakkizliklar ajratiladi. Katta sakkizlik elka bo'g'inida, o'rtachasi bilak va panja, kichigi – panja harakati bilan bajariladi. Sakkizliklar qo'lning ketma-ket ichkariga va tashqariga burilishi bilan bajarilib, ikki aylananing birikmasidan hosil bo'ladi. Sakkizlikning birinchi yarmini bajarishda panjaning tashqariga faol harakatiga e'tibor berish va aniq aylana tasviriga erishish kerak. Ikkala aylana bir-biriga shuncha tegishi kerakki, tasvir ulangan joyida cho'zilib ketmasin.

Gorizontal sakkizlik hamma turda bo'ladi. Vertikal sakkizlik esa kam ishlatiladi va faqat o'rtacha hamda kichik bo'ladi.

Buyumlar bilan mashqlar elementlarini turli o'yin va estafetalarga kiritish mumkin. Lekin shunday elementlardan foydalanish kerakki, ularni tezkor sur'atda bajarganda bajarish texnikasi buzilmasin.

Darsning bitta buyumda 3-4 ta mashqdan ko'p rejalashtirmaslik kerak. Ulardan bittasi yangisidan o'zlashtiriladigan bo'lsa qolgani harakat - malakasini mustaxkamlash yoki takomillashtirish uchun muljallanadi. Asboblarda shug'ullanganda bir-biriga yordam ko'rsatish va ehtiyotlash uchun shug'ullanuvchilarning o'zini jalb etish zarur. Bu orqali ularning faolligiga erishilib, mashqlar muvaffaqiyatliroq, o'zlashtiriladi. Darsda jarohatlanishning oldini olishga muhim ahamiyat bermoq, lozim.

Murakkab bevosita yordam ko'rsatishdan tashqari qoidalarga rioya qilish kerak:

1. Mashqlarni tanlaganda «oddiydan murakkabga», noma'lumdan ma'lumga qoidalarga amal qilish.

2. Shug'ullanuvchilarning badan qizdirishidan so'ngina asboblarda shug'ullanishlarni boshlashi.

3. Shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini xisobga olishi.

4. Bir xil mushak guruhlariga ortiqcha ta'sir qilmaslik uchun osilish va tayanish mashqlarni navbatlanishini rejalashtirish.

Nazorat savollari

1. Maktabda gimnastika darsini o'tkazish uslubiylarini aytib bering.

2. Dars qanday tuzilgan?

3. OO'YUlarl va kolledjlarda gimnastikani o'tish usuliyoti.

4. Oliy o'quv yurtida asosiy gimnastikaning vositalaridan foydalaniladi?

5. Gimnastikachilarning sport tayyorgarligida ritmik gimnastikaning ahamiyati.

6. Birinchi kursda umumrivoqlantirivchi mashqlarni qanday usulda o'tish tavsiya qilinadi?

XVII BOB. GIMNASTIKA BAYRAMLARI VA CHIQISHLARI

17.1. Gimnastik chiqishlarni rivojlanish tarixi

O'tmish tajribasini o'rganish gimnastik chiqishlarni o'tkazishning yangi imkoniyatlari va yangi shakillarini qidirishga yordam beradi. Shu bois, ularni qay tarzda rivojlangani va takomillashganini kuzatish moroqshdir.

Eng ovvongi ommoviy gimnastik chiqishlar sorosiga umum-sokol' slyotlari kiradi. 1882 yilda Pragada o'tkazilgan birinchi slyotda 700ta odam ishtirok etdi. 10 slyotda 1938y. esa 100 ming odam ishtiroq etdi. Alohida ommoviy chiqishlarda bir vaqtini o'zida 12-18 minglab odamlar mashqlarni bajarishor edi. Slyotlardagi chiqishlar uchun dasturning turli nomerlari o'rtasida aniq bog'liqlikni yo'qligi xosdir. Asosiy e'tibor umumiy suratga qorotilardi.

So'nggi yillardagi ommoviy gimnastik chiqishlar mazmuni va kompozitsiyasi jihatdan mohirona bezotilgan bo'lib, yaxshi tonlangan yoki maxsus yaratilgan musiqali asorlar jo'rligida o'tkaziladi.

17.2. Gimnastika chiqishlarning ahamiyati

Gimnastika chiqishlari jismoniy tarbiya bilan sportni targib va tashviq qimlining samarali vositasidir, shahar maydonlarida, stadionlarda o'tkaziladigan ommaviy gimnastika chiqishlari umumhalq bayramlariga aylanada va katta siyosiy ahamiyatga ega bo'lmoqda. Ular O'zbekiston xalqlarinining moddiy farovonligi va madaniy saviasining otaetganligini, eshlar va hamda katta yoshdagilarning jismoniy tayergarligini va sport mahorati kamolotining yorqin ifodasidir.

Gimnastika chiqishlari va unga tayyorgarlik ko'rish qatnashchilarning o'ziga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim hollarda gimnas-

tika chiqishlariga ilgari sport sekqiylarida shug'ullanmagan yoshlar jalb qilinadi. Chiqishlarga tayerlanish planidagi muntadam jismoniy mashq mashg'ulotlari qatnashchilariga bunday mashg'ulotlarning foydasini bevosita ko'rsatadi va ularni zaruriy talabga aylantiradi. Bunday marosimlar tugagach, odatda gimnastika va sportning boshqa turlari bilan shug'ullanish jbagini bildiruvchilar soni ortadi.

17.3. Chiqishlarning dasturi

Gimnastika chiqishlarining muvaffaqiyati ko'p jihatdan ularning jozibadorligiga bog'likdir. Bunga esa yaxlit chiqishlarni va uning qismlari sjenariyasini qiziqarli qilib uylab ko'nish, musikani to'ori banlash va chiqishlarni badiy bezash, barchi mashqlarni va qayta saflanishlarni xatosiz bajarish, chiqishlarning har bir ko'rinishi optimal davom ettirish orqali erishiladi.

Muvaffakiyatli chiqishning muhim omillaradon yana biri qatnashchilarning etarli darajada yuqori sport tayergarligini namoyishi qilishidir. Uni tashkil qiluvchi asosiy elementlari: chiqishlar, omma-viy saflanishlar va piramidalar, fon harakatlari, ketschilar.

Chiqishlar. Qatnashchilarning chiqishi- gimnastika chiqishining boshlanigindir. Butun chiqishning muvaffaqiyati chiqish kanchalik yaxshi tayerlanganligi va bajarishga bog'liq buladi. Yangi va kutilmagandagi elementlarning bo'lishi, chiqishning a'lo darajada bajarilishi tomashabinlarga kutarin ruh bag'ishlaydi.

Agar maydonga har tomondan tomosha qilinsa, chiqishda qatnashchilarning saf terisligini saqlashi muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bunga erishish uchun qatnashchilarning har turt qadamdan keyin chiqishi tavsiya qilinadi. Bu holda belgilar orasidagi masofa qatnashchilarning sostaviga bog'liq holda 240-280 sm. bo'lishi kerak.

Erkin mashqlar. Har qanday gimnastika chiqishining programma-sida erkin mashqlarga muhim o'rin ajratiladi. Erkin mashqlarning mazmuni ham tasviriy, ham tematik ma'noda (sport, o'yin, ertak, xalq marosimi, mehnat jarayoni va hokazo) bo'lishi mumkin. Tematik bo'lganda temani yoritish uchun sport anjomlari (mayda sport inventari, lancharlar, bayroqchalar, tasmalar va hokazolar) xizmat

qilishi mumkin. Anjomlarning qo'llanshin chiqish qatnashchilari yetarli darajada sport tayyorgarligiga ega bo'lmaganda ayniqsa zarur bo'ladi.

Chiqishlarning kontrastligini kuchaytirish uchun shunday erkin mashqlar kompozitsiyasini tuzish tavsiya etiladiki, unda qatnashchilarning ommaviy chiqishlarda bir vaqtning o'zida turli mashqlarni bajarishlari mumkin bo'lsin.

Akrobatika mashqlari. Tomoshabinlarning akrobatlar (sakrovchilar, kuch va aralash juftliklar, guruhli mashqlar qatnashchilari chiqishiga bo'lgan qiziqishi ular bajaradigan mashqlarning harakatchanligi va aql bovar qilmaydigan (birinchi ko'rinishda) chaqqonlik va jasurlik bilan bajarilishiga bog'liq. Afsuski, murakkab sakrashlarni moslab bajarilishiga erishish uchun juda ko'p vaqt talab qilinadi, shuning uchun chiqishni sahnalashtiruvchi dasturni soddalashtirishga majbur bo'ladi yoki moslab bajariladigan saqrash mashqlaridan voz kechadi.

Chiqib ketish. Chiqish qatnashchilarning maydondan chiqib ketishi aniq, qisqa vaqt ichida va ko'tarinki ruhda o'tishi kerak.

17.4. Musiqa jo'rliги

Gimnastika chiqishlarini, balet spektakli singari, musiqa jo'rligisiz o'tishini tasavvur qilib bo'lmaydi. Chiqish qatnashchilarning harakatlari musika bilan o'zaro birikib ketib, yaxlit birlikni tashkil qiladi. Musiqa gimnastika chiqishlarining ma'naviy tomoni kuchaytiradi va tushunlari qiladi, shu bilan bircha, emonaqional zavq berishning ko'pgina qismgina qismini o'z zimmasiga oladi. Shuning uchun musiqa asarlarini gimnastika chiqishlarining butun mazmuni singari puxta va o'ylab tanlash zarur.

Musiqa asarlarini tanlaganda kuyidagilarni:

1. Musiqa materiali chiqishlar bag'ishlangan bayram temasiga mos kelishini;

2. Musiqaning sifati san'at asari darajasida bo'lishi lozimligini; tomoshabinlar tomonidan tan olinmagan, qayta-qayta ijro etilgan musiqa asarlari ularda salbiy his-to'yg'u quzg'atishi mumkunligini;

3. Musiqa mazmunining chiqish qatnashchilarning harakatiga mos kelishini hisobga olish zarur.

4. Bajarish sur'ati. Musiqa jo'rligini tanlaganda ayrim musiqa asarlarining ijro etish sur'atini o'zgartirilganda badiiy qimmatini yo'qotishini;

5. Hisobning aniq va bir me'yorda bo'lishi. Ayrim qismlari hisob ulchovning (liga, fermata, sinkopa) o'zgartilib ijro etiladigan musiqa asarlarini ommaviy gimnastika chiqishlari uchun qo'llab bo'lmasligini;

6. Musiqa programmasining janr va o'ynoqilik jihatdan farq qilishi. Buni ayniqsa chiqishlar bir necha ko'rinishlardan iborat bo'lganda, ular faqatgina 4-5 daqiqa davom etgan hollarda hisobga olish zarur.

17.5. Chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash metodikasi

Repetrichiyadan oldin tayyorgarlik bosqichi quyidagilarni nazoratda to'tishi:

1. Boshlang'ich ma'lumotlarni aniqlash. Chiqishlar programmasini ishlab chiqishdan, oldin chiqishlarning maqsadini, qatnashgilar, guruhini (soni, yoshi, sport tayyorgarligini) chiqish joyini moddiy bazasini, chiqish muddatini aniq bilishi zarur.

2. Sahnalashtirish. Bu tayyorgarlik bosqichining eng mas'uliyatli va ko'p lihnnot bolab qiladigan qismi bo'lib, buning natijasida chiqishlarining umumiy konturi (chiqish, saflanish, mashqlar va hokazolar) belgilanadi va shu bilan birga zarur bo'lgan asbob anjomlar aniqlonadi shuningdek, tabrik va diktora tekstlari tayyorlab ko'yiladi.

3. Qatnashchilar kiyimining eskizlari tayyorlab quyiladi.

4. Saflanishlar va qayta saflanishlarning ekimonlari tuziladi.

5. Alohida nomerlar uchun musiqa tonlanadi va yaxlit chiqish uchun musika programmasi tuziladi.

6. Erkin mashqlarni tuzish. Erkin mashqlarni tuzish uchun quyidagilar bajariladi.

A) tanlab olingan musiqa asarini o'rganish.

B) murakkab elementlarni yoki tematik va harakatlarni tanlab olish, keyin esa, musiqa jo'rligi asosida ularning navbatlashini aniqlash.

V) Yaxlit mashqlarni tuzish (eksperiment gruppada sinab ko'rib, tuzgan ma'qul).

G) Repetisiyalar tuzish. Rejada kim tayyorgarlik ko'rishi, kilini repetisiya qildirish qaerda va qagan repetisiya qilinishi ko'rsatilishi kerak.

Bir repetisiya kunida qatta qisqa vaqtli to'xtab qolishlarni mustasno qilish uchun qatnashchilarni turli harakatdagi faoliyatlar bilan jalb qilish imkoniyatini topish zarur. Butun chiqishga tayyorlanishni bosh repetisiyadan bir necha kun oldin yakunlash maqsadga muvofiqdir.

Tayyorgarlikning repetitsion bosqichi

1. Qatnashchilarni saflash. Dasturning har bir nomerida chiqish qatnashchilari bo'y-bo'yi bilan saflantirilishi kerak. Chiqish qatnashchilari bir ketma-ket qatorda bo'y-bo'ylari bilan joylashmasalar, ular barcha mashqlarni birga va bir xil ko'lamda bajarishlariga qaramay mashqlar tomoshabinlarga bir xilda mos qilib bajarilma-gandek tuyuladi.

2. Guruhli repetisiyalarni o'tkazish. Bu repetisiyalarni guruh boshliqlari har bir guruh uchun belgilangan holda o'tkazadilar. Repetisiya uchun ish mazmuni va hajmi tayyorgarlik ko'rishning repetisiya rejasida belgilanadi. Guruhli repetisiyalar davomida qatnashchilar mashqlarni yaxshi eslab qolishni, mashqni aniq va zarur sur'atda bajarishni qadam tashlashni, belgilar bo'ylab yurishni yoki qator tekisligini saqlab yurishni, yurib, ketoyotganda burilishni va chiqish (dasturiga) kiritilgan boshqa saf usullarini o'rganishlari kerak.

3. Umumiy repetisiyalarni o'tkazish. Umumiy repetisiyalarning vazifasi chiqishlarning alohida nomerlari va butun programmani musiqa jo'rligida o'zaro moslab va aniq bajarishga erishishdan iborat.

Dasturning har bir ko'rishini bo'yicha birinchi umumiy repetisiyani musiqani boshlash kerak, keyin esa bu musiqada qanday sanash

kerakligini ko'rsatish, so'ngra qatnashchilarning o'zlari sanashlari uchun imkon berish zarur.

Takrorlashda mashqni, albatta boshidan boshlash zarur emas, repetisiya chog'ida qatnashchilar o'z o'rtoqlarining mashqlarni qanday bajarayotganini ko'rishlari juda foydalidir. Bosh repetitsiya. Bosh repetitsiyada qatnashchilargina programmani qech qanday yordamsiz chiqish sharoitiga yaqinlashtirilgan sharoitda bajarish imkoniyati beriladi.

Nazorat savollari

1. Gimnastik chiqishlarni rivojlanish tarixini gapirib bering.
2. Gimnastika chiqishli qanday ahamiyatga ega?
3. Chiqishlarning dasturi nimalardan iborat?
4. Chiqishlar qanday uyushtiriladi
5. Chiqishlarni tayyorlash uslubi.
6. Tayyorgarlikning repetitsion bosqichini sanab bering.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. BADIY GIMNASTIKANING RIVOJLANTIRISH TENDENSIYASI.....	6
1.1. Badiiy gimnastikaning rivojlanish tendensiyasi komponentlari	6
1.2. Badiiy gimnastikaning zamonaviy holatini va rivojlanishini belgilaydigan omillar.....	8
1.3. Badiiy gimnastikani jismoniy tarbiya va sport tizimidagi oʻrni.	15
1.4. Badiiy gimnastikani oʻrgatish jarayonida yoshning ahamiyati.....	17
II BOB. BADIY GIMNASTIKANING RIVOJLANISH TARIXI	19
2.1. Badiiy gimnastikaning kelib chiqishi	19
2.2. Badiiy gimnastika elementlarini paydo boʻlish tarixi.....	53
2.3. Oʻzbekistonda badiiy gimnastikaning rivojlanishi	54
2.4. Xalqaro maydondalarda Oʻzbekiston badiiy gimnastikachi qizlarimizning oʻrni	62
2.5. Badiiy gimnastika dasturi va musobaqa qoidalarini uzluksiz takomillashuvi	66
III BOB. BADIY GIMNASTIKANING ATAMALARI	68
3.1. Atamalarning umumiy tasnifi	68
3.2. Atamalarni qoʻllanish qoidolari va usullari	69
3.3. Mashqlarni yozish qoidolari va shakllari	70
3.4. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari.....	71
3.5. Atamalarni yasash uslublari	73
3.6. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni atamalari.....	73
3.7. Badiiy gimnastikada buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni atamalari	75
3.8. Xoreografiya atamalari	76
4.1. Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar tasnifi	79
4.2. Oddiy mashqlar va ularga tavsif.....	79
4.3. Toʻlqinlar, siltashlar	81

4.3.1 To'liqlar va siltashlarning tasnifi	81
4.3.2 To'liqlar texnikasining tuzilishi va asoslari	82
4.3.3 Siltash texnikasi asoslari va tuzilishi.....	88
4.4 Sakrashlar	90
4.4.1 Sakrashlarning tasnifi	90
4.4.2. Texnika tuzilishi va asoslari.....	92
4.4.3. Badiiy gimnastikaga xos sakrashlar texnikasi.....	103
4.5. Muvozanat	108
4.5.1. Muvozanat tasnifi	109
4.5.2. Texnika tuzilishi va asoslari.....	111
4.5.3. Badiiy gimnastikaga xos muvozanatlar texnikasi.	115
4.6. Burilishlar	122
4.6.1. Burilishlar tasnifi	122
4.6.2. Texnika asoslari va tuzilishi.....	123
4.7. Akrobatik va yarim akrobatik mashqlar.	136
4.7.1. Mashqlar klassifikatsiyasi	136
4.7.2 Badiiy gimnastikaga xos mashqlar texnikasi.	137
4.8. Xoreografiya	145
4.8.1 Ekzersis mashqlarni o'rgatish asoslari.....	150
V BOB. BADIY GIMNASTIKADA BUYUM BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR VA ULARNING AYRIM XUSUSIYATLARI.	156
5.1. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarning umumiy tavsifi va paydo bo'lish tarixi	156
5.1.2. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarda gimnastikachining harakati.....	160
5.2. Halqa bilan bajariladigan mashqlar	163
5.2.1. Mashqlarni klassifikatsiyasi.....	163
5.2.2. Texnika asoslari	165
5.2.3. Tipik mashqlarni bajarish texnikasi	168
5.3. Arqonda bajariladigan mashqlar.....	175
5.3.1. Mashqlar klassifikatsiyasi.....	175
5.3.2. Texnika asoslari.	178
5.4. To'p bilan bajariladigan mashqlar.....	181
5.4.1. Mashqlar klassifikatsiyasi.	181

5.4.2. Texnika asoslari	184
5.4.3. Tipik mashqlar texnikasi	185
5. Cho'qmorlar bilan bajariladigan mashqlar	189
5.5.1. Mashqlar klassifikatsiyasi	189
5.6. Tasma bilan bajariladigan mashqlar	202
5.6.1. Mashqlar klassifikatsiyasi	202
5.6.1. Texnika asoslari	203
5.6.2. Tipik mashqlarning texnikasi	204
VI BOB. BADIY GIMNASTIKA MASHQLARINI	
O'RGATISHNING UMUMIY ASOSLARI	211
6.1. Gimnastika mashqlarini o'rgatishning nazariy va metodologik asoslari	211
6.2. Gimnastikachilarning bilimlari, harakatlanishga doir o'quv, ko'nikma va qobiliyatlari	214
6.3. Badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatish	226
6.3.1. O'rganilayotgan mashq bilan tanishtirish, u haqida dastlabki tasavvurni yaratish	227
6.3.2. Mashqni o'rganish	236
6.3.3. Mashqni bajarish texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish	238
6.4. Mashqlarni o'rgatishda didaktika printsiplarini amalga oshirish	239
6.5. Gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish metodlari, usullari va shartlari	242
VII BOB. BADIY GIMNASTIKADA TAYYORGARLIK	
TURLARI	249
7.1. Texnik tayyorgarlik	249
7.1.1. Asosiy texnik tayyorgarlik	250
7.1.2. Maxsus texnik tayyorgarlik	257
7.2. Jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha	289
7.2.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik	289
7.2.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	290
7.3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uslubiyati	293
7.4. Badiiy gimnastikada psixologik tayyorgarlik	304
7.4.1. Badiiy gimnastikadagi faoliyatning psixologik xususiyatlar	305

7.4.2. Gimnastikachilarning psixologik xususiyatlari	305
7.4.3. Mashqlarga psixologik tayyorgarlik	309
7.5. Badiiy gimnastikada taktik tayyorgarlik.....	311
7.5.1. Individual taktika.....	311
7.5.2. Jamoaviy taktika.....	312
7.5.3. Guruh taktikasi	312
7.5.4. Taktik g'oya va reja	313
7.5.5. Taktik bilimlar, ko'nikmalar, fikrlash	314
7.6. Gimnastikachilarning sport tayyorgarligida ritmik gimnastika	316
7.6.1. Ritmik gimnastikani tavsifi va uni uslubiy xususiyatlari	316
7.6.2. Jismoniy tarbiyadagi no'ananaviy turlari	317
7.6.3. Ritmik gimnastikaning inson organizmiga ta'siri	321
7.6.5. Ritmik gimnastika darsini tuzilishi.....	334
7.6.6. Ritmik gimnastika mashqlariga o'rgatish usullari.....	341
7.6.7. Ritmik gimnastika mashg'ulotlarning musiqiy ta'minoti.....	343
7.6.8. Ritmik gimnastika mashg'ulotlarida nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish.	352
VIII BOB. GIMNASTIKACHI AYOLLAR	
ARTISTIKLIGINING MOHIYATI, VOSITALARI VA	
SHAKLLANTIRISH USULLARI.....	357
8.1. Sportdagi artistiklikning ahamiyatini nazariy asoslash.....	357
8.2. Badiiy gimnastikada artistiklikni takomillashtirish yo'llari.....	367
8.3. Badiiy gimnastikadagi "artistik" tayyorgarlik vositalari.....	371
8.4. Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida gimnastikachi ayollarning artistikligini takomillashtirish jarayonini mazmuni.....	374
IX BOB. BADIY GIMNASTIKA	
MASHG'ULOTLARINING SHAKLLARI.....	
9.1. O'quv darsi.....	392
9.2. Mashg'ulot darsi.....	393
9.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik darslari	394

9.4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darslari.....	396
9.5. Nazorat darsi	397
9.6. Model dars.....	398
9.7. Tiklovchi dars.....	399
9.8. Badan qizdirish darsi.....	400
9.9. Mashq darslarini chegaralash usullari	400

X BOB. ILMIY TADQIQOT VA TALABALARNING ILMIY O'QUV ISHLARINI XUSUSIYATLARI ILMIY

TADQIQOTNING ASOSIY YO'NALISHI405

10.1. Malakaviy ishni bajarishning maqsad va vazifalari.....	405
10.2. Malakaviy ishlarning mavzusi	405
10.3. Malakaviy ishni bajarishga raxbarlik qilish.....	406
10.4. Malakaviy ishni bajarilishi.....	407
10.5. Ilmiy ishni adabiy jihatdan shakllantirishga qo'yiladigan talablar.	421
10.6. Bibliografik apparatni shakllantirish.....	422

XI BOB. BADIY GIMNASTIKADA YAROQLILIKNI

ANIQLASH VA SARALASH.....424

11.1. Badiiy gimnastikaga tanlov.....	424
11.2. Badiiy gimnastikaga saralash me'zonlarini xususiyatlari.	428
11.3. Badiiy gimnastikada saralash muammosi.....	435
11.4. Badiiy gimnastikaga tanlashda buyumlar bilan muomala texnikasi ahamiyati.....	440
11.5. 5-7 yosh badiiy gimnastikachi qizlarning saralashda psixofiziologik rivojlanishning xususiyatlari.....	443

XII BOB. TURLI YOSHDAGI BADIY

GIMNASTIKACHILARNING KO'P YILLIK

TAYYORGARLIGI VA ULARNING BOSQICHLARI.....453

12.1. Sport tayyorgarligining maqsadi, vazifalari va tarkibiy qismlari	453
12.2. Badiiy gimnastikadagi sport tayyorgarlikni vositalari.....	457
12.3. Sportchilarning sport tayyorgarligi tamoyillari	459
12.4. Gimnastikachilarning sport tayyorligi uslublari	462
12.5. Maxsus harakatchan tayyorgarlik	463
12.6. Funktsional tayyorgarlik.....	464

12.7. Reabilitatsion – tiklovchi tayyorgarlik	465
12.8. Sport mashg'ulotlarini davrlarga bo'lish	467
12.9. Gimnastikachilarni ko'p yillik tayyorlash strukturasi	477
XIII BOB. BADIY GIMNASTIKA ISHINI	
REJALASHTIRISH VA HISOBGA OLISH.	492
13.1. O'quv rejasi.	494
13.2. Dastur.	495
13.3. Ish dasturi	497
13.4. Ish reja	497
13.5. Dars konspekti	498
XIV BOB. MUSOBAQALAR QOIDASI VA XAKAMLIK	
USLUBI.	505
14.1. Musobaqalarning ahamiyati	505
14.2. Musobaqa dasturi va nizomi	506
14.4. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish	515
XV BOB. MUSOBAQA KOMBINATSIYALARINI	
TUZISHNING KOMPOZITSION-IJROCHILIK	
TAYYORGARLIGI VA USLUBI.....	518
15.1. Kompozitsion-ijrochilik tayyorgarligining vazifalari	518
15.2. Musobaqa kombinatsiyalari (dasturlari) mazmunining tavsifi	520
15.3. Gimnastikada yangi elementlarni shakllantirish usullari ...	522
15.4. Musobaqalashuv dasturlari kompozitsiyalarining tavsiflari.....	523
15.5. Musobaqalashuv kombinatsiyalari uslublarining tavsifi	525
15.6. Musobaqalashuv kombinatsiyalarini tuzish uslubiyati	526
XVI BOB. TA'LIM MUASSASALARIDA BADIY	
GIMNASTIKANI O'TISH USLUBIYATI.....	530
16.1. Maktabda gimnastika darsini o'tkazish uslubiyatlari	530
16.1.1. Boshlang'ich ta'lim (1-4 sinflar)	532
16.1.2. Umumiy o'rta ta'lim (5-9 sinflar).....	534
16.2. Darslarning tuzilishi.	542
16.3. Har xil turdagi darslarni tashkil etish va o'tkazishning xususiyatlari	545
16.4. OUYUllari va kolledjlarda gimnastikani o'tish usuliyoti	546

16.4.1.Oliy o‘quv yurtida asosiy gimnastikaning vositalari.....	547
16.4.2.Gimnastika darsining tuzilishi.....	548

XVII BOB. GIMNASTIKA BAYRAMLARI VA

CHIQISHLARI565

17.1. Gimnastik chiqishlarni rivojlanish tarixi	565
17.2. Gimnastika chiqishlarning ahamiyati	565
17.3. Chiqishlarning dasturi	566
17.4. Musiqa jo‘rligi.....	567
17.5. Chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash metodikasi.....	568

Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B.

BADIIY GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIDAN

Darslik

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

Nashr. lits № 0038.

Bosishga ruxsat etildi 09.09.2020 y.

Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"
garnituras. Hisob-nashr tabog'i. 36,5.

Adadi 150 dona. Buyurtma № 64.

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

ISBN 978-9943-6408-0-1



9 789943 640801