

45,6 ya 45.
u 43.

USMONOV MANSUR QURBONMURATOVICH

**SPORT MAHORATINI OSHIRISH
(GIMNASTIKA)
5112000 – JISMONIY MADANIYAT
TA'LIM YO'NALISHI UCHUN**



45.5 ya 43.
443.

USMONOV MANSUR QURBONMURATOVICH

SPORT MAHORATINI OSHIRISH (GIMNASTIKA)
5112000 – JISMONIY MADANIYAT TA'LIM
YO'NALISHI UCHUN O'QUV QO'LLANMA

Termiz-2021

UO‘K 796.41(075.8)

BBK 75.6ya73U 73

K 37

O‘quv qo‘llanmada, Oliy ta‘lim muassasalari, jismoniy madaniyat yo‘nalishi va sport o‘yinlari turlari bo‘yicha ixtisoslashgan maktab internatlari o‘quvchi talabalari, trener va hakamlar uchun mo‘ljallangan. Mazkur o‘quv qo‘llanmada sport mahoratini oshirish (gimnastika), bo‘yicha nazariy bilim asoslari va amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etish va o‘rgatish metodikasi yuzasidan ma‘lumotlar atroflicha yoritib berilgan. Ushbu o‘quv qo‘llanmada berilgan mavzular 5112000 – Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishida o‘tiladigan “Sport mahoratini oshirish” hamda “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” fanlarining dasturlarida mavjud bo‘lib, fanni o‘qitishda foydalanish mumkin.

Muallif: *Usmonov Mansur Qurbonmurotovich – Termiz davlat universiteti Sport faoliyati kafedrasida o‘qituvchisi.*

Taqrizchilar:

R.D.Xalimxammedov

*O‘zDJTSU“Boks, qilichbozlik
Nazariyasi va uslubiyati kafedrasida p.f.d., prof.*

Ya. Ch. Daniyeva

*Termiz davlat universiteti, “Sport faoliyati
kafedrasida dotsenti.*

R. H. To‘laganov

*Termiz davlat universiteti, “Jismoniy tarbiya
sport o‘yinlari” kafedrasida katta o‘qituvchisi p.f.n.*

Mazkur o‘quv adabiyoti O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligining 2021-yil 31-maydagi “237”-sonli buyrug‘iga asosan nashrga tavsiya etilgan.

Usmonov Mansur Qurbonmurotovich “Sport mahoratini oshirish (gimnastika)”

ISBN: 978-9943-7244-6-4

© Usmonov Mansur Qurbonmurotovich

© TerDU nashr-matbaa markazi nashriyoti

Kirish

O'zbekiston Respublikasi uzluksiz ta'lim tizimi muassasalarini yangi avlod o'quv adabiyotlari bilan ta'minlash, talaba-o'quvchilarni komil inson qilib etishishiga qaratilgan darsliklar va o'quv adabiyotlarini yaratish bugungi kunning dolzarb vazifasidir.

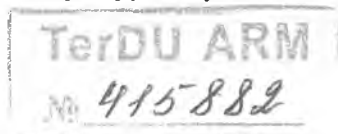
2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishlarining 4.4. bandida ta'lim va fan sohasini rivojlantirish uzluksiz ta'lim tizimini yanada takomillashtirish yo'lini davom ettirish, sifatli ta'lim xizmatlariga imkoniyatlarni oshirish, mehnat bozorining zamonaviy ehtiyojlariga muvofiq yuqori malakali kadrlarni tayyorlash belgilab qo'yilgan

Yangi avlod o'quv adabiyotlarini yaratishning me'yoriy-huquqiy asosi bo'lib O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va O'zbekiston Respublikasi Bosh vazirining 2016 yil 2-fevraldagi 07/0-73-sonli topshirig'i, 11.02.2016 yildagi 66-sonli hamda 01.03.2016 yildagi 89-sonli buyruqlariga muvofiq xalqaro tajribalar asosida takomillashtirilgan uslubiy va me'yoriy hujjatlar hamda zamonaviy o'quv adabiyotlar bilan oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim muassasalarini ta'minlash belgilab qo'yilagan.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasida Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimini tubdan isloh qilish, soha xodimlariga zarur shart-sharoitlar yaratish, ta'lim mazmuni va sifatini takomillashtirish hamda oshirishga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri sifatida talabalarni o'qitishdagi fanlar bo'yicha Davlat ta'lim standartlari talablari asosida yaratilgan sifatli darslik va o'quv qo'llanmalar bilan to'liq ta'minlash vazifasi turibdi.

Sifatli o'quv adabiyoti nafaqat o'rganuvchilarning qiziqishini oshiradi balki etarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan o'qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf qiladi. Boshqacha aytganda hatto ta'lim oluvchilarni sifatli darslik bilan o'qitayotgan oddiy o'qituvchi ham yaxshi o'qituvchiga aylanishi mumkin. Ya'ni, yaxshi o'qish ham, samarali o'zlashtirish ham o'quv adabiyoti bilan chambarchas bog'liqdir. Har qanday fanni o'qitish va o'zlashtirish bevosita shu predmetga doir tushuncha va atamalarning mohiyatini teran anglash bilan bog'liq. Chunki, tushuncha va atamalar mazmuni yig'indisi o'quv fanining o'zagini tashkil qiladi. Har qanday tushuncha o'z shakli, mezon va o'z qo'llanish sohasiga ega bo'lsagina to'laqonli hisoblanadi.

Shu asnoda biz tomonimizdan yaratilgan "Sport mahoratini oshirish" (Gimnastika) o'quv qo'llanmasi jismoniy madaniyat ta'lim yo'nlishi bo'yicha tahsil oladigan talabalar uchun o'quv dasturiga muvofiq xorijiy adabiyotlar asosida qayta takomillashtirildi.



O'quv qo'llanmaning yaratilishida asosiy bo'limlari va mavzularini yoritishda muqaddam nashr etilgan I.I.Morgunova, G.K. Sushko, A.I. Yefimenko, Q.Q.Yo'ldashev, M.N.Umarovlarning ilmiy-nazariy va uslubiy ma'lumotlari hamda xorijda yaratilgan o'quv qo'llanmalar asos bo'lib xizmat qildi.

I Bob. GIMNASTIKA BO'YICHA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK MAHORATINI OSHIRISH

I.1. Ixtisoslashgan - amaliy gimnastika

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika - shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishga va ularning ixtisoslariga xos mehnat harakatlarni tezroq o'zlashtirishga mo'ljallangan. Ixtisoslashgan amaliy gimnastika jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismi hisoblanadi.

Ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik asosan turli kasbdagi ishchilarni tayyorlaydigan ixtisoslashgan texnika bilim yurtlarida, shuningdek oliy o'quv yurtlari hamda texnikumlarda o'tkaziladi. Bu tayyorgarlik uch qismdan iborat: umumiy, ixtisoslashgan amaliy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarni har tomonlama, garmonik rivojlantirish va sog'lomlashtirishga qaratilgan. Bu tayyorgarlik turli sport turlari mashg'ulotlarni: yengil atletika, chang'i, suzish sporti va hokazolarni o'z ichiga oladi. Bu tayyorgarlikda ayniqsa quydagi gimnastika mashqlari katta o'rin tutadi.

Buyumsiz va buyum bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Ommaviy tushdagi snaryadlar (gimnastika devori, o'rindig'i, arqon, xoda va boshqalar)dagi mashqlar.

Oddiy akrobatika mashqlari.

Oddiy va tayanib sakrashlar.

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika mashqlari bo'lajak kasbni tezroq egallab olishga mo'ljallangan. Hamma uchun yagona bo'lgan umumjismaniy tayyorgarlikdan farqli o'laroq ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik bo'lajak ishlab chiqarish faoliyatini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Uning dasturiga ixtisoslashgan amaliy gimnastika kiradi, uning hajmi va xarakteri o'quvchilarning ixtisosi va shug'ullanuvchilar mehnatining sharoiti va xususiyatiga bog'liqdir.

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika shug'ullanuvchilarning ishlab chiqarish faoliyatida asosiy ishini bajaradigan muskul guruhlarini rivojlantirishga, shuningdek, bolajak kasbga zarur bo'lgan harakatlarni o'stirishga moljallangan. Bundan tashqari, mehnat jarayoniga o'xshash bolgan mashqlar yordamida aniq kasb sohasida muvaffaqiyatliroq ishlash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va harakat malakalari rivojlanadi.

Ixtisoslashgan amaliy gimnastikaga qo'yilgan vazifalarga muvofiq ravishda hamma mashqlar: umumrivojlantiruvchi va erkin, snaryadlardagi, saf va amaliy, akrobatika va badiiy gimnastika mashqlari qo'llanilishi mumkin.

Keyingi vaqtlarda duradgor, bo'yoqchi va suvoqchilarning ixtisoslashgan amaliy jismoniy tayyorgarlik mashqlari ishlab chiqarilib, sinovdan o'tkazilgan edi.

Ulning jismoniy tayyorgarlik dasturining ko'p qismini ham amaliy gimnastika egallaydi.

1.2. Sport amaliy gimnastikasi

Organizimning funksional imkoniyatini oshirish va harakat sifatlarini takomillashtirish uchun qollaniladigan jismoniy tayyorgarlikning turli vosita hamda uslublari orasida gimnastika muhim ro'l o'ynaydi.

Sport amaliy gimnastikasida qollanadigan mashqlar muskul zo'riqishining tuzilishi va xarakteri bo'yicha u yoki bu sport turiga xos bo'lgan mashqlarga o'xshashdir.

Gavdaning turli qismlari aylanma harakat qiladigan sport turlarida yuqori sport natijalariga erishish uchun (figurali uchish, kurash, futbol, suvga sakrash, xokkey, basketbol va boshqalar) akrobatika mashqlari keng qo'llaniladi, ular yordamida tayanch harakatlantiruvchi apparat va vestibulyar analizatorning funksiyasi takomillashadi.

Sport amaliy gimnastika mashg'ulotlari asosiy ko'rinishlarga quydagilar kiradi:

20-40 minut davomida bajariladigan kundalik ertalabki gimnastika. Unga ertalabki badan tarbiyadan ko'ra ancha jadalroq bajariladigan chigil yozdi (razminka) mashqlari. Buning uchun tanlab olinadigan sport turining asosiy funksional va muskul faoliyatining xarakteriga mos keladigan mashqlar tanlanadi. Chigil yozdi (razminka) mashqlari jarohatlarning oldini olishning ishonchli vositasidir.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarning harakat sifatлари takomillashadi (trenirovka paytida va maxsus mashg'ulotlarda).

Sport amaliy gimnastika uchun mashqlar tayyorlanganda ularning o'z vazifasiga to'g'ri kelishi (ertalabki gimnastika, razminka, jismoniy tayyorgarlik), shuningdek shug'ullanuvchilarning yoshiga, ularning tayyorgarligi va trenirovka davriga mos kelishini hisobga olish kerak. Majmuaga kiritilgan mashqlar sportchilarning organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi kerak. Ular navbatlashtirilganda muskul guruhlarini ishga ketma - ket kirita borish va asta-sekin jadallikni oshira borish zarur.

Mashg'ulotlar kichik amplitudali (asta-sekin bajariladigan) oddiy mashqlardan boshlanadi. Asta-sekin ularning miqdori va bajarish me'yori oshib boradi, alohida muskul guruhlarini ishga e'tibor ko'paytiriladi. Jadalroq mashqlar majmuaning oxirida bajariladi.

Vaqt - vaqti bilan 2-4 mashqlardan iborat seriyalar takrorlanadigan, maxsus mashqlar tavsiya qilinadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida qo'llanadigan mashqlarning salmog'i sport turiga va muayyan harakat vazifalarining hal qilishga bog'liqdir.

Sport amaliy gimnasitika mashg'ulotlarida quydagilar: buyumsiz va gimnastika tayog'i bilan, gantellar, to'ldirma to'p, arg'amchi, rezina amartizator bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar: gimnastika devorchasi, skameyka arqon havoda shuningdek, qo'shpoyalarda, halqada, dastakli otda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar: akrobatika mashqlari (shu jumladan, batutda, iring'itma taxtada) qo'llaniladi.

Trenirovka paytida mashqlarning hajmi va navbatni murabbiy belgilaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va maxsus jismoniy sifatlarini takomillashtirish uchun quydagilar tavsiya qilinadi:

- kuchni rivojlantirish uchun o'ta og'ir bo'lmagan yuk bilan eng katta tezlikda mashq bajarish (tez-kuchli), og'ir yuk bilan (maksimal kuch) o'ta og'ir yuk bilan charchaganga qadar bajarish (kuch chidamligi) umumiy ta'sir qiluvchi mashqlarni bajarish zarur. Masalan: arqonga tirmashib chiqish, rezina amartizatorlar, arg'amchi, gantellar bilan qolini to'g'ri bukkan holda oyoq va gavda harakatlari bilan birga turli yo'nalishda bajariladigan mashqlar: tezlikda zo'r berib va izometrik rejimda bajariladigan mashqlar juda foydalidir (4-6 soniya pauza bilan). Kurashchi, shtangachi, eshkakchilar uchun ayrim asboblarda, shuningdek amartizatorli qurilmalardan foydalanib mashqlar bajarish: futbolchi, qo'l to'pi, basketbolchi va voleybolchi singari o'yinchilarga buyum bilan bajariladigan mashqlar, gimnastika devorchasida, o'rindiqlarda (skameykada), arqonda dinamik xarakterdagi oddiy mashqlar, turli sakrash mashqlari tavsiya qilinadi. Murabbiy mashg'ulotda kuch ishlatish mashqlarining salmogi va xarakterini belgilaydi.

Quyishqoqlikni rivojlantirish uchun mashqlar bajarilar ekan, bunda harakatlarning amplitudasini asta-sekin oshirib bajarish kerak (oyoqlardan ushlab, siltinib, prujinasimon va keskin harakatlar bilan engashish) qo'shimcha, tanyanchdan, sherikning yordamidan foydalanish (juft mashqlar): ommaviy shakldagi asboblarda mashqlar va hokazolarni bajarish zarur. Mashqlar tanlaganda texnik tayyorgarlik vazifalarini hal qilish uchun tayanch harakat apparatini tayyorlashda yordam beradigan mashqlarga ko'proq e'tibor berish lozim. Masalan, suzuvchilar uchun elka bo'g'inining yaxshi harakatchanligi zarurdir, o'yinchilarga esa (futbol, basketbol) tos-son va boldir-tavon bo'g'inlarinnig harakatchanligi lozim:

- chaqqonlikni rivojlantirish uchun - koordinatsiya mashqlarini, har xil usul va turli yo'nalishda gavda aylanishini talab qiladigan oddiy akrobatika mashqlar yig'indisini bajarish turli xil sakrashlarni qo'llash (tayanchsiz, tayanib turib pastlikka, trampindan aylanib bajariladigan sakrashlar) ma'qul.

Turli sport vakillarining mashq bajarishlarida o'ziga xos xususiyatlari bo'ladi. Sportchilarning mashg'ulotlardan harakat faoliyatining shakli va uslubi zaruriy

shart bo'lgan sport turlaridagina (figurali uchish, suvga sakrash) ularning har birining xususiyatlariga qarab gimnastikaga xos uslubga erishish zarur.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi uchun tavsiya qilingan gimnastika mashqlarini ko'proq erkin harakatli keng ampiltuda bilan bajarish kerak. Yaxshisi ularni muayyan topshiriqlar shaklida taklif qilish ma'qul. Masalan: oyoqni oldinga boshdan baland ko'tarib siltash; qo'llarni siltab ularni yuqorida belgilangan narsaga tekkizib sakrash (ilib qo'yilgan to'p va hokazo).

Gimnastika snaryadlarida mashq bajarilar ekan gimnastika devorchasi skameyka, qo'shpoyalarda, halqaqa, turnik va hokazolarda tezlik faoliyati shiddatli harakat xarakteriga ega bo'lgan sportchilarnig mashg'ulotlarida uzoq davom etgan statik zo'riqishga yo'l qo'ymaslikka harakat qilish zarur.

Ko'rsatilgan (statik) holatni ushlab turish mashqlari shtangachilar, kurashchilar, chang'ichilar, eshkakchilar va boshqalarning mashg'ulotlariga qo'llanishi mumkin.

Futbolchilar, basketbolchilar, voleybolchilar, tennischilarga turli sakrash mashqlarini gimnastika ko'prikchasiz (mostik) bajarish, snaryad ustiga sakrab chiqish mashqlarni esa qo'lni tekkizmasdan bajarish tavsiya qilinadi.

Nazorat savollari

1. Ixtisoslashgan - amaliy gimnastika turlari.
2. Sport amaliy gimnastika mashqlari.

II Bob. GIMNASTIKA MASHQLAR TEXNIKASINI O'RGATISHNI TAKOMILLASHTIRISH

2.1. O'rgatishning maqsadi, vazifasi va bosqichlari

Gimnastika mashqlarini o'rgatishdan maqsad, har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun o'quvchilarni o'qituvch ilar rahbarligidagi rejali faoliyatini uyushtirishdir.

O'quvchilarning umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun:

- ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish;
- kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik singari jism oniy sifatlarini tarbiyalash;
- pedagogik-kasbiy ko'nikmalarni (maxsus ta'lim o'quv maskanlari o'quvchilarida) shakllantirish lozim.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir aniq holda harakat tarkibini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida o'zlashtiriladigan mashqlar xilma-xil bo'lib, ular gavdaning alohida qismlarini oddiy harakatlari, oddiy turish holatlaridan (asosiy turish, osilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat sifatlarini maksimal ishga solish bilan bog'liq bo'lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha (masalan, halqalarda qo'llarni ikki yonga uzatib tayanish - chalashtirish, yakkacho'pdagi yoki erkin mashqlardagi uch karra salto) harakatlarini o'z ichiga oladi. Shuning uchun ba'zi bir mashqlarni o'rganish oson kechadi.

Bu mashqlarni o'zlash tirib olish uchun ularning bajarishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishning o'zigina kifoya bo'ladi. Boshqa mashqlarni o'rganish esa uzoq muddatda shug'ullanish bilan bog'liq bo'ladi.

Aniq bir gimnastika mashqini o'rgatishni shartli sur'atda o'zaro bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin.

Birinci bosqich - harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan (boshlangich ma'lumotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur har bir harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminida yotadi. Yangi harakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'larni, ta'sir yo'nalishi, ayrim holatlari va h.k.) dastlabki ma'lumotlar va talab o'tirasida to'plangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'anishlar hosil bo'ladi.

Ikkinchi bosqich - bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda o'qituvchi bilan o'quvchining birgalikda faol ishlashi natijasi o'laroq, mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolaiga yo'l qo'yilmaydi; mashqlarni nazorat ostida mustaqil bajarishi ta'minlanadi.

Uchinchi bosqich - harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini, albatta, avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga yetkazib, shu tufayli shug'ullanuvchi mashqlarni turli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajara oladi.

Mashqni o'rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga, oldingi mashqqa o'xshash elementlari bor, texnikasi murakkab mashqlarni bajarishga, bajarish sharoitini o'zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan qo'shib bajarishga qaratilishi mumkin.

2.2. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari

Birinci shart. Gimnastika mashqlarini o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti - o'quvchilarning jismoniy tayyorlik darajasini aniqlash. Bunda o'quvchining imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga e'tiboran baholanadi:

- mashqlarni bajarishni o'zlashtirish tayyorgarligi, o'zlashtiriladigan mashqlarning hajmi va ifodasi, harakatlari o'rganishdagi ayrim qiyinchiliklar, o'quvchida yangi mashqlardagiga o'xshash harakat tajribasining mavjudligi;

- jismoniy tayyortigi (yangi texnik harakatni o'rganib olishda hal qiluvchi xislatlarning kamolot darajasi);

- ruhiy xislatlarning (o'quvchilarning dadilligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'riqlashlarga chidamliligi) qay darajada rivojlanishi.

O'quvchining mashqlarni o'rganish qobiliyatini baholash xarakteri ayni vaqtda qanday mashq o'rganayotganiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa nihoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi harakat o'rganilayotgandagi har bir aniq holatda o'quvchining imkoniyatlarini aniqlab olishda o'zgarib turishi mumkin.

Ikkinchi shart - o'rgatish dasturini harakat tuzilmasini tahlil qilish va o'quvchining shaxsiy xususiyatlarini bilish asosida tuzish.

O'qitish dasturi algoritmik topshiriq, chizmalı yoki tarmoqli dastur tarzida yoziladi. Mashqlarning bajarish texnikasi murakkablasha borgan sari o'rgatish dasturining samaradorligi ham orta boradi.

Uchinchi shart - mashqlar to'plarni o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. O'qituvchi buni o'quvchi faoliyatini tahlil qilish hamda unga aniqlik kiritadigan buyruqlar va nazorat topshiriqlarni tanlash asosida amalga oshiradi.

To'rtinchi shart - mashqlarni samarali va to'g'ri bajarish uchun tegishli sharoit va o'quv vositalarining mavjudligi. Bunga quyidagi: mashg'ulot o'tadigan joy (sinf xonasi, zal, maydonchalar), asosiy va yordamchi jihozlar, uslubiy o'quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kino-videolavhalar, odam gavdasining shakllari, ta'lim texnikasi va uslubiyati uchun tuzilgan uslubiy rejalar), texnikaviy ta'minlash vositalari kino, foto va videoapparatlar, o'lchov qurilmalari va goniometr,

dinamometr va boshqa asboblari, magnitofonlar, videomagnitofonlar, diktofoni kiradi.

2.3. O'rgatishning didaktik tamoyillari

Gimnastikada o'quv jarayonini tashkil etishda o'rgatishning didaktik tamoyillari asosiy faoliyat qo'llanmasi hisoblanadi.

Onglilik va faollik tamoyili. Gimnastika mashqlari sportchilarning jismoniy harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlash tirish jarayonidagi onglilik va faollik tamoyili o'quvchilardan, eng avvalo, harakatni tushunib o'rganishni, qo'yilgan vazifaga qiziqib va ijodiy yondashishni tarbiyalashni talab etadi.

O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarini ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish dardor:

- o'z faoliyatining natijalarini baholash;
- turli (og'zaki, chizma, yozma holda takrorlash) usullardan foydalanib, harakat texnikasini tasvirlash;
- yangi harakatni o'zlash tirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;
- kundalikda va mashqlarni o'zlashtirish rejaralarini tuzish;
- o'qituvchiga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatni o'rganishda yordam berish.

Ko'rgazmali bo'lish tamoyili. O'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun murabbiy quyidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi:

- harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kino va foto materiallarni, rasmlar, jadvallar va namunaviy modellarni ko'rsatish;
- ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash;
- qo'shimcha vositalar ishlatish (fazadagi namunalar, harakatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib turish, sekin ko'tarib yuborish va qo'l tekkizib qo'yish);
- trenajor qurilmalarda, odam gavdasi namunalarida va h.k.larda o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish;
- alohida holatlarni to'xtatib ko'rsatish, taqlid qilish, murabbiy yordamida bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida, e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

Osonlik tamoyillari shug'ullanuvchilarga, ularni kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda o'quvchilar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'yadilar. Biroq osonlik tamoyili sportchilarni qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish zaruratini mutloq inkor etmaydi.

O'qituvchi o'quvchilarning nimaga qodirligini, ularning aniq bir mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. Masalan,

yakkacho'pda katta aylanishni bajarish uchun o'quvchida bir qancha boshqa mashqlarni bajara olishi, qo'lida yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p jismoniy sifatlar hosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi lozim. O'quvchida shunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq uchun oson ekanligini ko'rsatadigan o'lchov bo'ladi.

Osonlik tamoyili didaktikaning ma'lumdan noma'lumga, osondan qiyinga, soddadan murakkabga qoidalari bilan chambarchas bog'liq.

Doimiylik tamoyillari quyidagilarni:

- harakat jarayonini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;
- turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam ravishda takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;
- o'quvchilarning mehnatsevarligi va faolligini so'ndirm aslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashtirib turishni nazarda tutadi.

2.4. O'rgatish usullari

O'rgatish usullari deganda, qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushunish kerak. Xilma-xil o'rgatish usullarini guruhlariga bo'lish mumkin. Birinchi guruh o'rgatish usullari:

- og'zaki usul universal usullardan biri bo'lib, o'quvchilarga dars jarayonida yangi mashq bajarishni o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamalaridan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki atamalar yordamida o'qituvchining o'quvchilarga nutq orqali ta'sir etishini aniq va qisqa bo'lishiga erishish mumkin;

- harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish usulini, nam oyish qiluvchi tomonidan mashqlarni bajarish, ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, audio va videomateriallar, shartli belgilar berish,

harakatning ayrim qismlari, miqdori o'quvchi tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

Mazkur o'rgatish usullari, asosan, mashq texnikasi asoslari to'g'risidagi tasavvurni hosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo'lib, butun mashg'ulot jarayonida qo'llanilishi mumkin.

O'rgatish usullarining ikkinchi guruhi:

- yaxlit mashq usullari, u o'rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi. Bunda mashqlarni bajarish sharoitini yengillashtirish, yordam ko'rsatish va straxovka qilishning qo'shimcha vositalarini qo'llash, jihozlar balandligini pasaytirish, harakatni trenajorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past yakkacho'pda gavdani yozib ko'tarishni murabbiy yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;

• yordamchi mashqlar usiubi (yaxlit m ashq usulining o'xshash turlaridan biri), u tarkib jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin ayni vaqtda mustaqil mashq bo'lib, ilgari o'rg anilgan harakatni yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, yakkacho'pda gavgani yozib ko'tar ish uchun bir oyoqda ko'tarilib, tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

• bo'lingan mashq usuli bu butun harakat texnikasini ayrim qism va bo'laklarga ajratib olish hamda ularning har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni bo'laklarga bunday sun'iy bo'lish asosiy faoliyatni o'rganish sharoitini osonlashtirish maqsadida qilinadi;

• xususiy harakat vazifalarini hal qilish usuli bo'lingan mashq usulining varianti bo'lib, harakat texnikasining muayyan elementlari bo'lgan o'quv vazifalarini tanlash bilan ifodalanadi (masalan, endi boshlovchi sportchilar oyoqni kerib, tayanib sakrashni o'rganib olish uchun yerga qo'nishni, yugurib kelishni, depsinish va so'ng «ko'pri» tushishni birin-ketin o'rganishadi).

Mazkur o'rgatish usullari o'quvchilarga mashq haqida axborot olish va o'rganilayotgan harakat texnikasi asoslarini bilib olish imkonini beradi. Bundan tashqari, ular harakat tarkibi to'g'risidagi tasavvur paydo bo'lishiga, shuningdek, ro'y berishi mumkin bo'lgan xatolarni tuzatishga yordam beradi.

Uchinchi guruh: standart mashq usuli, bu usul mashg'ulot sharoitida harakat ko'nikmasini mustahkamlash maqsadida harakatni mustaqil bajarish bilan ifodalanadi;

• o'zgaruvchan mashq usuli quyidagi qiyinlashtirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashtiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va h .k.lar), atrofdagi sharoitning o'zgarishi (jihozlarning odatdagidan boshqacha qo'yilishi, yoritishni o'zgartirish va h.k.lar), ma'lum topshiriqni bajarish haqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashqning kombinatsiyadagi joyi o'zgarib qolishi, mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib bajarish;

• o'rgatishning o'yin va musobaqa usuli o'quvchilarning o'zaro raqobat qilishini yoki harakatdan muayyan natijaga erishish uchun mas'uliyat sezishni nazarda tutadi.

Mazkur o'rgatish usullari harakat ko'nikmalari barqarorligiga erishish imkoniyatini beradi.

To'rtinchi guruhi yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri taktikasini va o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali shaklini tanlab olish imkoniyatini beradigan dasturlash usullaridan iboratdir.

Mashqni o'rgatish jarayonini algoritmash dasturlash tirishning ilg'or turlaridan biridir.

Algoritmik turdagi topshiriqlar o'quv materialini qismlarga bo'lishni va ana shu qism vazifalarni shug'ullanuvchilarga qat'iy aniq tartibda birin-ketin

o'rgatishni nazarda tutadi. O'quv vazifalarining birinchi qismi o'rganib bo'lingandan keyingina ikkinchi qismiga o'tish huquqi beriladi. Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladi:

- topshiriqlar yoki o'quv materialining qismlari har bir faoliyat ifodasini aniq ko'rsatishi, ularni tanlashda tasodifga yo'l qo'ymasligi va u kimlarga mo'ljallangan bo'lsa, shularga tushunarli bo'lishi kerak;
- algoritmik tipdagi topshiriqlar bir harakat faoliyati uchun ham, tarkib jihatidan o'xshash harakatlarni takrorlash uchun ham tuzilishi mumkin;
- o'quv vazifalarining hammasi bir-biri bilan bog'liq hamda murakkablashib borishi jihatidan izchil bo'lishi kerak.

Topshiriqqa binoan, o'quv materiali qismlarini o'rganish tartibi ular orasidagi aloqadorlikka qarab belgilanadi. Algoritmik turdagi topshiriqning har bir vazifalarini takrorlanishi muayyan maqsadni hal qilishga qaratilgan bo'ladi.

Chunonchi, o'rganiladigan harakat faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarish uchun zarur jismoniy sifatlarini rivojlantiradigan mashqlar, o'quv vazifalarining birinchi bor takrorlanishida bo'lishi darkor. O'rganiladigan harakat faoliyati boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va pirovard holatlarni o'zlashtirishga mo'ljallangan mashqlarni esa o'quv vazifalarining ikkinchi marta takrorlanishi o'z ichiga olishi lozim.

O'quv vazifalarining birinchi va ikkinchi takrorlanishi bir vaqtda yoki boshqa-boshqa vaqtda o'zlashtirilishi mumkin. O'quv vazifalarining uchinchi takrorlanishi asosiy harakatlar bajarilishini nazarda tutadi. Masalan, qo'shpovalarda qo'llarga tayanib turib, oldinga siltanib ko'tarilishni o'zlashtirish uchun o'quvchi siltanib turishni va oldinga qarab zarur bo'lgan balandlikka siltanishni bajara bilishi kerak.

To'rtinchi takrorlashga bajarishni ayrim qismlarga fazo, vaqt, mushaklarning zo'riqish darajasiga qarab baholash bilan bog'liq bo'lgan o'quv vazifalari kiradi. Differentsiatsiyalash miqdori va aniqlik darajasi o'rganiladigan mashqning murakkabligiga bog'liq.

O'quv vazifalarining beshinchi takrori yordamchi mashqlarni o'z ichiga oladi. O'quv vazifalarining takrorlari bajarilgandan keyin, harakat osonlashtirilgan sharoitda (trenajorda, o'qituvchi yordamida, texnika vositalaridan foydalanib va h.k.) yaxlit o'rganiladi.

Har bir o'quv vazifasini o'rganayotganda topshiriqlar qanchalik to'g'ri bajarilayotganini nazorat qilish orqali o'quv jarayonini faol boshqarish imkoniyati yaratiladi.

Yaxlit o'rgatish usulini qo'llanishning iloji bo'lmaganda yoki samarasi kam bo'lganda algoritmik ikki turdagi topshiriqdan foydalanish kerak. Bu turdagi

topshiriqdan, odatda, texnik jihatdan murakkab mashqlarni o'rganishda foydalaniladi.

2.5. Mashqlarni bajarilish usullari

Gimnastika mashqlarini o'rgatishning usullari nihoyatda xilma-xil. Quyidagilar eng samarali va o'rgatish tajribasida ko'p foydalaniladigan usullar qatoriga kiradi.

Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni hosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:

a) o'qituvchi talab alar bilan nutq orqali mashqlarni bajarilishini etkazishi, suhbatlashishi, tushuntirishi, muhokama qilishi va boshqa shakllarni qo'llashi kerak. Har bir so'z aniq va obrazli, iboralar esa qisqa va tushunarli bo'lgandagina tarbiyalash ancha samarali ta'snifini ishlab chiqadi, shunday holda o'qituvchi bevosita yangi mashq o'rgatish oldidan tayyorgarlik ishini muvaffaqiyat bilan o'tkazishni o'rgatish jarayonini boshqara olishi mumkin;

b) ko'rgazmali qurollar (chizma va rasmlar, jadvallar, videolavhalar, odam gavdasining yumshoq simdan yasalgan va boshqa modeilari, multiplikatsion rasmlar va h.k.lar) ko'rsatish, sportchi mashqni bajarib ko'rsatishi, turli ko'rgazmalardan foydalanish (quyiroqqa qarang) lozim;

d) mashq texnikasi elementlarini chizmada tasviriy ko'rinishida nusxalashtirish ketma-ket bajariladigan harakatlarni, sportchi gavdasi harakatini murabbiy tomonidan ko'rsatilishi, harakat texnikasini og'zaki yoki yozma tasvirlab berish, texnika vositalari yordamida harakatning ayrim parametrlarini qayta tasvirlab ko'rsatish, bu sportchi uchun yangi bo'lgan mashqlarni tez o'zlash tirishga va o'rgatishning asosiy vazifasi bo'lgan harakat ko'nikmasi shakllanishini hal qilishga yordam beradi.

Ko'maklashish va ehtiyotkorlik usullari:

O'qituvchining o'quvchiga ko'maklashishining xilma-xil usullari bor. Masalan, mashq bajarish paytida nima qilishni aytib turish, harakat vazifasining natijasi yoki bajarish usuli haqida oldindan yo'l-yo'riq ko'rsatish va h.k.lar.

Ko'maklashish va straxovka usullarining maxsus bir guruhi o'qituvchi bilan o'quvchining birgalikdagi faoliyati bilan bog'liq.

Masalan, o'quvchi harakat vazifalarini amalga oshirar ekan unga xatosini tuzatish, texnika elementlarini aniqlash yoki xavfsizlikni ta'minlash uchun jismoniy ko'mak zarur bo'ladi. Shu maqsadda o'qituvchi, alohida dastlabki turish holatini qayd etishda, harakatlar ketma-ketligini takrorlashda, mashqni yaxlit taqlidan bajarishda o'quvchiga yordam beradi. Bunda o'qituvchi o'quvchining harakatini sekinlatib, sun'iy qarshilik hosil qiladi, straxovkani ta'minlab turadi.

O'rgatish vaqtida bu usullarni qo'llash samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining qobiliyatiga bog'liq bo'lib, u ayni shu paytda zarur bo'lgan eng

yaxshi usulni, o'quvchining qaysi tomonida turishini va mashqlarni birgalikda bajarish uslubini tanlay bilishi kerak.

Shuning uchun o'qituvchi o'zining amaliy mehnat faoliyati davomida ham ma usullarni maxsus o'rganib va takomillashtirib borishi lozim.

Qo'shimcha belgilar qo'llash, avvalo, yangi gimnastik mashqlarni o'zlashtirishni osonlashtiradi. Bunday belgilar harakat parametrlari haqidagi tasavvurni aniqlashtirib beradi, harakat faoliyatini to'g'ri bajarishga, bajarilgan harakat natijalarini aniq baholashga yordam beradi.

Ko'rinadigan belgilar sifatida, odatda, quyidagilardan foydalaniladi: gimnastika jihozlarining ayrim qismlari, o'quvchi gavdasining ba'zi qismlari, tabiiy belgi (mashq bajarilayotgan joy yaqinidagi buyum)lar, qo'shimcha buyum (to'plar, tayoqchalar, arg'amchi)lar, shuningdek, maxsus chizilgan (masshtabli va oddiy) belgilar.

Akrobatika yo'lakchalaridagi belgilarga muvofiq, akrobatika mashqlarini bajarish yuzasidan yoki gimnastika jihozlaridan sakragandan keyin muayyan chegarada yerga aniq qo'nish yuzasidan o'quvchiga berilgan topshiriq bunga misol bo'la oladi.

Ayrim tovushlar (qarsak, hushtak) harakatga jo'r bo'lib turishi yoki sur'at va ritmni belgilab turishi m umkin. Bunday belgilar o'qituvchi yoki o'rgatishning texnik vositalari orqali berib turiladi.

Tovushli belgilar davom etish vaqti va kuchining o'zgarib turishi bilan ko'rinadigan belgilardan farq qiladi. Bunday holat ulardan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi, o'quvchining e'tiborini mashqlarni imo-ishoralar almashinishiga muvofiq bajarishga jalb qilish imkonini beradi.

Daktil imo-ishoralarni (signal) mashq bajarganda o'quvchining ko'rib turib bajarishi qiyin bo'lgan hollarda qo'llasa bo'ladi. O'quvchining o'zi nimagadir (gimnastika jihoziga, biror-bir belgiga) tayanib mashq bajarayotganini his etishi, unga harakatni faoliyat natijasi bilan taqqoslab ko'rishi va o'z harakatiga o'zgartirishlar kiritishiga hamda mashq o'rganishni davom ettirishni oqilona usullarini tanlashga yordam beradi. O'qituvchining sun'iy daktil imo-ishrolar hosil qilishi (o'quvchi gavdasining ayrim qismlariga qo'l tekkizib qo'yishi) ham o'quvchini mashqlarni to'g'ri bajarishga majbur qiladi. Bu usullar samaradorligi o'qituvchining kasbiy mahoratiga bog'liq.

Yangi mashqlarni o'rganish jarayonida har xil qo'shimcha belgilarni (oriyentir) birga qo'shib qo'llash-o'rgatish uslubiyatining talablaridan biridir.

O'rgatishda texnik vositalardan foydalanish mashq bajarilishi natijasining sifatiga baho berishdan oldin aniq miqdoriy ma'lumot olish, bajarilishi kerak bo'lgan mashqlar dasturiga o'zgartirish kiritish, shuningdek, mashqlarni bajarish mobaynida qo'yilgan xatolarni tuzatib borish imkonini beradi. Quyidagilar texnik

vositalarga kiradi: eng oddiy o'lchov asboblari (vaqt o'lchagich, santimetrli lentalar, burchak olchagichlar); qayd qilish va yozuv apparatlari (diktofon videomagnitofon, kino va videokameralar, fotokameralar, dinamograflar), dastur va nazorat-axborot apparatlari.

Harakat ritmi (ayrim harakatlar)ning muayyan vaqt ichidagi ketma-ketligi yorug'lik va tovush dasturlarini idrok etish hamda takrorlash gimnastika mashqlarini o'rgatishda texnik vositalardan foydalanishga misol bo'la oladi. Bunda yangi mashq o'rgatish oldidan shu mashq haqida tasavvur hosil qilish uchun ham yangi mashqni bajarish jarayonida harakat natijalari haqida tezkor axborot olish uchun ham foydalaniladi, ushbu holat o'rgatish jarayonining boshqarishni osonlashtiradi.

2.6. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayoni o'qituvchi bilan o'quvchining izchil faoliyatidan iborat bo'lib, bu faoliyat o'rgatishning har bir bosqichidagi vazifalar ifodasi va o'rganish sharoiti bilan beigilanadi:

1. O'rgatishni boshida o'qituvchi o'quvchining o'rganadigan yangi mashqni o'zlashtirishga qanchalik tayyor ekanini aniqlab olishi kerak.

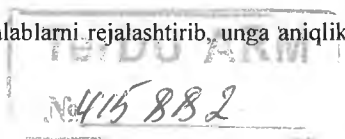
Buning uchun o'qituvchi:

- mashqlarni o'rganish jarayonida o'quvchida bo'lgan barcha mashqlarni bajarish texnikalarini egallash tajribasini va shaxsiy xususiyatlarini hisobga oladi;
- o'quvchining xatti-harakatlarini kuzatib, u bilan suhbatlashib, uning ayni vaqtdagi o'zlashtirish holati va kayfiyatini baholab b oradi;
- o'quvchini funksional tizimlarining imkoniyat darajasi to'g'risida ma'lumot olish uchun uni tibbiy kuzatishlar natijasiga ega bo'lishi shart;
- o'quvchining jismoniy tayyorgarlik sifatlaridan (chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik) birini baholash uchun nazorat vazifalar tanlaydi va yangi bajariladigan mashqiarga o'xshash oldingi tanish mashqlarni takrorlash uchun topshiriq beradi.

2. O'qituvchi o'quvchi to'g'risidagi har tomonlama ma'lumotga tayanib va yangi mashq texnikasiga oid bilimlarga asoslanib reja tuzadi, o'rgatish uslubiya va usullarini tanlaydi.

3. O'qituvchi o'quvchini yangi mashq bilan tanishtiradi. O'qituvchi bilan o'quvchining harakat ko'nikmasini shakllantirish maqsadidagi bevosita aloqasi ana shundan boshlanadi. Buning uchun o'qituvchi:

- kelgusida o'rgatiladigan mashqlarning umumiy vazifasini o'zi uchun aniqlaydi;
- o'quvchi oldiga qo'yiladigan vazifa va talablarni rejalashtirib, unga aniqlik kiritadi;



- o'quvchi oldingi mashqlarni bajarish jarayonida o'zlashtirgan texnika ichidan yangi harakatga o'xshashlarini ko'rsatib beradi;

- o'quvchining zaif va kuchli tomonlarini ko'rsatib beradi;

- yangi mashqlarni o'zlash tirish rejasini tuzib chiqadi.

4. O'qituvchi bilan o'quvchining bundan keyingi vazifalari o'rganilayotgan mashqlar texnikasi asoslari haqida o'rgatishni ko'rsatib berish, tushuntirish, modellarda harakat tuzilmalarini ko'rsatish va boshqa shunga tegishli usullar yordamida o'quvchida tasavvur hosil qilishga qaratilgan bo'ladi.

O'qituvchi bilan o'quvchining shu tariqa yangi mashqlarni o'zlashtirishi harakat topshiriqlarini ~~bundan~~ keyin tez va to'g'ri amalga oshirishga zamin yaratadi.

5. Shundan keyin o'qituvchi o'quvchiga mashqni quyidagicha bajarishni taklif etishi kerak:

- harakatni yoki alohida mashq elementlarini taqlid qilib ko'rsatish;

- mashqni harakatning ayrim bo'laklarini ajratib ko'rsatish uchun ko'maklashib turib, past sur'at bilan bajarish;

- harakatni maksimal oson sharoitda - trenajorda takrorlash.

Bunday faoliyat ayrim mushak sezgilari bilan (harakat axboroti yordamida) mashq bajarish texnikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni to'ldirishga yordam beradi.

6. O'quvchining mashg'ulot jarayonida mashq bajarishida o'qituvchi:

- harakatlar bajarilishini kuzatib turishi, turli usullardan foydalanib, o'quvchiga yordamlashib turishi, berilgan topshiriqlarni bajarilish natijalarini nazorat qilib borishi va zarurat tug'ilganda o'quvchilarga berilgan mashqlarni bajarish davomida, uni tuzata borishi yoki keyingi topshiriqqa oid yo'l-yo'riqlar berib borishi kerak.

Bu davrdagi asosiy vazifa mashqlar bajarilayotganda yuz beradigan xatolarni o'z vaqtida tuzatishdan iborat. Xatolarning yuz berishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin: harakat texnikasi haqidagi tasavvurning aniq emasligi, o'quvchilarning harakat sezgilari bilan o'z harakatlariga bergan subyektiv baholarining mos kelmasligi; bajarilishi kerak bo'lgan mashqlarning murakkabligi bilan o'quvchi imkoniyatining mos kelmasligi; o'zlashtirib bolingan mashqlarning yangi mashqni bajarishga salbiy ta'sir ko'rsatishi; harakat faoliyati etarlicha dadillik va qat'iylik ko'rsatmaslik va h.k.

Asosiy va ikkinchi darajali xatolarni tuzatish uchun aniq vaziyatdan kelib chiqqan holda o'rgatishdagi xilma-xil usullardan foydalaniladi. Mashqni mukammal o'rganishga qaratilgan faoliyat asosiy texnik harakatlarni avtom atlashtirilgan darajaga etkazish, mashqlarni mustaqil ravishda va texnik jihatdan to'g'ri bajarishda namoyon bo'ladi.

1. Mashqlarni bajarish texnikasini o'rganish va takomillashtirish uchun o'quvchi o'qituvchi rahbarligida hamda o'zlashtirilgan mashqlarni o'zi mustaqil bajarishni davom ettiradi.

Nazorat savollari.

1. Gimnastikada o'rgatishning maqsadi, vazifasi va bosqichlarini bilasizmi?
2. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari qanday amalga oshiriladi.
3. O'rgatishning didaktik tamoyillariga nimalar kiradi.
4. O'rgatish usullari qanday ahamiyatga ega?
5. Mashqlarni bajarilish usullarini so'zlab bering.
6. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi qanday amalga oshiriladi?

3.1 Mashqlarning tasnifi

Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb, turlicha tezlik va ko'lamda maksimal hamda o'rtacha mushak ishlashi orqali tananing ayrim qismlari bilan bajariladigan harakatlar yoki ularning birikmalariga aytiladi. Bundan maqsad – jismoniy sifatlarini rivojlantirish, qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish, talabalarni murakkab harakat malakalarini egallashga tayyorlashdir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar jihozlarsiz va jihozlar (gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar, rezina amortizatorlar, tayoqlar va h.k.) bilan har xil gimnastika jihozlarida va shuningdek, talabalarning bir-biriga o'zaro yordam ko'rsatishlari orqali bajarilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar o'z tarkibiga ko'ra, oddiy bo'lib, u bilan barcha yoshdagi bolalar va turli yoshdagi kishilar shug'ullanishlari mumkin. Ularni o'rgatish juda oddiydir: mashqni o'rganib olish uchun, talaba uni bir necha marta takrorlashi kerak, xolos.

Shuni inobatga olish kerakki, mukammal o'zlashtirilgan mashqlarni bajargandagina maksimal foyda olish mumkin. Mashqlarni o'rgatish jarayonida esa, barcha mushaklarni qisqarish imkoniyati bir xil jalb qilinadi. Demak, biron-bir jismoniy sifatni rivojlantirish uchun u yoki bu mashqdan foydalanishdan oldin uni yaxshi o'rganib olishga zaruriyat tug'iladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida tana a'zolari va mushaklarning guruhlariga alohida ta'sir ko'rsatish ham mumkin. Bu xususiyat talabalar organizmiga, ayniqsa, harakat-tayanch apparatiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va butun tana mushaklarini har tomonlama rivojlantirish imkonini beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotganda jismoniy yuklamani boshqarish oson. Organizmga jismoniy yuklama berish uchun mashqlar tanlashga va bir mashg'ulotda ularning soni qancha bo'lishiga bog'liq. Bir xil mashqlar (mushakni ishga solish) berish darajasi va ishda qatnashadigan mushak guruhlarining soniga ko'ra, osonroq, boshqalari murakkab bo'ladi.

Mashq bajarilganda mushakdan foydalanish darajasiga ko'ra o'zgaradi. Mushakka zo'riqish berish darajasini quyidagi usullar (ayni bir mashqning davom etishini) takrorlash sonini ko'paytirish, mashqlarni bajarish tezligini o'zgartirish, og'irlikni oshirish yoki o'zaro qarshilik darajasini ko'paytirish, dastlabki holatni yoki bajarish usulini boshqacharoq qilish orqali o'zgartirish mumkin.

Tasnifga anatomik belgi asos qilib olingan. Mashqlar insonning ayrim tana qismlariga ta'sir ko'rsatishiga qarab bo'linadi:

1. Qo'l mushaklari va elka kamari uchun mashqlar.
2. Gavda va bo'yin mushaklari uchun mashqlar.

3. Oyoq mushaklari uchun mashqlar.

4. Butun tana mushaklari uchun mashqlar.

Hamma mashqlarning ta'siri, o'z navbatida, uslubiy yo'nalishiga ko'ra kuchni, egiluvchanlikni, yakka harakat tezligini, ayrim mushak guruhlarining taranglashishi va bo'shashish qobiliyatini tarbiyalovchi mashqlarga bo'linadi, to'rtinchi guruh mashqlariga esa, qomatni to'g'ri rivojlantiruvchi va nafas olish mashqlari kiradi.

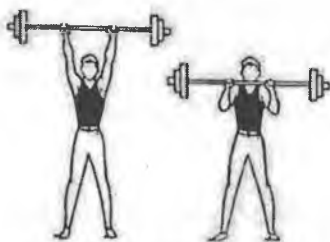
3.2 Qo'l mushaklari va elka kamari uchun mashqlar

1. Qo'lni oldinga, yuqoriga va yon tomonlarga navbatma-navbat va birin-ketin ko'tarish; shu mashqning o'zini gantellar, gimnastika tayoqchalari, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar bilan bajarish; shu mashqni sherigining qarshiligini, rezina bint, amortizatorlar yoki blok tuzilmali maxsus asbobda osilgan og'irlik qarshiligini engish bilan bajarish.

2. Qo'llarni bukish va yozish:

a) tik turganda, o'tirgan va yotgan holatlarda qo'llarni tez va sekin bukish va yozish;

b) gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar bilan qo'llarni bukish va yozish (7-rasm); shu mashqni sherigi qarshiligini (8-rasm); rezina amortizatori, blok tuzilmali asbobdagi og'irlik qarshiligini engib bajarish;



7-rasm



8-rasm

yotib tayanish va tayanish; yotib osilish va osilish holatlarida qo'llarni bukish va yozish;

d) qo'llar bilan tirmashib chiqish, kuch bilan ko'tarilish.

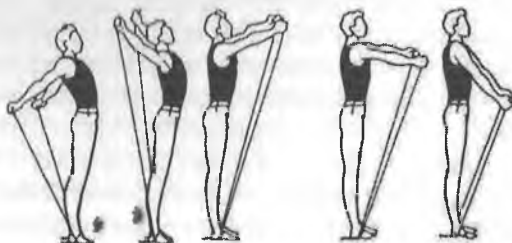
3. Qo'llar bilan aylanma harakatlar qilish:

a) old yoki yon tekislikda (birin-ketin, birgalikda, navbatma-navbat);

b) gantellar, to'qmoqlar, toshlar yoki amortizatorlar bilan (9-rasm).

4. To'g'ri qo'llar bilan siltanish va keskin siltanish harakatlari bir qo'l oldinga, ikkinchisi orqaga; shuning o'zini gantellar bilan; shuning o'zi, lekin har ikki qo'l bilan orqaga va yuqoriga; qo'llar ko'krak oldida bo'lgan holatdan (bukilgan qo'llar bilan) orqaga keskin siltanish harakatlari; qo'llar yuqorida va yon

tomonda, bir qo'l yuqorida, ikkinchisi pastda turgan holatda keskin siltanish harakatlari.



9-rasm

5. Muvozanat saqlab bajariladigan mashqlar:

a) qo'llarni gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar bilan amortizator yoki blok moslamali asboddagi og'irlik qarshiligini engib yon tomonda, oldinda, orqada 10-20 sek davomida saqlab turish;

b) 10-20 sek davomida yotib osilish va 30° , 60° , 90° va 150° bukilgan qo'llarda osilib turish;

d) 10-20 sek davomida tayanib yotish va 30° , 60° , 90° va 150° bukilgan qo'llarda tayanib turish.

6. Qo'l mushaklari va elka kuraklari uchun bo'shashtiruvchi mashqlar: mushaklarni bo'shashtirib turib, qo'llarni erkin siltash;

a) qo'llar yuqoridagi (mushaklar zo'riqib turgan) holatidan barmoq, bilak va butun qo'l mushaklarini navbatma-navbat bo'shashtirib, qo'llarni pastga tushirish;

c) dastlab qo'l mushaklari va elka kuragini holatga keltirib olgach, oldinga engashib mushaklarni bo'shashtirish.

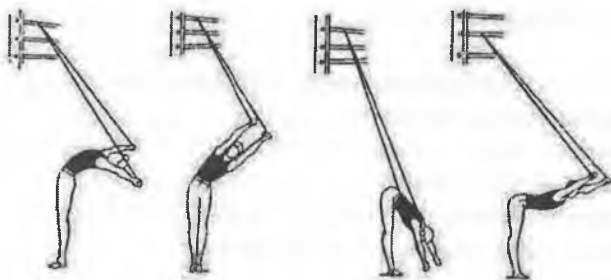
3.3 Bo'yin va gavda mushaklari uchun mashqlar

Bosh va gavadani (qomatni bukib va to'g'ri tutib) orqaga, yon tomonga engashtirish. Engashtirish tik turgan holatdan boshlab: qo'llarni yuqorida, yon tomonda, bosh orqasida tutib, oyoqlarni kerib tik turish, polda va gimnastika o'rindig'ida o'tirib, shuning o'zi, lekin gimnastika tayoqchasi, gantellar, to'ldirma to'plar bilan, shtangani elkaga qo'yib (10-rasm), sherik va amortizatorning qarshiligini engib (11-rasm) bajariladi.

Bosh va gavadani o'ng-chap tomonga burish. Bunda oyoqlarni kerib tik turish va oyoqlarni kerib o'tirish holatlarida bajarish qulay bo'ladi. Qo'llarning dastlabki eng qulay holati: gimnastika tayoqchalari bilan qo'llarni yon tomonda yuqorida tutish, shtangani elkaga, kuraklarga yoki belga qo'yib turish qo'llarning dastlabki qulay holati hisoblanadi.



10-rasm



11-rasm

Bosh va gavda bilan o'ng hamda chap tomonlarga aylanma harakatlar qilish:

a) oyoqlarni kerib tik turgan holatda, qo'llarni belda, bosh orqasida, yuqorida tutib bajarish;

b) shuning o'zini gimnastika o'rindig'i yoki polda o'tirib bajarish, oyoq uchlarini gimnastika devoriga tirab turiadi yoki sherigi ushlab turadi;

d) shtangani elkaga qo'yib yo to'ldirma to'pni yoki gantellarni yuqoriga ko'tarib, butun gavda bilan aylanma harakat qilish.

1. Tayanib yotib va orqada tayanib yotib, tizzalarga tik tayanib turib, gavdani bukish va to'g'rilash (12-rasm):



12-rasm

a) oyoqlarni yotgan, o'tirgan, osilish va tayanish holatidan ko'tarish;

b) shuning o'zini oyoqlar bilan to'ldirma to'pni ushlab turib bajarish.

2. Muvozanatda bajariladigan mashqlar:

a) osilish va tayanish holatlaridan oyoqlarni $90-60^\circ$ ga ko'tarib, 5-15 daqiqa davomida ushlab turish;

b) osilish va tayanish holatida oyoq bilan yuklarni (to'ldirma to'p, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalarni) ushlab turish;

d) gavdani 10-15 daqiqa davomida to'g'ri tutib engashish.

3. Gavda va bo'yin mushaklarini bo'shashtiruvchi mashqlar:

a) oyoqlarni elka kengligida kergan holda tik turib, oldinga engashib gavda va bo'yin mushaklarini bo'shashtirish;

b) oldinga engashgan holatdan gavda va bo'yin mushaklarini zo'riqtirish va uni asta-sekin kamaytirib, butunlay bo'shashtirish;

d) o'tirgan, tizzalarda turgan va yotgan holatdan tana hamda bo'yin

mushaklarini bo'shashtirish.

3.4 Oyoq mushaklari uchun mashqlar

1. Oyoqlarni ko'tarish va tushirish:

a) tik turgan, o'tirgan va yotgan holatdan oyoqlarni oldinga, orqaga va yon tomonlarga (sekin va tez) ko'tarish;

b) shuning o'zini amortizator qarshiligini engib bajarish yoki oyoq bilan biror og'irlikni, masalan, qum to'ldirilgan qopchani ko'tarish.

2. Oyoqlarni bukish va to'g'rilash:

a) tik turgan, o'tirgan, yotgan holatdan oyoqlarni oldinga, orqaga va yon tomonga bukish va to'g'rilash;

b) o'tirgan, yotgan, osilgan va tayangan holatda oyoqlarni bukish va to'g'rilash;

d) shuning o'zini oyoqlar bilan to'ldirma to'pni, qum to'ldirilgan qopchani ko'tarib turib bajarish;

e) ikki va bir oyoqda, qo'llar bilan tayanib, tayanmasdan yarimcho'qqayish va cho'qqayish (oyoq uchida va butun tovonda);

f) shuning o'zini yuklar bilan (shtangani elkaga qo'yib) bajarish;

g) oldinga, orqaga, yon tomonga bir oyoqni bukib, keng qadam tashlash;

h) shuning o'zini yuklar (to'ldirma to'plar, shtanga, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan sakrash; cho'qqaygan, bir oyoqni bukib keng qadam tashlab turib, oyoqlarni keng kerib turgan holatda prujinasimon harakatlar qilish;

i) ikki oyoqda, so'ng bir oyoqda turgan joyda hamda oldinga silkib turib sakrashlar;

j) shuning o'zini yuklar (to'ldirma to'plar, shtanga, toshlar) bilan bajarish.

3. Tik turgan, o'tirgan va yotgan holatda tovon va oyoqlar bilan aylanma harakatlar qilish.

4. Tik turgan, o'tirgan, yotgan holatda oyoqlarni oldinga, orqaga, yon tomonlarga siltash. Siltashlar tayanchga (gimnastika devorchasiga, qandaydir gimnastika jihoziga, stulga) suyanib va suyanmasdan qo'lda bajariladi.

5. Muvozanatda bajariladigan mashqlar:

a) yarim shpagat va shpagatlarda (5,10,15, 20 daqiqa) muallaq turish;

b) oyoqlarni oldinga, orqaga, yon tomonga, bel balandligida ko'targan holatda 5-15 daqiqa ushlab turish, shuning o'zini yuk (qum to'ldirilgan 0,5-2 kg og'irlikdagi qopcha) bilan bajarish.

6. Oyoq mushaklarini bo'shashtirish mashqlari:

a) tik turib, o'tirib yoki yotgan holatda oyoqlarni ko'tarish, mushaklarni bo'shashtirib siltash va yana tushirish;

b) o'tirgan va yotgan holatda oyoqlarni bo'shashtirish;

c) o'tirgan va yotgan holatda oyoq mushaklarini maksimal tarang tortib, keyinchalik ularni bo'shashtirish.

1. Qo'l harakatlarini gavdaning oldinga (orqaga, yon tomonga) engashtirish va bir oyoqni oldinga (yon tomonga, orqaga bukib), keng qadam tashlash bilan bir vaqtda bajarish.

2. Oldinga engashib, cho'qqayib qo'llarni oldinga (yuqoriga, orqaga) uzatish.

3. Qo'llarni yuqoriga ko'targan holda oyoqlarni navbatma-navbat bukib va to'g'rilab gavdani aylanma harakatlantirish (gavda o'ng tomonga engashganda chap oyoq, chapga engashganda o'ng oyoq bukiladi).

4. Tayanib yotish holatida qo'llarni bukib-yozish bilan bir vaqtda oyoqlarni ko'tarish va tushirish.

5. Tana bilan to'liqsimon harakatlar (harakat qo'llardan boshlanadi, keyin gavda va oyoqlar bilan davom ettiriladi) qilish.

6. Chalqancha yotgan holatdan va orqaga engashib gimnastika devorchasiga orqa bilan turgan holatda sheriklari yordamida va mustaqil «ko'pri»cha mashqini bajarish.

7. Gimnastika devorchasida orqa bilan osilib turgan holatda oyoqlarni ko'tarib, oyoq uchini unga tekkizish. Shuning o'zini oyoqlar bilan yuklar (to'ldirma to'p, qum to'la qopcha) ko'tarib bajarish.

8. Tik turgancha bukilib orqa tomon bilan osilish holatidan (gimnastika devorchasida) oyoqlarni bukib va to'g'ri tutib, kerilib osilish holatiga o'tish; shuning o'zini oyoqlar bilan yuklar (to'ldirma to'p, qumli qopcha) ko'tarib bajarish.

9. Butun tana mushaklarini bo'shashtirish mashqlari:

a) yotgan holatdan butun tana mushaklarini bo'shashtirish;

b) yotgan holatda tana mushaklarini maksimal taranglatib, keyinchalik bo'shashtirish;

d) bir guruh mushaklarni asta-sekin bo'shashtira borib, ayni vaqtda ikkinchilarini taranglatish.

10. Qomatni shakllantiruvchi mashqlar (navbatdagi bo'limda yoritilgan).

Jismoniy tarbiyaning umumrivojlantiruvchi mashqlari yordamida echiladigan ayrim vazifalar mashqlarga xos xususiyatlarni va ularning tasnifini o'rganib, bu mashqlarning ta'sirini va umumlashtiruvchi mashqlar orqali jismoniy tarbiyaning qanday vazifalari hal qilinishini aniqlab olmoq zarur.

3.5 Jismoniy tarbiyalashda vosita sifatida umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish

Kuchni umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida tarbiyalash har xil usullar orqali amalga oshiriladi:

1. *Takrorlash usuli.* Mashqlar odatdagi tezlikda yuklarsiz yoki gantellar (1-3 kg), to'ldirma to'plar (2-3 kg) yoki sherigi (rezinka amortizator) qarshiligini engish bilan asosiy ish bajaruvchi mushaklar yaqqol charchagan holatigacha takrorlanadi. Ana shunday charchagan holatda mashqni yana 1-2 marta bajarish juda muhimdir. Chunki ayni shu oxirgi takrorlashlar kuchni rivojlantirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Mashqlarni 8-10 martadan ortiq takrorlamaslik zarur. Agar mashqni qulay bajarish mumkin bo'lsa, uni murakkablashtirmoq zarur. O'n martadan ortiq bajariladigan mashqlar kuchni emas, balki tana chidamliligini rivojlantiradi.

Bir mashqning o'zini ko'plab takrorlash usuli boshlovchilar mashg'ulotida qo'llaniladi, chunki unda mushaklarning ko'p ishga solishi talab qilinmaydi, bundan tashqari, mashqning to'g'ri bajarilishini kuzatish uchun imkon bo'ladi.

2. *O'ta zo'r berish usuli.* O'ta zo'r berish bilan 3-4 martadan, ayrim vaqtda esa, faqat bir martadan ortiq takrorlab bo'lmaydigan murakkab mashqlar bajariladi. Mushaklarning o'ta zo'riqishi natijasida bosh miyaning katta yarimsharlariga boradigan impulslar oqimi hosil bo'ladi. Qo'zg'atuvchining kuchi qanchalik katta bo'lsa, javob ta'siri ham shunchalik kuchli bo'ladi, shunga ko'ra mushak to'qimasining funksional darajasi ham yuqori bo'ladi. Bu usul dastlab maxsus tayyorgarlikdan o'tgan shug'ullanuvchilarda qo'llaniladi.

3. *Izometrik usul.* Izometrik rejimda ishlashda egallangan holatni 5-6 daqiqa davomida ushlab turish lozim bo'lgan muvozanatli mashqlarni bajarishda hosil qilinadi.

Izometrik rejimda ishlash, mushaklar zo'riqayotgan va bo'shashayotgan vaqtda sodir bo'ladi. Bunday rejim harakat jarayonida to'xtab-to'xtab ohista bajariladigan kuch mashqlari: tayanish va osilish holatida 3-4 marta to'xtab-to'xtab qo'llarni bukish va to'g'rilash, ayni shu hoi boshqa mashqlarni bajarishda ham qo'llaniladi. Bu usul yaxshi jismoniy tayyorlangan sportchilar uchun tavsiya qilinadi.

4. *Dinamik zo'riqish usuli.* Mashqlar yuklarsiz yoki kichik qarshilik bilan, lekin maksimal tezlikda bajariladi.

Dinamik zo'riqish usuli mashqlarning eng yuqori tezlikda va to'liq ko'lamda bajarilishi hisobiga katta va maksimal mushak zo'riqishini talab qiladi. Bu mashqlar talabalarning jismoniy kuch sifatini rivojlantiribgina qolmay, balki tezkorlik sifati (tezlik kuchi)ni ham rivojlantiradi. Shuni hisobga olish kerakki, kichik tashqi qarshiliklarni yengib mashq bajarganda, maksimal kuch harakat tezligiga ta'sir qilmaydi. Bu usul yosh sportchilar uchun maqsadga muvofiq bo'ladi.

5. *Aralash usul.* Bir mashqning o'zi muayyan izchillikda: dastavval, dinamik, keyin izometrik rejim, undan keyin katta mushak zo'riqishi bilan va nihoyat ko'plab takrorlash usuli bilan bajariladi. Har bir takrorlashdan keyin 1-2 daqiqa

tanaffus qilinadi. Hamma takrorlashlar 3-4 martadan qaytariladi.

Har xil sur'atda turlicha zo'riqish va mushaklar ish rejimini almashtirib bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, kuch sifatlarini rivojlantirish uchun juda samarali ta'sir ko'rsatish mashqlari bo'lgan egiluvchanlikni muvaffaqiyatli rivojlanishiga, bo'g'inlarda faol harakatchanlikni talab qiladigan harakatlarni bajarishda mushaklarni taranglashish va bo'shashtirishni to'g'ri taqsimlash zarur, bu esa, miya katta yarimsharlari qobig'ining muvofiqlashtirish faoliyatiga bog'liq.

Faol va sust egiluvchanlik mavjud. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun turli uslublardan foydalanish zarur:

1. *Faol harakatlar uslubi* – mashqlar qarama-qarshi mushaklarni cho'zish maqsadida harakatni katta ko'lamda bajarishni ta'minlaydigan mushaklarning faol zo'riqishi hisobiga bajariladi. Bunga quyidagi talablar qo'yiladi:

a) mashqlarni borgan sari katta ko'lamda bajarish;

b) dastavval, qarama-qarshi mushaklarni taranglatish (mushaklar faol taranglashgandan keyin yaxshi bo'shashadi, demak, yaxshi cho'ziladi ham).

2. *Sust harakatlar uslubi* – mashqlar sportchilarni sheriklari yordamida yoki harakat ko'larni oshirish uchun yuklar bilan bajariladi va qo'llar bilan oyoqlarni gavda (gavdani oyoqlar)ga tortish.

Bunga quyidagi talablar qo'yiladi:

a) biror mushakning og'rib qolishiga yo'l qo'ymaslik;

b) dastavval, mushaklarni faol harakatlar bilan ishlashiga erishish.

Statik holatlar uslubi 10-20 daqiqa davomida tinch holatda ushlab turiladigan harakatlar (yotgan, o'tirganda tanani bukish, shpagat, ko'prik).

Aralash uslubida bajariladigan mashqlar bir necha bor qaytarib bajariladi, avvalo, faol harakatlar, keyin sust harakatlar va ulardan keyin statik holatlar bajariladi. Eng muhimi mashqlarni birin-ketin bajarilishini o'zgartirmaslikdir. Tananing har bir qismi uchun harakat soni esa, 15-20 tadan oshmasligi kerak.

Shuni yodda saqlash kerakki, ishga yaxshi kirishgan va charchamagan mushaklar yaxshiroq cho'ziladi.

3.5.1 Umumrivojlantiruvchi mashqlar ayrim mushaklar guruhini taranglashtirish va bo'shashtirish vositasi sifatida

Ma'lumki, taranglashish va bo'shashtirishning birin-ketin bajarilishi mushaklarni uzoq vaqt ishga layoqatli bo'lishini ta'minlaydi va harakatlarni to'liq ko'lamda bajarish imkonini beradi. Undan tashqari, skelet mushaklarini erkin taranglashish va bo'shashtirish harakat malakasini tezroq shakllantirishga yordam beradi hamda harakatlarni engil va erkin bajarish imkonini beradi.

Mushaklarni ixtiyoriy taranglashish va bo'shashtirishga o'rgatishda turli umumrivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi: bo'shashtirib siltash harakatlari,

silkinishlar, ayrim mushak guruhlarini (tik turib, o'tirib, yotganda) taranglashish va bo'shashtirishni ketma-ket bajarish, bir mushakni taranglashish bilan bir vaqtda boshqa mushaklarni bo'shashtirish, kaft, bilak, elka, gavda, oyoq mushaklarini birin-ketin bo'shashtirish.

3.5.2 Umumrivojlantiruvchi mashqlar qaddi-qomatni shakllantirish vositasi sifatida

Qaddi-qomatni shakllantirish va uning nuqsonlarini yo'qotish uchun orqa, qorin pressi va elka kamari mushaklarining statik kuchini, shuningdek, umurtqa pog'onasining harakatchanligiga ko'proq e'tibor bergan holda tananing barcha mushaklarini bir tekis rivojlantirish zarur. Bu vazifa umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida muvaffaqiyatli hal etiladi. Qaddi-qomatni shakllantirish uchun talabalarni o'z qomatini rostlay bilishga va uni uzoq vaqt saqlab turishga o'rgatish zarur.

Talabalarni to'g'ri qomatga xos xislatlarni tarbiyalashga o'rgatish qaddi-qomatni rostlash mashqlarini qo'llash orqali amalga oshiriladi:

1. To'g'ri qomat holatini tarbiyalash.

Talabalarga tik turib qomatni qanday qilib to'g'ri tutish kerakligi ko'rsatiladi. Asosiy diqqatni boshning holatiga qaratish lozim, boshning to'g'ri holatda ushlashgina qomatni rostlash imkonini beradi. Doimo boshni oldinga engashtirib yurish, odatda, kurakning chiqib, qomatni bukilib qolishiga sabab bo'ladi.

2. Shu mashqning o'zini talabalar bir-birlariga yordamlashib bajarishda ularning biri to'g'ri qomat holatini saqlab turadi, ikkinchisi esa, bu holatni qanchalik to'g'ri ekanligini yaxshilab ko'zdan kechirib chiqadi.

3. D.h. ensa, kurak, qo'lni va tovonlarni devorga tekkizgan holatda orqa bilan turish. Tananing hamma qismlari holatini eslab qolish. Devordan uzoqlashish va o'sha holatni saqlab turish.

4. D.h. shuning o'zi. Tana holatini eslab qolish. Bir qadam oldinga yurib burilishlar va bosh bilan aylanma harakatlar bajarish. Yana boshni to'g'ri holatda tutib turish hamda bir qadam orqaga yurish va devor oldida turib, gavda holatini tekshirib ko'rish.

5. D.h. shuning o'zi. Devor oldida turib, bosh va to'sni uzoqlashtirmasdan belni bukish va d.h.ga qaytish.

6. D.h. shuning o'zi. Bosh, orqa va to'sni devordan uzoqlashtirmasdan o'tirish va turish, oyoqlarni ko'tarish va bukish.

7. D.h. shuning o'zi, holatni eslab qolish. Devordan uzoqlashib bosh, gavda, oyoqlar bilan bir necha harakatlar bajarish; to'g'ri qomat holatini qabul qilib, uning to'g'riligini devor oldida tekshirib ko'rish.

8. D.h. shuning o'zi, holatni eslab olish. Devordan uzoqlashib, to'g'ri holatni

saqlagancha 5-6 daqiqa aylanib yurish; yana devor oidiga borib holatni tekshirish.

9. Oyna oldida turib, to'g'ri qomat holatini qabul qilish. Bosh, gavda, oyoqlar bilan bir necha harakatlar qilish. Yana to'g'ri qomat holatini qabul qilib, uni oyna oldida tekshirib ko'rish.

10. Bir-birining to'g'ri turishini tekshirish.

11. Bir-biriga orqa o'girib turib, to'g'ri qomat holatini qabul qilish (orqaga aylanib qarab), bir-birining holatini tekshirish.

12. D.h. gimnastika tayoqchasini orqa umurtqa pog'onasi bo'ylab tik ushlab, tik turish. Belni tayoqcha ensa va umurtqa pog'onasiga tegadigan qilib to'g'rilash.

13. Chalqancha yotib, devor oldida tik turgan holatga o'xshagan holat qabul qilish va qabul qilingan holatni saqlagan holda qoringa ag'darilib yotish.

Qomatini to'g'ri rostlangancha tegmaslik sharti bilan «quvlashmachoq» o'ynash.

Qayd qilingan mashqlarni bajarishda talabalar bu mashqlarning vazifasi nimadan iborat ekanligini, albatta, yaxshi anglab etishlariga erishish kerak. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotib ayrim mushak guruhlariga alohida ta'sir qilinganda, rivojlanishdan orqada qolgan mushaklarni mustahkamiash va qomat nuqsonlarini yo'qotish imkoni yaratiladi.

To'g'ri qomatni shakllantirish uchun mushaklarning taranglik darajasini boshqara olish va tik turganda, o'tirganda va yurganda gavda qismlarining holatini his qilish muhimdir. Faqat gavda qismlarining o'zaro joylanishini his qilgandagina to'g'ri qaddi-qomatga xos holatni qabul qilishga o'rganish va mashq qilish orqali, uni malaka sifatida mustahkamiash inumkin. To'g'ri qomatni his qilish mashqlariga bu vazifani hal qilish imkonini beradi.

Qomatdagi nuqsonlarni faqat umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida bartaraf etish mumkin.

Qomat bukchaygan bo'lsa, diqqatni ko'proq umurtqa pog'onasining to'g'rilanishiga, elka kamari mushaklarining mustahkamlanishi va ularning statik kuchini rivojlantirishga qaratib, ko'proq umurtqa pog'onasi yuqori qismining harakatchanligini oshirishga yordamlashadigan mashqlarni bajarish zarur.

Lordoz (kerilgan) qomatda oldinga engashish mashqlari va qorin pressi, umurtqa, bel mushaklarini mustahkamiash uchun gavda, tos, son bo'g'imida bukish, gavdaning orqa tomonidagi mushaklarini cho'zish (bu umurtqaning bel qismida bukilishini kamaytiradi) mashqlarini tavsiya qilarniz.

3.6 Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatni shakllantirish vositasi sifatida

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida o'z harakatlarini idora qila bilishga o'rgatish mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni sekin (har bir harakatni 3-4 sanoqda), tez (har bir hisobda) va maksimal tezlikda (shaxsiy sur'at

signali buyicha) bajarish mumkin. Shunday qilib, shu mashqlar yordamida tez harakatlarning sekin harakatlardan farqini, ya'ni vaqt birligini his qilishga o'rgatish mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni katta, o'rta va kichik ko'lamda bajarish orqali harakat faoliyatini fazoda his qilish qobiliyatiga o'rgatish mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarganda mushak ishga solish darajasini o'zgartirish—mashqlarni maksimal yoki minimal, kuch berish, yarimkuch bilan bajarish mumkin. Bunday topshiriqlar shug'ullanuvchilarga mushakning ishlash darajasini bilib olishga imkon beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning harakat vaqtini, ularning ko'larnini va mushak ishga solish darajasini farqlash topshiriqlari bilan bajarish harakatlarni boshqarishni o'rgatish imkonini beradi.

Bir harakatning o'zi sekin yoki tez bajarilishi, kichik va katta ko'lamda, mushaklarni maksimal va minimal kuch bilan bajarilishi juda muhimdir. Qarama-qarshi usulda bajariladigan harakatlar ularni yaxshiroq farqlash imkonini beradi.

3.6.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida to'g'ri nafas olishga o'rgatish

Insonning ichki organlari uning harakatlari bilan o'zaro aloqadordir. Harakat vaqtida odamning yurak tomiri urishi oshadi, nafas olishi tezlashadi, bu esa, ovqat hazm bo'lishiga va qon aylanishi tarmog'iga ijobiy ta'sir qiladi. To'g'ri nafas olish qon aylanish va nafas olish organlarining rivojlanish jarayoni yaxshilanishiga yordam beradi va tinch holatda mushaklar ish bajargan vaqtda organizmning hayotiy faoliyatini saqlab turish uchun kam quvvat sarflanishni ta'minlaydi.

To'g'ri nafas olishni o'rganish uchun nafas olish turlari va nafas olish qoidasini bilish lozim. Nafas olish uch xil bo'ladi: ko'krak qafasi yoki qovurg'a bilan qorin yoki diafragma hamda aralash nafas olish. Ko'krak qafasi bilan nafas olishda, nafas olish ko'krak qafasining kengayishi hisobiga, nafas chiqarish esa, qovurg'alarning tushishi va ko'krak qafasi hajmining torayishi hisobiga sodir bo'ladi.

Qorin bilan nafas olishda, nafas olish diafragmasining ko'tarilishi va tushishi, shunga ko'ra esa, ko'krak qafasi hajmining yuqoridan pastga kengayishi, nafas chiqarish esa, ko'krak qafasi hajmining torayishi va diafragmaning ko'tarilishi hisobiga sodir bo'ladi. Diafragma ko'larnining 1 sm.ga oshishi ko'krak qafasining hajmini 250 sm^3 ga oshiradi.

Aralash nafas olishda nafas olish va nafas chiqarish ko'krak qafasini oldinga, orqaga, yon tomonga va yuqoridan pastga kengayishi hamda torayishi hisobiga sodir bo'ladi. Bu esa, chuqur va to'liqroq nafas olishga imkon beradi.

Nafas olish qoidasi:

- nafas olish va chiqarish burun orqali tovushsiz, bir tekisda, ortiqcha zo'riqmasdan sodir bo'lishi kerak;

- nafas chiqarish nafas olishga nisbatan uzoqroq davom etishi kerak;

nafas olish hisobiga - nafas chiqarish;

- 3-sanoqda nafas olish, 3-sanoqda-nafas chiqarish;

- 4-sanoqda nafas olish, 4-sanoqda chiqarish, 6-sanoqqacha davom etadi.

Mushaklar ish bajarayotganda harakat fazalariga moslab nafas olinishi kerak: nafas olish – mushaklar kam ishga solinganda va ko'krak qafasi kengayganda, nafas chiqarish esa, mushaklar ancha tarang tortilgan vaqtda va ko'krak qafasini qisadigan harakat bajarilayotgan chog'da sodir bo'lishi kerak.

Harakat faoliyati davomida u yoki bu mushaklar guruhlarining ishga tushishi natijasida nafas olishning u yoki bu xili ko'proq sodir bo'lishi mumkin. Faqat qulay sharoitda emas, balki qiyinlashgan sharoitda ham chuqur nafas olishga o'rganish kerak, buning uchun maxsus mashqlar tavsiya qilarniz:

D.h. tik turish. Ko'krak qafasini tortib cho'zibroq, 3-sanoqda nafas chiqarish. Ko'krak qafasini ko'tarib va kengaytirib, 2-sanoqda nafas olish. Mashqni takrorlab 4 martadan qaytarish, takrorlash orasida 30 daqiqa dam olish (ko'krak qafasi), shuning o'zini o'tirib va chalqancha yotib bajarish.

Shuning o'zi, lekin 5-6-sanoqda nafas chiqarish va 4-sanoqda nafas olish.

D.h. chalqancha yotib, qo'llar bosh orqasida yoki pastda, ko'krak qafasini ichkariga tortib uzoq vaqt (4-6-sanoqda) nafas chiqarish. Ko'krak qafasini ko'tarib, 3-4-sanoqda nafas olish. Shuning o'zini o'tirgan va tik turgan holatda bajarish (ko'krak qafasi).

D.h. chalqancha yotib, kaftlar qoringa qo'yiladi. Qorin mushaklarini taranglashtirib va qorinni ichkariga tortib, 6-8-sanoqda uzoq nafas chiqarish. Qorinni tarang qilib, 3-4-sanoqda nafas olish. Barmoqlar bilan engil bosib, qorinning taranglashishi kuzatiladi (qorin pardasi). Shuning o'zi, lekin nafas chiqarishda kaft bilan qorinni bosish. Shuning o'zini o'tirgan va tik turgan holatda bajarish.

D.h. oyoqlarni kergan holatda tik turib, qo'llar bosh orqasida. Qorinni shishirib, 2-sanoqda nafas olish. Oldinga engashganda qorinni ichkariga tortib, 4-sanoqda nafas chiqarish.

D.h.chalqancha yotish. Qorin mushaklarini taranglashtirib, ko'krak qafasini ichkariga tortib, qo'llarni qorin ustida chalishtirib, yelkalarni bir-biriga yaqinlashtirib uzoq vaqt (6-sanoqda) nafas chiqarish. Qorinni shishtirib va ko'krak qafasini kengaytirib, 4-sanoqda nafas olish, bunda qo'llar bosh orqasida bo'ladi. Mashq o'tirgan holatiga kelish va d.h.ga qaytish bilan ketma-ket bajariladi. To'rt marta takrorlangandan keyin ikki marta o'tirish holatiga o'tib, d.h.ga qaytish (aralash nafas). Shuning o'zini stulda, o'rindiqda o'tirgan holatda va oyoqlarni

kerib, tik turgan holatda bajarish.

Nafas olishni qadamlar bosish bilan moslab, sekin (2-3 min) yurish: to'rt qadamda – nafas chiqarish va ikki qadamda nafas olish (aralash nafas olish).

D.h. chalqancha yotish. Qorinni tarang qilib va ko'krak qafasini kengaytirib (2-3 hisobda) nafas olish; oldinga engashib o'tirgan holatda 4-6 hisobda nafas chiqarish. Mashq 4-6 marta takrorlanadi (aralash nafas).

Talabalarni turli gimnastika mashqlarini bajarganda nafas olish ritmini kuzatishga, qachon nafas olishning u yoki bu xilidan foydalanish kerakligini aniqlashga o'rgatish lozim. O'rtacha zo'r berib ish bajarilganda va unda hamma mushaklar qatnashgan hollarda aralash nafas olishdan foydalanish tavsiya qilinadi. Agar qorin mushaklari taranglashgan bo'lib, og'ir ish bajarilsa (burchak hosil qilib osilish va tayanish) ko'krak bilan nafas olish, elka kamari mushaklari o'rtacha taranglashganda (gorizontal osilish, tayanish, qo'llarda tik turish) esa, qorin bilan nafas olish maqsadga muvofiqdir.

3.6.2 Umumrivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash metodi

Gimnastika mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlar takrorlab, maxsus tuzilgan mashqlar to'plamasi shaklida bajariladi. Alohida mashqlar yoki ularning takrorlanishi jismoniy sifatlarini tarbiyalash va rivojlantirish uchun bajariladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar to'plarni jismoniy tarbiya fanining turli xil vazifalariga mos qilib tuziladi. Bu mashqlar gigiyenik gimnastika mashg'ulotlarida sog'lomlashtirish maqsadida qo'llaniladi, gimnastika darslarida esa, ular shug'ullanuvchilarni kelgusidagi ishlarga va murakkab mashqlarni o'zlashtirishga tayyorlaydi.

Mashqlar to'plarni tuzishda mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy, vaqt va shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligini hisobga olish kerak. Dastavval, to'plamga kiritiladigan mashqlarning (maqsadiga qarab) hajmi va mazmunini, ya'ni zarur bo'lgan mashqlarni tanlab, ularning sonini belgilash zarur (to'plamda ularning soni 8 tadan 15 tagacha bo'lishi mumkin).

Mashqlarni tanlaganda mashqlar to'plamasining vazifasiga mos kelishini nazarda tutish kerak. Mashqlarni shunday tanlash kerakki, avvalo, ular talabalar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatsin va ularning asosiy jismoniy sifatleri rivojlanishini ta'minlasin. Mashqlar talaba qomatining shakllanishi va o'z harakatlarini boshqara olishini, o'zlashtirishni ta'minlashi kerak. Mashqlar etarli darajada oson bo'lishi, ya'ni shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga mos kelishi lozim.

Shuni yodda saqlash kerakki, umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishda «oddiydan murakkabga» va «osondan mukammalga» tamoyiliga qat'iy rioya qilish darkor.

To'plamda mashqlarni bajarish navbatini belgilayotganda, quyidagi qoidalariga rioya qilish tavsiya etiladi:

- to'plamda birinchi to'g'ri qomatni his qilish mashqining (bu ayniqsa, bolalar va o'spirinlar uchun muhimdir) bo'lishi;

- ikkinchi va uchinchi mashqlar asosiy mushak guruhlarini ishtirok etadigan (oyoqlarni baland ko'tarib turgan joyida yurish, oldinga engashib va qo'l harakatlari bilan cho'qqayib o'tirishlar, engashib bir oyoqni bukib qadam bosish va boshq.) oddiy mashqlar bo'lishi kerak.

Bu umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar organizmning barcha organ va tizimlari faoliyatini faollashtiradi.

To'plamdagi navbatdagi mashqlar ko'proq turli mushak guruhlarini harakatga keltiradigan (qo'l va elka kamari uchun, bel, qorin mushaklari, oyoq) mashqlardan iborat bo'lishi lozim. Bunda gavdaning turli qismlari navbatma-navbat ishga kirishishi kerak. Bu mashqlarning birinchi takrori quyidagi tartibda bajariladi: qo'l va elka kamari, bel, qorin mushaklari va oyoq mashqlari. Ikkinchi va uchinchi takrorlashda ham xuddi shu holatda, lekin murakkab va jadal bajariladi.

Mashqlarning bunday takrorlanishi yuklamani asta-sekin oshirish va gavdaning har xil qismlari ishini takrorlash imkonini beradi. Bu esa, mushak ishlashi samarasini oshiradi va faoliyat ko'rsatayotgan mushaklarning faol dam olishi uchun sharoit yaratadi. Keyinchalik to'plamga gavdaning barcha qismlari uchun mo'ljallangan 2-3 ta murakkab mashqlar qo'shiladi.

Odatda, kuchni tarbiyalovchi mashqlar, cho'zilish mashqlaridan oldin bajarilishi kerak, chunki mushaklar dastavval qizdirilmasa, mushak tola va bo'g'inlarni ortiqcha cho'zib yuborib jarohatlash mumkin.

Qattiq ishlashdan keyin bo'shashtirish mashqlarini bajarish maqsadga muvofiqdir.

To'plamni oxirida nafas olishga o'rgatadigan o'rtacha jadallikdagi mashqlar bajariladi. To'plam to'g'ri qomatni his qildiradigan mashqlar bilan yakunlanishi kerak.

To'plamda mashqni 4-8 marta takrorlash, kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni asosiy ish bajaruvchi mushak guruhlarida charchash sezilgunga qadar, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni esa, engil og'riq sezgunga qadar bajarish mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar har xil usullar bilan o'rgatiladi:

1. *Ko'rsatish usuli.* Mashq sportchilarga qarab turib, xuddi «oynadagidek» usulda ko'rsatiladi. Boshlash uchun «Dastlabki holatga (bajarish usuli aytiladi-sakrab, qadamlab) TURING!» buyrug'i beriladi. Agar biror talaba xatoga yo'l qo'ysa, «Qaranglar, men qanday bajaraman» ko'rsatmasi beriladi.

So'ngra «Mashqni men bilan birga BOSHLANG!» buyrug'i beriladi.

O'qituvchi mashqni guruh bilan birgalikda 2-3 marta bajaradi. Agar xatolarga yo'l qo'yilsa, «Diqqat bilan menga qaranglar va qo'l harakatiga (yoki gavdaning boshqa qismiga) e'tibor beringlar!» ko'rsatmasi beriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni 1-2-sinf o'quvchilari bilan o'tganda jami harakatlar buyruqqa binoan emas, balki topshiriq bo'yicha bajariladi. O'qituvchi: «Mendek dastlabki holatni qabul qilinglar, diqqat bilan qo'l, gavda, oyoqlaringga qaranglar. Mashqlarni men bilan birga BOSHLANG!», «Diqqat bilan qarab, mendek bajaringlar», deb aytadi.

Bu holda mashqni tugallash uchun «mashqni tugating» topshirig'i beriladi.

2. *Tushuntirish usuli* O'qituvchi mashq boshlash uchun kerakli bo'lgan dastlabki holatni aytadi va birinchi, ikkinchi va h.k. sanoqlarda nima qilish kerakligini tushuntiradi.

Keyin u «Dastlabki holatni qabul QILING!» buyrug'ini beradi. Bajarilishini tekshiradi va navbatdagi: «Mashqni (qaysi tomonga bajarilishini aytadi) BOSHLADIK!» buyrug'ini beradi va harakat davomida har bir sanoqda nima qilish kerakligini quyidagicha aytib turadi: «Qo'llar yuqoriga, oldinga engashing, to'g'rilang».

Kichik sinflarda o'qituvchi tushuntirishda atamalar qo'llamaydi, balki faqatgina nima qilish kerakligini tushuntiradi. Masalan, «Oyoqlarni kerib, qo'llarni belga qo'yinglar. Oldinga engashinglar va kaftlarni polga tekkizinglar, hamma bajarsin! Engashing, rostlaning, davom eting! Yana bir marta!».

Bir vaqtda ham ko'rsatish, ham tushuntirish usuli. O'qituvchi mashqni ko'rsatayotib, uni qanday bajarish kerakligini tushuntiradi va eng qiyin joylariga e'tiborni qaratadi. So'ngra tushuntirish orqali o'rgatishda qo'llaniladigan buyruqlar yordamida topshiriq beradi. O'qituvchi mashqlarning bajarilishi davomida doimo talabalar harakatini to'g'rilab borib, uni to'g'ri bajarilish usulini aytib turadi.

3. *Mashqlarni qismlarga ajratib ko'rsatish usuli*. O'qituvchi: «Dastlabki holatni QABUL QILING!» buyrug'ini beradi (uni ko'rsatadi yoki tushuntiradi) keyinchalik esa, «Cho'qqayib tayaning - BIR!» buyrug'ini berib, mashqlarni to'g'ri bajarilishini tekshiradi, agar talabalar xatoga yo'l qo'yishsa, uni to'g'ri bajarishni talab qiladi. «Tayanib yot! IKKI!» (to'g'ri bajarish to'g'risida yana ko'rsatma beradi). «Qo'llarni bukib - UCH!» va h.k. buyruqlarini beradi. Butun mashqni qismlarga ajratib, tuzatishlar va aniqliklar kiritilib bajarilgandan so'ng, «Mashqlarning hammasini to'liq BAJAR!» topshirig'i beriladi.

Bunday usulni qo'llash mashg'ulotlarning yuqori saviyada o'tishini ta'minlaydi. Talabalarning e'tiborini oshiradi, harakatlarni aniqlashtirib, ularni to'g'ri bajarishga imkon yaratadi.

4. *O'yin usuli*. Kichik maktab yoshidagi bolalar o'yinlarga va fantaziyaga moyil bo'lishadi. Ular turli harakatlarni o'yin tarzida oson tasavvur qila olishadi,

shuning uchun ko'pgina mashqlarni mazmunan o'yin singari o'tish mumkin. Mashg'ulotlarda o'z ifodasi va mazmuniga ko'ra, turli harakatlarni bajarishni talab qiladigan: «Taqiqlangan harakat», «To'plarni doira bo'ylab uzatish», «Quvlashmachoq», «Kun va tun» kabi harakatli o'yinlar qo'llaniladi.

Mashqlarni signal bo'yicha ham bajarish mumkin: o'qituvchi qo'llarini yon tomoniga ko'taradi (bayroqcha bilan bo'lsa, yanada ma'qul). Bu belgi bo'yicha o'quvchilar cho'qqayib tayanishlari va d.h.ga qaytishlari, qo'llarni belga qo'yish, signal bo'yicha esa, tizzalarda tik turib orqaga engashishlari kerak; qarsak chalib, zalda erkin yurishga va o'ynashga ruxsat etiladi, hushtak chalinganda esa, hamma tezda o'zjoyiga turishi kerak. O'z joyini kimki tezroq egallasa, shu g'olib chiqadi. 3-4-sinflarda: «Qarmoqcha», «Xo'rozlar jangi» (o'g'il bolalar uchun), «To'p bilan urish», «Doirada yoki chiziqdan bir-birini tortib olish», «Kun va tun» (murakkabroq mashqlarni kiritib), «Ketma-ketlikda to'ldirma to'plarni uzatish» (turli usullarda), o'quvchilardan biri o'z jamoasi oldida poldan 10-20 sm balandlikda o'tkazadigan gimnastika tayoqchasi ustidan (ketma-ketlikda turib) «Sakrab o'tish» kabi o'yinlar qo'llaniladi.

Nazorat savollari:

1. Faol harakatlar uslubini tushuntiring.
2. Nafas olish qoidasi qanday amalga oshiriladi.
3. Aralash usul borasidagi fikringiz.
4. Sust harakatlar uslubini tushuntiring.
5. Statik holatlar uslubini tushuntiring.

Mashqlarni qismlarga ajratib ko'rsatish usulini tushuntiring.

IV Bob. SAF MASHQLARI

4.1 Saf mashqlarining tasnifi

Saf mashqlariga – saf usullari, saflanish va qayta saflanish, bir joydan ikkinchi joyga ko'chish usullari, orani ochish va yaqinlashtirishlar kiradi. Saf mashqlari yordamida jamoa bo'lib harakat qilish, ritm va shiddat hissiyotini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli bajariladi, intizomlilik va uyushqoqlik ortadi.

Saf mashqlarining muhim ahamiyati shundan iboratki, ular kishi qaddi-qomatini rostdashga yordam beradi. Bu narsa harbiylarning qaddi-qomati to'g'ri tuzilishida yorqin ko'rinishga ega bo'ladi. Talabalarni zalda yoki maydonchada tez va maqsadga muvofiq joylashtirishga imkon beradigan saf mashqlarisiz gimnastika mashg'ulotlarini tasavvur qilib bo'lmaydi.

Ko'p sonli talabalar qatnasha oladigan saflanish turlarining ko'pligi tufayli saf mashqlari ommaviy gimnastika chiqishlarining tarkibiy qismini tashkil qiladi.

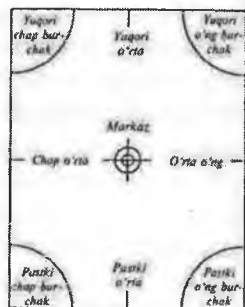
Safdagi harakatlar va buyruqlarning ko'pgina qismi O'zbekiston Qurolli Kuchlari Ustavining saf harakatlari direktivasidan, ozroq qismi esa, gimnastika mashg'ulotlari jarayonida amaliyotda qo'llaniladigan atamalardan foydalanilgan. Ushbu bobda gimnastika amaliy mashg'ulotlarida ko'proq uchraydigan va mashg'ulot o'tishda zarur bo'lgan saf mashqlari yoritilgan. Saf mashqlaridan foydalanish qulay bo'lishi uchun gimnastika zalida shartli nuqtalar belgilanadi – markazi, o'r talik va burchaklari (12-rasm).

Ular zalning o'ng chegara tomoniga nisbatan belgilanadi. Zalning o'ng tomoni nisbatan (eshiklar joylashgan) uzun tomonlaridan biri bo'lib, unda mashg'ulot oldidan guruhlar saflanadi (odatda, eshikdan kirishga qarama-qarshi tomonda). Agar zalning uzun tomonida derazalar joylashgan bo'lsa, guruh derazalarga orqasi bilan saflanadi.

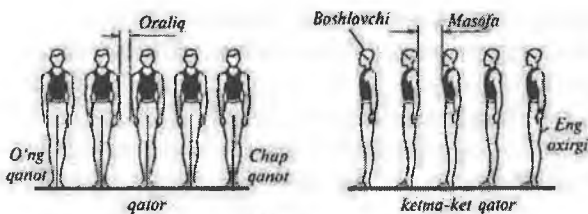
Saf mashqlari quyidagi to'rt guruhga bo'linadi:

1. Saf usullari.
2. Saflanish va qayta saflanishlar.
3. Joydan joyga ko'chish.
4. Orani ochish va jipslashish.

Saf mashqlarini qo'llanishdagi asosiy tushunchalar 13-rasmda ko'rsatilgan.



12-rasm



13-rasm

Saf – talabalarning darsda birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko‘ra tiziladi.

Qator – shug‘ullanuvchilarning bir chiziqda yonma-yon turishi.

Ketma-ket qator – shug‘ullanuvchilarning bir-biri orqasida tizilishi.

Boshlovchi – ketma-ket qatorda birinchi – boshida turgan o‘quvchi (talaba).

Oxirgi – ketma-ket qator oxirida turgan o‘quvchi (talaba).

Front – shug‘ullanuvchilar safining old tomoni (qatorda).

Ichkari – front teskarisi, ya‘ni orqa tomoni, 2-, 3-, 4-qatorlar.

Qanot – safning chap yoki o‘ng tomoni.

Saf chuqurligi – ketma-ket qatordagi boshlovchidan oxirgi o‘quvchi (talaba) orasidagi masofa.

Safkengligi – o‘ng qanotdan chap qanotgacha bo‘lgan masofa (qatorda).

Masofa – yonma-yon turgan shug‘ullanuvchilar orasidagi masofa (ketma-ket qatorda).

Oraliq – front bo‘yicha shug‘ullanuvchilar orasidagi masofa.

Mashg‘ulotda safni o‘qituvchi va talabalar (guruh sardori, o‘quv bo‘limlarining boshliqlari va navbatchilar) tovush yoki belgilangan signal bilan beriladigan buyruq, topshiriqlar berish orqali tuzadilar.

Zich saf – talabalarining qatorda bir-biridan kaft kengligidagi (tirsaklar o‘rtasi) oralig‘ida yoki ketma-ketlarda bir-biridan oldinga uzatilgan qo‘l uzunligidagi masofadan iborat safdir.

Orasi ochiq saf – talabalarining qatorda bir qadam oraliqda yoki o‘qituvchi belgilab bergan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

4.2 Saflanish usullari

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

1. «SAFLAN!» Bu buyruqqa ko‘ra, talabalar safda turadilar.

2. «TEKISLAN!» Bu buyruqqa ko‘ra, talabalar bir chiziqqa tekislanadilar, chapga «tekislan», o‘ngga «tekislan».

3. «ROSTLAN!» Bu buyruqqa ko‘ra, talabalar safda tik turadilar. Bu

gimnastikada asosiy tik turish holatiga to'g'ri keladi.

4. «QAYTARILSIN!» Ushbu buyruqqa ko'ra, oldingi holatga qaytiladi.

5. «ERKIN!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo'shatib, erkin turadilar.

6. «O'NGGA!» (chapga) «ERKIN!» talaba o'ng (chap) oyoqni o'ng (chap)ga bir qadam qo'yib, gavda og'irligini har ikki oyoqqa taqsimlaydi va qo'llarini orqaga tutadi.

7. «GURUH TARQAL!» buyrug'i berilganda, talabalar safdan chiqib, zalda (maydonda) erkin joylashadilar.

«Guruh, oralarni o'ngga (chapga, o'rta)ga ikki yoki uch qadamga kengaytiring!». Bu buyruq safdagi talabalarni bir-birlaridan oralari ochiq bo'lgan safga aylitadi.

Guruhni yig'ish uchun turgan joyda «Guruh, o'ng (chap, o'rta)ga JIPSLAN» buyrug'i beriladi.

8. «GURUH tartib bilan SANA!», «Bo'lim, bir va ikkiga, uchga (to'rt, besh va h.k.) SANA!» va boshqalar, hisob o'ng qanotdan boshlanadi. O'z tartib raqamlarini aytayotgan talaba ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi talabaga qaratib buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi.

9. Turgan joyda burilishlar (buyruqlar «O'ng-ga!», «Chap-ga!», «Ort-ga!», «Yarim chap-ga!»). Ayrim hollarda buyruqlarni topshiriqlar bilan almashtirish mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar (turgan joyda burilishlardan tashqari) buyruqqa ko'ra bajarilishi lozim.

4.3. Saflanish va qayta saflanish

Saflanish – talabalarining o'qituvchi buyrug'idan so'ng biron bir safda turish uchun bajariladigan harakatdir. Saflanishlarda, o'qituvchi barcha talabalar ko'ra oladigan joyda turishi shart.

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

Saflanish uchun: «Bir, ikki, uch qatarga SAF-LAN!» buyrug'i beriladi. Buyruq berilishi bilan guruh sardori yoki navbatchi safning old tomoniga qarab «ROST-LAN!» holatida turadi, guruh uning chap tomonida saflanadi.

Guruhning mashg'ulotga tayyorligi to'g'risida raport berishdan oldin sardor (navbatchi) guruh safini tekislaydi, uni sanatib chiqadi so'ng, «ROST-LAN!», «O'NG-GA TEKIS-LAN!», («CHAP-GA!», «O'RTA-GA») buyrug'ini beradi.

Guruh sardori (navbatchi) o'qituvchiga 2-3 qadam etmasdan (shaxdam qadam bilan) to'xtaydi va raport beradi: «O'rtoq o'qituvchi! ... fakultetining ... kurs ... guruhi mashg'ulot o'tish uchun saflandi. Ro'yxat bo'yicha ... kishi, safda ... kishi. Sardor (navbatchi)....». Keyin eng qisqa yo'l bilan o'qituvchi turgan tekislikka

borib, safga qarab turadi. O'qituvchi salomlashib, guruh javob qaytargandan so'ng guruh sardori (navbatchi) o'qituvchining «ERKIN!» buyrug'ini takrorlaydi va safning o'ng qanotiga turadi.

Saflanish va raport berishni tantanali ruhda o'tkazish lozim.

Mashg'ulot boshlanishidan oldin raport berilishiga o'qituvchining jiddiy munosabatda bo'lishi, uning tashqi qiyofasi va qaddi-qomati bu an'ananing muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatishi lozim.

Ketma-ket qatorga saflanish — «Ketma-ket qatorga (bir, ikki, uch va h.k.) SAF-LAN!» buyrug'iga binoan bajariladi. Guruh o'qituvchi (navbatchi)ning qo'li bilan ko'rsatgan tomonda bajariladi.

Buyruq bo'yicha qator, ketma-ket, doira va h.k. bo'lib saflanadi. Masalan, «Doiraga ...!», «Ikki qatorga ...!»

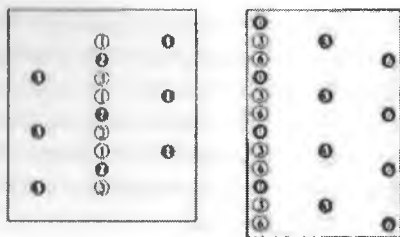
Bir qatordan ikki qatorga qayta saflanish. Dastlab «birinchi» va «ikkinchiga» sanab chiqilgandan so'ng, «Ikki qatorga SAF-LAN!» buyrug'i beriladi. Bu buyruqqa ko'ra, ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qo'yadilar (hisob «bir»), o'ng oyoqni juftiymasdan bir qadam o'ngga qo'yadilar (hisob «ikki») va safda birinchi turganning orqasiga o'tgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob «uch»).

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

Qatordan «qirra bo'lib» qayta saflanish. Guruhda dastlabki sanoq, o'tkazilgandan keyin buyruq beriladi («6-3 joyida», «6-4-2 joyda» va h.k.), so'ng quyidagi buyruq beriladi: «Sanoqlar bilan QADAM BOS!» Talabalar sanoq, bo'yicha zarur bo'lgan qadamni tashlab, so'ng oyoqlarini juftlashadi. O'qituvchi birinchi qator to'xtagunga qadar sanab turadi. Sanoq, 6-3-joyida deb sanalganda 7 gacha; 9-6-3-joyida deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

Qayta saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Joyda QADAM BOS!», safdan chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, o'zjoylarga qaytadilar, joylariga etgach, yana orqaga buriladilar.

O'qituvchi safni oxiridagi talaba turib, orqaga burilgunga qadar («bir» «ikki» deb) sanab turadi (14-rasm).



11-rasm

Qator guruhlarning qanotini aylanib o'tib, ketma-ket qatorga qayta saflanishi. Dastlab uchtdan, to'rttdan, va h.k. deb sanalgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Guruh, ketma-ket qatorga (3-4 va h.k.), oldinga chap (o'ng) elka bilan QADAM BOS!» Bu buyruqqa ko'ra, sanab chiqilgan guruhlar front bo'ylab tekislikni saqlagan holda ketma-ketlik hosil bo'lgunga qadar, qanot bilan oldinga yuradilar. Ikkinchi buyruq: «Guruh, TO'XTA!» Yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

1. «ORTGA!»
2. «O'ng (chap) elka bilan oldinga. Bo'lim bilan bir qatorga QADAM BOS!»
3. «GURUH TO'XTA!»

So'nggi buyruq talabalar qatordagi o'z joylariga etgan vaqtda beriladi.

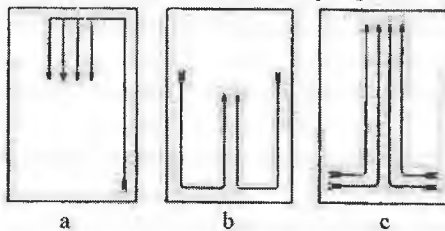
Uch «qirra bo'lib», bir ketma-ket qatordan qayta saflanish. Uchgacha sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Birinci raqam ikki (uch, to'rt va h.k.) qadain o'ngga, uchinchi raqam ikki (uch to'rt va h.k.) qadam chapga QADAM BOS!» Yana avvalgi holatga qayta saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Joyda QADAM BOS!» Qayta saflanish juft qadam bilan bajariladi (113-rasm).

Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch va h.k. ketma-ket qatorlarga burilib, qayta saflanish. Guruh, chapga aylanib- yurib ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: «Bir ketma-ket qatordan ikkitaga (uch, to'rt va h.k.) tizilishga QADAM BOS!» (qoida bo'yicha, buyruq guruhga zal yoki maydonning yuqori yoki pastida bo'lgan chog'da beriladi). Birinchi ikki talaba (uch, to'rt va h.k.) burilgandan so'ng, navbatdagilar o'z saflarining oxiridagi talabaning buyrug'i bilan, oldindagilar burilgan joydan buriladilar. Keyinchalik orani yana qayta ochib o'tirmaslik uchun shu erning o'zida oraliq va masofa to'g'risida ko'rsatma berish mumkin (15-(a,b,c) rasm).

Yana avvalgidek saflanish uchun buyruqlar beriladi:

- «O'NGGA!»
- «O'ng (chap)ga bir ketma-ket qator bo'lib, bittadan avlanib QADAM BOS!»

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



15-rasm.

Bir ketma-ket qatorni ikki, to'rt, sakkiz ketma-ket qatorga bo'lish va biriktirish orqali qayta saflanish. Qayta saflanish harakat davomida bajariladigan buyruqlar:

- «Markaz orqali QADAM BOS!» (odatda, bu buyruq zalning o'rtasida beriladi).

- «Ketma-ket qator bilan bittadan o'ngga va chapga aylanib QADAM BOS!».

Buyruq ro'paradan beriladi. Bu buyruq bo'yicha birinchi raqamdagilar o'ngga, ikkinchi raqamdagilar chapga aylanib yuradilar.

- «Markaz orqali ketma-ket qator bilan ikkitadan QADAM BOS!» Bu buyruq ketma-ket qator zalni qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi.

Bo'lish va biriktirish davom ettirilganda, to'rt, sakkiz va h.k. ketma-ketlikda saflanish mumkin.

Talabalarni avvalgi holiga qayta saflash, ajratish va qo'shilish deyiladi, masalan, ikki ketma-ketdan bir ketma-ketga qayta saflash. Buyruq: «O'ngga va chapga aylanib, bittadan ketma-ketga QADAM BOS!». Bu buyruq bo'yicha o'ng tomondagi ketma-ket o'ngga, chap tomondagi ketma-ket chapga yuradi. Qarama-qarshi harakatda o'rtada ketma-ketlar uchrashib qolganda, quyidagi buyruq beriladi: «Ketma-ketga bittadan markazdan QADAM BOS!».

4.4 Joydan joyga ko'chisilar

Bu guruhga turli harakatdagi joydan joyga ko'chish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar kiradi.

Saf qadam – oyoqni poldan 15-20 sm baland ko'tarib oldinga qo'yiladi (tovonni gorizontal tutish va polga tovonning butun vuzasini qattiq qo'yish zarur), qo'llar oldinga harakatlantirilganda ularni beldan bir qarich balandga (tanadan har bir qarich uzoqlikka) ko'tarib, tirsaklarda bukiladi; qo'llar orqaga yo'naltirilganda ularni to'ppa-to'g'ri tutib elka bo'g'inidan oxirigacha uzatiladi, panjalar musht qilib tugiladi. Buyruq «Shahdam QADAM BOS!»

Saf qadamining quyidagi turlari ham borki, unda qo'l harakati katta ko'lamda

bajariladi (oldinga elka balandligigacha, orqaga oxirigacha va tanadan chetroqda), oyoqlar bilan harakat xuddi saf qadamdek bo'ladi. Saf qadamining bu turi ommaviy gimnastika chiqishlari va sportchilarning tantanali o'tishlarida keng qo'llaniladi.

Oddiy qadam saf qadamidan erkinroq harakat qilish bilan farq qiladi. Buyruqlar:

a) «QADAM BOS!» Har qanday qadam bilan harakat qilishda (hatto bir qadamga ham) beriladigan buyruq;

b) «Oddiy qadam bilan (yugurib) QADAM BOS!» Yurishning va yugurishning bir turidan boshqa turiga o'tishda va harakat chog'ida bajariladigan mashq tugagandan so'ng oddiy yurishga o'tish uchun beriladi. Bajarilishi kerak bo'lgan buyruq chap oyoqqa mo'ljallab beriladi.

Turgan joyda harakatlanish. Buyruqlar:

a) «Joyda (yugurib) QADAM BOS!»;

b) «Yetakchi, JOYIDA!» buyrug'i yurib (yugurib) borayotgan guruhni bir qadamli masofaga yig'ish zarur bo'lganda beriladi, chunki mashq bajarganda, odatda, masofa uzoqlashadi.

Joyda turib harakatlanishdan yurishga o'tish. Buyruqlar:

a) «TO'G'RIGA!» Chap oyoqdan beriladi. O'ng oyoq bilan turgan joyda qadam bosib, chap oyoq bilan oldinga harakat boshlanadi;

b) «Ikki (ikki, uch va to'rt h.k.) qadam oldinga (ortga, yonga) QADAM BOS!».

Harakatni to'xtatish uchun «Guruh TO'XTA!» buyrug'i (chap oyoqdan) beriladi. O'ng oyoq bilan bir qadam bosiladi va chap oyoqni o'ngga juft birashtiriladi.

Joydan joyga ko'chishning ifodasini o'zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «Bir-birini QADAMIGA MOS kelmagan!», «Bir-birini QADAMIGA MOS!» Bu buyruqni bergandan keyin, butun guruh bajargunga qadar sanab borish zarur.

Qadam kengligi va harakat tezligini o'zgartirish uchun bunday buyruqlar beriladi: «Shaxdam QADAM bilan», «Kichik QADAM bilan!», «Tez, to'liq QADAM bilan!», «Yarim QADAM bilan!»

Yugurish harakatidagi buyruqlar: «YUGURIB!» Agar yurishdan yugurishga o'tilsa (musiq bilan), bajariladigan buyruqlar chap oyoqdan beriladi, o'ng oyoq bilan qadam tashlab, chap oyoqdan yugurish boshlanadi. Musiq jo'rligida yugurishdan yurishga o'tishda bajariladigan harakat ham xuddi shunday «QADAM BOS!» buyrug'i beriladi. Agar musiq jo'r bo'lmasa, «QADAM BOS!» buyrug'i o'ng oyoqdan beriladi.

Harakat chog'ida burilish. Turgan joyda burilishda qanday buyruqlar berilsa

(orqaga burilishda beriladigan buyruqlar bundan mustasno), harakat chog'ida burilishda ham shunday buyruqlar beriladi. O'ngga burilish uchun bajariladigan buyruq o'ng oyoq qo'yilgan paytda beriladi, shundan so'ng talaba chap oyoqni bir qadam oldinga tashlab, chap oyoqning uchida buriladi va o'ng oyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

Chap tomonga burilish uchun bajariladigan buyruq chap oyoq qo'yilgan paytda beriladi; burilish o'ng oyoqning uchida amalga oshiriladi.

Orqaga burilish uchun ushbu buyruq beriladi: «ORTGA!» Ijro buyrug'i o'ng oyoq qo'yilgan chog'da beriladi, shundan so'ng talaba chap oyoq bilan bir qadam oldinga tashlab turib, shu oyoq uchida buriladi hamda chap oyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi. Harakat chog'ida burilishiga (ayniqsa, orqaga burilishga) bajarish buyrug'i berilgandan so'ng, harakat ritmini saqlash uchun sanoq olib borish maqsadga muvofiqdir.

Talabalar o'ngga va chapga burilishni yaxshi o'rganib olganlaridan so'ng, orqaga burilishni o'rgatish uchun, ularni bo'limlarga bo'lib o'rgatgan ma'qul.

Qanot bilan oldinga yurib front yo'nalishini o'zgartirish. Buyruqlar:

a) (boshlanishi) «Oldinga o'ng (chap) elka bilan QADAM BOS!» (harakatlanish vaqtida «QADAM» so'zi aytilmaydi). Bu buyruq bo'yicha guruh qatordagi safini buzmasdan, chap qanotdagi talabani atrofida yuradi, chap qanotdagi talaba esa, turgan joyida odimlab, qatordagi tekislikni saqlagan holda butun qator bilan birgalikda buriladi;

b) (tugashi) «TO'G'RIGA!» yoki «JOYDA!» yoki guruh «TO'XTA!», «JOYDA!» yoki guruh «TO'XTA!».

Aylanib yurish. Buyruq: «CHAPGA (o'ngga) aylanib o'tishga QADAM BOS!» Agar buyruq talabalar harakat qilayotgan paytda berilsa, bu holda «QADAM BOS!» ijro buyrug'i zalning burchagidan berilishi kerak (16-rasm).

Diagonal bo'ylab harakat qilish. Buyruq «Diagonal bo'ylab QADAM BOS!» (17-rasm).

Teskari yo'nalishda harakatlanish. Butun ketma-ket safning etakchisi orqasidan teskari yo'nalishda harakat qilishdir. Buyruq «O'ng (chap)ga qarama-qarshi QADAM BOS!» (18-rasm).

«Ilonizi» bo'lib yurish. Birin-ketin bajarilgan bir nechta teskari yo'nalishlardan iborat yurishdir. Buyruqlar: «O'ng (chap)ga

QARAMA-QARSHI QADAM BOS!», «Ilonizi yo'nalish bo'yicha QADAM BOS!» (19-rasm).

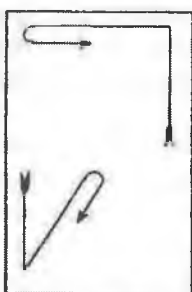
Doira yasab yurish. Buyruq «Doira bo'ylab QADAM BOS!» Ijro buyrug'i zalning yoki maydonning o'rtasidan beriladi. Doiraning hajmini belgilash uchun oraliq masofa aytiladi.



16-rasmi



17-rasmi



18-rasmi



19-rasmi

4.5 Orani ochish va yaqinlashish

Orani ochish – safdagilar oralig‘i yoki masofasini uzoqlashtirish usullari.

Jipslashish (yaqinlashtirish) – orasi ochilgan safni zichlashtirish usullari:

1. Orani ochish. (Saf mashqlarining buyruqlari O‘zbekiston Qurolli Kuchlari Ustavi bo‘yicha olingan.) Buyruqlar: «O‘NGGA (chapga, o‘rtadan) shuncha qadamga TARQAL!» Agar bosiladigan qadamlar soni aytilmasa, oraliq bir qadamga ochiladi.

Orani ochish safdagi etakchi talabadan tashqari hamma o‘ng tomonga (chapga, o‘ngga va chapga) burilib, yonida turuvchi bilan uning orasida talab qilingan masofa hosil bo‘lgunga qadar yuzini frontga qaratib yuradi. Buyruq berilgandan so‘ng o‘qituvchi hamma talabalar safda o‘z joyiga turguniga qadar bir-ikkilab sanoqni olib boradi. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «CHAPGA (o‘ngga, o‘rtaga) JIPSLAN!» hamma harakatlar teskari tartibda bajariladi.

Juftlama qadamlar bilan orani ochish front bo‘ylab o‘tkaziladi. Buyruq «O‘rtadan (o‘ngga, chapga) ikki (uch) qadam bilan TARQAL!» Buyruq berilgandan so‘ng, o‘qituvchi orani ochish tugagunga qadar «bir-ikki» deb sanoqni olib boradi. Orani ochishni ketma-ketning chetidagi (yoki ketma-ketda turgan) boshlaydi. Keyinchalik navbatma-navbat har ikki sanoqdan so‘ng, qolgan ketma-ketdagilar orani ochadilar. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «O‘RTAGA (chapdan, o‘ngdan) qadamlab JIPSLAN!» ketma-ketdagilar baravariga yaqinlasha boshlashadi. O‘qituvchi yaqinlashish tugagunga qadar «bir-ikki» deb sanoqni olib boradi.

2. Topshiriq bo‘yicha orani ochish. «Bir-biringizdan ikki QADAM masofada turing!», «Qo‘llarni yozib ORANI OCHING!» va h.k.

3. O‘qituvchi ketma-ket qatorda turganlarni zarur bo‘lgan oraliqqa qo‘ygan

etakchilarga qarab, orani ochishi mumkin.

4.6 Uslubiy ko'rsatmalar

6. Buyruqlar, odatda, ogohlantiruvchi va ijro etuvchi buyruqlarga bo'linadi: «QADAM BOS!», «ORTGA!» va h.k. Ijroning o'zidan iborat buyruqlar ham bor «TEKISLAN!», «ROSTLAN!» va boshqalar. Biroq, bu buyruqlar berilishdan oldin o'qituvchi ba'zi hollarda talabalarning diqqatini ijro buyrug'iga qaratish uchun «bo'lim», «guruh», «diqqat», «ketma-ket» va h.k. so'zlarini ishlatadi. Masalan, «Guruh, ROSTLAN!», «Ketma-ket TO'XTA!»

Ogohlantiruvchi buyruq tushunarli, baland ovoz bilan va talabalar qanday harakat qilishlari lozimligini tushunib etib, shunga shaylanishlari uchun biroz cho'zibroq aytiladi. Ijro buyrug'i lahzalik tanaffusdan keyin qisqa va qat'iy beriladi.

Buyruqlarni berish chog'ida ovoz hamda ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari o'rtasidagi uzilish safning katta-kichikligiga mos bo'lishi lozim: saf qanchalik katta bo'lsa, ogohlantiruvchi buyruq shunchalik cho'zib aytiladi, ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari orasidagi uzilish kattaroq bo'ladi, ijro buyrug'i balandroq ovoz bilan aytiladi.

Harakatni boshlash uchun xizmat qiladigan ijro buyrug'i bo'lajak harakatlar ifodasiga mos ravishda talaffuz etilishi kerak. Masalan, tez sur'atli yugurishdan oldin buyruqni baland ovoz bilan va qisqaroq berish zarur bo'lsa, barcha talabalar buyruqni birdaniga bajara olmaydigan sekin sur'atli harakatlarni boshlash uchun esa, buyruqni baland ovoz bilan va biroz cho'zib aytish zarur. Shuni esda tutish kerakki, buyruq baland ohangda berilishi shart. Tovush kuchini ham to'g'ri o'zgartirib turish lozim. Buyruq zaruratga mos ravishda baland yoki past berilishi mumkin. O'rinsiz past va shuningdek, juda baland ovoz orqali buyruqlar qo'llanilmasligi darkor.

O'qituvchi tik holatda buyruq berishi kerak.

2. Har bir ogohlantiruvchi buyruqda talabalar «QOMATNI ROSTLA!» holatini qabul qiladilar, shuning uchun bu buyruqni tez-tez beravermaslik kerak (ayniqsa, umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tayotganda). Agarda «ROSTLAN!» buyrug'i berilgan bo'lsa, u o'rinlatib bajarilishi kerak.

3. Ayrim hollarda buyruqlarning o'rniga topshiriq bermoq maqsadga muvofiqdir. Agar talabalar buyruqqa ko'ra, ma'lum dastlabki holatda, belgilangan usul bilan baravariga biror harakatni bajarishlari kerak bo'lsa, topshiriq bo'yicha esa, hisobga kirmagan harakatlarni bir qancha boshqa usullar bilan bajarishga ruxsat etiladi. Masalan, polda o'tirgan guruh uchun «CHAP-GA!» buyrug'ini berish o'miga «CHAP-GA buriling» deb topshiriq berish ma'qulroq.

4. Qayta saflanish uchun buyruqlar berishda uning qismlari izchilligiga rioya qilish zarur:

- a) safning nomi;
- b) harakat yo'nalishi;

d) bajarish usuli aytiladi. Masalan, bir ketma-ket qatordan to'rt ketma-ketga qayta saflanish uchun buyruq quyidagicha beriladi: «Chap (o'ng)ga ketma-ketga to'rttadan QADAM BOS!» Yurib ketayotganda, agar harakat yo'nalishi o'zgarmasa, buyruq aytilmaydi. Agar yurib ketayotgan guruh uchun qayta saflanish buyrug'i beriladigan bo'lsa, u holda «QADAM BOS!» so'zi tushirib qoldiriladi.

5. Orani ochishda buyruqning ayrim qismlari quyidagicha takrorlanadi:

- a) yo'nalishi;
- b) oraliqning katta-kichikligi;

d) bajarish usuli aytiladi. Masalan, «Chapga ikki qadam bilan JIPS LAN!»

6. Saf mashqlarining turli harakatlarini o'rgatayotganda ko'rsatish, tushuntirish talabaiarni oldin guruhchalarga bo'lib o'rgatiladi. Ushbu harakatlarni bajarish, ko'rsatish, tushuntirish usuli birga qo'shib olib boriladi va keyinchalik bu harakatlar butun guruh bilan bajariladi.

Murakkab saf mashqlarini bo'laklarga bo'lib o'rgatish kerak. Bunda har bir harakatni bajarish uchun alohida buyruq beriladi. Masalan, bir qatordan ikki qatorga qayta saflanish uchun ikkinchi tartib raqamlilarga quyidagi buyruqlar beriladi:

- a) «Ortga chap oyoq bilan, BIR!»
- b) «Yonga o'ng oyoq bilan, IKKI!»
- d) «Chap oyoqni qo'yib UCH!»

Ushbu harakatlarni bo'laklarga bo'lib o'rgatganda talaba o'z harakatlarini ongli ravishda bajarsa, uni uzoq esda saqlab qoladi.

O'qituvchi esa, navbatdagi buyruqni berishdan oldin talabalar yo'l qo'yan xatolarni ko'rsatib o'tadi. Turgan joyda va yurib ketayotganda burilishlarni, bir ketma-ketdan yoki qatordan ikki ketma-ket yoki qatoriga qayta saflanish, shaxdam qadam va joydan joyga ko'chishning boshqa turlari, juftlama qadam bilan orani ochishni bo'laklarga bo'lib o'rgatishni tavsiya qilarniz.

7. O'rgatishni mashg'ulotga eng zarur bo'lgan saf mashqlaridan boshlash kerak. Avvalo saflanishlar, saf usullari, joydan joyga ko'chish usullari va nihoyat, orani ochish va yaqinlashtirish o'rganiladi. Ayrim saf usullarini talabalar bilan juft-juft bo'lib o'tkazish mumkin, bunda talabaning biri buyruq beradi, ikkinchisi uni bajaradi.

V Bob. GIMNASTIKA JIHOZLARIDA BAJARILADIGAN MASHQLAR (DASTLABKI TAYYORGARLIK MASHQLARI)

5.1 Gimnastika texnikasi asoslari

Gimnastika ko'pkurashi uning jihozlarida bajariladigan har xil mashqlarning soni nihoyatda ko'p. Bir qaraganda, bu mashqlarning har biri boshqalaridan farq qiladigandek, texnikasi, o'z qonuniyatlariga egadek tuyuladi. Masalan, ayollar va erkaklarning yakkacho'pdagi mashq elementlari orasida qanday umumiylik bor?

Keltirilgan misolni sinchiklab o'rganib, bu umumiylikni topish, ko'pkurashning har xil bo'lgan turlarida bajariladigan alohida mashqlarning ijro etilish qonuniyatlaridagi ba'zi umumiylikni aniqlash mumkin. Bu esa turli-tuman mashqlar texnikasini mashqlarning cheklangan guruh texnikasiga birlashtirishga asos bo'ladi. Shuning uchun biz gimnastika mashqlari texnikasining umumiy asoslari to'g'risida gapiramiz. Ikki umumiy bo'lgan qonuniyatlar guruhini ko'rsatib o'tamiz:

- *birinchisi*, anatomik-fiziologik;
- *ikkinchisi*, fizik (mexanik) qonuniyatlar.

Bu ikki guruhni hisobga olish, *birinchidan*, gimnastika mashqlarining tasnifini tuzishga; *ikkinchidan*, har bir mashqning murakkabligini aniqlashga imkoniyat beradi.

Hamma gimnastika mashqlari ikki guruhga bo'linadi.

I. Statik kuch ishlatiladigan mashqlar (harakatsiz – turg'un holatda).

II. Siltanish mashqlari (harakatda bajariladigan mashqlar).

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

1. *Xususiy statik mashqlar* – bu gimnastning jihozda mashq bajarayotgan vaqtidagi (osilish va tayanishda) tinch turib qolish holatlidir. Bu guruhchadagi mashqlarga osilish, tayanish, ko'pkurashning hamma jihozlarida burchak yasab tayanish; yakkacho'pda, qo'shpoynada, halqalarda burchak yasab osilish; yakkacho'pda va halqada orqaga gorizontaal osilish kiradi.

Bu mashqlarning murakkablik darajasi yuqori. Masalan, osilish mashqlarini bajaruvchi shug'ullanishni endigina boshlagan va hatto, maktabgacha tarbiya yoshidagi bola ham bajarishi mumkin, ammo orqada gorizontaal osilishni esa, malakali gimnastgina bajara oladi.

Bu mashqlarning murakkabligi ikki omilga binoan aniqlanadi:

- a) mushaklarning ishga solish darajasi;
- b) turli holatda muvozanat ushlab turishning qiyiniigi.

Mushaklarning kerakligicha ishlatish darajasi, elka o'qiga tushadigan og'irlikka nisbatan kuch vaqti mexanik tushunchasi bilan chambarchas bog'liqdir. Bu munosabat shunday ifodalanadiki, agar bir xil vazndagi ikki gimnast bir xil

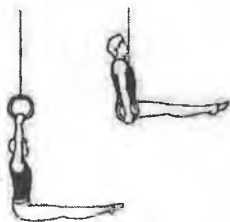
mashq bajarsa, unda mashqni bajarish baland gimnast uchun qiyinroq bo'ladi.

Muvozanatni saqlay olish qiyiniigi turg'un va noturg'un muvozanat mexanik tushunchasi bilan bog'liq. Bu erda biz faqat hamma tayanishlar noturg'un holatlardan iborat va shu sababli, ularni saqlab turish uchun mushaklarga qo'shimcha kuch ishlatishni talab qiladi.

Osilish – bu turg'un muvozanat holatidirva ularda muvozanatni saqlab turish qo'shimcha kuch ishlatishni talab qilmaydi (87-rasm).

Yuqorida qayd qilinganiarni inobatga olgan holda shunday xulosaga kelish mumkin (mashqlarning murakkabligi biz ko'rib chiqmagan omillarga ham bog'liq bo'lishi mumkin), ya'ni osilish mashqlari, asosan, tayanish holatida bajariladigan mashqlardan osonroq bo'ladi, bu taxminiy xulosa, albatta.

2. *Kuch ishlatiladigan harakatlar* – bu bir statik (turg'un) holatdan ikkinchisiga ohista o'tishdir (88-rasm).



88-rasm

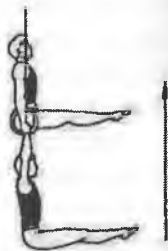
Bu guruh mashqlariga quyidagilar kiradi: qo'llarni bukib osilish holatiga o'tish (tortilish), qo'llarni bukib osilishdan osilishga tushish (tortilishga teskari bo'lgan harakat), osilishdan kuch bilan bukilib osilish, orqada osilgancha kuch bilan bukilib osilish, kuch bilan tayanish holatiga chiqish (yakkacho'pda, qo'shpoyada, halqada).

Bu guruhdagi mashqlarning qiyin darajasi to'g'risida shuni aytish mumkinki, tayanish holatidan osilishga o'tish (tushish) osilish holatidan tayanishga o'tish (ko'tarilish)dan osonroq, chunki: pastga tushishda mushaklar tanani asta-sekin va bir maromda tushishini ta'minlaydi, ko'tarilishda esa tana og'irligini engib, yuqoriga harakat qilish uchun kuch ishlatishni talab qiladi. Ikkinchi holat fiziologik nuqtayi nazardan murakkabdir;

a) pastga tushishda muvozanatni ushlab turish sharoiti soddalashadi, ko'tarilishda esa murakkablashadi. Buning sababi statik mashqlarni yozishda bayon etilgan.

Tebranish mashqlari gimnast tanasining to'liq doira (aylanishlar) yoki uning qismlari bo'ylab (tebranish, ko'tarilish, sakrab tushish) harakatlari bilan ifodalanadi.

Fikrimizni yaxshiroq bayon qilish uchun bir necha atamali tushunchalarni qayd qilib o'tish zarur. Agar gimnast yakkacho'pda, halqada osilish holatida yoki qo'shpoyada tayanish holatida tebransa, unda u goh ko'krak bilan oldinga, goh elka bilan orqaga yo'naladi. Ko'krak bilan oldinga siljish oldinga tebranish, elka bilan orqaga siljish esa, orqaga tebranish deyiladi.



87-rasm

Tebranish mashqlarning tasnifi ancha murakkab va unga kiradigan barcha elementlarni bilish umumiy kurs talabalari uchun zarur emas. Shuning uchun, tebranishning uch asosiy guruhini qayd etish bilan cheklanamiz.

1. *Oldinga tebranib bajariladigan harakatlar*. Bu guruhga keskin oldinga siltanib bajariladigan mashqlar kiradi. Unga quyidagi mashqlar misol bo'ladi: oldinga siltanib orqaga burilish (yakkacho'pda, halqada); oldinga siltanib qo'llarni bukib osilish; oldinga siltanib bukilib va kerilib osilish (halqada); oldinga siltanib sakrab tushish (yakkacho'pda, qo'shpoyada va halqada); oldinga siltanib ko'tarilish (qo'shpoyadava halqalarda).

Qayd etilgan mashqlardan eng murakkabi oldinga siltanib ko'tarilishdir.

2. *Orqaga siltanib bajariladigan harakatlar*. Bu guruhdagi mashqlarga keskin orqaga siltanib bajariladigan mashqlar kiradi. Ular quyidagilardir: orqaga siltanib orqaga burilish (yakkacho'p va halqada); orqaga siltanib qo'llarni bukib osilish; orqaga siltanib oldinga elkadan ayianish (halqada), orqaga siltangancha sakrab tushish (yakkacho'pda, qo'shpoyada va halqada); orqaga siltanib ko'tarilish (qo'shpoyada).

Bulardan qiyini orqaga siltanib ko'tarilish hisoblanadi.

3. *Gavdani yozib bajariladigan harakatlar*. Bu guruhga bukilib osilish (yakkacho'pda, qo'shpoyada, halqada) yoki qo'llarda bukilib tayanish holatidan (qo'shpoyada) bajariladigan mashqlar kiradi. Masalan, tebranib turib va minib tayanish holatidan orqaga tushishdan keyin bir oyoq bilan ko'tarilish, tebranishdan yoki tayanish holatidan orqaga tushishdan keyin gavdani yozib ko'tarilish, tebranishdan keyin (yakkacho'pda) yoki turli tayanish holatlaridan orqaga tushishdan keyin ikki oyoq bilan ko'tarilish (yakkacho'pda va baland-past qo'shpoyada); qo'llarda tayanishdan yoki bukilib tayanishdan gavdani yozib ko'tarilish (qo'shpoyada).

Bu mashqlardan keyingi murakkabi – ikki oyoq bilan ko'tarilishdir.

Gimnastika umumiy kursida o'rganiladigan ayrim mashqlarni qayd etib o'tilgan tasnif guruhlarining birligiga ham kiritib bo'lmaydi, chunki biz ongli ravishda bu guruhlar sonini chekladik. Bu mashqlarning texnikasi va ularni o'rgatish usuli o'quv qo'llanmaning tegishli o'rinlarida bayon qilinadi.

Siltanma mashqlar gimnast tanasining to'liq doira yoki uning qismlari bo'ylab siljishidan iborat ekanligi yuqorida ta'kidlab o'tildi. Bunday siljishlar zarurligi tufayli «o'q» tushunchasi bilan bog'liq. Gimnast tanasiga nisbatan quyidagi o'qlar ajratiladi:

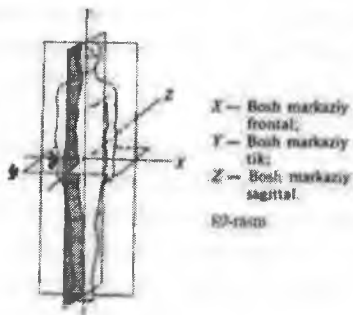
a) yuzalik (frontal) o'qlar frontal yuzalikda joylashgan, ya'ni har ikki elka va tos-son bo'g'inlaridan o'tadigan yuzalikdagi o'qlar;

b) old-orqa (sagittal) o'qlar-frontal o'qqa perpendikular o'tadigan sagittal yuzalikda joylashgan o'qdir. Sagittal o'qlar, o'z navbatida, frontal yuzalikka

nisbatan perpendikularidir;

d) uzunasiga joylashgan o'qlar – sagittal yuzalikda joylashgan bo'lib, frontal yuzalikka parallel bo'ladi.

Har bir guruhda o'qlar son-sanoqsizdir, ammo bir nuqtadan gimnast tanasining umumiy og'irlik markazidan (UOM) kesishadigan uchta o'q mavjud.



Ular asosiy markaziy (erkin) o'qlar (shunga muvofiq frontal, sagittal va uzunasiga joylashgan) deb ataladi (89-rasm). Gimnastika mashqlarining texnikasini o'rganishda erkin o'qlar katta ahamiyatga ega, chunki erkin uchish holatida (tayanchsiz holatda) turg'un aylanishlar faqat ularning atrofida sodir bo'lishi mumkin.

O'qlar real (masalan, yakkacho'pning temiri) va tasavvurdagi (halqada ushlar nuqtasini birlashtiruvchi to'g'ri chiziqli) bo'lishi mumkin.

5.2. Gimnastika jihozlarida asosiy mashqlarni bajarish texnikasi va ularni o'rgatish usullari

5.2.1 Yakkacho'pda bajariladigan mashqlar

Sport gimnastikasida yakkacho'p shunday jihozki, unda faqat tebranish, siltanish mashqlari bajariladi. Shuning uchun gimnastning mahorati uning mushak quvvatini kam sarf qilib, o'zining harakat kuchidan oqilona foydalanishdan iborat bo'ladi. Biroq panjalarni bukish uchun ancha yuqori bo'lishi kerak, chunki katta ko'lamdagi tebranish mashqlarini bajarishda hosil bo'ladigan va gimnastni yakkacho'pdan uzishga intiladigan markazdan qochuvchi harakat kuchi hosil bo'ladi. Yakkacho'pning o'qi (gorizontal, dumaloq metall shaklida) gimnast aylanma harakatlar bajaradigan mavjud (haqiqiy) temirdan iborat. O'qni ushlarining besh usuli bor:

a) ustidan ushlar: osilish holatida kaftlar pastga qaratilgan boladi;

b) pastdan ushlar: shu holatda har ikki qo'l ham oxirigacha supinatsiya qilingan bo'lib, kaftlar yuqoriga qaratilgan, katta barmoq tashqariga qaratilgan

bo'ladi;

d) har xil ushlar: bir qo'l – yuqoridan, ikkinchisi – pastdan ushlagan bo'ladi;

e) teskari ushlar: har ikki qo'l ham oxirigacha pronatsiyalangan kaftlar gimnastning o'ziga qaratilgan, katta barmoqlar tashqariga qaratilgan bo'ladi;

f) chalishtirib ushlar: kaftlarning ichki yuzalari tashqariga qaratilgan, bilaklar kaft-bilak bo'g'ini oldida bir-birining ustiga chalishtirilgan, kichik barmoqlar bir-biriga tegib turib, katta barmoqlar tashqariga yo'naltirilgan bo'ladi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan ushlar usullari ushlar kengligi bilan ham farqlanadi. Ustidan ushlaganda kaftlar orasidagi masofa elka kengligidan kichik bo'ladi. Pastdan ushlaganda – elkalardan biroz kengroq; har xil ushlaganda – taxminan elka kengligida; teskari ushlarida – ko'pincha elkadan kengroq (ammo shaxsiy bo'ladi, chunki avval elka bo'g'inining harakatchanligiga bog'liq) bo'ladi. Ushlarining barcha hollarida katta barmoq qolgan to'rt barmoqqa qarama-qarshi joylashadi.

Hozirgi davrda yakkacho'pda bajariladigan mashqlar kishini hayratda qoldiradi, chunki ular hech to'xtamasdan, qaltis vaziyatda bajariladi. Bu hoi, hatto, sport gimnastikasini yaxshi tushunmaydigan kishiga ham, yaxshi gimnastga ham xatosiz harakatlar uyg'unligini, dadillikni, o'z harakatlarini fazo va (tayanch holda) dastakli otda boshqara olish kabi sifatlarini ko'ra olish imkoniyatini beradi. Yakkacho'pda bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardan iborat:

- baland yakkacho'pdagi bu holat beistisno hamma mashqlarni boshlash uchun dastlabki holatdir. Osilishda tananing to'g'ri holati etarli ko'lamda tebranishni boshlash va keyinchalik siltanish uchun, ayniqsa, muhimdir. Osilish holatida gimnastning tanasi maksimal to'g'rilangan bo'lishi kerak. Bunga ko'krak-o'mrov va elka bo'g'inidan cho'zilish, shuningdek, bel qismidagi mushaklarni bo'shashtirish orqali erishiladi. Tirsak bo'g'inlari ham to'g'rilangan, lekin taranglashmagan bo'lishi zarur. Oyoqlar tos-son va tizza bo'g'inlaridan to'g'rilangan, oyoq uchlari cho'zilgan va juftlashtirilgan bo'ladi. Osilish holatiga quyida bayon etiladigan ko'rsatmalarga rioya qilgan holda yaxlit o'rgatish usuli bilan o'zlashtirish lozim.

Tana pastki qismlarini tarbiyalashda uning to'g'ri holati zarur bo'lgan mushak guruhlarini tarang tortish orqali erishiladi, bu esa tebranish davomida ham saqlanadi. Osilish holatida bukilish yoki yozilish (kerishish) taqiqlanadi. Ko'pincha boshning noto'g'ri holati: orqaga yoki oldinga tashlash, ko'krakka engashtirish bu xatoliklarga sabab bo'ladi. To'g'ri holatda bosh ham to'g'ri tutiladi va u qo'llar orasida bo'ladi.

Bukilib-yozilib tebranish va yoy shaklida siltanish – etarli ko'lamda tebranishni ta'minlaydigan harakatlardir.

Gimnast osilish holatidan *qorin pressiva* son oldi mushaklarini tarang tortib, oyoqlarini burchak hosil qilgunga qadar ko'taradi (gorizontal holatgacha ko'tarish shart emas, o'tmas burchak qilib ko'tarish ham mumkin). Keyin keskin qisqa harakat bilan oyoqlarini pastga yo'naltiradi va bel qismidan kerilgunga qadar orqaga siltaydi. Bunday harakatlar tananing old yuzaligidagi mushaklarini cho'zadi va keyinchalik tos-son, elka bo'g'inidan (bu anatomik jihatdan elka bo'g'ini uchun yozilish bo'ladi), shuningdek, umurtqa pog'onasining bel qismidan tez bukilish uchun yordam beradi.

Yozilish tugashi bilan bukilishni boshlash zarur (sport bilan shug'ullanishni birinchi pog'onasida shug'ullanuvchilarda eng ko'p uchraydigan xato – orqaga siltanganda to'xtab qolishdir). Bukila borib, gimnast imkoniyati boricha tezroq oyoqlarini yakkacho'p o'qiga tizzasini (boldir o'qning o'rtasidan bo'lsa, yana ham yaxshi) yaqinlashtirishga harakat qiladi va tanasi oldinga yo'nalgunga qadar oyoqlarni shu holatda ushlab turadi, tos-son va elka bo'g'inida to'g'rilanib, oyoqlarni oldinga va yuqoriga keskin yo'naltiradi. Bunda butun tana oldinga tebranishni so'nggi nuqtasi holatida bo'lishi kerak. Kerishishga yo'l qo'ymaslikning yaxshi usuli shug'ullanuvchilarga oyoq uchlariga qarashni tavsiya qilishdir.

Osilish holati harakatida tebranish – (90-rasm) birin-ketin oldinga va orqaga bajariladigan tebranishlardan iborat. To'g'ri tebrana olish baland yakkacho'pda gimnastika umumiy kursi mashqlarini muvaffaqiyatli o'rganishning asosidir. To'g'ri tebranishda quyidagi holatlar ketma-ket bo'lishi kerak:

a) orqaga tebranishning oxirgi holatida tana to'la to'g'rilangan yoki biroz bukilgan bo'ladi. Nazorat uchun eng yaxshi usul – talaba o'z oyoq uchlariga qarashini tavsiya qilarniz;

b) tik holatda tananing to'g'rilangan (osilish holatidagidek) holati;

d) oldinga tebranishning oxirgi holatida gavda biroz bukilgan bo'ladi (gimnast o'z oyoq uchlarini ko'rib turishi kerak).



90-rasm

Orqaga siltanib, sakrab erga tushish. Oldinga tebranishning oxirgi nuqtasidan tik holatga o'tayotib gimnast oyoqlarini orqaga yo'naltiradi va keradi. Ayni vaqtda u to'g'ri qo'llari bilan yakkacho'p o'qini bosib chiqib, tana-yelka burchagini kamaytiradi. Oxirgi harakatda u tovon va elka bo'g'ini yo'nalish tezligini tenglashtiradi, ya'ni gimnastning gavgdasi oldinga harakatlana boshlaydi. Orqaga tebranishning oxirgi nuqtasida gavgdaning kerishgan holatini saqlab, sportchi yakkacho'p o'qini qo'yib yuboradi, qo'llarini yuqoriga, tashqariga ko'taradi, sakrab qo'nadi.

Qo'llarni qo'yib yuborishdan oldin boshni ko'tarish va yakkacho'p ustida oldinga qarashni tavsiya qilarniz.

Oldinga tebranib sakrab erga tushish. Orqaga tebranishning oxirgi holatidan gimnast oldin «a», so'ng «b» holatlaridan o'tadi va «d» holatiga yaqinlashadi (osilish holatida tebranishga qaralsin). So'nggi holatda sakrab erga tushishdan oldin tos-son bo'g'inidan bukilish, tebranishdan bir qancha ko'proq bo'lishi mumkin. Harakatning oldindagi yuqori nuqtasida gavgdani tos-son bo'g'inidan keskin yozilishi orqali to'liq kerilish zarur va ayni vaqtda to'g'ri qo'llarni bosh orqasiga yo'naltirish kerak. Ushbu harakatlar tugashi bilanoq, gimnast qo'llarini qo'yib yuboradi va uchish holatida kerishgancha erga qo'nadi.

Tebranishdan keyin sakrab erga tushishdan oldin quyidagi mashqlarni bajarish foydalidir: yakkacho'pdan 1-1,5 m masofada turgan sakrash «ko'prik»chasiga osilish va oldinga siltanib erga tushish.

Muhofaza qilish va yordam berish. Tebranishlarni va qayd qilingan sakrab erga tushishlarni o'rgatish bilan bog'liq bo'lgan barcha mashqlar bajarilganda, ustoz yakkacho'pning ostida sportchidan chap yoki o'ng tomonda turib tebranish yuzaligiga parallel holda gimnast bilan birgalikda o'ng yoki chap tomonga siljiydi. Murabbiyning bir qo'li shogirdining ko'krak tomonida joylashadi, ikkinchisi orqa tomondan ko'krakning pastki uchiga teng joylashadi. Talaba orqara siltanganda qo'li ertaroq uzilib ketsa, o'qituvchi talabani ko'kragidan ushlab qolishga tayyor turishi kerak. Agar uzilish orqaga siltanganda yuz bersa, ko'krak ostidan ushlab qolinadi.

Bir oyoqda ko'tarilish (tebrangandan keyin) oldingi holatning oxiriga biroz yetmasdan gimnast tos-son va elka bo'g'inlarida keskin bukilib, har ikki oyog'ining tovon-boldir bo'g'inini yakkacho'pga olib keladi, keyinchalik o'ng oyog'ini yakkacho'p ostidan o'tkazadi (o'ng oyoq tizzadan bukilishi mumkin). Bu harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga siltanish boshlanishidan oldin tugashi zarur. Orqaga siltanish boshlanishi bilan gavgdani bir bo'g'inidan bukilish davom etadi (ya'ni elka-tana burchagi kamayib boradi), tos-son bo'g'inidan esa to'g'rilanish boshlanadi va o'ng oyoq bilan minib, tayanish holatida tugallanadi. Shuni ta'kidlash muhimki, tos-son bo'g'inida to'g'rilanish davomida chap

oyoqning oldingi yuzasi yakkacho'pdan uzoqlashtirilmaydi, balki tegar-tegmas turishi kerak.

O'rgatish (past yakkacho'pda):

a) oyoqlarni yozib bukilib osilish (yakkacho'p o'qi boldir- tovon bo'g'ini to'g'risida);

b) oyoqlarni yozib bukib osilish holatidan oyoqlarni kerib, kerishib osilish holatigacha keskin to'g'rilanish va bukilib osilish holatiga qaytish;

d) bukilib osilish holatida majburiy (ustoz yordamida) tebranish;

e) bukilib osilish holatidan orqara siltanganda oyoqlarni yozib kerishib osilish oldinga tebranganda bukilib osilish;

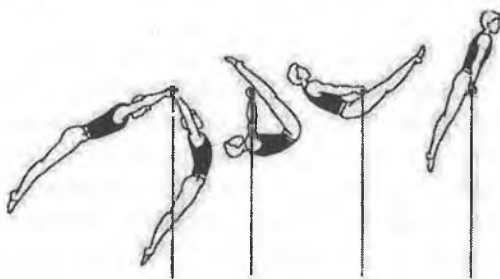
f) yordam bilan ikki-uch tebranishdan keyin o'ng oyoq bilan tayanishga ko'tarilish;

g) o'ng oyoq bilan minib tayanish holatidan orqaga tushib, oyoqlarni kergan holda osilib qolish;

h) yordam bilan o'ng oyoqda tayanishdan orqaga qo'nib, o'ng oyoq bilan tayanib ko'tarilish.

Ko'tarilishni bir necha bor mustaqil bajargandan so'ng katta yakkacho'pga o'tish mumkin. Asosiy e'tiborni osilish holatidan bukilib osilish holatiga o'tishga qaratish zarur.

Gavdani yozib ko'tarish (tebranishdan keyin) (91-rasm).



91-rasm

Orqaga tebranishdan keyin, tik holatga o'tayotib, tos-son bo'g'inidan keskin to'g'rilanishga, shu bilan birga, qo'llarni bosh orqasiga (xuddi oldinga tebranib sakrab erga tushishdagi kabi, biroq biroz ilgariroq) uzatish kerak. To'g'rilangan holatda to'xtamasdan tos-son va elka bo'g'inlarida keskin bukilib, boldir o'rtasini yakkacho'pga olib kelinadi (barcha harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga tebranish boshlanishidan oldin tugashi zarur). Orqaga tebranish boshlanishi bilan elka bo'g'inidan bukilishni davom ettirib, tos-son bo'g'inidan to'g'rilanish kerak. Bu harakatlar natijasida tos yakkacho'pga yaqinlashadi va uning atrofida butun gavda aylanishining burchak tezligi oshadi, shuning hisobiga u tayanish holatiga

taladi.

O'rgatish (o'rta yakkacho'pda):

a) burchak yasab osilishdan oyoqlar bilan to'shaklarga tiralib, oyoqlarni tizzadan bukkancha boshni orqaga tashlamay kerishish. To'g'ri qo'llarni bosh orqasiga oxirigacha uzatilishiga e'tibor berish zarur. Keyin dastlabki holatga qaytish. Bir yo'la bir necha marta takrorlanadi. Kerishish tez bajarilishi kerak, toki uning oxirida tovonlar to'shakdan uzilguncha;

b) kerishishdan keyin imkoni boricha tezroq to'g'ri oyoqlarni (boldir o'rtasini) yakkacho'pga olib kelish kerak;

d) chap tomonda turgan murabbiy yoki sherikning yordamida gavgani yozib ko'tarilish. Bunda yordam beruvchi chap qo'li bilan talabanning oyoqlarini yakkacho'pga tez olib kelish uchun yordam beradi va o'ng qo'li bilan talabanning belidan tayanish holatigacha ko'taradi.

Baland yakkacho'pda:

e) murabbiy osilib turgan gimnastdan chap tomonda va biroz oldinda turib talabanning chanoq suyaklari qismidan ushlab, uni muvozanat holatidan orqaga yo'naltiradi va shu holatda ushlab turadi. Gimnast tos-son bo'g'inidan bukilib, tovonlarini yakkacho'p o'qi tagidagi to'shaklarga yo'naltiradi (shu chiziqda chiziqcha yoki gimnastika tayoqchasi qo'yilsa, yanada qulay bo'ladi).

So'ngra murabbiy qo'llarini olib, gimnastga oldinga erkin harakatlanib muvozanat holatiga, ya'ni osilishning dastlabki holatiga qaytishga imkon beradi. Gimnast, shu holatdan o'tayotib tos-son bo'g'inidan keskin yozilishi va qo'llarini bosh orqasiga yo'naltirishi kerak. So'ngra gimnast va ustoz «b» va «d» moddalarda tavsiya qilingandek harakat qiladilar; yakkacho'pdan 1 m masofada turgan sakrash «ko'pri»chasidan burchak hosil qilib osilish holatiga sakrash va yakkacho'p ostida to'g'rilanish. Navbatdagi harakatlar «b» va «d» moddalarda bayon etilganidek bajariladi;

g) o'rtacha tebranishdan (ko'larni 90° dan oshiq bo'lmasin) orqaga siltanib tos-son bo'g'inidan bukilish, yakkacho'p ostida to'g'rilanib, murabbiy yordamida gavgani yozib ko'tarilish.

Oldinga aylanish (o'ng oyoq bilan). Gimnastni yakkacho'pga minib tayanish holatidan o'ng oyoqni mumkin qadar balandroq ko'tarib kerishadi va to'sni oldinga yo'naltiradi. Bunda chap oyoqning soni yakkacho'pga qattiq bosiladi. Shu holatdan oldinga harakat boshlanadi va tana holati taxminan bosh pastga tushgunga qadar saqlanadi. Bu holatda oyoqlar orasi qisqartiriladi va qo'l kaftlarini o'qqa qo'yib aylanish yakunlanishidan oldin aylanish yo'nalishi bo'yicha buriladi. Aylanish oyoqlarni keng yozish bilan yakunlanadi. Orqaga aylanish (o'ng oyoq oldinda) oldinga aylanishga o'xshab bajariladi, faqat teskari yo'nalishda.

O'rgatish. Har ikki mashq ham yaxlit o'rgatish usulida tushuntiriladi. Oldinga

aylanishni o'rgatishda murabbiy yon tomonda (masalan, chap tomonda) va orqada turadi. Orqaga aylanishni o'rgatishda – yon tomonda va oldinda turadi.

Oldinga aylanishda murabbiy chap qo'lini o'q ostidan o'tkazib, talabaning bilagidan teskari ushlaydi. Aylanishni boshlash bilan murabbiy shug'ullanuvchini chap qo'li bilan aylantiradi, aylanish tugashi bilan o'ng qo'li bilan belidan ushlaydi.

Orqaga aylanganda murabbiy o'ng qo'li bilan bilakdan ushlaydi, chap qo'li bilan esa mashq tugatilishidan oldin talabaning ko'krigidan ko'taradi.

Tayanib orqaga aylanish. Gimnast tayanish holatidan qo'llarni biroz bukish orqali oldinga engashib, tos-son bo'g'inidan bukiladi, keyin keskin to'g'rilanib, qo'llarini to'g'rilab yakkacho'p ustiga ko'tariladi (siltanadi). Tayanish holatiga erkin qaytib, sonlar bilan yakkacho'pga tegishi bilan tos-son bo'g'inidan biroz bukilib, boshni orqaga yo'naltiradi va shu holatni saqlagancha orqaga aylanadi. Butun aylanish davomida tosni yakkacho'pga yaqin ushlash juda muhimdir. Aylanish tugashidan oldin kaft tayanch holatiga buriladi va tos-son bo'g'inidan juda tez to'g'rilanadi.

O'rgatish (past yakkacho'pda):

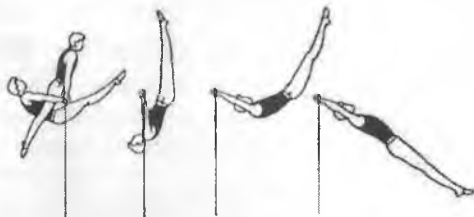
a) tayanish holatidan qo'llar bilan o'qdan ushlagancha, orqaga siltanib sakrab tushish;

b) orqaga siltanib, tos-son bo'g'inidan biroz bukilgancha tayanish holatiga qaytish;

d) murabbiy yordamida aylanish. Murabbiy oldinda va chapda turadi.

O'ng qo'li bilan talabaning chap bilagidan teskari ushlaydi (o'q ostidan), chap qo'li bilan sondan ushlab, orqaga siltanishga yordam beradi, gimnast tayanish holatiga qaytgach, qo'lini ichkariga burib, shu qo'li bilan tosni turnikka bosadi, shu bilan aylanishni tugatishga yordam beradi.

Yoysimon siltanish (92-rasm). Tayanish holatidan oyoqlarni oldinga, yakkacho'p ostiga yo'naltirib, tos-son bo'g'inidan biroz bukilish zarur va boshni ko'krakka engashtirib, tayanib orqaga aylanish uchun harakatni boshlash kerak. Orqaga aylanishdan farqli o'laroq, bu mashqda, mashq boshlanishidan oyoq uchlarini ko'rib turish lozim.



Bosh pastki holatga kelgandan keyin qo'llar orqaga, bosh orqasiga ohista yo'naltiriladi va qomat biroz bukilgan holatda saqlanadi. Keyingi barcha harakatlar «Bukilib yozilib tebranish» bo'limida bayon etilganiga mos keladi.

Yoysimon holatda sakrab tushish. Bosh bilan pastga turish holatigacha bo'lgan harakatlar «Yoysimon siltanish» bo'limida bayon etilganiga to'g'ri keladi. Ammo yoysimon siltanishdan farqli o'laroq, tos-son bo'g'inidan oxirigacha to'g'rilanib, bosh orqaga engashtiriladi va yakkacho'p qo'yib yuboriladi. Yerga tushishgacha bo'lgan uchish holatida qo'llar yuqoriga-tashqariga ko'tarilgan bo'lib, qomat kerishgan holda ushlab turiladi.

O'rgatish (past yakkacho'pda):

a) tik turib osilish holatidan sakrab, yoysimon sakrab tushish (yordam bilan);

b) shuning o'zi, lekin yakkacho'pda parallel holda undan 1 m uzoqlikda tortilgan chizimcha ustidan bajarish. Chizimchani balandligini o'zgartirib boriladi: dastlabki urinishlarda chizimcha yakkacho'pdan 30 sm pastda bo'ladi, navbatdagi urinishlarda esa undan ham balandroq bo'lishi mumkin;

d) tayanish holatidan chizimcha ustidan yoysimon sakrab yerga tushish (yordam bilan).

Qayd etilgan barcha hollarda murabbiy, masalan, talabani chap tomonida, uning oldida turib yordam ko'rsatadi. Murabbiy o'ng qo'lini yakkacho'p ostidan o'tkazib talabani chap bilagidan teskari ushlaydi, chap qo'li ichkariga maksimal burilgan bo'lib, to'sni yakkacho'pga bosadi.

Agar yoysimon sakrab erga tushish to'liq o'zlashtirib olingan bo'lsa, yoysimon siltanishni o'rgatish oson bo'ladi.

Erkaklar qo'shpoyada ko'proq tayanib, tebranish mashqlarini bajaradi. Osilish mashqlari yuqori toifali sportchilar mashg'ulotida qo'llaniladi.

Ko'pkurashning bu turida yaxshi natijalarga erishishni istagan gimnast qo'shpoyada mashq bajarish uchun yakkacho'pda mashq bajarishga nisbatan katta jismoniy kuchga ega bo'lishi zarur (texnik tayyorgarligi bir xil darajada bo'lishidan qat'i nazar).

5.2.2 Qo'shpoyani ushlash usullari

Osilishda:

a) tashqaridan – kaftning orqa tomoni va katta barmoq dastaklarning tashqari tomonida joylashadi (masalan, qo'shpoyaning uchidan kuch bilan ko'tarilganda, shuningdek, yuqori toifa mezonlarda bajariladigan murakkab ko'tarilishlarda);

b) ichkaridan – kaftlarning tashqari tomoni va katta barmoqlar qo'shpoya ichkarisida bir-biriga qaratilgan bo'ladi.

Tayanishda oddiy ushlash, bu tayanishda bajariladigan mashqlarda qo'llaniladi. Gimnastika umumiy kursi dasturi uchun xosdir (teskari ushlash

kalldardan birining orqa tomoni qo'shpoya ichkarisida bir-biriga qaratiladi).

Tayanish va osilishni ketma-ket bajarilganda yuqorida zikr etilgan ushlar usullari biri ikkinchisiga almashadi.

«Keskin siltanish» deb nomlangan mashqlarning bajarish texnikasi endi qo'shpoyada qo'llaniladi. U yakkacho'pda bajariladigan mashqlar texnikasiga batamom o'xshashdir («Tebranish» bo'limiga qaralsin). Qo'shpoyada bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardir.

Tayanib turib tebranish. Orqaga tebranganda qomat to'g'ri, ammo biroz bukilgan holda tutiladi. Pastki tik holatda (asosiy kurs mashqlari uchun) qomat to'g'ri, oldinga tebranganda – to'g'ri yoki ohista bukilgan bo'ladi, ya'ni orqaga tebranish – tik holat * oldinga tebranish fazalari xuddi yakkacho'pdagidek takrorlanadi.

O'rgatish:

a) to'g'ri tebranish ko'rsatilgandan keyin talabalarga shu mashqni bajarish taklif qilinadi, har bir talabaga alohida-alohida tushuntirib o'tirmay, umumiy xatolarni ko'rsatib o'tish zarur;

b) oldinga va orqaga tebranishning to'g'ri holatlarini (sportchilarni boldir-tovon bo'g'inidan ushlab) bajartirib ko'rish;

d) har biriga yana bir bor mashqni bajarish taklif qilib, albatta, xatolarini tuzatish;

e) shu mashqni navbatdagi har bir mashg'ulotga kiritish va talabalarning xatolarini tuzatib borish.

Qo'llarda tayanib turib tebranish. Pastki tik holatdan orqaga tebranish, shuningdek, asosiy holatdan oldinga tebranish umuman tebranishlarga o'xshash bo'ladi. Tebranish mashqlarini bajarishning murakkabligi shundan iboratki, bunda birinchidan, talaba elkalarini qo'shpoya dastaklari ustida ko'tarishi zarur (ya'ni ko'krak-o'mrov bo'g'inini «tushib» ketishidan saqlash kerak), ikkinchidan esa, elka bo'g'ini uchun etarli harakatchanlikni ta'minlashi zarur.

O'rgatish:

Tayanib tebranishni murabbiy yordamida oldinga va orqaga bajarib ko'rish lozim. Talabalardan oldinga tebrangandek qo'llarga tayanishni, akrobatikada ko'kraklarda tik turish holatidan o'tib bajarishni talab qilish zarur.

Oldinga siltanib sakrab tushish (o'ng tomonga). Tayanib orqaga tebranish holatidan pastga tushishda, tushish tezligini kuch bilan sekinlatib, gavdani to'g'ri tutib vertikal holatga o'tiladi. Tik holatdan o'tgandan keyin, tos-son bo'g'inida biroz bukilish kerak. Oldinga tebranishning oxirgi holatidan oldinroq o'ng qo'l bilan qo'shpoya dastak otdan itarib yuboriladi, shu zahoti chap qo'l bilan chap dastakdan o'ng tomonga itariladi va shu qo'lni gavdadan uzoqlashtirish kerak bo'ladi. Bu harakat o'ng dastak ustidan o'tishga imkoniyat beradi. Dastak ustidan

o'tilgandan so'ng chap qo'l o'ng dastakni ushlaydi (shu paytda tana tayanchsiz holatda bo'ladi). So'ngra sakrab tushiladi. Yerga mustahkam tushish uchun chap qo'lni o'ng dastakdan qo'yib yubormaslik kerak.

Oldinga siltanib (o'ng tomonga) orqaga (chapga) burilib sakrab yerga tushish. Dastlabki barcha harakatlar bundan oldindagi sakrab tushish harakatlariga o'xshash boiadi. O'ng qo'l bilan o'ng dastakdan itarib yuborish biroz oldinroq bajariladi, chap qo'l bilan itarish esa, shunday bajarilishi kerakki, u butun tanani uzunasiga joylashgan o'qi atrofida chapga aylanishga yordamlashsin. So'ngra tayanchsiz holatda uzunasiga joylashgan o'q atrofida chapga aylanish sodir bo'ladi. Uning oxirida (tayanchsiz holat qisqa vaqt davom etishi uchun imkoniyati boricha vaqtliroq) o'ng qo'li bilan o'ng dastakdan ushlash zarur. O'sha dastakdan ushlagancha sakrab tushiladi.

O'rgatish. Oldinga tebranib burilmasdan sakrab tushish, odatda, yaxlit o'rgatish usuli bilan o'rgatiladi va hech qanday yordamchi mashqlar talab qilinmaydi (agar tebranish allaqachon o'zlashtirilgan bo'lsa). Oldinga tebranib (o'ng tomonga) orqaga (chapga) burilib sakrab tushishni quyidagicha o'rgatish tavsiya qilinadi:

a) oldinga siltanganda o'ng qo'lni vaqtliroq qo'yib yuborib (itarib yuborib) va uni yon tomonga cho'zib sakrab tushish;

b) shuning o'zini 90°ga burilib (qo'shpoyaga yuz tomon) sakrab tushish. Chap qo'l bilan chap dastakdan itarilgandan keyin, chap qo'l bilan o'ng dastakdan ushlab olinadi va birozdan keyin shu dastaklidan o'ng qo'l bilan ushlab olinadi. Dastakdan ikki qo'l bilan ushlagancha, sakrab tushiladi;

d) shuning o'zini 180°ga burilib (qo'shpoyada o'ng tomonga) sakrab tushish. O'ng qo'l bilan dastakni ushlagan zahotiyiq chap qo'lni qo'yib yuborib, uni tezda chap tomonga uzatish kerak. O'ng qo'l bilan dastakni ushlagancha va chap qo'lni oldinga – tashqariga ko'tarib sakrab tushish zarur.

Tebranishda murabbiy talabadan orqada – o'ng tomonda turadi. O'ng qo'lni qo'yib yuborgandan keyin, u gimnastni burilishga yordamlashish uchun o'ng yonboshidan turtib yuboradi, keyin ikki qo'l bilan belidan ushlaydi (talabaga yuzi bilan turadi) va to'g'ri yerga tushishga yordamlashadi.

Orqaga tebranganda sakrab tushish (o'ng tomonga). Oldinga tebranishning oxirgi holatidan orqaga etarli darajada balandroq tebranish kerak (tebranishning pastligi hech bo'lmaganda shunday bo'lishi kerakki, unda oyoq tovonlari elka o'qidan past bo'lmazligi lozim; maksimal balandlik esa chegaralanmaydi – bu qo'llarda tik turish holati bo'lishi ham mumkin). Orqaga tebranishning zarur bo'lgan balandligiga erishgandan so'ng butun tanani o'ng tomonga yo'naltirib, chap qo'l bilan o'ng dastakdan ushlash va shu zahoti o'ng qo'lni yon tomonga uzatish va faqat chap qo'lga tayanish zarur. Qomatni kerishgan holatda

saqlagancha, chap qo'l bilan dastakdan ushlab sakrab yerga tushish lozim.

O'rgatish. Sakrab tushish yaxlit o'rgatiladi. Qayta takrorlash jarayonida talabalar diqqatini qo'l bilan tayanish fazalarini takrorlash izchilligiga qaratish kerak: ikki yog'ochda ikki qo'l bilan o'ng dastakda ikki qo'l bilan (imkoniyati boricha qisqa muddatli) o'ng dastakda bir qo'l bilan tayanib turish, o'ng qo'lni yon tomonga uzatish.

Qo'llarda tayanish holatidan gavgdani yozib ko'tarish. Orqaga tebranishning oxirgi holatidan oldinga tebranib kuraklarda tik turishga o'xshagan holatdan qo'llarda bukilib tayanish holatiga kelish kerak. Tos-son bo'g'inidan keskin rostlanish lozim. Xuddi shunday tezlikda rostlanishni to'xtatib (oyoqlarni to'xtatib) va qo'llarni to'g'rilash uchun tirsak bo'g'inini taranglashtirish zarur. Oyoqlar harakatining to'xtalishi gavgdani ko'tarilishiga yordamlashadi va butun gavgdani, tanani oyoqlarni ushlab nuqtasidan o'tadigan o'q atrofida aylanishga majbur qiladi. Natijada gimnast qo'llarda tayanish holatidan uchish holatiga chiqadi.

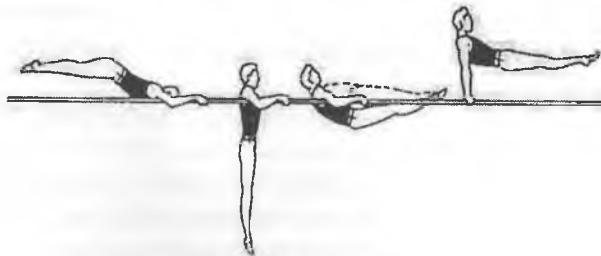
O'rgatish. Yordamchi mashqlar orqali o'rgatish tavsiya qilinadi:

a) polda (to'shakda, gilamda): qo'llar polda, ko'kraklarda tik turish holatidan elkada yotib bukilib tayanish, so'ngra tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, keyinchalik oyoqlar harakatini to'xtatib o'tirish holatini qabul qilish;

b) qo'shpoyada qo'llarda bukilib tayanish holatidan gavgdani yozib oyoqlarni kerib o'tirish holatiga ko'tarilish; navbatdagi urinishlarda elkalarning sonlarni dastaklarga tegishidan oldinroq qo'shpoya ustida ko'tarilishiga e'tibor berish lozim;

d) murabbiy yordamida gavgdani yozib tayanish; murabbiy talabani o'ng tomonida turadi va uni qo'shpoya ostidan o'ng qo'li bilan tosi ostidan, chap qo'li bilan esa, ko'kraklari ostidan ushlab turadi. Tayanish holatiga ko'tarilgandan so'ngra tos ostidan ushlab zarur.

Oldinga tebranganda ko'tarilishi (93-rasm). Orqaga tebranishning oxirgi holatini, tik holatini o'tgandan so'ngra tos-son bo'g'inidan engil bukilib, shu holatda tovonlarni dastaklar bilan



93-rasm

tenglashtirish kerak. Tos-son bo'g'inidan tez to'g'rilab, tosi yuqoriga yo'naltirish

lozim. So'ngra shu holatda tez bukilish kerak. Bu so'nggi harakat tananing o'rta qismlari (son, tos, bel) olgan tezlanishini tovonlar va elkalariga qayta taqsimlashga va tosnings biroz pastga tushishi hisobiga sportchining tayanish holatiga o'tishiga imkon beradi.

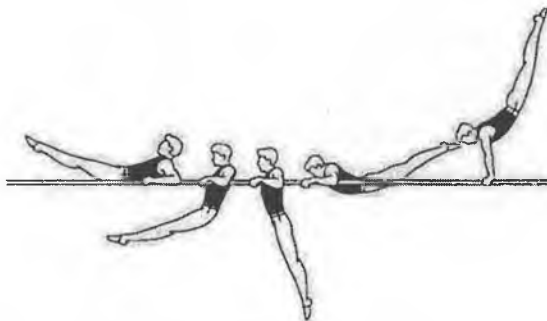
O'rgatish. Mashq yaxlit usulda o'rgatiladi:

a) talabaga uning oldida turib, boldir-tovon bo'g'inlaridan qo'shpoya tengligida ushlab turgan talaba yordamida tos-son bo'g'inidan to'g'rilanish va keyinchalik yana bukilishni bajarib ko'rishni taklif qilarniz;

b) talabaning tos va elkasidan ushlab turgan murabbiy yordamida oldinga siltanib ko'targan holda oyoqlarni kerib o'tirishi;

d) o'qituvchi yordamida «to'lig'icha» ko'tarilish. O'qituvchi o'ng yoki chap tomonda turadi va talabani tosi hamda elkalaridan (shunga muvofiq o'ng va chap qo'li bilan) ushlab turadi.

Orqaga tebranganda ko'tarilish (94-rasm). Qo'llarda bukilib tayanish holatidan tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, tovonlarni oldinga-yuqoriga yo'naltirish kerak. Rostlanish bilan birga qo'llarni tirsak bo'g'inida bukkancha elkalarini qo'l ushlagan joyga yaqinlashtirish lozim. Tananing tos-son bo'g'inidan biroz bukkancha holatini saqlab turib, oldinga faol tebranishni boshlash kerak. Tik holatda to'g'rilanib, undan o'tgach, kerishish zarur. Oyoq uchlari qo'shpoyadan balandroq ko'tarilgandan keyin qo'llarni to'g'rilashni boshlash kerak. Bu to'g'rilanish harakatining tezligi tovonlar



94-rasm

tezligidan oshmasligi va tana qismlarining qo'shpoya dastaklaridan ilgariib ko'tarilishini ta'minlashi lozim. Qo'llarni oxirigacha to'g'rilanishi tovon harakatining to'xtashiga to'g'ri kelishi kerak.

O'rgatish. O'ziga xos harakat vazifalarini hal qilish usuli mashg'ulotning ketma-ket bajarilishini tavsiya qiladi:

a) tirsaklarga tayanib, orqaga siltanib ko'tarilish;

b) qo'llarga tayanib tebranishdan oldinga siltanib, elkalarini qo'llar ushlagan

joyga yaqinlashtirish; shuning o'zini qo'llarda bukilib tayanish holatida bajarish; har ikki mashqni bajarganda ham qo'shpoya ustidan qo'llar sirpanmasligini va ularni tezroq tirsakda bukish tavsiya qilinadi;

d) murabbiy yordamida siltanib ko'tarilish. U yon tomonda turib, avval bir qo'li bilan, keyinchalik ikki qo'li bilan talabani sonidan ko'taradi.

Oyoqlarni kerib o'tirish holatidan elkalarda tik turish. Qo'llarni sonlarga yaqinroq ushlash, elkalarni oldinga engashtirish va qo'llarni bukib, kuch bilan gavdani qo'shpoya dastaklaridan ko'tarish kerak. Gavda tik holatga kelgandan keyin elkalarni qo'shpoya dastaklariga tushirib, tirsaklar yon tomonlarga uzatiladi. Tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, oyoqlar juftlashtiriladi.

O'rgatish. Agar murabbiy talabalardan chap tomonda tursa, sonlar qo'shpoya dastaklaridan yuqori ko'tarilgan paytda, u o'ng qo'l bilan talabani qornidan ko'tarib yordamlashishi, talaba elkasi bilan yiqilmasligi uchun chap qo'lini beliga qo'yib, qo'shpoya dastagi ustidan ushlashi zarur.

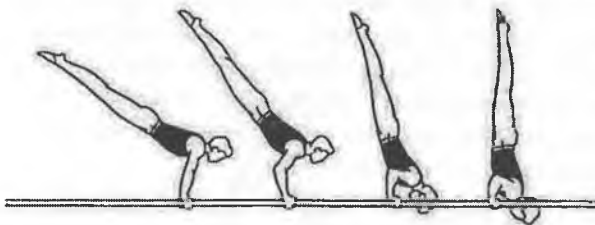
Burchak hosil qilib, tayanish holatidan elkalarda tik turish. Bu mashqni bajarish oldingi mashqni bajarishga nisbatan ko'proq jismoniy kuch talab qiladi. Barcha qolgan statik hollarda mashqlarni bajarish bunga o'xshashdir.

O'rgatish. Mashqlarni o'rgatishda ehtiyot bilan yordamlashish oldingi mashqlarni o'rgatishdek bo'ladi.

Yelkada tik turish holatidan oldinga umbaloq oshib, oyoqlarni kerib o'tirish. Boshni oldinga engashtirib, oyoqlarni imkon boricha tezroq ko'rishga harakat qilib, tos-son bo'g'inidan bukish kerak. Bukilib elkalarda tik turish holatiga kelib, shu holatda muvozanat saqlanadi, qo'llarni tez oldinga almashtirib ushlab, bukilib tayanish holati saqlanadi. Imkon boricha, oyoqlarni kengroq kerib, oldinga dumalay oyoqlarni kerib o'tiriladi.

O'rgatish. Murabbiy talabani yon tomonida turib, bir qo'li bilan tos ostidan, ikkinchi qo'li bilan bo'yin ostidan (qo'shpoya ostidan) ushlash yordamida bukilib, elkalarga tayanishga ko'maklashadi. Qo'llarni almashtirib ushlab bukilib tayanish. Oyoqlarni kerib o'tirish holatiga dumalaganda tos va ko'kraklar ostidan ushlab turish mumkin.

Siltanib elkada tik turish (95-rasm). Bu mashqni bajarish uchun orqaga elkalardan balandroq siltana olish kerak. Shu balandlikda tebrangandan so'ng, qo'llarni ohista bukish lozim.



95-rasm

Yelkalar qo'shpoya balandligi tengligiga yetishi bilanoq tirsaklarni yon tomonga yozish zarur. Orqaga tebranganda tovonlar yetarli balandlikka yetmasdanoq qo'llarni erta bukib yuboriladi – bu ko'pincha yo'1 qo'yiladigan xatodir.

O'rgatish. Murabbiy talabaning yon tomonida turib, bir qo'li bilan son ostidan (qo'shpoya dastagi ustidan), ikkinchi qo'li bilan talabaning orqasidan ushlaydi.

5.2.3 Halqada bajariladigan mashqlar

Halqalar boshqa gimnastika jihozlaridan farqi ular osilgan bo'ladi va tebranib turadi. Halqada tebranish mashqlari bajarilganda gimnastning og'irlik markazi halqalarning osma nuqtasidan o'tadigan tik yuzalik bo'yicha siljiydi. Bunda tananing har qanday nuqtalari parabolaga o'xshash egri chiziqlarni hosil qiladi, chunki harakatchan halqalar tebranishga teskari yo'nalishda old-orqa yuzalikda harakatlanadi.

Og'irlik markazining bunday harakatlanishi halqada mashq bajarishning yana bir xususiyatidan dalolat beradi. Yuqoridagi holatdan pastki tik holatga tushish (erkin tushish)da og'irlik markazi pastga harakatlana borib, pastki vertikalidan o'tayotganda, amalda juda tez, harakat yo'nalishini qarama-qarshi yo'nalishga o'zgartiradi.

Bu hol yakkacho'pda mashqlar bajarishga nisbatan kaft va barmoqlarning qisqartiruvchi mushaklariga yuklama kuchini bir necha bor oshiradigan kuchli siltanish sifatida seziladi. Shuning uchun halqada tebranganda tik holatdan uzilib ketish ehtimoli yakkacho'pga nisbatan bir qancha ko'proq bo'ladi.

Kuch talab qiladigan mashqlar bu jihozda yana ham katta jismoniy kuchni talab qiladi, chunki UOM (umumiy og'irlik markazi)ning vertikalidan biroz siljishi ham gimnast harakatiga noaniqlik kiritadi.

Halqada tebranish mashqlari kamroq kuch ishlatish harakatlarini aniqroq bajarishni talab qiladi. Bu mashqlarda og'irlik markazi, ayniqsa, tebranishlarning oxirgi nuqtalarida vertikalidan ko'proq siljiydi. Gimnast mashq bajarish davomida hech qachon oxirgi holatdan tashqari, muvozanat holatida bo'lmaydi. Shuning

uchun uning noaniq harakatlari mashqni umuman bajara olmaslikka olib keladi. Gimnast shunday harakat qilishi kerakki, uning mashqni bajarishga qaratilgan barcha harakatlari mashq oxirida uni muvozanat holatiga olib kelsin. Muvozanat holati barcha vaziyatlarda shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM ham, tayanch nuqtasi ham halqalar osilgan nuqtadan tushirilgan bir vertikalda joylashsin.

Halqada bajariladigan asosiy mashqlar

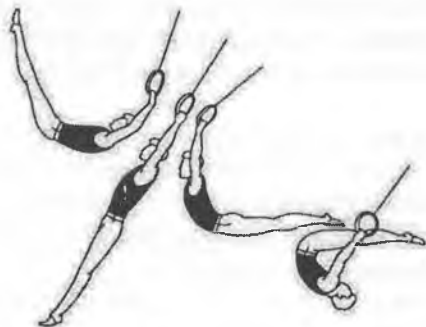
Tebranish. Halqada mashqlar bajarishni o'rgatish tebranishdan boshlanadi, chunki to'g'ri tebrana olish halqada bajariladigan ko'pchilik mashqlarning muhim texnik qismidir. Tebranish bilan bir vaqtda bukilib osilish, kerishib osilish kabi holatlar ham o'rgatiladi. Bir darsning o'zida past halqada tayanish holatida mashq qilishga ham ozroq vaqt ajratish lozim. Talabalarga quyidagi mashqlarni bajarishni tavsiya qilish mumkin:

1. Sakrab chiqib, tayanib oyoqlarni oldinga va orqaga siltash.
2. Sakrab chiqib tayanib, burchak hosil qilish (talabalarining halqada burchak hosil qilishdan oldin boshqa jihozlarda bajarganliklari nazarda tutiladi).
3. Tayanish holatida tebranib, oldinga siltanib, orqaga tashlanib, bukilib osilish.
4. Burchak hosil qilib tayanish holatidan oldinga bukilib osilish holatiga tushish.

Osilish holatida tebranib oldinga siltanganda, tananing holati qanday bo'lishi to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qildirish uchun quyidagi usul tavsiya qilinadi: past halqada osilgan holatda gimnast biror tayanch nuqtasiga, masalan, murabbiy stul orqasida shug'ullanuvchiga yuz tomoni bilan turadi, u murabbiyning elkasiga tovonlari bilan tayanadi. Shu holatda gimnastga gavgani tos-son bo'g'inidan biroz bukkari va boshni oldinga engashtirgan holni saqlab, bir necha marta qo'llarini orqaga, bosh orqasiga yo'naltirish tavsiya qilinadi. Shundan keyin bu harakatlarni oldinga tebranganda tayanmasdan, baland halqada bajarish taklif etiladi.

Navbatdagi mashg'ulotlarda tebranish mashqlarini bajarganda, oldinga tebranganda bukilib, orqaga tebranganda bukilib, oldinga tebranganda sakrab tushish va orqaga tebranganda sakrab tushish kabi mashqlar bilan qo'shib bajarish tavsiya qilinadi. Ayniqsa, diqqatni oldinga tebranishda bukilmasdan kerilib osilishni bajara olishga qaratish lozim. Bu mashq nazorat mashqi hisoblanib, talabalarining tebranish mashqlarini yuqori saviyada o'zlashtirgani to'g'risida ishonch hosil qilishga imkoniyat beradi. Bukilmasdan kerilib osilishni faqat tebranishdan keyingina bajarmasdan, shuningdek, orqaga tebranganda qo'llarni to'g'rilashdan keyin yoki qo'llarni bukiib osilishdan oldinga tebrangandan keyin ham bajarish zarur.

Oldinga elkadan aylanib bukilib osilish (96-rasm). Bu mashqni quyidagi yordamchi mashqlardan foydalanib o'rgatish tavsiya etiladi:



96-rasm

1. Oldinga engashib, qo'llarni mushtlab yuqoriga uzatgan holatdan kaftlarni katta barmoqlar bilan ichkariga va keyinchalik pastga burib (mushtlarni pronatsiya qilib) qo'llar yon tomonga uzatiladi va so'ng boshni oldinga engashtirish bilan birga tos-son bo'g'inida yanada ko'proq egilib, qo'llar sonlarga olib kelinadi. Qo'llarni yon tomongacha borishiga e'tibor qaratish zarur. Oldin bu mashqni 2-3 marta sekinroq bajarish tavsiya qilinadi.

2. Dastlabki holat ilgariyidek, faqat halqalar elka balandligida ushlab turiladi. Shu mashqni qo'llarni elkadan aylantirib, tik turib orqada osilish holatida yakunlash.

3. D.h. bir oyoqda muvozanat saqlab, qo'llar yuqoriga, past halqalarda qo'llar bilan ushlab turiladi. Osilgan oyoq bilan siltanib va tayanch oyoq bilan depsinib, qo'l va bosh bilan shunga muvofiq harakatlar bajarib, bukilib osilish holatiga kelish.

Mazkur mashqlarni o'zlashtirgandan keyin baland halqada murabbiy yordamida elkadan aylanishni bajarishga o'tish mumkin. Dastlabki urinishlarda murabbiy shug'ullanuvchining yon tomonida turadi va sonlaridan (boldirdan emas) ko'tarib yordamlashadi. Shuni nazarda tutish kerakki, bu urinishlarda son ostidan turtib yuborish emas, balki gimnastni oyoq harakatlari bo'yicha aynan ko'tarish kerak.

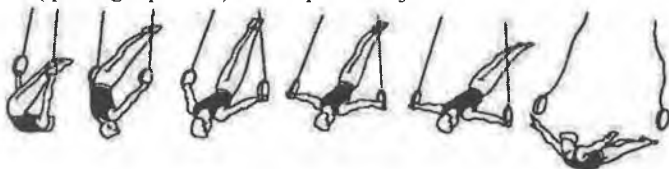
Yoysimon sakrab tushish. Bunday sakrab tushishni o'rganish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish zarur. Past halqalarda bukilib osilish holatidan tos-son bo'g'inidan yuqoriga keskin yozilib, bukilmagan qo'llar bilan halqalarga bosgancha kuch bilan qo'llarni yuqoriga – yon tomonga yo'naltirish kerak. Bu harakat shug'ullanuvchilarda tanaga qanday kuch berish hisobiga yuqoriga yoysimon harakatlanishi to'g'risida tasavvur hosil qildirish uchun zarurdir. Bu holda qo'llarni bukish va tortish xatodir, buning oldini olish kerak. Bir yo'la 2-3 urinishdan keyin sakrab tushishni, albatta, o'qituvchining yordami va muhofaza

qilishi bilan o'rtacha balandlikdagi halqalarda o'rgatishga o'tish mumkin. U yon tomonda turib, gimnastni bir qo'li bilan belidan ushlaydi va gimnast oldinga yiqilgudek bo'lsa, ikkinchi qo'lini uning ko'krigidan ushlab qolishga tayyor turadi.

Yelkalaridan orqaga aylanib sakrab tushish (97-rasm). Yelkadan orqaga aylanib sakrab tushishni o'rgatishga kirishishdan oldin shug'ullanuvchilar gimnastika to'shaklarida elkadan orqaga kerilib, umbaloq oshishni bilib olishlari lozim. Bu akrobatika elementi elkadan aylanib sakrab tushishda gavda va oyoq harakatlari to'g'risida tasavvur hosil qiladi.

Yelkalaridan orqaga aylanib sakrab tushishni o'rganishdan oldin quyidagi mashqlarni bajarish zarur:

1. D.h. bukilib tik turib, qo'llar orqaga, barmoqlar mushtlangan, qo'llarni bosh barmog'ini tashqariga burib, ularni yon tomonga va keyinchalik oldinga uzatish. Shuning bilan birga, tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, bosh orqaga engashtiriladi (qo'llarga qaraladi). Mashq sekin bajariladi.



97-rasm

2. Shuning o'zini past halqalaridan ushlab bajarish.

3. Shuning o'zini bir oyoqda tik turib, ikkinchisini biroz orqaga uzatib oyoq uchini polga tekkizgan holda bajarish: erkin turgan oyoq bilan orqaga kerilib, qo'llar va bosh bilan muvofiq harakatlanib, mashqni qo'llarni yuqoriga uzatib, oyoq barmoqlarida turib muvozanat saqlash («qaldirg'och») holatida yakunlash.

4. Past halqalarda bukilib osilish holatidan (yordam bilan) tos-son bo'g'inidan yuqoriga va biroz orqaga keskin yozilib, to'g'ri qo'llar yon tomonga uzatiladi; halqalarga bosgancha, butun gavnani yuqori holatga ko'tarishga harakat qilish kerak. Mashq bir yo'la 2-3 marta bajariladi.

5. Past halqalarda bukilib osilish holatidan o'qituvchi yordamida elkalaridan orqaga aylanishni bajarish. O'qituvchi yon tomonda turib, bir qo'li bilan talabani soni ostidan ushlaydi, ikkinchi qo'li bilan esa, talabani butun gavnasini yuqoriga ko'tarish uchun elkalaridan ko'taradi.

6. Bukilib osilish holatidan o'qituvchi yordamida sakrab tushishni yaxlit bajarish. O'qituvchi talabani yon tomonida turadi va 5-bandda ko'rsatilgandek harakat qiladi, lekin yordam bergandan keyin talaba halqalarni erta qo'yib yuborganda yiqilishidan saqlab qolish uchun bir qo'lini elkalaridan ko'krak ostiga o'tkazadi.

Kuch bilan ko'tarilish. Talabalar halqalarda tayanish malakasini o'zlashtirganidan so'ng, «chuqur» ushlab kuch bilan ko'tarilishga o'rgatiladi. Bunda gimnastlar yakkacho'pda, halqada bir necha bor tortilishni bajara oladigan bo'lib qoladilar.

Bundan tashqari, talabalarga qo'l mushaklarini kuchini rivojlantiruvchi mashqlar berish lozim:

1. Polda yotib tayanish holatida qo'llarni bukish va to'g'rilash.
2. Qo'shpoya va halqalarda tayangan holatda qo'llarni bukish va to'g'rilash.

Shu mashqlarni o'zlashtirib olgandan so'ng halqada kuch bilan ko'tarilishni bajarishga kirishish mumkin.

O'rgatish. Ko'tarilishni past (yelka balandligidagi) halqada bajarishdan boshlash kerak. Dastlabki urinishlar bukilgan qo'llarda tayanish holatiga chiqishga imkon yaratadigan darajada oyoqlar bilan ohista depsinib bajariladi. So'ngra shuning o'zini oyoqlar bilan depsinmay bajarish tavsiya etiladi. Navbatdagi urinishlarda halqalar, talabani polda tik turib, to'g'ri qo'llari bilan «chuqur» ushlash imkoniyatini beradigan balandlikka ko'tariladi. Bunda talabani osilish holatidan bukilgan qo'llarda tayanishga ko'tarilishi paytida uni belidan ushlab, yordamlashish zarur bo'ladi. Doimo qo'llarni to'g'ri turishi holatiga e'tibor berish lozim.

5.3 Dastakli otda bajariladigan mashqlar

Dastakli ot (siltanish va aylantirishlar uchun) haqqoniy ravishda erkaklar gimnastika ko'pkurashining eng murakkab turlaridan biri hisoblanadi. Dastakli otda bajariladigan mashqlarning xususiyati quyidagilardan iborat:

1) dastakli otda bajariladigan barcha mashqlar tayanib bajariladi, bu esa elka bo'g'ini va tananing yuqori qismlaridan katta kuch sarflashni talab qiladi;

2) dastakli otda bajariladigan mashqlar bir qo'lda tayanish va ikki qo'lda tayanish fazalarining ketma-ket almashinishi bilan bog'liq, bunday takrorlanish muvozanat saqlash shartini qiyinlashtiradi, chunki tananing doimo harakatlanib turadigan UOMni goh katta, goh nisbatan kichik tayanish maydoni ustida ushlab turish zarurati tug'iladi. Bu gimnastika asosiy kursida qo'llaniladigan oddiy mashqlarni bajarishda harakatlarni yaxshi muvofiqlashtirishni talab qiladi;

3) dastakli otda siltanishlarda asosiy harakatlar (asosiy kursda o'rganiladigan) frontal yuzalikda sodir bo'ladi.

Dastakli otda quyidagi ushlash usullaridan foydalaniladi (qo'shpoyada tayanishda ushlash usullariga o'xshash):

a) oddiy ushlash;

b) bir qo'l bilan teskari ushlash («Qo'shpoyada tayanib ushlash usullariga» qarang).

Asosiy mashqlar

Tayanish holatidan bir tomonlama ichkariga va orqaga siltanib o'tish (o'ng oyoq bilan o'ng tomonga) (98-rasm). O'ng tomonga siltanishda ikkala oyoq oxirgi holatga etishi bilanoq, o'ng oyoq yon tomonga yuqoriga (o'ng elka balandlikkacha) yo'naltiriladi.



98-rasm

Bunda butun gavdani chap tomonga ko'chirish kerak, toki o'ng qo'lni dastadan qo'yib yuborish mumkin bo'lsin. Qo'lni qo'yib yuborib, o'ng oyoq oldinga dastakli ot ustidan siltanib o'tiladi va iloji boricha tezroq o'ng qo'lni o'ng sonidan oshirib o'tib, yana qaytib o'ng dastadan ushlab kerak. Ikki qo'l bilan tayanish fazasida oyoqlar bilan chap tomonga siltaniladi, asosiy diqqat chap oyoq bilan siltanishga qaratiladi (uni chap tomonga chap elka balandligigacha ko'tarish lozim). Chap oyoqni tushirayotib, u bilan o'ng tomonga dastakli ot balandligida siltaniladi va o'ng qo'lni qo'yib yuborib, o'ng oyoqni dastakli ot ustidan siltab o'tib, dastadan qayta ushlanadi. Shu holatdan chap tomonga siltanish boshlanadi va shunga o'xshagan holda chap oyoq bilan oldinga siltanib o'tiladi.

O'rgatish. Yaxlit o'rgatish usuli vositasida olib boriladi. Oldinga siltanib o'tishda o'qituvchiga talabani o'ng soni ostidan, ikki qo'l bilan tayanib chap tomonga siltanishda esa, chap son ostidan ko'tarish tavsiya qilinadi.

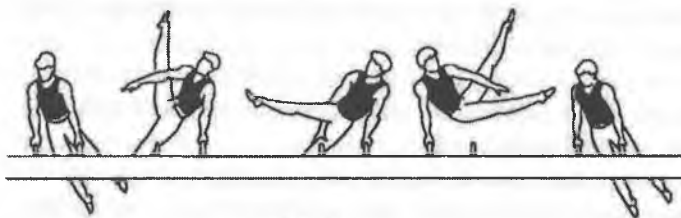
Oyoqlarni kerib tayanishdan teskari yo'nalishda siltanib o'tish (o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tish). Dastakli otni minib, tayanishdan chap tomonga siltaniladi (oldingi mashqqa qaralsin) va chap qo'lni og'irlikdan bo'shatish uchun butun tana o'ng tomonga yo'naltiriladi. Chap dastani qo'yib yuborib, uning ustidan o'ng oyoq oshirib o'tiladi va shu zahotiy oq dastadan ushlab olinadi. Buni iloji boricha tez, toki chap oyoq o'zining oxirgi holati (yelka balandligi) dan pastga tushib ketmasdan oldin bajarilsin.

O'rgatish. O'qituvchi talabani orqasida turib, uni o'ng oyog'i bilan orqaga siltanish vaqtida chap oyoqni imkoni boricha chap tomonga balandroq ko'tarishi uchun uni chap soni ostidan ko'taradi. O'rgatishni quyidagi tartibda olib borish tavsiya qilinadi:

- a) o'qituvchi yordamida 1-2 marta chap tomonga siltangandan keyin, o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tib, o'ng oyoq bilan orqaga sakrab tushish;
- b) shu mashqning o'zi faqat tayanish holatida;
- d) «a» mashqni o'qituvchi yordamisiz bajarish;

e) siltanib o'tib tayanish holatida qolishni mustaqil bajarish.

Tayanish holatidan bir oyoqni bir tomonlama aylantirishlar (o'ng oyoqni o'ng



99-rasm

tomonga aylantirish) (99-rasm). Bu aylantirish ikki siltanib o'tishdan: bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir tomonlama ichkariga va teskari yo'nalishda siltanib o'tishni birgalikda bajarishdan iborat. Shuning uchun o'ng tomonga aylantirish, o'ng oyoqni ichkariga va shu oyoqni chap tomonga siltab o'tishni (qo'shimcha siltanmasdan) bajarish. O'rgatish yuqorida qayd etilgandek bo'ladi:

a) o'qituvchi yordamida tayanib, o'ng oyoqni o'ng tomonga aylantirib sakrab tushish;

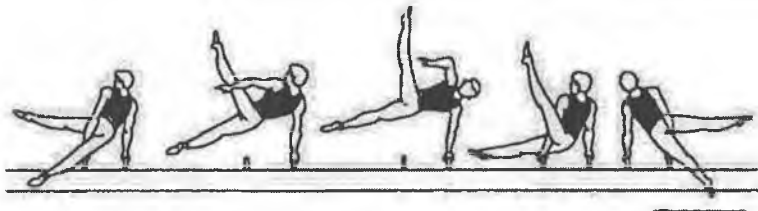
b) «a» mashqining o'zi, faqat tayanish holatida qolish;

d) «a» mashqining o'zi, faqat mustaqil bajariladi;

e) o'ng oyoqni o'ng tomonga mustaqil aylantirish.

Chapga to'g'ri chalishtirish (100-rasm). Bu mashq ham chap va o'ng bilan bir vaqtda bajariladigan ikki siltanib o'tishning birikmasidan iborat: bir oyoqni oldinga tutib tayanishdan chap tomonga siltanishda o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tiladi va shu bilan bir vaqtda chap oyoq bilan ichkariga siltanib o'tiladi.

O'rgatish. Zarur siltanib o'tishlar o'zlashtirib olingandan so'ng yaxlit usul bilan o'rgatish tavsiya qilinadi. O'qituvchining yordami bir tomonlama aylantirishni o'rgatishdagidek bo'ladi, sakrab tushishni bajarish bundan mustasnodir.



100-rasm

Bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir tomonga siltanib o'tishlar (o'ng oyoq bilan oldinga siltanib o'tib, orqadan tayanish). O'ng oyoqni orqada tutib yog'och otga minib tayanishdan o'ng tomonga siltanish lozim. Tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib, o'ng dasta qo'yib yuboriladi va o'ng oyoqni oldinga

o'tkazib, o'ng qo'l bilan shu dastadan qayta ushlab olinadi. O'ng oyoq bilan oldinga siltanib o'tib toсни oldinga yo'naltirish va o'ng qo'l bilan o'ng dastadan iloji boricha tez qayta ushlash bilan bir vaqtda bajarilishi muhimdir. Qayta ushlash doimo juda qisqa bo'lishi lozim.

O'rgatish. Yaxlit usul bilan olib boriladi. O'qituvchiga orqadan turib (yog'och ot orqasidan) qo'lni qayta ushlash va siltanib o'tish vaqtida gimnastni belidan ushlab «kuzatish» tavsiya qilinadi.

Orqaga tayanish holatidan burchak yasab, chapga-orqaga sakrab tushish. Odatda, chap oyoqni oldinda tutib tayanish holatidan bir oyoqni (masalan, o'ng oyoqni) siltab o'tishdan keyin bajariladi. O'ng oyoqni oldinga siltab o'tish «Bir oyoqni oldinda tutib tayanish holatidan bir tomonlama siltanib o'tishlar» bo'limida bayon etilganidek bajariladi. O'ng qo'lni dastaga qo'ygandan keyin, o'ng oyoq bilan gorizontaal yuzalikda o'ng tomondan chapga siltaniladi, oyoqlar imkoni boricha erta jipslashtiriladi, gimnast qo'li bilan yog'och otning chap dastasidan orqaga bel tomonga itarib yuborib, muvozanatini yo'qotadi. Muvozanatning bunday yo'qotilishi unga ikki oyog'ini chap dasta ustidan o'tkazishga va shuning bilan 90° ga burilishga imkon beradi. Mashq to'g'ri bajarilganda gimnastika jihoziga o'ng yon bilan sakrab tushgandan keyin o'ng dasta gimnast dan biroz oldinda bo'ladi.

O'rgatish yaxlit o'rgatish usuli vositasida olib boriladi, o'qituvchi orqadan turib, ikki qo'li bilan gimnastning belidan ushlab (ayrim hollarda elkasidan ham ushlaydi) yordam ko'rsatishi zarur. Quyidagi tartibda o'rgatish tavsiya qilinadi:

a) o'qituvchi yordamida orqaga tayanish holatidan burchak yasab, chapga orqaga sakrab tushish;

b) «a» mashqining o'zi, faqat dastlab oyoqlarni o'ng tomonga uzatib, mustaqil bajariladi;

d) o'qituvchi yordamida chap oyoqni oldinga uzatib tayanish holatidan o'ng oyoqni oldinga siltab o'tib, burchak hosil qilib chapga sakrab tushish;

e) «d» mashqini mustaqil bajarish.

5.4 Past-baland qo'shpoyada bajariladigan mashqlar

Sport jihozlarining tuzilishi asosiy va sport gimnastikasining turli-tuman mashqlarini bajarish imkonini beradi.

Hozirgi zamon sport gimnastikasining baland-past qo'shpoyadagi mashqlari, asosan, ayollar uchun tebranish mashqlaridan tashkil topgan dinamik mashqlar to'plarnidan tashkil topgan mashqlarni bajarish uchun qo'llaniladi. Bu elementlar aylanishlar, burilishlar, osilish holatidan tayanishga o'tish va yana osilishga qaytishlar hamda qo'shpoyani bir yog'ochidan ikkinchisiga shitob bilan tasodifiy va murakkab uchib o'tishlar bilan o'zaro birikkandir. Mashqlar to'plamlarida

uchraydigan statik mashqlar mustaqil ahamiyatga ega bo'lmagan, birikmalardagi mashqlarning o'tkinchi fazasi bo'lib xizmat qiladi. Mashqlar o'rgatishning boshlang'ich bosqichlarida statik elementlar va shuningdek, osilish hamda tayanishlarda ijro etiladigan eng oddiy tebranish mashqlari baland-past qo'shpoya uchun muhim o'quv materiali hisoblanadi.

Mashqlarning tebranma ifodasi harakatlanish kuchidan to'g'ri foydalanishi, harakatning zarur paytida esa jismoniy kuch ishlatishni talab qiladi.

Baland-past qo'shpoyada mashq bajarishni muvaffaqiyatli o'zlashtirishning muhim sharti maxsus jismoniy sifatlarini: egiluvchanlik (yelka, tos-son bo'g'inlari, umurtqa pog'onasining bel va ko'krak qismlari harakatchanligi)ni, elka va tos-son bo'g'inlarini qoplab olgan mushaklarining tezkorlik kuchini, chidamkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini tarbiyalash va rivojlantirishdan iboratdir. Qo'shpoya yog'ochlaridan ushlashning quyidagi turlari mavjud:

a) ustidan ushlash (osilish). Barmoqlarning ichki tomoni orqaga qaratilib, bosh barmoqlar bir-biriga qaratilgan bo'ladi. Besh barmoqning hammasi yog'och ustini qoplab oladi;

b) pastdan ushlash (osilish). Barmoqlarning ichki tomoni oldinga qaratilib, bosh barmoqlar esa, tashqariga qaratiladi. Besh barmoqning hammasi yog'ochni talabdan qarama-qarshi tomondan qoplab oladi.

Besh barmoq bilan yog'ochni pastdan ushlash, shuningdek, har xil va teskari ushlashlarga ham taalluqlidir. Tayanish holatida ushlashning hamma xillarida ham har bir qo'lning to'rt barmog'i ushlashga taalluqli tomondan (odatdagidek), bosh barmoq esa, yog'ochni qarama-qarshi tomondan qoplab oladi.

Asosiy mashqlar

Bukilib-yozilib tebranish. Yuqoridagi qo'shpoya yog'ochida osilish holatidan oyoqlar tos-son bo'g'inidan bukilib, oldinga ko'tariladi. Keyin oyoqlarni pastga va orqaga siltab bel qismidan kerishgancha tos-son bo'g'inidan to'la rostlanib va ayni vaqtda qo'llarni bukmasdan osilib turib, elkalarni oldinga yo'naltirish zarur. (Harakatlarning hammasi butun muayyan bir tezlikda to'xtatilmay, zarurligicha takrorlanishi lozim.)

O'rgatish:

a) gimnastika devorida burchak yasab va tik turib (kerilib) osilish;

b) past yakkacho'pda burchak yasab osilish va oyoqlarni orqada tutib yotib osilish;

d) yuqoridagi qo'shpoya yog'ochiga osilib, bukilib, yozilib tebranish.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi talabanning o'ng tomonida turib chap qo'li bilan o'ng qo'lining elkaga yaqinroq joyidan ushlaydi, o'ng qo'li bilan esa son ostidan ushlab yordamlashadi.

Qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochida osilishdan cho'qqayib osilishga o'tish.

Bukilib-yozilib tebranishdan keyin oldinga siltanib, oyoqlarni tos-son va tizza bo'g'inidan bukib, ko'krakka yaqinroq ko'tariladi va pastki yog'ochga qo'yiladi, qo'shpoya yog'ochini barmoqlar bilan (barmoqlarni bukib) tepadan ushlanadi.

Qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochida osilish holatidan oyoqlarni bukib siltab o'tib, pastki qo'shpoyaniyogochida yotib osilish. Bukilib yozilib tebranishdan keyin oldinga siltanib oyoqlarni tos-son va tizza bo'g'inlaridan izchil bukib, oyoqlar ko'krakka yaqinroq tortiladi, oyoq uchlari pastki qo'shpoya yog'ochi ustidan yuqoriga, keyin oldinga o'tkaziladi va oyoqlarni to'g'rilab, sonning tagi bilan pastki yog'och ustiga qo'yiadi. Bunda qo'llar to'g'ri tutilishi kerak. Yotib osilishning oxirgi holatidan yana to'g'rilangan va biroz kerilgan, bosh ohista orqaga engashtirilgan bo'lishi lozim.

Qo'shpoyani yuqoridagi yogbchida osilish holatidan oyoqlarni kerib siltab o'tib, pastki qo'shpoyani yog'ochiga yotib osilish. Bukilib-yozilib tebranganda orqaga siltanib elkarni oldinga faol yo'naltiriladi va tos-son bo'g'inidan rostlanadi, so'ngra oyoqlarni siltab, pastga va imkoni boricha orqaga yo'naltiriladi. Oldinga siltanib, tos-son bo'g'inidan va beldan tez bukilib, oyoqlarni kengroq yozilgan holda pastki yog'och ustidan siltab o'tiladi, oyoqlar birlashtiriladi va butun gavda bilan kerilib, qo'shpoyani pastki yog'ochiga yotib osilish holatiga o'tiladi.

O'rgatish:

a) gimnastika devori oldida tik turib osilish holatidan cho'qqayib osilish, gimnastika devorida oyoqlarni kerib tik turgancha bukilib osilish;

b) qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochiga osilish holatidan cho'qqayib osilish va pastki qo'shpoyani yog'ochida oyoqlarni kerib tik turgancha bukilib osilish;

d) yuqoridagi yog'ochga osilish holatidan oyoqlarni bukib siltab o'tib, qo'shpoyani pastki yog'ochida yotib osilish;

e) qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochiga osilish holatidan oyoqlarni kerib siltab o'tib, pastki yog'ochda yotib osilish.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi talabani o'ng tomonida - orqada turadi. Orqaga tebranganda chap qo'li bilan talabani o'ng qo'lining elkaga yaqinroq joyidan ushlaydi, o'ng qo'li bilan esa sonlarining old tomonidan itarib yordamlashadi. Siltab o'tishda o'qituvchi ikki qo'li bilan sonlardan ushlab ko'maklashadi.

Qo'shpoyani pastki yog'ochiga chalqancha yotib osilish holatidan oyoqlarni burilib, birsonda o'tirib qolish. Qo'shpoyani pastki yog'ochga chalqancha yotib osilish holatidan o'ng qo'lni chap qo'l ustidan oshirib teskari ushlash lozim. O'ng tomonga burila borib va o'ng qo'l bilan aylanma harakat qilib qo'shpoyani yog'ochiga bosiladi, oyoqlarni kerib, o'ng songa o'tiriladi. Chap qo'lni yon tomonga tushirib borib, chap oyoq orqaga uzoqroq uzatiladi, o'ng oyoq esa,

tizzadan bukiladi. O'tirishni tugatayotib, kerilishga o'tish kerak.

O'ng songa o'tirish holatidan kerilib sakrab tushish. O'ng qo'l bilan qo'shpoyani pastki yog'ochidan o'ng tizza oldidan almashtirib ushlanadi. Gavda og'irligini o'ng qo'lga o'tkaza borib, son bilan qo'shpoyani pastki yog'ochidan itarib yuboriladi, ayni vaqtda chap qo'lni yuqoriga-tashqariga siltash kerak. To'g'ri tutilgan o'ng qo'lga tayanib oyoqlar birlashtirilib kerilishi lozim. Bunday sakrab tushishni o'ng tomondan orqaga burilib va shuningdek, chap tomondan orqaga burilib bajarish mumkin. Birinchi mashqda chap qo'l bilan pastki yog'ochdan o'ng tizza oldidan teskari ushlash kerak. Gavda og'irligini shu qo'lga o'tkazib, son bilan itarib yuboriladi va o'ng qo'lni tushirib, o'ng tomondan orqaga burilib, so'ngra oyoqlarni biriashtirib kerilish lozim bo'ladi. Ikkinchi mashqda chap qo'l bilan qo'shpoyani pastki yog'ochidan chap son oldidan pastdan ushlash kerak. Tana og'irligini chap qo'lga o'tkaza borib, son bilan itarib yuborgan holda chap tomondan orqaga burilish va ohista erga tushish lozim.

Qo'shpoyani pastki yog'ochiga yotib osilish holatidan o'ng oyoqni aylantirib o'tib, 270°ga burilib, bir sonda o'tirib qolish. Yotib osilish holatidan o'ng oyoqni oldinga ko'tarib va chap tomonga burila borib, o'ng qo'lni yuqoridan, chap qo'lining orqasidan almashtirib ushlanadi. Burilishni yana 180°ga davom ettiriladi va gavdaning biroz kerishgan holatda ushlaganga chap qo'l bilan itarib yuborib, o'ng oyoq qo'shpoyani yog'ochi ustidan siltab o'tiladi. Chap qo'lni yon tomonga tushirib, chap oyoq orqaga uzoqroqqa uzatiladi va o'ng oyoqni bukkancha, o'ng songa o'tiriladi va kerishiladi.

O'rgatish:

- a) qo'shpoyani pastki yog'ochiga yotib osilish holatidan o'ng songa o'tirish;
- b) qo'shpoyani pastki yog'ochiga o'ng oyoqni qo'yib, oyoqlarni kerib yotib chap qo'lni qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochini pastki dan ushlab osilish holatidan chap oyoqni siltab o'tib, chap tomonga burilib sonda o'tirib qolish;
- d) qo'shpoyani pastki yog'ochiga yotib osilish holatidan 270°ga (oyoqlarni juftlashtirib) chapga burilib, o'ng sonda o'tirib qolish;
- e) qo'shpoyani pastki yog'ochiga yotib osilish holatidan o'ng oyoqni aylantirib o'tib 270°ga burilib, bir sonda o'tirib qolish.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi talabani chap tomonida turib, o'ng qo'li bilan, uni belidan ushlab turadi, chap qo'li bilan talabani oyog'ini «o'tkazadi». Burilish davomida o'qituvchi orqaga-o'ngga siljib, chap qo'li bilan talabani belidan, o'ng qo'li bilan esa, o'ng oyog'idan ushlaydi.

Qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochidan ushlab o'tirib osilish holatidan yuqoridagi yog'ochga osilish va oldinga siltanib sakrab tushish. Talaba yuzini qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga qaratgan holda qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochidan ushlab, pastki yog'ochga o'tirib osilish holatidan to'g'ri qo'llar bilan

qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochini o'zidan yuqoriga itargancha, pastga-orqaga pastki yog'och ostiga shitob bilan yo'naltiriladi. Osilish holatiga o'tishda oldinga siltanishdan avval oyoqlarni oldinga yo'naltirib, tos-son bo'g'inini tez bukish zarur. Tik holatda tos-son bo'g'inidan tezlik bilan to'g'rilanish kerak. Tik holatidan o'tgandan keyin tos-son bo'g'inidan ketma-ket bukilib va yozilib, siltanish harakati bilan oyoqlarni oldinga-yuqoriga yo'naltirish va qo'llar bilan qo'shpoya yog'ochidan tez itarib yuborib, kerilish zarur.

O'rgatish:

a) qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochida kerilib osilish holatidan oldinga siltanib sakrab tushish;

b) bukilib-yozilib tebranish – oldinga siltanib sakrab tushish;

d) osilish holatida tebranish – oldinga siltanib sakrab tushish;

e) qo'shpoyani pastki yog'ochida o'tirib yuqoridagi yog'ochdan ushlab osilish holatidan qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochida osilish va oldinga siltanib sakrab tushish.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi chap tomondan qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochi ostida turib, chap qo'li bilan talabaniy chap qo'lidan, o'ng qo'li bilan belidan ushlab turadi va ko'maklashadi.

Qo'shpoyani pastki yog'ochida cho'qqayib osilish holatidan qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga ko'tarilib tayanish (101-rasm). Cho'qqaygan holatidan oyoqlarni dadil to'g'rilib, elka bo'g'inlaridan to'lig'icha cho'zilgan holatni saqlagancha gavda bilan pastgacha orqaga cho'zilish kerak.

Oyoqlar to'g'rilanishi bilan qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga to'g'ri qo'llar bilan oldinga-pastga keskin bosgancha oyoqlar bilan deysinib, tayanish holatiga chiqiladi. Barcha harakatlarning to'g'ri va izchil bajarilishi tepadan tayanish holatiga chiqishni ta'minlaydi.

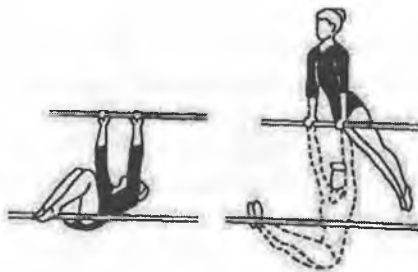
O'rgatish:

a) gimnastika devorida cho'qqayib osilishdan tik turib bukilib osilish;

b) gimnastika devorida tik turgancha bukilib osilish holatidan o'qituvchining yordami bilan to'g'ri qo'llarda gavdani devorga tortish (yarimbukish);

d) qo'shpoyaning pastki yog'ochiga o'qituvchi yordami bilan sakrab tayanish;

e) qo'shpoyaning pastki yog'ochida cho'qqayib osilish holatidan qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga ko'tarilib tayanish.



101-rasm

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochi ostida talabadan o'ng tomonda turib, chap qo'li bilan uni tosi ostidan, o'ng qo'li bilan son oldidan ushlab ko'maklashadi.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochiga to'ntarilib chiqib tayanish. Tik turib bukilgan qo'llarda osilish holatidan bir oyoq orqaga uzatiladi. Keyin shu oyoq bilan siltanib, ikkinchisi bilan depsinib, qo'llarni yoymasdan oyoqlarni qo'shpoyani yog'ochi ustidan yuqoriga-orqaga dadil yo'naltirib, sonlarning ustki yuzasini qo'shpoya yog'ochi ustiga qo'yiladi. Oyoqlarning old yuzasidagi mushaklarni taranglashtirib, qo'llarni to'g'rilaguncha tos-son bo'g'inidan va bel qismidan dadil to'g'rilanib (oyoqlarni tushirmasdan) tayanish holatiga chiqilib, boshni ko'tarib kerishiladi.

O'rgatish:

a) qo'shpoyani pastki yog'ochida yoki past yakkacho'pda tayanish holatidan gavgdani oldinga engashtirish. Keyin to'g'rilab. qo'llarni to'g'rilab tayanish holatiga qaytish;

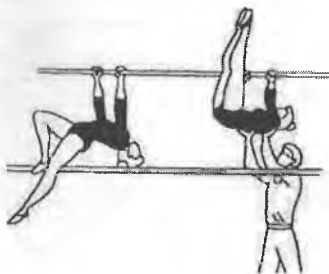
b) bir oyoq bilan siltanib va ikkinchisi bilan depsinib, oyoqlar bilan yuqoridagi qo'shpoya yog'ochiga tayanib, qo'shpoyani pastki yog'ochida kerilib osilish va keyinchalik bir oyoq bilan siltanib, ikkinchisi bilan depsinib to'ntarilgan holda chiqib tayanish (o'qituvchi yordami bilan);

d) bir oyoq bilan siltanib, ikkinchisi bilan depsinib to'ntarilib chiqish.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi talabani chap tomonida – oldinroq turib, chap qo'li bilan talabani oyoqlaridan, o'ng qo'li bilan belidan ushlab yordamlashadi va tayanish holatiga chiqayotganda chap qo'li bilan elka ostidan, o'ng qo'li bilan esa, pastdan, oyoqlaridan ushlab yordamlashadi.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochida cho'qqayib osilish holatidan yuqoridagi yog'ochiga ko'tarilib tayanish (102-rasm). O'ng oyoqda cho'qqayib osilish holatidan qo'llarni bukib, chap oyoq orqaga uzatiladi. O'ng oyoq bilan siltanib va chap oyoq bilan depsinib, qo'llarning bukishi davom ettiriladi, oyoqlarni shitob bilan yuqoridagi qo'shpoya yog'ochi ustidan yuqoriga-orqaga yo'naltirib

birlashtiriladi.



102-rasm.

Tos-son bo'g'inidan bukila borib, oyoqlar qo'shpoya yog'ochi ustiga sonlarning yuqori qismi bilan qo'yiladi. Qolgan barcha harakatlar qo'shpoyaning pastki yog'ochida to'ntarilib chiqishdek bajariladi.

Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga tayanish holatidan oldinga tushib, pastki yog'ochga yotib osilish. Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochida tayanish holatidan boshni oldinga engashtirib, qo'llar bukiladi, so'ngra gavda oldinga engashtiriladi. Tos-son bo'g'inidan bukila borib, oldinga tushishni davom ettirib, sonlarning orqa mushaklarini taranglashtirgan holda oyoqlarni tizzagacha yog'ochdan sirpantirib tushirish va kerishish kerak.

Keyin qo'llarni to'g'rilab, gavgani ham to'g'rilab, oyoqlarni tushirib, qo'shpoyaning pastki yog'ochiga yotib osilish holatiga kelish va kerilish lozim.

Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga tayanish holatidan gavgani orqaga tashlab, oyoqlarni kerib siltab o'tib, pastki yog'ochga yotib osilish. Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga tayanish holatidan qo'llarni to'g'ri tutib, tosni qo'shpoya yog'ochiga yaqin tutgancha elkalar bilan dadil orqaga tusha boshlash kerak. Keyin tos-son bo'g'inidan bukilib, oyoqlarni kerib pastki yog'och ustidan oshirib o'tiladi, to'g'rilanib oyoqlar juftlashtirilgancha qo'shpoyani pastki yog'ochiga qo'yiadi. Yotib osilish holatida kerilib, bosh orqaga engashtiriladi.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochida o'ng (chap) oyoqni oldinda tutib, oyoqlarni kerib tayanish holatidan chap (o'ng) oyoqni siltab o'tib 90° va 270°ga burilib, sakrab tushish. O'ng oyoqni oldinda tutib oyoqlarni kerib tayanish holatida o'ng qo'l pastdan almashtirib ushlanadi. Chap oyoqni dadilroq harakatlantirib, oyoqlar bilan chap tomonga siltanib, chap qo'l bilan itarib yuborish va gavda og'irligini o'ng qo'lga o'tkazguncha chap oyoqni qo'shpoya yog'ochi ustidan siltab o'tib, o'ng tomonga burilish kerak. Oyoqlarni birlashtirib kerilish va chap qo'lni yuqoriga-tashqariga uzatib, jihozga o'ng tomonlama ohista sakrab tushish lozim. Shu sakrab tushish 270°ga aylanib bajarilganda chap qo'l bilan itarib yuborgandan keyin, shu qo'l bilan o'ng qo'lning o'ng tomonidan teskari ushlab olib va o'ng qo'l bilan itarib yuborgan holda yana o'ng tomonga 180°ga burilish zarur. Bunda

jihozga nisbatan chap tomon bilan sakrab tushiladi.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochiga burchak hosil qilib tayanib o'tirish holatidan orqaga siltanganda kerilgan holda orqaga burilib, sakrab tushish. Qo'shpoyaning pastki yog'ochiga burchak hosil qilib, unga ko'ndalangiga tayanib o'tirish holatidan yuqoridagi yog'ochdan chap qo'l bilan ushlagancha oyoqlar keriladi. Oldinga engashib, o'ng qo'l bilan old tomondan, oyoqlar orasidan, pastki yog'ochdan teskari ushlanadi. Orqaga siltanib, chap oyoq pastki yog'och ustidan siltanib o'tiladi va chap qo'l yuqoridagi yog'ochdan itarib, qo'yib yuboriladi. Chap tomondan orqaga burilib, oyoqlarni birlashtirib va chap qo'lni yon tomonga uzatib kerilish kerak. Qo'shpoyani o'ng tomonidan sakrab tushiladi.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochiga sonda o'tirgan holatdan orqaga burchak hosil qilib sakrab tushish. O'ng sonda o'tirish holatidan oyoqlarni oldinga siltab burchak hosil qilib o'tiriladi, ayni vaqtda chap qo'l bilan qo'shpoyaning pastki yog'ochidan talabani son ostidan teskari ushlanadi. O'ng tomondan orqaga burila borib, chap qo'l bilan gavadani dadil burib, pastki yog'och ustidan siltab o'tiladi. Chap qo'lga tayangan holda o'ng qo'l bilan yuqoridagi yog'ochni itarib yuborib batamom to'g'rilanish va kerilish kerak bo'ladi. Shundan so'ng qo'shpoyaga nisbatan chap tomon bilan yarim-cho'qqayib, ohista sakrab tushish lozim. Sakrab tushish orqaga burilib ijro etilganda, oyoqlarni siltab o'tkazish vaqtida o'ng qo'lni pastki yog'och ustidan almashtirib ushlab va chap qo'l bilan itarib, chap tomondan orqaga burilish zarur.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi talabani chap tomonida turib chap qo'li bilan uni tosi ostidan, o'ng qo'li bilan o'ng elkadan va burilish davomida har ikki qo'li bilan gavda (beli)dan ushlab ko'maklashadi.

5.5 Gimnastika xodasida bajariladigan mashqlar

Xodada bajariladigan mashqlar talabaning muvozanat faoliyatiga samarali va har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan muvozanat saqlash mashq turlaridan biridir. Ular mazmun va shakl jihatidan turli-tuman bo'lib, mashq bajarilishining murakkabligi va qiyinligi jihatidan ham har xildir. Bu esa ularni faqat gimnastlar tayyorlashda emas, balki o'rta maktablardagi asosiy gimnastika darslarida, o'rta va oliy o'quv yurtlarida hamda yoshlar jismoniy tarbiyasi tizimining ko'pgina boshqa tarmoqlarida ham qo'llash imkonini yaratadi.

Xodada o'tiladigan mashg'ulotlar talabalarning jismoniy rivojlanishiga va jismoniy sifatlarini takomillashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, qomatning shakllanishiga ko'maklashadi, fazoda mo'ljal olish hissini yaxshilaydi, qat'iylik va dadillikni tarbiyalaydi.

Xodada bajariladigan mashqlarning barcha elementlarini kinematik shakliga qarab, to'rt katta guruhga ajratish mumkin: muvozanat saqlashlar va turli xil tik

turishlar, bir va ikki oyoqda (yoki qo'llarda) burilishlar, har xil usullar bilan yurishlar va akrobatika mashqlari. Xodada bajariladigan asosiy mashqlar.

Sakrab chiqishlar. Xodaning har qanday qismiga turgan joydan, to'g'ridan yoki qiyalab yugurib kelib, bir yoki ikki oyoq bilan sakrash ko'prigidan depsinib, qo'llar bilan tayanib yoki tayanmasdan sakrab chiqish mumkin.

Sakrab tayanishlar. Turgan joydan yoki qiyalab yugurib kelib oyoqlar bilan depsinib tayanish – o'ng tomondan xodaga tayanib, chapga burilgancha chap tizzaga tayanish (yarimshpagat, chap oyoqda cho'qqayib tayanish) to'g'rilanishda qo'llarni yon tomonga uzatib, o'ng oyoqni oldinga tutgancha shu oyoqda tik turish (yoki o'ng oyoqni orqaga siltab, cho'qqayib o'tirish va tik turish).

Shu mashqning o'zini o'ng oyoqni siltab o'tib va chap tomonga burilib, oyoqlarning kerib tayanishini almashtirgan holda orqadan qo'l bilan ushlab burchak hosil qilib o'tirish - o'ng oyoqni bukib, shu oyoqda tik turish, chap oyoqni orqaga oyoq uchiga uzatgancha chap qo'l yuqoriga, o'ng qo'l yon tomonga uzatiladi (yoki oyoqlarni kerib orqaga siltab yotib tayanish, oyoqlar bilan depsinib cho'qqayib o'tirish).

Muhofaza qilish. Sakrab chiqishlarni bajarganda xodaning qarama-qarshi tomonidan turib, tayanish holatida ikki elkadan ushlab va turayotganda yon tomonda - orqadan ushlab yordamlashish zarur.

Sakrab chiqib, cho'qqayib tayanish (103-rasm). Ikki-uch qadam yugurib kelib, qo'llar xodaga qo'yiladi. Oyoqlar bilan depsinib va elkarni oldinga yo'naltirgancha belni ko'tarib, oyoqlarni bukib, ko'krakka yaqinlashtiriladi. Xodaga sakrab chiqib, elkani orqaga tashlamasdan, qo'llar bilan ushlab turish zarur.

O'rgatish:

a) polda yotib tayanish holatidan cho'qqayib tayanish, shuning o'zi, lekin qo'llarni gimnastika o'rindig'iga qo'yib, uning ustiga sakrab chiqish;

b) ko'prikchadan depsinib, dastali yog'och ot ustiga sakrab chiqib, cho'qqayib tayanish;

d) o'qituvchi yordamida xoda ustiga cho'qqayib tayanish holatiga sakrab chiqish.

Muhofaza qilish. Depsinish «ko'prik»chasi yonida turib, bir qo'l bilan elkadan, ikkinchi qo'l bilan talabaning sonidan ushlab ko'maklashiladi.

O'ng oyoqni oldinda tutgancha oyoqlarni kerib, tayanish holatiga sakrab chiqish. Turgan joydan yoki yugurib kelib depsingandan so'ng, belni ko'tarib, o'ng oyoqni bukkancha uni tez oldinga to'g'rilash kerak. Keyin uni pastga tushirib kerilish lozim.

O'rgatish:



103-rasm

a) dastlab yog'och otga sakrab chiqib, o'ng oyoqni bukib siltab o'tish;
b) xodada chap oyoqni orqaga uzatgancha o'ng oyoqda cho'qqayib tayanish holatiga sakrab chiqish;

- d) gimnastika tayog'i ustidan o'ng oyoqni bukib o'tkazish;
e) qo'shpoyani pastki yog'ochidan o'ng oyoqni bukib, siltab o'tkazish;
f) xodaga sakragancha o'ng oyoqni siltab o'tib oyoqlarni kerib tayanish;
g) shuning o'zi, lekin o'ng oyoqni bukib, siltab o'tkazish.

Muhofaza qilish. O'qituvchi o'ng qo'li bilan talabaning elkasidan va chap qo'l bilan son ostidan ushlaydi, o'zi o'ng tomonda turishi kerak.

Sakrab chiqib, bir sonda o'tirish - yugurib kelib, ikki oyoq bilan «ko'prik»chaga sakrab, qo'llar xodaga qo'yiladi (barmoqlar bir-biriga yaqin) va kuchli depsinib, elkalarni oldinga yo'naltirib va xodaga yaqin (o'ng) oyoqni bukib, bukilish kerak. Songa o'tirib qomat rostlanadi, qo'llar yon tomonga uzatiladi.

Bir va ikki tizzaga tayanish holatiga sakrab chiqish to'g'ridan yugurib kelib, ikki oyoq bilan depsinib bajariladi.

Sakrab cho'qqayib tayanish (104-rasm) ham xodaga to'g'ridan yugurib kelib bajariladi.

O'rgatish:

a) qiyalab yugurib kelib, ikki oyoq bilan depsinib, dastasiz yog'och otga son bilan o'tirish va bir tizzaga tayanish holatiga sakrab chiqish;

b) shuning o'zini xodada bajarish;

d) dastasiz yog'och otga cho'qqayib o'tirish holatiga sakrab chiqish;

e) shuning o'zini xodada bajarish.

Muhofaza qilish. Depsinish «ko'prik»chasi tomonidan turib, bir qo'l bilan talabani elkasidan, ikkinchi qo'l bilan bukilgan oyoq sonidan ushlab yordam ko'rsatiladi.

Sakrab oyoqlarni kerib o'tirish – Ikki oyoq bilan depsinib, elka va ko'krakni oldinga yo'naltirib, kerilish lozim. Keyin o'ng oyoqni yon tomondan siltab o'tib, oyoqlarni kerib o'tirish holati qabul qilinadi.

O'rgatish:

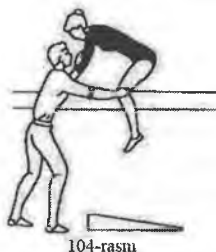
a) qo'llarda xodaga tayanib (uzunasiga) oyoqlar bilan orqaga siltanib, kerishib sakrash;

b) shuning o'zini oyoqlarni kerib bajarish;

d) past qo'shpoyada tayanish holatidan orqaga siltanganda oyoqlarni kerib tebranish;

e) shuning o'zi, lekin qo'llar oldinda, oyoqlarni kerib o'tirish;

f) o'qituvchining yordami bilan xodaga sakrab chiqib, oyoqlarni kerib



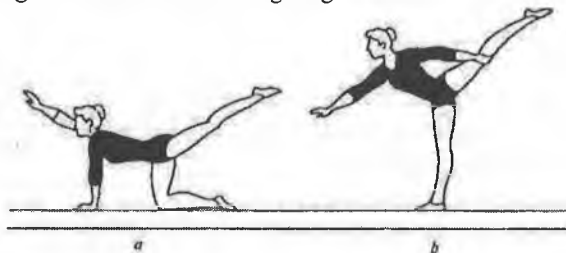
o'tirish.

Muhofaza qilish. O'qituvchi bir tomondan talaba qo'lining elkasidan va xodadan uzoqda joylashgan oyoqning soni (old tomoni)dan ushlab yordamlashishi lozim.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarida va endi boshlovchilarni o'rgata boshlaganda bir va ikki oyoq uchida tik turish, bir va ikki tizzada tik turish va tayanishlar (105-a rasm), yarimshpagat, tik va qiya holat larda ko'kraklarda tik turish, bir oyoqda tik turib qo'lning turli holatlari bilan muvozanat saqlash, shuning o'zini tizzadan (105-b rasm) va oyoq uchidan ushlab bajarish kabi eng oddiy mashqlar qo'llaniladi.

Xodada bajariladigan har qanday mashqning zaruriy qismi burilishdir. Ular bir va ikki oyoqda tik turib, oyoqlarni bukib va to'g'ri tutib, shuningdek, aralash va oddiy tayanishlarda bajariladi.

Ikki oyoqda orqaga burilish. Qaddi-qomatni rostlab, oyoq uchlariga tik turiladi, oyoq va gavda mushaklarini tarang holga keltirib



105-rasm

burilgandan so'ng, oyoq kafti to'la bosiladi. Bosh va gavda tik holatda turishi kerak.

Cho'qqayib o'tirgan holatdan orqaga burilish, bajarish texnikasi yuqorida bayon etilganga o'xshashdir.

O'tirib va tik turib, ikki oyoqda orqaga burilish. Burilishning birinchi yarmida o'tirish va ikkinchi yarmida turish kerak. Dastlabki ikki burilish o'zlashtirilgandan keyin murakkab mashqlarni o'rganishga o'tish lozim. Chunonchi:

- oyoqlarni chalishtirib tik turish holatidan 180° , 270° va 360° ga burilish;
- bir oyoqda orqaga burilish bir tomonlama va qarama-qarshi tomonga bajarilishi mumkin.

Bir tomonlama burilish – tayangan oyoq tomoniga bajariladi. O'ng oyoqni orqaga uzatib, chap oyoqda tik turish holatidan o'ng oyoqni oldinga va biroz chapga siltab, oyoq uchlarini ichkariga va elkani chapga burish kerak. Siltash bilan bir vaqtda chap oyoq uchida turish va qadni rostlab, shu oyoqni tovon bilan ichkariga burish kerak. Burilishni tugatayotib, butun oyoq kaftiga turiladi va o'ng

oyoqni orqada siltashda hosil bo'lgan balandlikda sakrab chiqiladi. Burilishda qo'llar yuqoriga ko'tariladi.

O'rgatish:

a) qo'l bilan gimnastika devoridan ushlagan holatdan bir oyoqni orqaga (oldinga) uzatib, boshqa oyoq uchida muvozanat saqlash;

b) shuning o'zini tayanmasdan 5-10 daqiqa davomida bajarish;

d) gimnastika devori poyasini chap qo'l bilan ushlab, devorga chap tomonlama tik turgan holatdan o'ng oyoq bilan oldinga siltanib, o'ng oyoq uchini pastdan 3-4 poyaga qo'yib, devorga yuz o'girib, chap oyoq uchida tik turish holatining vertikaligini tekshirish,

e) shuning o'zi, lekin qo'llarni almashtirib ushlab, chap tomondan orqaga burilish;

f) shuning o'zi, lekin oyoqni poyaga qo'ymasdan bajarish;

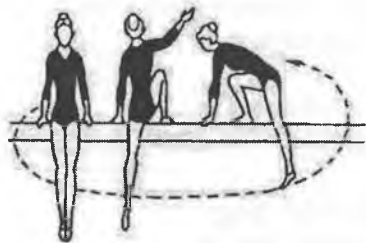
g) qo'l bilan tayanmasdan polda orqaga burilish;

h) shuning o'zini past va odatdagi balandlikdagi xodada bajarish.

Qarama-qarshi tomonga burilish tayanib turilgan oyoqda

qarama-qarshi tomonga bajariladi. O'ng oyoqni oldinga uzatgancha, chap oyoqda tik turib, o'ng oyoqni orqaga siltab burilish. O'rgatish oldindagi mashqqa o'xshash bo'ladi. Oyoqlarni kerib tik turish holatidan 180° va 360° ga burilib, oyoqlarni kerib tik turish.

Aralash tayanish holatidagi burilishlar – xodada gavda holatlarini o'zgartirish va tananing pastroq holatidan oyoqlarda tik turish holatiga o'tish uchun yordamchi elementlar bo'lib xizmat qiladi.



106-rasm

O'rgatish:

a) tayanish va orqaga tayanish holatidan bir tomonlama siltab o'tib burilgancha oyoqlarni kerib yoki songa o'tirish;

b) oyoqlarni kerib o'tirish holatidan orqaga siltanib burilib, oyoqlarni chalishtirish;

d) orqaga tayanish holatidan 270° ga burilib, bir oyoqda cho'qqayib tayanish (106-rasm).

Yurish. Yurish turlariga: oddiy qadamlab, oyoq icluda va oyoq uchida; juftlama va ketma-ket qadamlar bilan (oldinga, orqaga, yon tomonga); navbatma-navbat oyoqni oldinga bukib, shu vaqtning o'zida boshni engashtirib yurishlar; shuning o'zini oyoqni oldinga baland ko'tarib bajarish kabilar kiradi.

Yugurish va uning turlari

Raqs qadamlari. Ularga polka, vals tarzida qadamlash, raqs qadami va

boshqalar kiradi.

Sakrashlar. Sakrashlar turgan joyda va oldinga siljib bajariladi. Ular yakka yoki navbatma-navbat, qo'shib bajarilishi mumkin. Uchish fazasida burilib bajariladigan sakrashlar murakkab sakrashlar hisoblanadi. Sakraganda qo'llar har xil holatda bo'lishi yoki har xil harakat qilishi mumkin.

Sakrab-sakrab qadam bosish bir oyoqni orqaga (oldinga) tutib, ikkinchi tayanch oyoqda bajariladi.

Qadam bosib sakrash. Chap oyoq bilan qadam qo'ygandan keyin o'ng oyoq bilan oldinga siltanib, shu oyoqda sakrab yerga tushish. Biroz cho'qqayib, oyoq uchidan tovonga tushish.

Ikki oyoq bilan depsinib, oyoqlarni almashtirib sakrash. Oyoq uchlarida tik turgan holatdan biroz cho'qqayib, oyoqlarni to'g'rilagancha va oyoq uchlarini oldinga cho'zgan holda yuqoriga sakrash. Sakralganda oyoq holatlari almashtiriladi va ularni tarang holatga keltirib, erga biroz bukilib, oyoqlarga tushiladi.

O'rgatish:

a) polda va xodada yarimcho'qqayib (bir oyoq oldinga uzatilgan) 5-10 daqiqa davomida muvozanat saqlab turish;

b) polda va xodada ikki oyoqda depsinib, oyoqlar o'rnini almashtirmasdan sakrash;

d) shuning o'zini xodada oyoqlar o'rnini almashtirib sakrash.

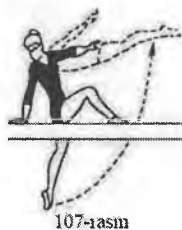
Ikki oyoqda depsinib, bir oyoqda sakrash. Bu sakrash oldingi sakrashga o'xshash bo'lib, oldinga sirpanib, bir oyoqqa tushgan holda bajariladi. Bir oyoqda sakrash, ikkinchisi oldinda bukiladi. Qadam bosib sakraganda muvozanat saqlanadi.

Sonda o'tirgan holatdan sakrab tushish. Oldinda va orqada tayanib, burilib yoki burilmasdan bajariladi.

Kerishib sakrab, erga tushish.

Uzunasiga va ko'ndalangiga turgan holatdan tez-tez tashlangan qadamlardan keyin (oyoqni oldinga siltab past va odatdagi xodada) tizzada tayanish holatidan (erkin oyoqni orqaga siltab, ikkinchisi bilan xodadan depsingancha ikki oyoq birlashtiriladi, bosh va erga tushish tomonidagi qo'lni ko'tarib, kerishib erga tushish); bir oyoqda cho'qqayib o'tirgan holatda bajariladi.

Burchak hosil qilib o'tirish holatidan sakrab yerga tushish. O'ng oyoqni bukib xodaga qo'yish bilan bir vaqtda, qo'llar bilan orqaga tayanish (panjalarni orqaga qilib) holatidan depsinib va oyoqlarni birlashtirgancha orqaga burilib, sakrab erga tushish (107-rasm).



107-rasm

VI Bob. AKROBATIK MASHQLAR

6.1. Polda bajariladigan akrobatik mashqlar

Quyida ko'rsatiladigan elementlar gimnastik mahoratni oshirishda muhim qobiliyatlarni oshirishda asos bo'lib hisoblanadi.

Gimnastikada polda bajariladigan akrobatik mashqlarni o'z ichiga oldinga o'mbaloq oshish, ortga o'mbaloq oshish, salto otish, va sakrash, muvozanat saqlash kabi mashqlar ketma-ketligini o'z ichiga oladi.

Gimnastik mashqlar nafaqat jismoniy kuch balki, bu mashqlarga aloqador bilimlarni ham talab etadi. Har bir mashqlar qiyinlik darajasiga ko'ra ajratilgan va ularni o'rgatishda asos qilib olinishi mumkin. Biroq shuni ta'kidlab o'tish kerakki, qo'lda tik turishni bilishi uchun avvalo o'mbaloq otish, boshga tayanib tik turish kabi harakatlarni to'liq bilishi kerak.¹

Oldinga o'mbaloq oshish "tosh" usulida

1. Bosh oldinga (20-rasm).



20-rasm

2. Ko'krak tizza tomonga harakatlanadi (21-rasm).



21-rasm

3. Yelkadan oldinga o'mbaloq oshish (22-rasm).

¹ P. Edwards M.A. Gymnastics. London, The Royal Navy, 1999. P 6,7,8...17.



4. Oldinga o'mbaloq oshishning umumiy ikki ko'rinishi (23 (a,b)-rasm).



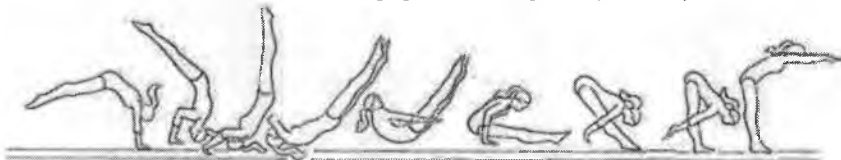
a



b

Oyoqlarni tik qilgan holda oldinga o'mbaloq oshish.

- 1) Qo'llar tezlik bilan oyoqlar tomonga boradi.
- 2) Mashq tugaguncha ko'krak egilgan holatda qoladi (24-rasm).



24-rasm

Qo'llarda tik turib oldinga o'mbaloq oshish

- 1) Tanani tekkiz tutiladi va qo'llarga tik holatda tayaniladi.
- 2) Qo'llar bilan tana yuqoriga suriladi.
- 3) Tana oldinga og'ayotganda elkalar pastga tushiriladi.
- 4) Bosh egiladi (25-rasm).



Oldinga chuqur o'mbaloq oshish

1) Sakraganda tanani tarang holatda tutiladi (26-rasm).



26-rasm

6.2. Orqaga o'mbaloq oshish

Orqaga o'mbaloq oshish

Dastlabki qiyalik (26-rasm).



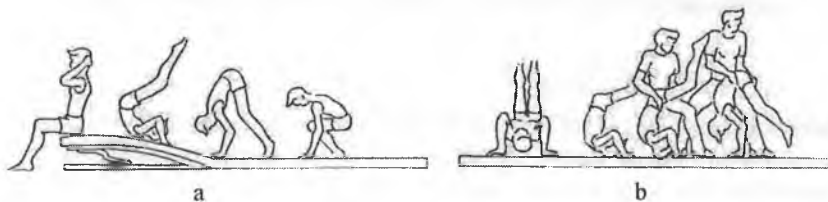
26-rasm

Mahoratni oshirish va mashqni o'rganish uchun qiyalikdan foydalaniladi

2) Qo'l va elkalar bir vaqtda harakatlanadi.

3) Orqaga o'mbaloq oshishda sonlarni yuqoriga ko'tariladi.

4) Qiyalik yordamida o'mbaloq oshiladi (27 (a,b,c)-rasm).

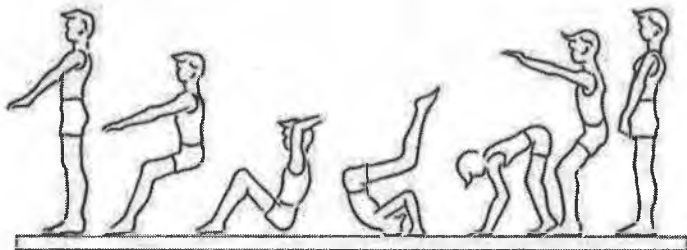




c

Qo'llar harakatini tezlik bilan o'zgartiriladi.

- 2) Son qismini ko'tarish uchun qo'llar yordamida o'mbaloq oshiladi.
 - 3) Polga cho'kkalab o'tiriladi.
- Qo'llarga tayangan holda orqaga o'mbaloq oshish (28-rasm).



28-rasm

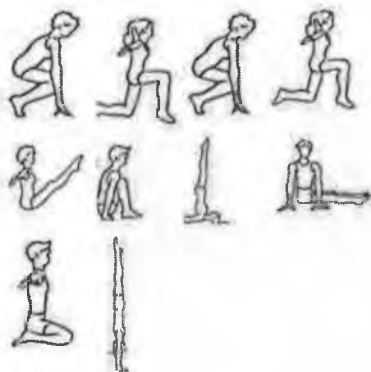
Orqaga engashib, o'mbaloq oshishni boshlash holatiga kelib olinadi.

- 2) Oyoqlarni vertikal holatga keltirish uchun tanani qattiqroq ortga suriladi.
- 3) Tanani ortga surilayotganda, o'rta holatda ushlab turiladi (29-rasm).



29-rasm

Shuni alohida qayd etish kerakki, o'mbaloq oshishni boshlash va tugatish holatlarini turli xil usullari bor hamda yana yangilarini kashf etish mumkin. 2.1 ko'rinishda mashqni boshlashni va tugatishni 10 ta usuli ko'rsatilgan va bu mashqlarni bir-biriga ulagan holatda oddiy o'mbaloq oshishni turli xillarini yaratish mumkin (30-rasm).



30-rasm

Talabalar bu mashqlarni boshlanishi va tugash holatlarini yaxshi o'zlashtirishlari kerak va o'zlaridan turli xil darajadagi individual yaratishgan mashqlarini qo'shishlari mumkin (31-rasm).



31-rasm

6.3. Yon tomonga to'ntarilishni o'rgatish

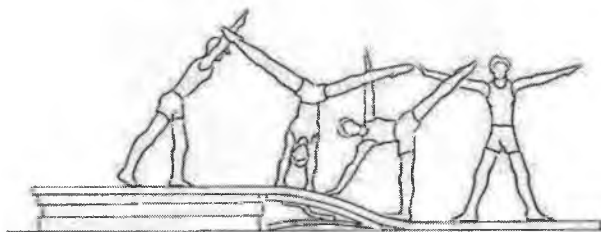
Gimnastik yo'lakda.

Vertikal holatda qo'llar yon tomonga to'ntarilinishi (32-rasm).



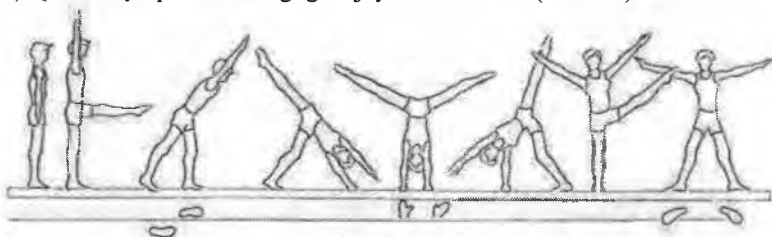
32-rasm

Mashq ko'rsatilgandek va tezlikda amalga oshiriladi (33-rasm).



Yon tomonga to'ntarilish mashqini erkin bajarish.

- 1) Ko'krak va boshni pastga yo'naltiriladi va qo'llar bilan aylaniladi.
- 2) Tana tekis bo'lishi kerak va bosh neytral osilib turishi lozim.
- 3) Yerga tushadigan birinchi oyoqni qattiq holatda tutish va ko'krak va qo'llarni yondan yuqoriga ko'tariladi.
- 4) Qo'l va oyoqlar elka kengligida joylashishi kerak (34-rasm).

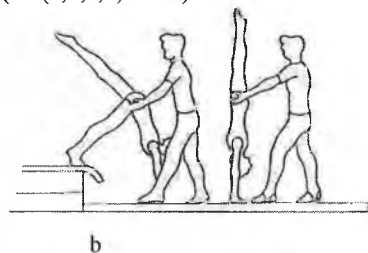
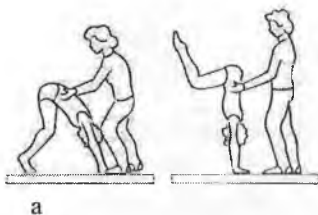


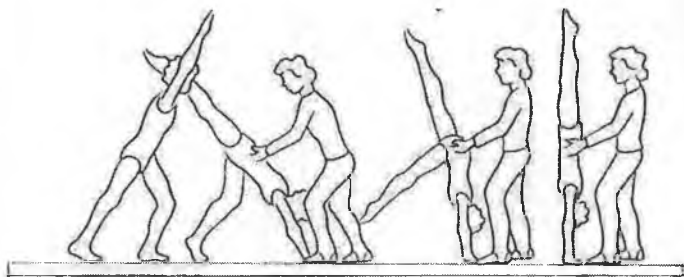
34-rasm

6.4. Qo'llarga tayanib tik turish

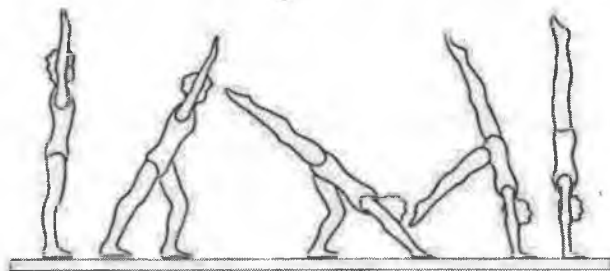
Qo'llarda turish.

- 1) Yelka keng holatda bo'ladi.
- 2) Bosh erkin holatda.
- 3) Oyoqlarga tayangan holatda elka va bel qismini ko'tariladi.
- 4) Ko'zlar barmoqlarga qaragan bo'ladi (35 (a,b,c,d)-rasm).



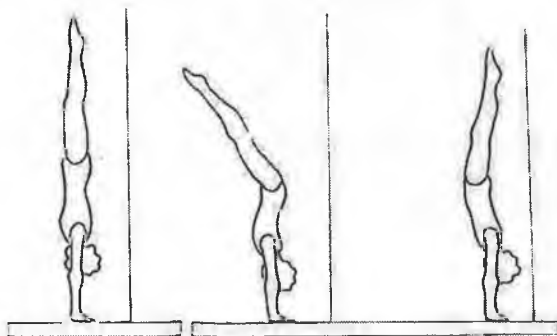


c



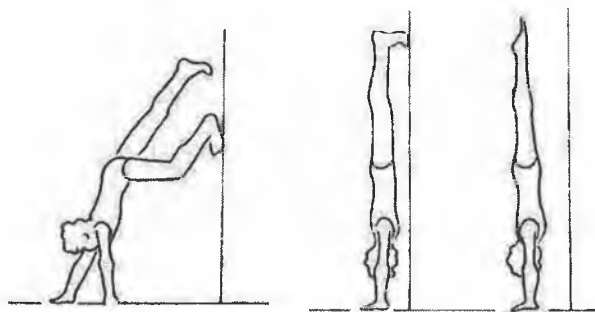
d

1. Tekis holatdagi tana talab qilinadi, u egilgan bo'lishi kerak emas (36-rasm).



36-rasm

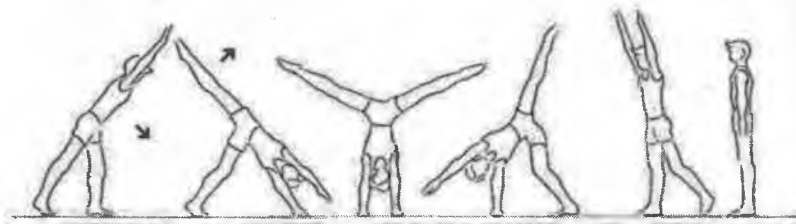
Qo'llar yordamida devorga yuzma-yuz turish mashq ko'rinishi (37-rasm).



37-rasm

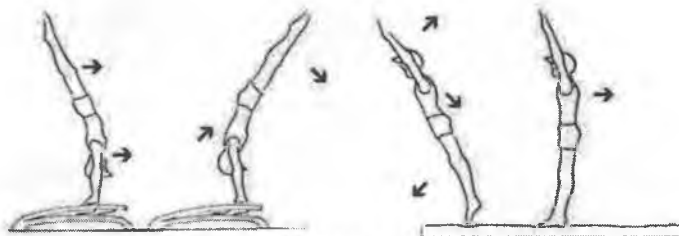
6.5. Yon tomonga to'ntarilib juft oyoqda tushish (randat) yoki arabcha to'ntarilish

1. Yarim o'girilgan holatda yon tomonga to'ntarilindi (38-rasm).



38-rasm

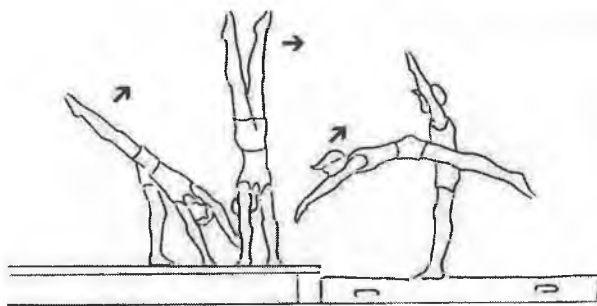
2. Qo'l va oyoqlarni tezda harakatlantiriladi va oyoqlarni tezlik bilan bukiladi, ko'krak hamda qo'llarni tik holatda tutiladi va havoda dumaloq (charxpalak) holatni hosil etiladi (39-rasm).



39-rasm

Gimnastik yo'lakda yon tomonga to'ntarilib juft oyoqda tushish.

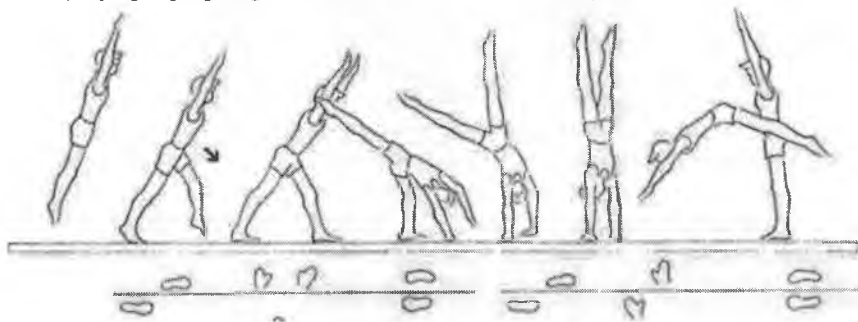
- 1) Oyoqlarni qattiq holatga keltiriladi.
- 2) Havoda uchish holatini hosil qilish uchun qo'llarni yerdan qattiq turtildi (40-rasm).



40-rasm

Umumiy holatda erkin bajarish.

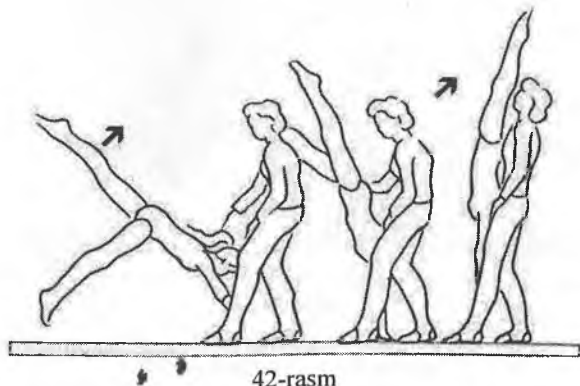
- 1) Bu holatda yon tomonga to'ntarilib juft oyoqda tushish uchun qo'llar va gavdani kuchli holatda pastga yo'naltiriladi.
- 2) Qo'l va oyoqlar pastdagi rasmda ko'rsatilgan holatda bo'lishi kerak.
- 3) Uchish holatini hosil qilish uchun qo'llar bilan qattiq yerdan turtulish kerak.
- 4) Qo'llar yordamida tezda harakat qilish, havoda dumaloq holatga kelish uchun zarur bo'ladi.
- 5) Oyoqlar polga tegishidan oldin birlashtirish lozim (41-rasm).



41-rasm

6.6. Qo'llarga tayanib oldinga o'mbaloq oshish

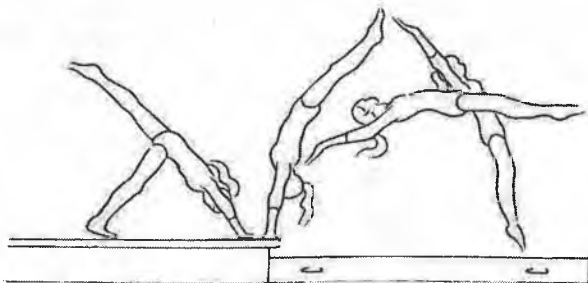
1. Qo'llarga tayanib o'mbaloq oshish uchun qo'l va oyoqlar tayyorlanadi (42-rasm).



42-rasm

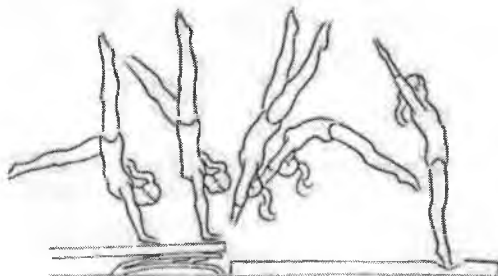
2. Gimnastik yo'lakda.

Qo'llar bilan uchish fazasini rivojlantiriladi. Bosh neytral holatda bo'ladi (43-rasm).



43-rasm

3. Prujinali ko'prikcha (trampolin) qo'llarga tayanib oldinga o'mbaloq oshishda yordam beradi (44-rasm).



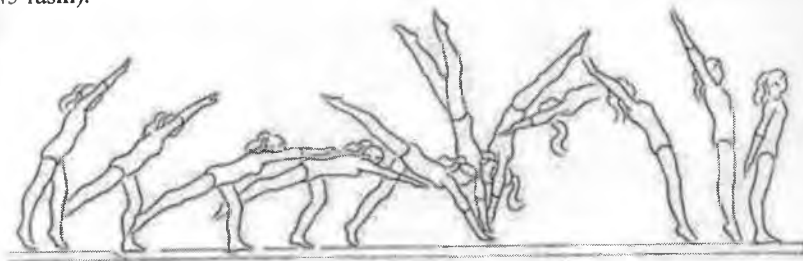
44-rasm

4. Oyoqlarni qattiq holatda tutish, aylana holatni vujudga keltiradi.

1) qo'llar va gavdani pastga yo'naltiriladi. Qo'llar va oyoqlar o'rtasida burchak hosil bo'ladi.

2) Oyoqlar bilan tezda harakat qilish, aylana holatni yuzaga keltiradi.

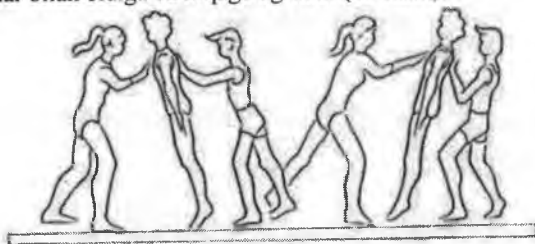
3) Qo'llar bilan yerdan kuchli turtulish esa, uchish holatini yuzaga keltiradi (45-rasm).



45-rasm

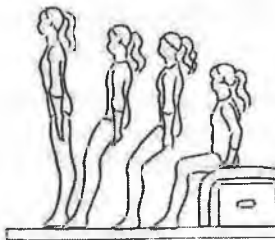
6.7. Orqaga o'mbaloq oshish yoki flik-flak

1. Oyoqlar bilan oldiga va orqaga og'iladi (46-rasm).



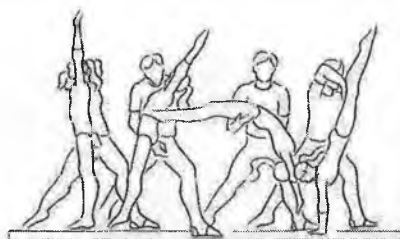
46-rasm

2. Muvozanatni yo'qotiladi va o'tiriladi. Oyoqlarni yig'ib o'tiriladi (47-rasm).



47-rasm

3. Muvozanatni tutgan holda gavdani dastlabki holatga keltiriladi (48-rasm).



48-rasm

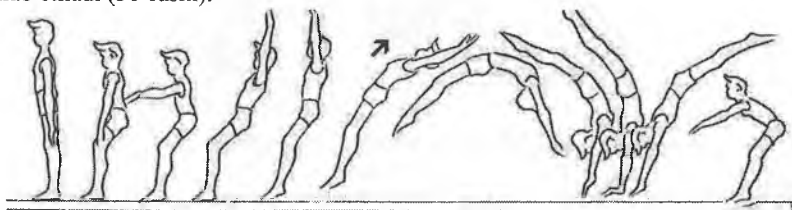
4. Bir xilda o'tiriladi va oyoqlar bilan deysiniladi (49-rasm).



49-rasm

5. Orqaga o'mbaloq oshish.

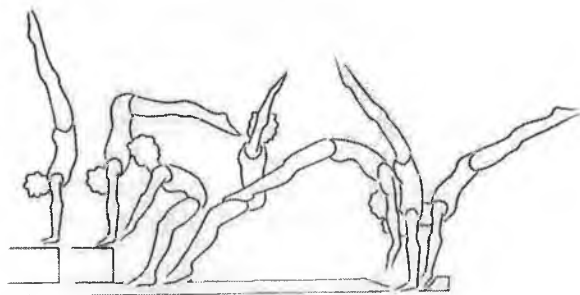
Orqaga o'mbaloq oshishni o'rganish jarayonida ko'plab mashqlarni bajarish talab etiladi (50-rasm).



50-rasm

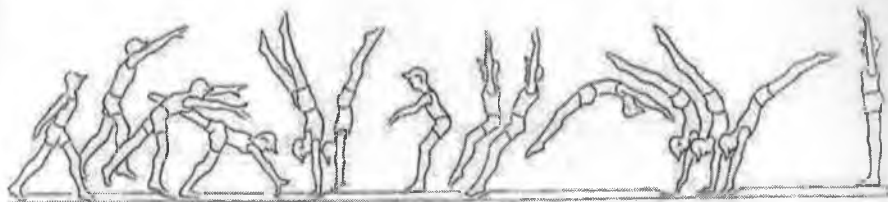
6. Gimnastik yo'lakda.

Birinchi sakrash uzunroq va baland bo'ladi, ikkinchisi esa, qisqaroq bo'ladi. Orqaga o'mbaloq oshish bir xildagi aylana hosil qilishni ta'minlaydi. Bu mashq orqaga o'mbaloq oshishni to'liq o'rgangandan keyin amalga oshirish mumkin (51-rasm).



51-rasm

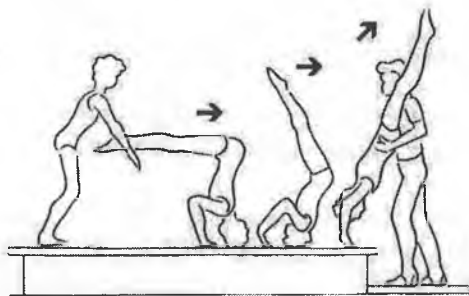
7. Orqaga o'mbaloq oshish, kuchli deysinib orqaga o'mbaloq oshishni va aylana hosil qilishni ta'minlaydi (52-rasm).



52-rasm

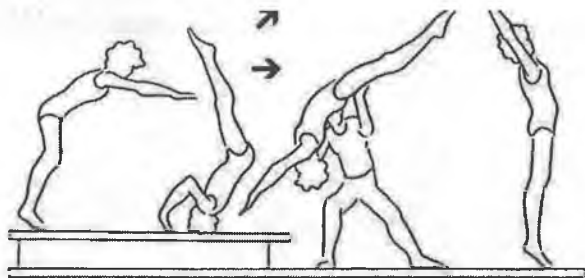
Boshda tayanib o'mbaloq oshish

- 1) Qo'llar va bosh uchburchak holatga keltiriladi.
- 2) Mashq jarayonida qo'llar bilan deysinishdan oldin tanani orqaga og'dirish kerak.
- 3) Oyoqlar tekis bo'lishi kerak. Mashq boshlanishidan to tugagunicha (53-rasm).



53-rasm

Bunda mashqning ko'nikmalarini o'rganish, mashqni havoda uchish fazasini amalga oshirishni taminlaydi (54-rasm).



54-rasm

Polda boshga tayanib o'mbaloq oshishni amalga oshirish (55-rasm).



55-rasm

Oyoqlarda deysiniladi va muvozanatni bir xilda tutib, aylanish holatini vujudga keltiriladi.

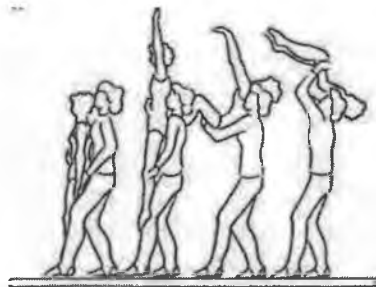
1. Kuchli deysinish tezlikni taminlaydi va aylanishga ko'mak beradi.
2. Bosh hamma vaqt ozgina orqada bo'ladi (56-rasm).



56-rasm

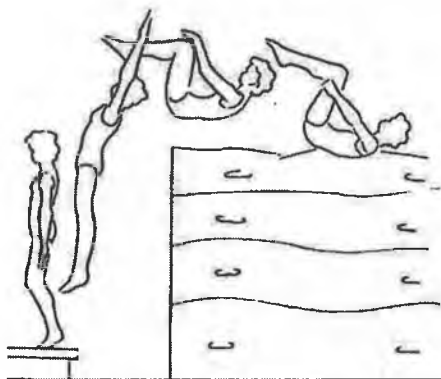
Orqaga salto otish (havoda to'ntarilish)

1. Tezlashish va oldinga ko'tarilish (57-rasm).



57-rasm

2. Tezlashish va tizzadan to' elkagacha aylanish, bosh neytral bo'ladi (58-rasm).



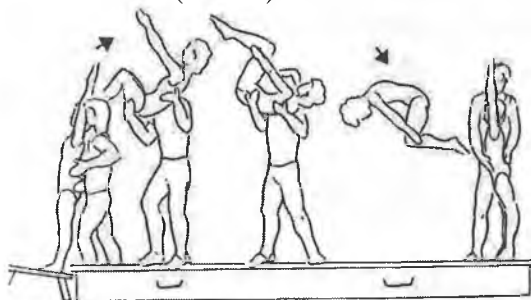
58-rasm

3. Salto.

a) Qo'llar tepada va orqaga yengilgina engashiladi.

b) Tizza bukiladi va qo'llarni boldirdan tutiladi.

s) Aylanish uchun bukilinadi (59-rasm).



59-rasm

4. Qo'nishga yordam berish (vosita). O'mbaloq oshib aylanishga tayyorlaniladi (60-rasm).



60-rasm

5. Orqaga havoda aylanib salto otish

Tik turgan holatda oldinga va yuqoriga depsiniladi, bosh neytral holatda bo'ladi. O'mbaloq oshish va salto otishni o'rganish jarayonida xavfsizlik uchun xavfsizlik kamarlari bilan ta'minlash yaxshi samara beradi (61-rasm).



61-rasm

Oldinga havoda salto otish

1. Sakrash

1. Oyoqlar bilan prujinali ko'prikcha (trampolin)dan oldinga depsiniladi.
2. Tana va qo'llar bilan oldinga havoda umbaloq oshiladi.
3. Oyoqlarni bukkan holatda tezlashiladi.
4. Bosh neytral holatda qoladi (62-rasm).

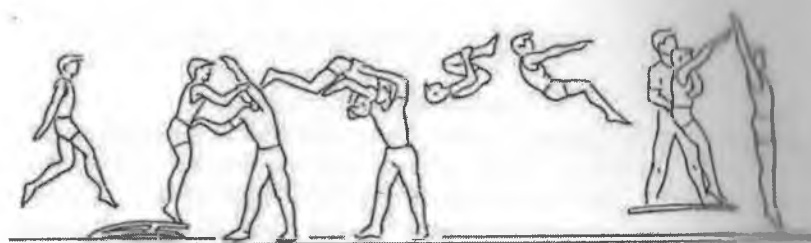


62-rasm

2. Oldinga salto otishni o'rgatish

1. Gavdani bukish orqali aylanib o'mbaloq oshishni tezlashishiga mutaxassis yordamlashadi.

2. Ortiqcha aylanib ketishni oldini olish uchun qo'nayotgada qo'ldan ushlab turish lozim (63-rasm).



63-rasm

VII Bob ODDIY VA TAYANIB SAKRASHLAR

7.1. Sakrashlar ta'riflari va tasnifi

Sakrash mashqlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchilar organizmiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim vositadir. Ular yordamida tezkorlik – kuch sifati tarbiyalanadi, to'siqlardan oshib o'tish amaliy tayyorgarligi shakllanadi, jasoratli, matonatli bo'lish va chaqqonlikni tarbiyalash vazifasi amalga oshiriladi. Yugurib kelib sakrashlar yurak, qon aylanish va nafas olish organlarining funksional holatini oshiradi.

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

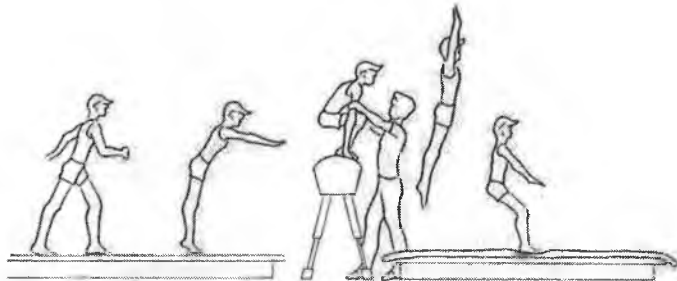
Gimnastika turlarida qo'llaniladigan mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayanmay (oddiy) va tayanib sakrashlar. Birinchi guruhga turgan joydan ikki va bir oyoqda sakrashlar, balandlikka, uzunlikka, balandlik (ko'tarma maydonchadan yoki gimnastika jihozlari)dan sakrashlar, uzoqlikka-balandlikka sakrashlar, «darchadan» sakrashlar, depsinish «ko'pri»chasidan sakrashlar, arg'imchoq va boshqalardan sakrashlar kiradi.

Ikkinchi guruh jihozlariga «eshak», yog'och ot, plintga qo'llar bilan tayanib sakrashlar kiradi. Ularga uzunasiga yoki eniga qo'yilgan jihozning narigi, o'rta va yaqin qismiga depsinib, jihoz ustidan oshib o'tib bajariladigan sakrashlar kiradi. Bajarish usuli bo'yicha to'g'ri sakrashlar, yonlamasiga sakrashlar va to'ntarilib sakrashlarga bo'linadi.

7.2. Eshak ustidan sakrash

Eshak ustiga chiqish:

- eshak balandlatiladi (me'yori bo'yicha);
- ustiga chiqish uchun qo'llar bilan depsiniladi (64-rasm).



64-rasm

Eshak uzra sakrash:

- gavda ko'tariladi va kuchli oyoqlar bilan deysiniladi;
- platformani ustida turish uchun eshak uzra sakraladi (65-rasm).



65-rasm

Sakrash va qo'l bilan ushlab olish:

- deysiniladi va gavda tik tutiladi;
- tanani bukmagan holatda bo'ladi;
- qo'nayotganda oyoqlar bir-biriga yaqinlashtiriladi (66 (a,b)-rasm).



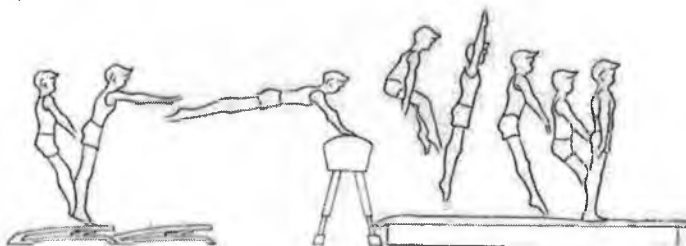
a



b

Eshak ustidan erkin sakrash:

- uchayotgan paytda oyoqlarni elkadan baland ko'tarib yuborilmasligi lozim (67-rasm).



67-rasm

7.3. Eshakdan sakrash texnikasi

Tayanib sakrashlarni bajarganda quyidagi bosqichlar qo'shimcha tarzda ko'zga tashlanadi:

a) qo'llar bilan tayanish oldidan uchish;

b) qo'llar bilan kuchli itarib yuborish, shunga ko'ra, sapchishda gavdaga qarama-qarshi harakat hosil bo'ladi, qo'llar bilan kuchli itarib yuborish gavdaning keskin harakati va yuqoriga ko'tarilishi bilan moslashuvi kerak;

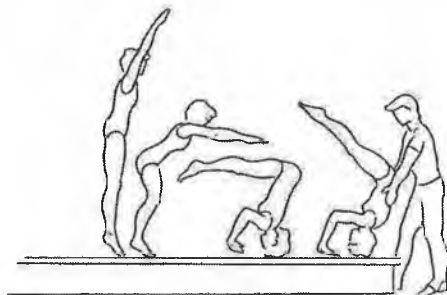
d) qo'llar bilan kuchli itarib yuborishdan keyingi uchish, talabaniing gavdasi holati bu yerda sakrashning xiliga qarab belgilanadi.

Ko'pincha sakrashning sifati butunlay shu bosqichning qanday bajarilishiga bog'liq bo'ladi. Gavdaning aniq qabul qilgan holati qancha vaqt saqlansa, tayanib sakrashni baholash shuncha yaxshi bo'ladi.

7.3.1. Boshga tayanib eshakda o'mbaloq oshishni o'rgatish

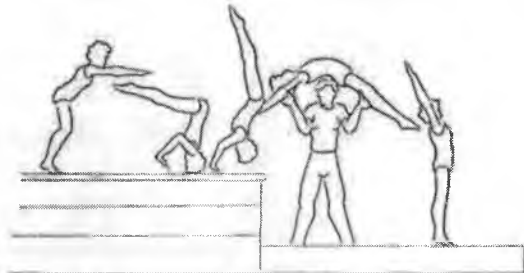
Bosh bilan o'mbaloq oshish:

- deysiniladi va muvozanat ushlanadi. Tos qismi ham oldinga harakatlanadi va oyoqlar tashlanadi (68-rasm);



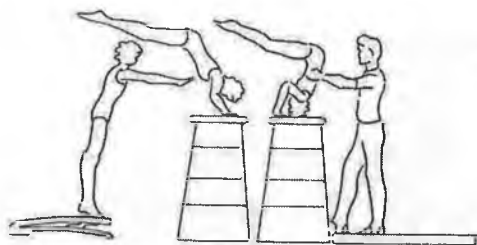
68-rasm

-oyoqlar bilan aylana hosil qilishni rivojlantiriladi, qo'llar bilan deysinib eshak ustidan uchib tushiladi. Bu jarayonda bosh orqada bo'lishi kerak (69-rasm);



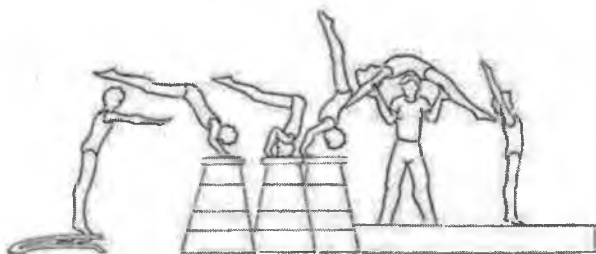
69-rasm

- Eshak uzra sakrash. Uchish jarayonida tanani dumaloq shaklda bukiladi, toсни elka balandligida ko'tariladi, oyoqlar esa, pastga yo'naladi (70-rasm).



70-rasm

- bosh bilan o‘mbaloq oshish qo‘nish va uchish fazalarini o‘z ichiga oladi. Oyoqlar bilan depsinish va havoda aylana hosil qilish qo‘nishdan oldin amalga oshiriladi (71-rasm).

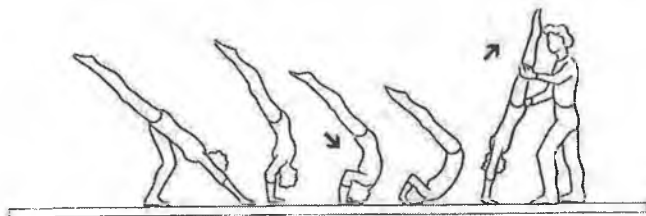


71-rasm

7.3.2. Eshakda bo‘yin bilan o‘mbaloq oshishni o‘rgatish

Bo‘yin bilan umbaloq oshish:

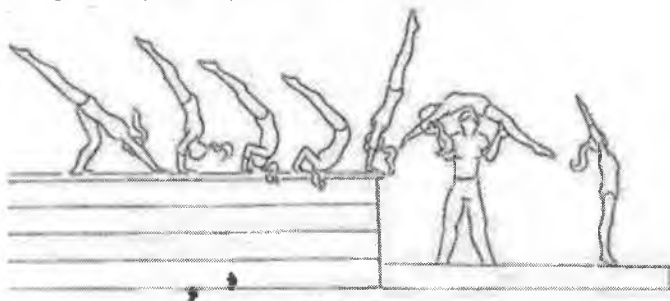
- bo‘ynni bukib, yelkalar tushiriladi. Oyoqlar orqada qolgan holatda, qo‘l va oyoqlar ozgina pastga tushiriladi (72-rasm).



72-rasm

“Kip” mashqi:

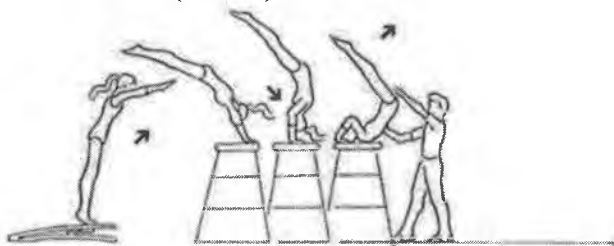
- tos o'zgina harakatlanadi va muvozanat tutiladi, va qo'llar bilan depsinib uchish hosil qilinadi² (73-rasm).



73-rasm

Uchish holati:

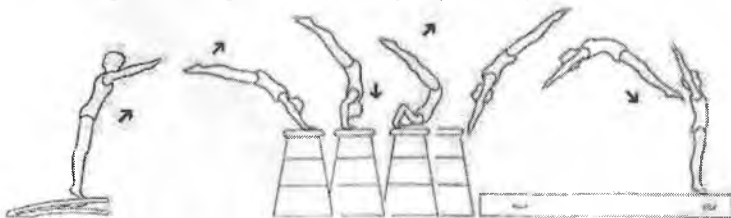
- o'rtacha uchish talab etiladi. Oyoqlarni tekshirib va tana og'irligi elkaga tushiriladi va bosh bukiladi (74-rasm).



74-rasm

Bo'yin bilan o'mbaloq oshib sakrash:

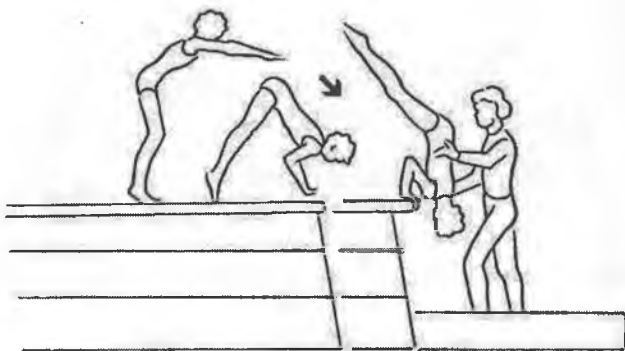
- faqatgina o'rtacha tezlanish talab etiladi;
- elkalarni tushirish va uchishni boshqarish talab etiladi;
- sakrashdan oldin oyog'ni prujinali ko'prikgacha engil sakraladi;
- orqa oyoqlar kuchli qo'nishni taminlaydi (75-rasm).



75-rasm

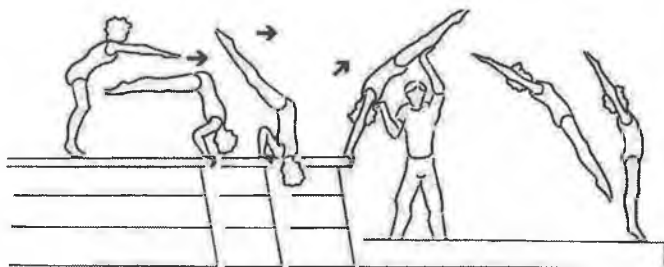
Qo'lni bukib aylanish:

- qo'llarni bukib oyoqlar bilan depsiniladi. Tana bukiladi (76-rasm);



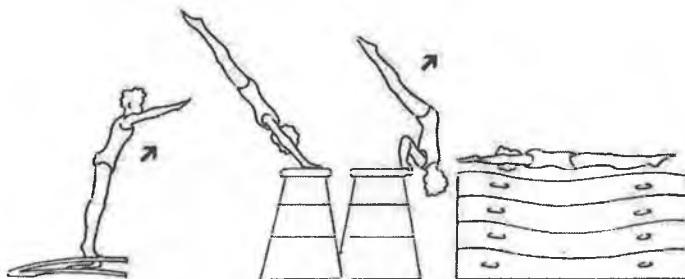
76-rasm

- turgan holatda qo'lni bukib aylaniladi. Oyoq bilan kuchli harakat qilib aylana hosil qilinadi. Qo'l bilan kuchli depsinish orqali ko'tarilishga asos yaratib beriladi (77-rasm);



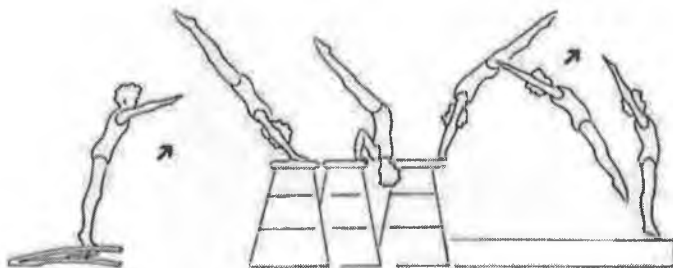
77-rasm

- tanani o'rtacha bukib, qo'llar to'liq bukiladi va uchish uchun ko'tariladi (78-rasm);



78-rasm

Qo'lni bukib, oldinga aylanib o'mbaloq oshiladi (79-rasm).

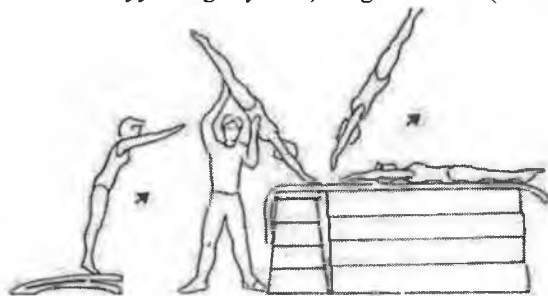


79-rasm

7.3.3. Eshak ustidan qo'llarga tayanib o'mbaloq oshishni o'rgatish

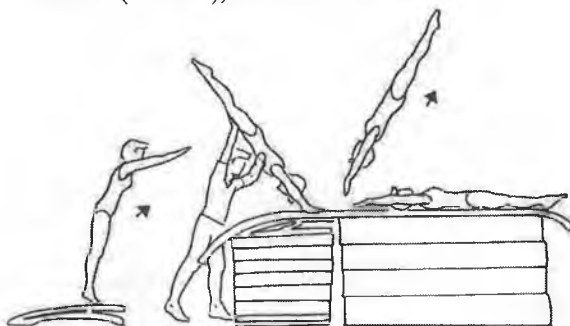
Qo'llarga tayanib oldinga o'mbaloq oshish:

-prujinali ko'prikcha (trampolin)dan qo'llar bilan depsinib platforma (gimnastik to'shamadan tayyorlangan yo'lak) ustiga sakraladi (80-rasm);



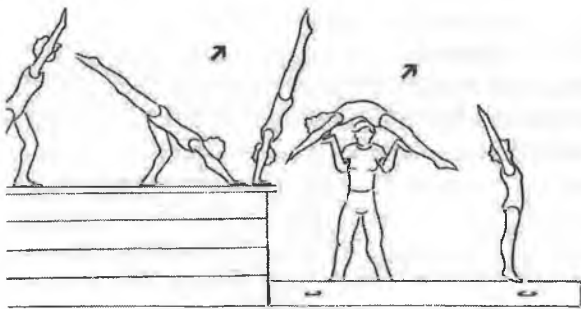
80-rasm

- sakrab, qo'llar bilan depsinib, quti ustidan platforma ustiga sakraladi. Tanani tik tutib, tezlik oshiriladi (81-rasm);



81-rasm

- qutidan sakrab tushish. Bosh neytral bo'ladi va qo'l bilan kuchli depsiniladi, tana esa tekis holatda qoldiriladi (82-rasm).



82-rasm

Qo'lga tayanib o'mbaloq oshib quti ustiga sakrash:

- tovonda tezlashish;
- qo'l bilan kuchli deysinish;
- bosh neytral holatda;
- tana tarang holatda.

Bularni hammasi muhimdir (53-rasm).

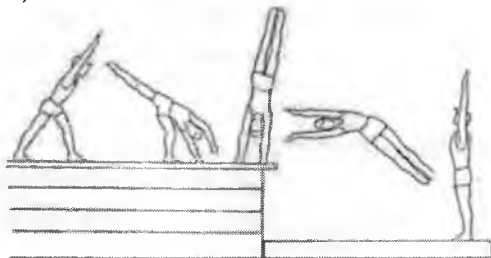


53-rasm

7.4. Eshakda yon tomonga to'ntarilish

Yon tomonga to'ntarilishning 1/4 ko'rinish.

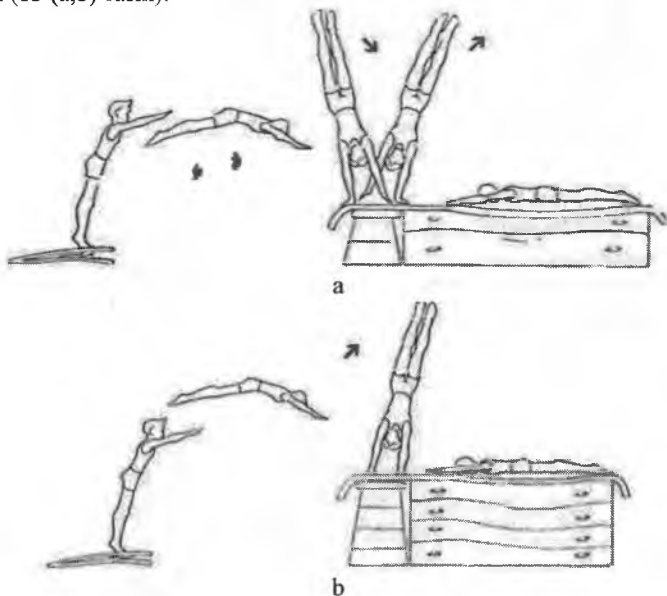
To'g'ri turishdan qo'l va oyoqlar bilan umbaloq oshish birgalikda 1/4ga ko'rsatilgan (84-rasm).



84-rasm

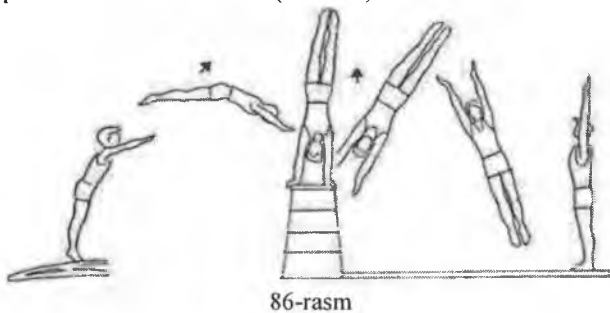
Kichkina quti va platforma.

Oldinga sakraladi va quti ustida yarim aylana hosil qilinadi. Qo'l bilan depsinib tana ichkariga buriladi va gimnastik to'shama ustiga old tomon bilan tushiladi (85 (a,b)-rasm).



Eshakda yon tomonga to'ntarilishni.

Tovon bilan kuchli yo'nalish va kuchli qo'l bilan depsinish. Tananing tarangligi bir xilda qoladi. Oddiy qo'nishni oldini olish uchun qo'nayotganda yon tomondan qo'nishni oldini olish shart (86-rasm).



86-rasm

VIII bob GIMNASTIKA CHIQISHLAR

8.1 Gimnastika chiqishlarining ahamiyati

Gimnastika chiqishlari jismoniy tarbiya bilan sportni targ'ibot va tashviqot qilishning samarali vositasidir. Shahar maydonlarida, o'yingohlarda o'tkaziladigan ommaviy gimnastika chiqishlari umumxalq bayramlariga aylanadi va u katta siyosiy ahamiyatga ega bo'lmoqda. Ular O'zbekiston xalqlarini moddiy farovonligi va madaniy saviyasining oshayotganligini, o'sib kelayotgan yoshlar hamda katta yoshdagilarning jismoniy tayyorgarligini va sport mahorati barkamolligining yorqin ifodasidir.

Gimnastika chiqishlarining tarixi 1882-yilda Chexoslovakiyada o'tkazilgan umumlochinlar slyoti bilan bog'liq. Birinchi marta Praga shahrida ushbu tadbirda 700 dan ortiq sportchi ishtirok etgan.

Sobiq Ittifoqda birinchi marta gimnastik ommaviy chiqishlar 1919-yilda «Бсеобуч»ning sport bayrami erkin mashq va figurali yurishlar bilan boshlangan. Keyinchalik gimnastik chiqishlar bayramlar doimiy bo'ldi.

Hozirgi kunda O'zbekistonda o'tkaziladigan hamma tantanali kunlarni nishonlash gimnastik chiqishlarisiz o'tmaydi. Bunda ming minglab maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilari, o'quvchilar, talabalar, san'at ustalari va sportchilar ishtirok etishadi.

Gimnastika chiqishlari va unga tayyorgarlik ko'rish qatnashuvchilarning o'ziga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim hollarda gimnastika chiqishlariga ilgari sport sho'balarida shug'ullanmagan yoshlar jalb qilinadi. Chiqishlarga tayyorlanish rejasidagi muntazam jismoniy mashq mashg'ulotlari qatnashuvchilarga bunday mashg'ulotlarning foydasini bevosita ko'rsatadi va ularni zaruriy talabga aylantiradi. Bunday marosimlar tugagach, gimnastika va sportning boshqa turlari bilan shug'ullanish istagini bildiruvchilar (ko'proq gimnastika chiqishlari ishtirokchilari orasidan) ko'payadi.

Ommaviy gimnastika chiqishlarining jamoalik tamoyili ayrim ishtirokchilarning boshchilik rolini mustasno qiladi. Agar gimnast o'z harakatlarini sheriklari bilan moslab bajarmasa, uning ham, jamoaning ham harakatlari mazkur sport chiqishida muvaffaqiyat keltirmaydi. Shunday qilib, gimnastik chiqish ishtirokchilarida jamoa oldida o'z burchini his qilish, o'rtoqlik va mas'uliyat hissini tarbiyalash uchun qulay sharoit yaratiladi.

8.2 Gimnastika chiqishlarining dasturi

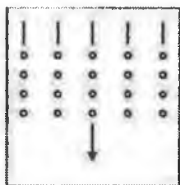
Gimnastika chiqishlarining muvaffaqiyati ko'p jihatdan ularning jozibadorligiga bog'liq. Bunga esa, yaxlit chiqishlarni va uning qismlari senariysini qiziqarli qilib o'ylab qo'yish, musiqani to'g'ri tanlash, chiqishlarni badiiy bezash, barcha mashqlarni va qayta saflanishlarni xatosiz bajarish,

chiqishlarning har bir ko'rinishini optimal davom ettirish orqali erishiladi.

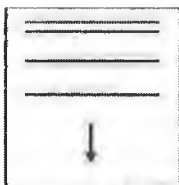
Muvaffaqiyatli chiqishning muhim omillaridan yana biri ishtirokchilarning yetarli darajada yuqori sport tayyorgarligini namoyish qilishidir. Uni tashkil qiluvchi asosiy elementlari: gimnastika chiqishlari, ommaviy erkin mashqlar, akrobatika mashqlari, maxsus tuzilmalar va gimnastika jihozlaridagi mashqlar, yakkaxon chiqishlar, ommaviy saflanishlar va piramidalar, fon harakatlari, chiqib ketishlar.

Chiqishlar. Ishtirokchilarning chiqishi-gimnastika chiqishining boshlanishidir. Bunday chiqishning muvaffaqiyati, chiqish qanchalik yaxshi tayyorlanganligi va bajarilishiga bog'liq bo'ladi. Yangi va kutilmagan elementlarning bo'lishi, chiqishning a'lo darajada bajarilishi tomoshabinlarga ko'tarinki ruh bag'ishlaydi.

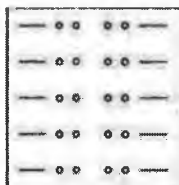
Agar maydoncha har tomondan tomosha qilinsa, chiqishda ishtirokchilarning saf tekisligini saqlashi muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bunga erishish uchun ishtirokchilarning har to'rt qadamdan keyin chiqishi tavsiya qilinadi. Bu holda belgilar orasidagi masofa ishtirokchilarning tarkibiga bog'liq holda 240-280 sm bo'lishi kerak (1, 2, 3-rasm).



1-rasm

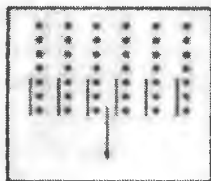


2-rasm

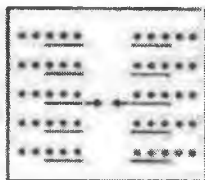


3-rasm

Agar harbiy namoyishlardagi singari chiziq bo'ylab chiqish usuli qo'llanilsa, bu natijaga osonroq erishish mumkin, bunda ketma-ket qator etakchilari o'z joylarini oxirgi bo'lib emas, balki birinchi bo'lib egallashadi (4,5-rasm).

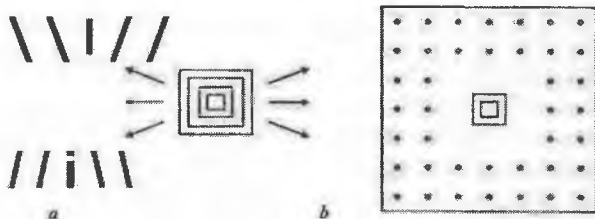


4-rasm



5-rasm

Gimnastika chiqish ishtirokchilarining zich ketma-ket qatordan birin-ketin perimetr bo'ylab yugurib, o'z joylarini siyraklashgan ketma-ket qatorga egallashi, benuqsun tekis bo'lib turish imkonini beradi (6-a,b rasm).



6-rasm

Erkin mashqlar. Har qanday gimnastika chiqishining dasturida erkin mashqlarga muhim ahamiyat beriladi.

Erkin mashqlarning mazmuni ham tasviri, ham tematik ma'noda (sport, o'yin, ertak, xalq marosimi, mehnat jarayoni va h.k. bo'lishi mumkin. Tematik bo'lganda mavzuni yoritish uchun sport anjomlari (mayda sport jihozlari, langarlar, bayroqchalar, tasmalar va h.k.lar) xizmat qilishi mumkin. Gimnastika anjomlarining qo'llanishi chiqish ishtirokchilari yetarli darajada sport tayyorgarligiga ega bo'lmaganda zarur bo'ladi.

Chiqishlarning xilma-xilligini kuchaytirish uchun shunday erkin mashqlar to'plarni tuzish tavsiya etiladiki, unda ishtirokchilarning ommaviy chiqishlarida bir vaqtning o'zida turli mashqlarni bajarishlari mumkin bo'lsin.

Akrobatika mashqlari. Tomoshabinlarning akrobatlar (sakrovchilar, kuch va aralash juftliklar, guruhviy mashqlar qatnashchilari) chiqishiga bo'lgan qiziqishi ular bajaradigan mashqlarning harakatchanligi va aql bovar qilmaydigan (birinchi ko'rinishda) chaqqonlik va jasurlik bilan bajarilishiga bog'liq. Murakkab sakrashlarni moslab bajarilishiga erishish uchun juda ko'p vaqt talab qilinadi, shuning uchun chiqishni sahnalashtiruvchi dasturni soddalashtirishga majbur bo'ladi yoki moslab bajariladigan sakrash mashqlaridan voz kechadi.

Gimnastika jihozlari va maxsus yog'och konstruksiyalarda bajariladigan mashqlar. Bu mashqlar tomoshabinlarda katta qiziqish uyg'otadi. Afsuski, hamma gimnastika jihozlarida ham murakkab siltanish mashqlarini moslab bajarib bo'lmaydi. Xususan, yakkacho'plarda, halqalarda xotin-qizlar qo'shpoyasida ommaviy chiqishlarni tayyorlash amalda mumkin emas.

Yakkaxon mashqlar. Gimnastika chiqishlari dasturiga, odatda, puxta tayyorlangan yakkalikda bajariladigan mashqlar kiritiladi. Repetitsiya paytlarida esa, chiqishlar dasturida unga o'rin ajratilsa, ayrim hollarda qayta ko'rib chiqilishi mumkin, eng muhimi- yakka ijro vaqtida ishtirokchilar asosiy tarkibining roli belgilanadi.

Ommaviy saflanishlar va piramidalar. Gimnastik chiqish qatnashchilari yuzalik ifodalarni, masalan, O'zbekiston Respublikasi gerbini, o'zbek xalqining qahramonona mehnatini aks ettiruvchi piramidalarni ifodalashlari sport

bayramining g'oyaviy asosi hisoblanadi. Shunday ommaviy saflanishlar katta g'oyaviy ahamiyatga ega. Shunga qaramay ularga tayyorlanishga katta e'tibor berib, ko'p vaqtni talab qilmaydi.

Fon harakatlari. Maydonchani to'riga, odatda, sun'iy to'siq bayroqlar, gullab turgan bog' va h.k.l.ar o'rnatiladi. Fon harakatlari gimnastik chiqishlar bilan birga bajariladi, bu esa, jozibadorlikni oshiradi. Ularni tashkil qilish uchun minbarning qarama-qarshi tomonida ishtirokchilarning maxsus guruhi bayroqchalar bilan joylashadi, ular gimnastik chiqish davomida ushlab turgan panno ranglarini almashtirib, turgan holda raqam, so'zlar, nishonlar, haykal shaklidagi tasvirlar va h.k.l.arni ko'rsatishadi.

Chiqib ketish. Chiqish qatnashchilarining maydondan chiqib ketishi aniq, qisqa vaqt ichida va ko'tarinki ruhda o'tishi kerak.

8.3 Musiqa jo'rligi

Gimnastika chiqishlarini, balet spektakli singari, musiqa jo'rligisiz o'tishini tasavvur qilib bo'lmaydi. Gimnastik chiqish qatnashchilarining harakatlari musiqa bilan o'zaro birikib ketib, yaxlit birlikni tashkil qiladi. Musiqa gimnastika chiqishlarining ma'naviy tomonini kuchaytiradi va tushunarli qiladi, shu bilan birga, emo tsional zavq berishning ko'pgina qismini o'z zimmasiga oladi. Shuning uchun musiqa asarlarini gimnastika chiqishlarining butun mazmuni singari puxta va o'ylab tanlash zarur.

Musiqa asarlarini tanlaganda quyidagilarni:

1) musiqa materiali chiqishlar bag'ishlangan bayram mavzusiga mos kelishini;

2) musiqaning sifati san'at asari darajasida bo'lishi lozimligini, tomoshabinlarga manzur bo'lmagan, qayta-qayta ijro etilgan musiqa asarlari ularda salbiy his-tuyg'u qo'zg'atishi mumkinligini;

3) musiqa mazmuni chiqish qatnashchilari harakatiga mos kelishini hisobga olish zarur. P.I.Chaykovskiyning «Oq qush ko'li» baletiga yozilgan musiqa ijrosi qanchalik ajoyib bo'lmasin, bu musiqa jo'rligida, masalan, gimnastika qo'shpoyasida qo'llarda tik turishni ijro etish to'g'ri kelmaydi. Bunday uyg'unlik tomoshabiniga zavq bag'ishlay olmaydi;

4) bajarish sur'ati. Musiqa jo'rligini tanlaganda ayrim musiqa asarlarining ijro etish sur'ati o'zgartirilganda badiiy qimmatini yo'qo tishini;

5) hisobning aniq va bir me'yorda bo'lishi. Ayrim qismlari hisob o'lchovining (liga, fermata, sinkopa) o'zgartirilib ijro etiladigan musiqa asarlarini ommaviy gimnastika chiqishlari uchun qo'llab bo'lmasligini;

6) musiqa dasturining janr va o'ynoqilik jihatdan farq qilishi. Buni chiqishlar bir necha ko'rinishdan iborat bo'lganda, ular faqatgina 4-5 daqiqadan davom etgan

hollarda hisobga olish zarur.

8.4 Chiqishlarni tashkil etish va tayyorlash usuli

Repetitsiyadan oldin tayyorgarlik bosqichi quyidagilarni nazarda tutishi:

1. Boshlang'ich ma'lumotlarni aniqlash. Chiqishlar dasturini ishlab chiqishdan oldin chiqishlarning maqsadini, qatnashchilar tarkibi (soni, jinsi, yoshi, sport tayyorgarligi)ni, chiqish joyining moddiy bazasini, chiqish muddatini aniqlashi zarur.

2. Sahnalashtirish. Bu tayyorgarlik bosqichining eng mas'uliyatli va ko'p mehnat talab qiladigan qismi bo'lib, buning natijasida chiqishlarning umumiy ko'rinishi (chiqish, saflanish, mashqlar va h.k.lar) belgilanadi va shu bilan birga, zarur bo'lgan vosita-jihoz, anjomlar aniqlanadi, shuningdek, tabrik va diktorga matnlar tayyorlab qo'yiladi.

3. Qatnashuvchilar kiyimining nusxalari tayyorlab qo'yiladi.

4. Saflanishlar va qayta saflanishlarning chizmalari tuziladi.

5. Alohida chiqishlar uchun musiqa tanlanib, yaxlit musiqa dasturi tuziladi.

Erkin mashqlarni tuzish. Erkin mashqlarni tuzish uchun quyidagilar bajariladi:

a) tanlab olingan musiqa asarini o'rganish;

b) murakkab elementlarni yoki tematik harakatlarni tanlab olish, keyin esa, musiqa jo'rligi asosida ularning ketma-ketligini aniqlash;

d) yaxlit mashqlarni tuzish (sinov guruhda sinab ko'rib tuzgan ma'qulroq);

e) repetitsiyalar rejasini tuzish. Rejada kim repetitsiya qildirishi, kimni repetitsiya qildirish, qayerda va qachon repetitsiya qilinishi ko'rsatilishi kerak.

Bir repetitsiya kunida, hatto qisqa vaqtli to'xtab qolishlarni mustasno qilish uchun ishtirokchilarni turli xarakterdagi faoliyat bilan jalb qilish imkonini topish zarur. Butun chiqishga tayyorlanishni bosh repetitsiyadan bir necha kun oldin yakunlash kerak.

Nazorat savollari:

1. Gimnastika chiqishlarining ahamiyati.

2. Gimnastik chiqishlarning dasturini bayon eting.

3. Gimnastika jihozlari va maxsus yog'och konstruksiyalarda bajariladigan mashqlarni tasniflang.

4. Musiqa asarlarini tanlashda nimalarga e'tibor qaratish lozim.

Chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash usuli haqida ma'lumot bering.

IX bob MUSOBAQALAR

9.1. Musobaqalarning ahamiyati

Gimnastika musobaqalari – o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismidir. Ular talaba (sportchi)larning gimnastikadan tayyorgarligini tekshirishning asosiy usuli. Musobaqalar muayyan bir o'quv davri uchun (chorak, semestr, yarim yillik, butun o'quv yili) o'quv ishiga aniq va obektiv ravishda yakun yasashga yordam beradi.

Shuningdek, ular musobaqa qatnashchilarining axloqiy-irodaviy tayyorgarligini tekshirishning samarali vositasi bo'lib xizmat qiladi va jamoada uyushqoqlik va intizomlik 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 usuliga o'zgartirishlar kiritiladi.

Bundan tashqari, musobaqalar eng yaxshi ko'rgazmali tashviqot vositasidir. Namunali tashkil qilingan va tantanali o'tkazilgan musobaqalarni qatnashchilar ham, tomoshabinlar ham uzoq vaqt eslab qolishadi. Musobaqalar gimnastikaning yoshlar o'rtasida keng tarqalishiga va ularning gimnastika sho'balari, sport klublarining mashg'ulotlariga doimo qatnashib yurishlariga jalb etadi.

9.2. Musobaqalarning turlari

O'zbekistonning turli sport tashkilot va muassasalari, shu jumladan, umumta'lim maktablari, o'rta va oliy o'quv maskanlari hamda KSJ (Ko'ngilli sport jamiyatlari)ning sport ishida gimnastika musobaqalarini uyushtirish va o'tkazish borasida muayyan an'analar paydo bo'ldi. Ular maqsadi, shakli, ko'larniga qarab, quyidagi turlarga ajratiladi:

1. Yo'nalishi (maqsadi) bo'yicha: Olimpiada o'yinlari, Jahon chempionati, Multi sport o'yinlari, Mika sovrini tasnifiy musobaqalar. Xalqaro Gimnastika Federatsiyasi boshchiligida o'tkaziladigan turnirlar, mamlakat birinchiligi, kubogi, saralash musobaqalari, eng kuchli gimnast, g'olib jamoalarni aniqlash musobaqalari, o'rtoqlik uchrashuvlari, O'zbekiston gimnastika federatsiyasi boshchiligidagi ommaviy musobaqalar (osonlashtirilgan dastur bilan, ko'pkurashi bo'yicha va h.k.).

2. Shaxsiy, jamoa va shaxsiy-jamoali birinchilik va saralash musobaqalari tasnifiy (C-I), jamoali musobaqalar finali (C-IV), ko'pkurash (C-II) va sport jihozlaridagi final musobaqalar (C-III).

3. Tuman, shahar, viloyat, mamlakat birinchiligi yoki chempionati.

4. Ko'ngilli sport jamiyatlari, bolalar, o'smirlar maxsus sport maktablari va terma jamoaga saralash musobaqalari.

5. Ochiq musobaqalar, konkurslar, biron-bir tantanali kunga bag'ishlangan musobaqalar.

Odatda, har bir musobaqaga bir necha vazifa qo'yiladi. Masalan, sport maktablarining birinchiligida gimnastika mashg'ulotiga, chorakka, o'quv yiliga yakun yasash mumkin, shuning bilan birga, eng yaxshi gimnastlarini terma jamoaga (tuman, shahar va h.k. birinchiliklari uchun) nomzodlar tarkibini ko'rsatish mumkin. Bu musobaqa nizomda aniq ko'rsatiladi.

9.3 Musobaqalar dasturi

Musobaqalarning vazifasi, qatnashuvchilar tarkibi va o'tkazilish shartiga qarab, dasturlar bir-biridan jiddiy farq qilishi mumkin. Masalan, sportchining texnik tayyorgarligini aniqlash va unga biror sport toifasini berish uchun davlat (tasnif) dasturlari mavjud. Turli xil sport musobaqalari uchun dasturlarni musobaqa o'tkazadigan tashkilotning o'zi (bolalar, o'smirlar maxsus sport maktablari, kasb-hunar kolleji va boshq.) tuzishi mumkin. Bunday musobaqalar osonlashtirilgan dastur va soddalashtirilgan qoida bo'yicha, XGF qoidasiga tayangan holda o'tkaziladi.

9.4 Musobaqalar nizomi

Musobaqa o'tkazish to'g'risidagi nizom uni o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiqlangan bo'lib, unda ishtirokchilarni va musobaqa o'tkazadigan mas'ul shaxslarni tayinlash bilan bog'liq barcha tashkiliy ishlar rejalashtiriladi. Nizom musobaqani o'tkazadigan tashkilot tomonidan sport tadbirlari taqvimida asosida ishlab chiqiladi va musobaqa boshlanishidan kamida 3 oy oldin ishtirok etadigan jamoalar (bolalar va o'smirlar sport maktablari) ga tarqatiladi.

Musobaqa nizomida quyidagilar ko'rsatiladi:

- 1) maqsad va vazifalar;
- 2) o'tkazish joyi va vaqti;
- 3) musobaqani boshqarish;
- 4) dastur;
- 5) ishtirokchilarga musobaqaga qatnashishga ruxsat berish va g'oliblarni aniqlash shartlari;
- 6) g'oliblarni mukofotlash.

Odatda, har bir jamoada eng yaxshi natijalar, masalan, 6 tadan 4-2 tasi hisobga olinadi. Bunda ayrim ishtirokchilar, jamoalar o'rtasidagi sport bellashuvining borishi aniq ifodalanadi, bu esa, musobaqalardagi kurashni keskinlashtirib yuboradi.

9.5 Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish

Bo'lajak musobaqaga tayyorgarlik ko'rish ishlari, musobaqaning ko'larnidan qat'i nazar, uning boshlanishidan ancha ilgari olib borilishi kerak. Bunda barcha tadbirlarni uch bosqichga bo'lish maqsadga muvofiqdir.

Birinchi bosqichda musobaqaning muddati, miqyosi, o'tkazish joyi belgilanadi va uning nizomi tasdiqlanadi, shuningdek, vazirlik, sport bo'limlarda hakamlar hay'ati (yoki bosh hakam) tayinlanadi va tasdiqlanadi, musobaqani tayyorlash hamda o'tkazish rejası ishlab chiqiladi. Rejada quyidagilar nazarda tutiladi:

a) ta'minot masalan joy va jihozlarni tayyorlash, musobaqa ishtirokchilarini qabul qilish, xizmat ko'rsatadigan shaxslarni tayinlash va h.k.);

b) bosh hakam tomonidan tuziladigan musobaqa dasturi. Musobaqalarning har kungi jadvalini (ishtirok etadigan jamoa va ularning tarkibi to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlarga asosan) tuzadi.

Ikkinchi bosqichda musobaqa jadvali aniqlanib, hakamlar hay'ati tanlanadi va tasdiqlanadi, qaydnomalar tayyorlanadi va h.k. Tayyorgarlik ishlarini musobaqani tashkil etadigan tashkilotlar va bosh hakamlar hay'ati birgalikda olib boradi.

Eng murakkab ish – musobaqalar uchun joy tayyorlash va joyni sifatli jihozlar bilan ta'minlash. Musobaqalar uchun bino yoki ochiq maydoncha tanlanganda gimnastika jihozlari va tomoshabinlarni qulay joylashtirishni nazarda tutish lozim. Hakamlar hamda kotibiyat uchun xonalar, dushxonalar, shifokorlar uchun joy ajratilgan bo'lishi kerak. Hakamlar hay'ati va katta hakamlar uchun stollar, texnik ko'rsatkichlari va boshqalar bo'lishi zarur.

Shifokor va xizmatchi xodimlarni, axborotchi hakamlarni o'z vaqtida taklif qilish, ularga yo'l-yo'riq ko'rsatish, musobaqani yanada yuqori saviyada o'tkazishga yordam beradi. Boshqa tayyorgarliklarni hakamlar hay'ati, sport boshqarma yoki bo'limining mas'ul shaxsi olib boradi. Bunday tayyorgarlik ishlariga quyidagilar kiradi:

- jihozlarni joylashtirish chizmasini tuzish va mas'ul shaxslar (musobaqa sohibi)ni tasdiqlash;

- jamoalar tarkibini (dastlabki talabnomalar asosida), musobaqa o'tkazish jadvalini tasdiqlash. Bir bo'limdagi jamoalar soni, musobaqa dasturining turlari teng bo'lishiga, har bir jamoaning tarkibida bir xil dastur bo'yicha ishtirokchilar bo'lishiga erishish maqsadga muvofiqdir;

- ish va qo'shma bayonnomalarni, axborot jadvallarini tayyorlash.

Uchinchi bosqichda qatnashuvchi jamoa (tashkilot) lar vakillari bilan kengash o'tkaziladi, jihozlarning mustahkamligi tekshiriladi, sportchilar jihozlarni sinab mashq o'tkazadilar va musobaqa turlari bo'yicha hakamlar boshchiligida o'tkaziladi, bunda musobaqaga jalb qilingan hamma mas'ul shaxslarning musobaqa o'tkazishga tayyorligi tekshiriladi.

Bo'lajak musobaqaga boshchilik qilish jamoalar vakillari bilan o'tkaziladigan yig'ilishga bog'liq bo'ladi, bunda musobaqa o'tkazadigan tashkilot vakili, ularga bosh hakamlar hay'atini tanishtiradi, nizomning alohida bandlarini aniqlab, qayta ko'rib chiqadi, hakamlik ish texnikasini tushuntiradi, musobaqani o'tkazish jadvali va tartibini e'lon qiladi. Shu bilan birga, musobaqani ochilish marosimida saflanish joyini, ishtirokchilarning musobaqaga chiqishini, ularning tarkibi va kiyimini, ochilish va yopilish marosimini, mukofotlash tartibini va boshqalarni aniq belgilab olmoq zarur.

Ishtirokchilarga bir xil sharoit yaratish va ularni yaxshiroq uyushtirish maqsadida jihozlarda mashq qilib ko'rish musobaqadan bir kun oldin o'tkazilishi va bunda jihozlarda mashq bajarishda qur'a bo'yicha aniqlangan tartib saqlanishi kerak.

Jamoalarning vakillari uchun (yig'ilishga) papkalar va musobaqa materiallarini tayyorlab qo'yish kerak: sportchilar chiptalari, dastur, eslatmalar, musobaqani o'tkazish jadvali, shuningdek, qaydnomalar uchun daftarcha va boshqalar.

Musobaqa ishtirokchilarining namoyishi, ularni tanishtirish bilan ochiladi. Bu tantanali qismni bayramona, aniq o'tkazish lozim. Odatda, u birinchi kunning yarmidan keyin o'tkaziadi (ayrim hollarda musobaqa ishtirokchilaridan ba'zilari bir kun qatnashmasa, birinchi va ikkinchi kunning orasida, masalan, erkaklarni ham, ayollarni ham tanishtirish zarur bo'ladi). O'tgan yil birinchiligi g'oliblarning bayroq ko'tarishdagi ishtiroki – namoyishning muhim qismidir.

Musobaqani boshqarish (navbatdagi sportchilarning chiqishi, jihoz turlarida mushaklar chigalini yozishning boshlanishi va tugashi), bir jihozdan ikkinchisiga o'tish va boshqalar bosh hakam o'rinbosari yoki hakamlar tomonidan amalga oshiriladi.

Musobaqa turlarida baholash (hakamlik qilish). Musobaqa turida 6 hakamlar brigadasi (4+2) («D» - hakamlar guruhi sportchilarni qo'ygan xatosi, mahorati (artistizm); «D» - hakamlar guruhi bajarilgan mashqlarni maksimal qimmatini baholaydi) ishtirok etadi. Sportchilar chiqishidan oldin hakamlar guruhi musobaqa dasturi, ishtirokchilari va musobaqalarni o'tkazish shartlari haqida xabardor bo'lishlari shart. Musobaqa gilarni chizig'idagi hakamlarga, xronometraj hakamlarga ko'rsatmalar beriladi. Bu musobaqada qatnashish tajribasiga ega bo'lmagan sportchilar ishtirok etganda muhimdir.

Musobaqalarni moddiy-texnika jihatdan ta'minlash (jihozlarni o'rnatish hamda almashtirish, zaxira qismlarini almashtirish, magneziya, yog'och, konifol va boshqalar bilan ta'minlash) ishlari musobaqa sohibi rahbarligida olib boriladi, u bosh hakam yoki uning o'rinbosariga bo'ysunadi.

Shifokor nazorati va zarur bo'lganda birinchi tibbiy yordamni musobaqa shifokori bosh hakamning (tibbiyot ishlari bo'yicha) yordamchisi amalga oshiradi.

Axborotchi hakam jamoalar kurashining borishi haqida muntazam ma'iumot berib boradi, shuningdek, har bir turdan keyin musobaqada kim oldindaligi to'g'risida xabar berib turadi.

Musobaqa qoidasiga binoan musobaqalar ertalab soat 10.00 dan oldin boshlanmasligi va soat 20.00 dan kech tugallanmasligi kerak. Bir smenaning davom etishi bolalar va o'spirinlar jamoalari uchun 2 soatdan va o'smirlar uchun 3 soatdan oshmasligi lozim. Oddiy dastur bo'yicha gimnastlarning chiqishidan keyin murakkab dastur (yoki yuqori toifalilar) bo'yicha gimnastlar chiqishi boshlanadi.

Musobaqa yakunida oxirgi smenada oz jamoalar musobaqalashishini esdan chiqarmaslik kerak. Bu kotibiyat uchun musobaqani tezroq yakunlashga imkon beradi. Jamoalarning chiqishidan keyin ishtirokchilarni mukofotlashdan oldin bo'ladigan tanaffusning o'rnini to'ldirish uchun esa, ushbu musobaqa ishtirokchilari orasidan eng yaxshi sportchilarni va shuningdek, bolalar guruhlari yoki boshqa sport turlari (akrobatika, badiiy gimnastika) vakillarining ko'rgazmali chiqishlarini tashkil qilish lozim.

Musobaqalar tantanali ravishda barcha marosimlar (g'oliblarni hurmat shohsupasiga chaqirish, g'olib jamoaning tantanali marshi, hurmat doirasi bo'ylab yurish, yangi chempionlar musobaqa bayrog'ini tushirishi va boshq.)ga rioya qilingan holda yakunlanadi.

Musobaqaga yakun yasash. Tugagan musobaqani tez yakunlash bosh kotibning mohirona ishlashini talab qiladi. Musobaqa davomida bosh kotib har bir qaydnomada o'rtacha va yakuniy ballarning to'g'ri chiqarilganligini tekshiradi va shundan keyin, o'tgan tur natijalari bilan qo'shib, tugallangan ko'pkurash turining natijasini hisobga olgan holda ballar yig'indisini aniqlaydi. Agar musobaqa bir necha smenada o'tkazilsa, unda o'tgan smenalarning eng yaxshi natijalarini ham hisobga olmoq zarur.

U yoki bu dastur (toifa) bo'yicha musobaqaning tugallanishidan keyin, ishtirokchilarning ko'rsatgan natijalari tekshiriladi va jamoa natijalari hisoblab chiqiladi.

G'oliblarni mukofotlash. Musobaqa g'oliblarini musobaqa yopilishidan oldin mukofotlash lozim. Ammo hisoblab chiqish murakkab bo'lsa (dasturning har xil bo'lishi, jamoalar tarkibiniig bir xil bo'lmasligi va h.k.lar) va uni qisqa vaqt ichida yakunlash imkoni bo'lmasa, mukofotlashni musobaqa yakuniga bag'ishlangan maxsus kechada o'tkazish kerak.

Mukofotlash marosimi har doim tantanali, ishtirokchilarga, tomoshabinlarga qiziqarli bo'lishi lozim.

Musobaqani yopish namoyishi. Musobaqani yakunlovchi namoyishga barcha ishtirokchilarni yoki faqat oxirgi smena sportchilarini jalb etish mumkin. Jamoalar

o'ng qanotdan shu musobaqada egallagan o'rinlariga muvofiq joylashadi. Musobaqa yakuni e'lon qilinadi va shu zahoti g'olib jamoalar mukofotlanadi. Bayroq tushirilgandan keyin, namoyishning barcha ishtirokchilari tantanali marsh bilan g'olib jamoa ortidan zaldan chiqib ketishadi.

Musobaqa hisobotini tuzish. Musobaqa tugagandan keyin bosh hakam (bosh kotib bilan birgalikda) hisobot tuzadi, unda quyidagilar ko'rsatiladi:

- musobaqaning nomi va dasturi, o'tkazilgan joyi va muddati;
- jamoa va shaxsiy birinchilikning natijalari, shuningdek, toifalar talablarini bajargan va tasdiqlagan sportchilar to'g'risida ma'lumotlar;
- ko'pkurash turlari (dastur) bo'yicha hakamlar guruhining tarkibi;
- o'tkazilgan musobaqani uyushtirish va o'tkazishdagi ayrim kamchiliklar va keyingi musobaqalarda e'tiborga olish uchun takliflar.

Bu umumiy hisobot musobaqaning bosh hakami va bosh kotibi tomonidan imzolaniib, dastlabki musobaqalar tugallangach, 30-40 minutdan keyin, yakuniy musobaqalarda, ertasi kuni ishtirokchi tashkilotlarning vakillariga yakuniy musobaqalarda qatnashadigan sportchilar ro'yxati tarqatilib berilishi kerak.

9.6. Ommaviy musobaqalarni o'tkazish

Ommaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazishda ularda ko'p sportchilar qatnashishini hisobga olish muhim, chunki maktablarda ommaviy musobaqalarni uyushtirishga boshqacha yondashish zarurligini ko'rsatmoqda. Maktab o'quvchilari orasida gimnastikadan ommaviy musobaqalar o'tkazish keng tarqalgan. Erkin mashqlarni, ertalabki gigiyenik gimnastika shaklidagi mashqlarni bajarish uchun birdaniga butun jamoani (har bir ishtirokchi uchun alohida belgilar bo'lsa, yaxshi bo'ladi) maydonchada joylashtirish kerak. Mashqlarning sifatini baholaydigan hakamlar guruhi sportchilarning mashq bajarishi yaxshi ko'rinadigan joyda o'tirishadi.

Jamoa sportchilari musobaqa dasturidagi mashqlar bajarilishini yakunlab, «erkin» holatida bo'ladi va hakamlar ko'rsatkichlar orqali ularni baholarini ko'rsatadilar, kotiblar esa, bu baholarni umumiy qaydnomaga ko'chiradi. Musobaqa shunday tashkil qilinganda jamoa mashq bajarish uchun 3-5 minut vaqt sarflaydi, xolos.

Jamoalarni bir turdan ikkinchi turga o'tish tartibini bayonnomada ko'rsatish maqsadga muvofiqdir. Bu turlarni almashtirishdagi noaniqlikni bartaraf etadi va unga sarflanadigan vaqtni qisqartiradi.

Zal, gimnastika maydonchasi, o'yingoh kotibi maktab hovlisining hajmiga va hokazolarga qarab, u yoki bu to'da uchun musobaqa dasturining turlari (jihozlar) ni sektorlar bo'yicha yoki doira bo'ylab joylashtirishi mumkin.

Ommaviy musobaqalarni boshqarish uchun bong bo'lishi kerak, bong

urilganda barcha jamoalar joy almashtirish uchun tayyorlanadilar, harakat musiqa jo'rligida amalga oshiriladi, bunda ishtirokchilar jadvalga muvofiq navbatdagi turga o'tadi. Ommaviy musobaqalar shu tarzda uyushtirilganda har bir jamoa sardori va kuzatuvchi o'qituvchilarga katta mas'uliyat yuklanadi. Ular ishtirokchilarni uyushtirishlari va o'z vaqtida musobaqaning bir turidan ikkinchisiga almashishlarini ta'minlaydi.

Gimnastika bo'yicha ommaviy musobaqalar tashkilotlar, o'quv maskanlari va boshqa jamoalarda (semestr, yarim yillik va h.k. o'quv musobaqalari), shuningdek, «Alpomish va Barchinoy» sog'lomlashtirish testining gimnastika talablariga binoan o'tkazilishi mumkin.

Musobaqa oxirida kotibiyat (har bir jamoa) har bir qatnashchi va butun jamoaning erishgan natijalarini (ommaviy musobaqa nizomiga muvofiq) hisoblab chiqadi va bosh hakamlar hay'ati (ko'pincha bosh hakam) aniqlangan ballar yig'indisiga ko'ra qatnashchilarni mukofotlaydi. Undan tashqari, musobaqa oxirida eng kuchli jamoalar va ishtirokchilar (shaxsiy) aniqlanadi, ular muayyan musobaqaning g'oliblari sifatida mukofotlanishadi.

9.7. Gimnastikada hakamlik qilish

Hozirgi kunlarda gimnastika musobaqalarida hakamlik qilish, har bir hakamdan shu soha bo'yicha yaxshi bilim, malaka va etarli darajada amaliy tajribani talab qiluvchi murakkab jarayondir. Shuning uchun ham musobaqa hakamlariga faol va muvaffaqiyatli ishlash uchun yaxshi sharoit yaratiladi. Hakamlar musobaqa qoidasi hamda dasturini, qo'shimcha maxsus talablarni va bajarish murakkab bo'lgan mashqlar texnikasini mukammal bilishi shart. Hatto quyi toifali gimnastlar ishtirok etayotgan kichik (umumta'lim maktablari, kollej, litsey, tuman va boshq.) tashkilotlarda «Alpomish va Barchinoy» sog'liq darajasini aniqlaydigan testlar mezonlarini topshirish osonlashtirilgan o'quv dasturlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda hakamlik qilish uchun ham muayyan malakaga ega bo'lish zarurdir.

Adolatli baholashga mas'uliyatli yondashish (hakamlik qilish) uchun, hakamlar musobaqaga oldindan tayyorgarlik ko'rishi zarur. Shu maqsadda hakamlar guruhi uchun maxsus seminarlar uyushtiriladi. Sinash uchun hakamlik qilib ko'riladi (guruhlar bilan). Hakam nimani baholaydi? U mashq (majburiy dastur) mazmunini, sportchilarning mashqlarni bajarish mahoratini va bosh hakamning qo'shimcha ko'rsatmalarini yaxshi bilishi shart.

Hakamlar, sportchilar bajaradigan mashqlar musobaqa qoidasida yozilganga mos kelishini, mashqlarni xatosiz, elementlarning tuzilishini buzmasdan, qomatni to'g'ri tutib, katta ko'lamdagi harakatlar bilan aniq, ishonchli hamda nafis bajarilishini talab qiladi va uni oqilona baholaydi.

Bajarilgan mashqlar 10 ball bilan baholanib, kichik xato uchun, (ahamiyatsiz) 0,1 ball; o'rtacha xato uchun (muhimroq xato uchun) 0,2 ball, qo'pol xato (buzib bajarish) uchun esa, 0,3 ball, jihozlardan qulashda 0,5 ga kamaytiriladi.

Hakam gimnastlar yo'l qo'ygan hamma xatolarni ko'rishi shart. Hakam (ayniqsa, hakamlik faoliyatining boshida) xatolarni mayda, o'rta va qo'pol xatolarga mos keladigan shartli belgilardan foydalanib ifodalashi, agar element birikmasi tushirib qoldirilgani yoki buzib bajarilganini sezib qolganda, uni qaydnomada yozib, belgilab borishi kerak. Bularning hammasi butun mashqning bajarilishini yodda yaxshiroq tiklash va uning qaysi qismlarida qanday xatoga yo'l qo'yilganligini aniqlash imkonini beradi; to'g'ri baholash, ayniqsa, hakamlar bergan baholar orasida katta farq yuz berganda muhimdir. Yuqoridagi ma'lumotlarga asoslanib, hakam ballarda yakuniy bahoni qo'yadi va uni ko'rgazma kitobcha yordamida katta hakamga ko'rsatadi.

1997-yilda xalqaro musobaqalar qoidasiga o'zgartirish kiritilgan bo'lib, bu qoida asosida musobaqalarda xizmat qiladigan hakamlar ikki guruhga bo'linadi (tayanib sakrashjardan tashqari): «A» va «V». «A» guruhda ikki hakam, «V» guruhda to'rt-olti. Har ikki guruh, hay'at raisi rahbarligida ish olib boradi.

«A» guruh hakamlari bajarilgan mashqlarning murakkabligini, maxsus talablarga javob berganini aniqlab, ularni qo'shimcha ballar bilan baholaydi.

«V» guruh hakamlari bajarilgan mashqlarni bajarilish texnikasi, jozibadorligining estetik bajarilishi, sportchining qaddi-qomatini tutishini o'rtacha ballar bilan baholaydi. Sportchi chiqishining jami ballari o'rtachasi quyidagicha baholanadi. Masalan, «A» guruh hakamlarini qo'ygan balli 9,2, «V» guruh hakamlariniki 0,55 (0,5;0,6;0,7;0,4;0,6;0,5). Bunda yakuniy balllar 8,65 (9,2—0,55) ball.

Har bir mashqning bajarilishini baholashda mumkin qadar oqilona baholash uchun amalda quyidagilar qo'llaniladi:

- 1) har bir turga 4-6 (6-8) hakamdan iborat guruh tuziladi;
- 2) har bir hakam mustaqil ball chiqaradi;
- 3) hakamlar guruhi teng huquqlilik asosida tuziladi;
- 4) hakamlar orasidagi kelishilmovchiliklarni joylardagi (jihozlardagi)

katta hakam bartaraf etadi.

Musobaqalarda hakamlar faoliyati bajarilgan mashqlarni oqilona baholashdan tashqari sportchi va tamoshabinlarga tarbiyaviy ta'sir etadi, shuning uchun ulardan maksimum diqqat va odillik talab qilinadi.

2006-yildan boshlab, gimnastlarning dasturdagi mashqlarni bajarish sifati va murakkabligi yuqori darajaga ko'tarishni rag'batlantirish qo'shildi.

«A» guruh hakamlari bajarilgan mashqlar to'plamlarini turli xildagi murakkabligini aniqlaydi. Natijada eng mukammal bajarilgan elementlarga baho

beriladi.

«V» guruh hakamlarining har biri 10 ball tizimida, gimnastlar tomonidan qo'yilgan xatolar uchun, ballarni kamaytirib borishadi. Baliolash qoidasiga ko'ra, 2 va 6 hakam o'rtacha ballni, «A» va «V» hakamlar guruhi ballar yig'indisini chiqaradi. Masalan, «A» guruhdagilar 6,2 ball, «V» guruh hakamlari 9,15 (9,1; 9,2; 9,3; 9,1; 9,2; 9,1). Bu holatda yakuniy natija 15,35 (6,2+9,15) ballni tashkil etadi.

Hakamlilik qilish sifati hakam (nufuzli musobaqalarda) va uning o'rinbosarlari ishi, kuzatuvchi hay'at a'zolari tomonidan nazorat qilib boriladi. Nazorat qiluvchi hay'at a'zolari o'z faoliyat jarayonida hakamlilik qilish qoidasida kamchiliklar aniqlasa, uni o'z vaqtida bosh hakamning o'rinbosariga ma'lum qiladi.

Gimnastika musobaqalari hakami gimnastika mashqlari texnikasining bajarilishini yaxshi bilishi, musobaqa qoidalarining barcha iker-chikirlarini bilishi, etarli darajada odil, tartibli, intizomli, xotirjam bo'lishi va uning ko'rish xotirasi yaxshi bo'lishi shart.

Hakamlilik asoslarini faqat o'qituvchi, murabbiy bilib qolmasdan balki har bir gimnast ham bilishi kerak, chunki bu bilimlar uning sport mahoratining oshishiga ko'maklashadi va musobaqada yuqori natijaga erishishiga zamin yaratadi.

Nazorat savollari:

1. Musobaqalarning ahamiyati borasida qanday ma'lumotga egasiz.
2. Musobaqalarning turlarini sanab bering.
3. Musobaqalar dasturini izohlang.
4. Musobaqalar nizomini tuzing.
5. Ommaviy musobaqalarni o'tkazish tartibini ta'riflang.
6. Gimnastikada hakamlilik qilishning qoidalari.

GLOSSARIY

Atamaning o'zbek tilida nomlanishi	Atamaning ingliz tilida nomlanishi	Atamaning ma'nosi
Gimnastika mashqlari	Gymnastic exercises	Gimnastika mashqlari – jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarini rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi
Gimnastika	Gymnastics	a) Gimnastika yunoncha «gimnos» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «yalong'och» degan ma'noni anglatadi. b) yunoncha (mashq qildiraman) so'zining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismoniy tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar metodik usullarining tizimi ham degan ma'nosi bor
Gimnastikaning xususiyatlari	The features of the gymnasts	Kishi organizmiga har yoqlama ta'sir ko'rsatish. Kishilarni barcha organlarining funktsiyalari gimnastika mashqlari yordamida takomillashadi.
Gimnastika atamalari	Gymnastics terms	Gimnastika atamasi – bu gimnastika mashqlari umumiy tushunchalari, jihozlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) sistemasi, shuningdek, atamalar shartli qoidalaridir.
Aniqlilik	Authenticity	Aniqlilik – atama ta'riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq tasavvur beradigan bo'lishi

		kerak
Qisqalik	Short	Qisqalik – atamalar qisqa talaffuz etishga qulay bo‘lgani ma’qul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni engillashtiradigan qisqartiruv qoidalari ham shunga xizmat qilishi darkor.
Umumrivojlatiruvchi mashqlar atamalari	Terms of the development of the general exercise	Umumrivojlantiruvchi mashqlar atamalari amaldagi gimnastika atamalari muayyan mashqlar spesifikasini yaqqol aks ettiruvchi atama-so‘zlar bilan muttasil boyib boradi.
Umbaloq oshish	Increasing horde	O‘mbaloq oshish – gavdaning avval tayanib, kema-ket bosh orqali to‘ntariladigan aylanma harakati. O‘mbaloq oshishning quyidagi: oldinga dumbaloq oshish sakrab dumbaloq oshish, orqaga dumbaloq oshish va hokazo turlari mavjud.
To‘ntarilish	Aignan	To‘ntarilish - gavdaning bitta yoki ikkitaning fazasi bo‘lgan to‘liq aylanib oladigan (qo‘llarga tayanib, bo‘shqa tayanib yoki ham qo‘llarga, ham bo‘shqa tayanib) aylanma harakati. To‘ntarilishning quyidagi; yonga to‘ntarilish, boshni egib to‘ntarilish, to‘ntarilib bir oyoqda tushish, sakrab to‘ntarilish kabi turlari bor.
Gimnastika turlari	Types of gymnastics	Gimnastika turlari – bu o‘z navbatida quyidagi guruhlariga bo‘linadi: a) 1- guruh - Gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi turlari; b) 2- guruh – Gimnastikaning sport turlari; d) 3- guruh – Gimnastikaning amaliy turlari.
Jismoniy madaniy daqiqalar	Minutes of physical culture	Jismoniy madaniy daqiqalar - ishlab chiqarish badan tarbiyalarining bir ko‘rinishidir. Uni o‘girib xizmat qiluvchi, aqliy

		mehnat xizmatchilar uchun o'tkaziladi.
Muhofaza qilish	Protection of	Shikastlanishlarning oldini olish maqsadida shug'ullanuvchilardan so'rash yo'li bilan o'rganiladigan harakatlar texnikasi
Surib borish	Set to go	Surib borish – harakatni bir butun holda o'rganib olish osonlashtiradi. «Surib borish»dan foydalanilganda o'qituvchi o'quvchining faoliyatini bo'g'maydigan darajada jismoniy kuch sarflab yordam berishi lozim.
Muhofaza	Protection	Muhofaza qiluvchi quyidagilarni bajarish shart: - Muhofaza to'rtlaridan gimnastikachining mashq qilishga xalaqit bermay mohiroina foydalanish. - O'quvchilarning individual xususiyatlarini bilishi.
Vrach nazorati	The supervision of a doctor	Vrach nazorati – gimastika bilan shug'ullanadiganlar yilda bir marta vrach nazoratida bo'ladilar.
Gimnastika jihozlari	Gymnastics equipment	Gimnastika jihozlari-bu gimnastika mashg'ulotlari jarayonida foydalaniladigan barcha jihozlar majmuasi.
Xavfsizlik	Security	Xavfsizlik – gimnastika mashg'ulotlarida jihozlardan foydalanish yo'riqnomasi
Mashg'ulot rejimi	Training regime	Mashg'ulot o'tkazish uchun, uning rejimi belgilashga shug'ullanuvchilarning sog'lig'i uchun qulay sharoit yaratish.
Gimnastika darsning asosiy vositalari	Gymnastics course tools	Gimnastika darsning asosiy vositalari quyidagilar: - shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy jarayonlarini ta'minlaydigan mashqlar. - shug'ullanuvchilarni muvaffaqiyat so'zlashtirishni ta'minlaydigan yordamchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.

		- shug'ullanuvchilarning koordinatalari imkoniyatini oshiradigan turli-tuman gimnastika mashqlari. - shug'ullanuvchilarning maskur kontengent uchun mansub bo'lgan va davlat dasturida nazorat tutilgan mashqlar.
O'rgatish metodlari	Teaching methods	O'rgatish metodlari deganda qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushunish kerak
Og'zaki metod	Oral method	Og'zaki metod universal metodlardan biri bo'lib, o'quvchilar bilan munosabatda bo'lish jarayonida o'rgatishni idora qilish imkonini beradi.
Yordamchi mashqlar metodi	Method of exercise	Yordamchi mashqlar metodi u struktura jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin ayni vaqtda mustaqil mashq bo'lgan ilgari o'rganilgan harakatni yaxlit bajarishni nazarda tutadi
Engashish	Leaned over	Engashish – gavdani bukishni bildiradigan atama. Engashishning quyidagi turlari bor: to'la engashish, kirishib engashish. Yarim engashish, oyoqlarni keng ochib engashish, oyoqlarni keng ochib engashish. Oyoqlarni quchoqlab engashish, orqaga engashib yerga yotish.
Muvozanat	The balance	Muvozanat – shug'ullanuvchilarning bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi gorizontol holati. quyidagi turlari bor: o'ng oyoqda engashib muvozanat saqlash; yonlama, orqaga engashib,

		oyoq ushlab va hokazo.
Tayanishlar	Trust in	Tayanishlar – elkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar.
Dastlabki holatlar	The first cases	Dastlabki holatlar – mashqlar ijrosi boshlanishi oldidan turishlar va boshqa holatlar.

ILOVALAR

FANNI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLANILADIGAN PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

“Bumerang” metodi

Mavzular mazmuni (gimnastikaning qisqacha tarixi) reja asosida asosiy ma'lumotlar kiritiladi			
1	2	3	4

Izoh: Bu metod texnologiyasi tanqidiy fikrlash, mantiqni shakllantirishga imkoniyat yaratadi, xotirani g'oyalarni, fikrlarni, dalillarni yozma va og'zaki shakllarda bayon qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

“SWOT-tahlil” metodi.

Metodning maqsadi: mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo'llarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi.

S – (strength) – kuchli tomonlari

W – (vveakness) – zaif, kuchsiz tomonlari

O – (opportunitu) – imkoniyatlari

T – (tnreat) – to'siqlar

S	Fanni o'zlashtirishda uning samarali tomonlari	
W	Fanni o'zlashtirishda uning kuchsiz tomonlari	
O	Fanni o'qitishda uning imkoniyatlari (ichki)	
T	To'siqlar (tashqi)	

“FSMU” metodi.

Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali ma'lumotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;

- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi:

F – fikringizni bayon eting.

S – fikringizni bayoniga sabab ko'rsating.

M – ko'rsatgan sababingizni isbotlab misol keltiring.

U – fikringizni umumlashtiring.

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhliy tartibda taqdimot qilinadi.

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o'zlashtirilishiga asos bo'ladi.

Xulosalash» (Rezyume, Veyer) metodi.

Metodning maqsadi: Bu metod murakkab, ko'p tarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakterdagi mavzularni o'rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda talabalarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. "Xulosalash" metodidan ma'ruza mashg'ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg'ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- trener-o'qituvchi ishtirokchilarni 5-6 kishidan iborat kichik guruhlariga ajratadi;

- trening maqsadi, shartlari va tartibi bilan ishtirokchilarni tanishtirgach, har bir guruhga umumiy muammoni tahlil qilinishi zarur bo'lgan qismlari tushirilgan tarqatma materiallarni tarqatadi;

- har bir guruh o'ziga berilgan muammoni atroflicha tahlil qilib, o'z mulohazalarini tavsiya etilayotgan sxema bo'yicha tarqatmaga yozma bayon qiladi;

- navbatdagi bosqichda barcha guruhlar o'z taqdimotlarini o'tkazadilar. Shundan so'ng, o'qituvchi tomonidan tahlillar umumlashtiriladi, zaruriy ma'lumotlar bilan to'ldiriladi va mavzu yakunlanadi.

“Assesment” metodi.

Metodning maqsadi: mazkur metod ta’lim oluvchilarning bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o’zlashtirish ko’rsatkichi va amaliy ko’nikmalarini tekshirishga yo’naltirilgan. Mazkur texnika orqali ta’lim oluvchilarning bilish faoliyati turli yo’nalishlar (test, amaliy ko’nikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo’yicha tashxis qilinadi va baholanadi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

“Assesment” lardan ma’ruza mashg’ulotlarida tinglovchilarning yoki qatnashchilarning mavjud bilim darajasini o’rganishda, yangi ma’lumotlarni bayon qilishda, seminar, amaliy mashg’ulotlarda esa, mavzu yoki ma’lumotlarni o’zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o’z-o’zini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, o’qituvchining ijodiy yondashuvi hamda o’quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo’shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

Har bir katakdagi to’g’ri javob 5 ball yoki 1-5 balgacha baholanishi mumkin.

Test:	Qiyosiy tahlil:
Simptom:	Amaliy ko’nikma:

“Insert” metodi.

Metodning maqsadi: Mazkur metod talabalarda yangi axborotlar tizimini qabul qilish va bilimlarni o’zlashtirilishini engillashtirish maqsadida qo’llaniladi, shuningdek, bu metod talabalar uchun xotira mashqi vazifasini ham o’taydi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- o’qituvchi mashg’ulotga qadar mavzuning asosiy tushunchalari mazmuni yoritilgan input-matnni tarqatma yoki taqdimot ko’rinishida tayyorlaydi;
- yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matn ta’lim oluvchilarga tarqatiladi yoki taqdimot ko’rinishida namoyish etiladi;
- ta’lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o’z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda tinglovchilar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

Belgilar	1-matn	2-matn	3-matn
“V” – tanish ma’lumot.			
“?” – mazkur ma’lumotni tushunmadim,			

izoh kerak.			
“+” bu ma'lumot men uchun yangilik.			
“- ” bu fikr yoki mazkur ma'lumotga qarshiman?			

Belgilangan vaqt yakunlangach, ta'lim oluvchilar uchun notanish va tushunarsiz bo'lgan ma'lumotlar o'qituvchi tomonidan tahlil qilinib, izohlanadi, ularning mohiyati to'liq yoritiladi. Savollarga javob beriladi va mashg'ulot yakunlanadi.

“Tushunchalar tahlili” metodi.

Metodning maqsadi: mazkur metod tinglovchilar yoki qatnashchilarni mavzu buyicha tayanch tushunchalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash, o'z bilimlarini mustaqil ravishda tekshirish, baholash, shuningdek, yangi mavzu buyicha dastlabki bilimlar darajasini tashhis qilish maqsadida qo'llaniladi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar mashg'ulot qoidalarini bilan tanishtiriladi;
- talabalarga mavzuga yoki bobga tegishli bo'lgan so'zlar, tushunchalar nomi tushirilgan tarqatmalar beriladi (individual yoki guruhli tartibda);
- talabalar mazkur tushunchalar qanday ma'no anglatishi, qachon, qanday holatlarda qo'llanilishi haqida yozma ma'lumot beradilar;
- belgilangan vaqt yakuniga etgach o'qituvchi berilgan tushunchalarning to'g'ri va to'liq izohini o'qib eshittiradi yoki slayd orqali namoyish etadi;
- har bir ishtirokchi berilgan to'g'ri javoblar bilan o'zining shaxsiy munosabatini taqqoslaydi, farqlarini aniqlaydi va o'z bilim darajasini tekshirib, baholaydi.

Namuna: ma'ruzasi uchun.

Tushunchalar	Sizningcha bu tushuncha qanday ma'noni anglatadi?	Qo'shimcha ma'lumot
.....		

Izoh: Ikkinchi ustunchaga qatnashchilar tomonidan fikr bildiriladi. Mazkur tushunchalar haqida qo'shimcha ma'lumot glossariyda keltirilgan.

Venn Diagrammasi (ingliz faylasufi Djon Venna nomi bilan atalgan).

Metodning maqsadi: Bu metod grafik tasvir orqali o'qitishni tashkil etish shakli bo'lib, u ikkita o'zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavvurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko'rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko'rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o'ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralar ichiga yozib chiqish taklif etiladi;
- navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to'rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o'z tahlili bilan guruh a'zolarini tanishtiradilar;
- juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko'rib chiqilayotgan muammo yohud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.

“Sinkveyn” metodi

Metodning maqsadi — mazkur metod nafaqat matnning mazmunini o'rganishga, matn mazmunini o'zining shaxsiy tajribasi bilan bog'lashga va o'zlashtirgan axborot g'oya, yoki fikrlarga nisbatan o'z munosabatini yozma ifoda etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul bo'lib, talabalardagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Metodni o'tkazish tartibi:

- ish daftari vertikal chiziq bo'yicha ikkiga bo'linadi.
- chap tomonga talabalar mavzu yuzasidan unda taassurot uyg'otgan, yoqqan yoki savol tug'dirgan sitata, g'oya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli ta'rif, dalil yoki sabab va boshqalar).
- o'ng tomonda keltirilgan sitata yoki fikrga o'zining sharhlarini yozadi, ya'ni o'z munosabatini quyidagi yo'nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g'oyaning nimasi qiziqitirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o'ylashga majbur etdi? Bu fikr bo'yicha u qanday savollarni o'yladi?
- matnni o'qiyotganida talabalar kerakli qo'shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.
- ish yakunlagandan so'ng talabalar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o'rtoqlari tahlilida ularga yoqqan fikrni muhokama etishlari va ko'rsatishlari mumkin.

Trenerga tavsiyalar

- Siz oldindan sitatalar yoki g'oyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - sitatalar mazmuni va yo'nalishi mutaxassislik, fan yoki mavzuga mos bo'lishi, kerak.
- Agarda siz ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o'tkazmoqchi bo'lsangiz g'oyalar yoki sitatalar hayotiy-ijtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin bo'ladi. Bularning barchasi siz o'z oldingizga qo'ygan maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog'liq bo'ladi.
- Ish shakllari:
- uchliklarda ishlash;

- kichik guruhlarda ishlash;
- blits-so'rov – siz bir qator alabalardan faqat bitta sitatani va faqat birgina sharhni o'qib berishni so'raysiz;
- Fidbeyk.

Yakunlar munozara tayyorlash yoki o'tkazish, insho yozish yoki asoslangan esse yozish uchun xizmat qilishi mumkin.

FIKR (g'oya, sitata, munosabat, xulosa va boshqa)	SHARH

“Brifing” metodi.

“Brifing”- (ing. briefing-qisqa) biror-bir masala yoki savolning muhokamasiga bag'ishlangan qisqa press-konferensiya.

O'tkazish bosqichlari:

1. Taqdimot qismi.
2. Muhokama jarayoni (savol-javoblar asosida).

Brifinglardan trening yakunlarini tahlil qilishda foydalanish mumkin. Shuningdek, amaliy o'yinlarning bir shakli sifatida qatnashchilar bilan birga dolzarb mavzu yoki muammo muhokamasiga bag'ishlangan brifinglar tashkil etish mumkin bo'ladi.

“Zanjir” metodi

Bu metod o'rgnilayotgan mavzuga taalluqli so'zlarni o'z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg'ulot jarayonlariga yetaklaydi. Talabalarning bilimini baholanishi o'qituvchi tomonidan belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Na'muna:

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar – buyumlar bilan va buyumlarsiz –
2. Gimnastika harakatlari – yurish – yugurish –
3. Jihozlarda bajariladigan mashqlar – qo'shpoyada –

Izoh: Bu metod umumrivojlantiruvchi mashqlarga taluqli so'zlarni o'z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini,

taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg'ulot jarayoniga hamda sport zallariga etaklaydi.

«Agarda Men» metodi

Agarda men

Izox: Bu metod interfaol texnologiya bo'lib, tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashning muvaffaqiyatlik rivojlantirishga hamda o'z g'oyalarini, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, har bir qatnashuvchining o'z fikrlari, o'zgalardan kutadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

FANNI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLANILADIGAN TESTLAR

1. Shvedlarning erkin gimnastikasi va Jon gimnastika jihozlari gimnastika o'qitish ta'limi nechanchi asrda klublar uchun standart etib olindi.

- A) XVIII asrning boshlariga
- B) XIX asrning boshlariga
- C) XX asr o'rtalariga
- D) XIX asrning ikkinchi yarimi

2. Gimnastikaning chegaralangan ko'rinishi bundan necha yil oldin ishlatilgan bo'lishi mumkin?

- A) 4000
- B) 3000
- C) 3200
- D) 2800

3. Jismoniy tarbiyaga oid asarlar qachon paydo bo'lgan?

- A) XVI asrda
- B) XV asrda
- C) XIII asrda
- D) XII asrda

4. Gimnastikaning chinakam tiklanishiga turtki bergan gumanistlar kimlar?

- A) Platon, Merkurialisis,
- B) Gippokrat, Jan Jak Russo
- C) Y.A.Komenskiy, Pistalotsiy, Jan Jak Russo
- D) Tust-Must, Pistalotsiy

5. Kim "bolalarda mavjud bo'lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi" deb bilgan?

- A) Pestalotsi

B) Y.A. Komenskiy

C) Jan Jak Russo

D) Gippokrat

6. Qaysi olim gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarning texnikasini ishlab chiqdi?

A) Gippokrat

B) Merkuriylisis

C) Rable

D) Tust-Muts

7. Nechanchi yil O'zbekistonda Sport gimnastikasi federatsiyasi tashkil topgan?

A) 1993 yil

B) 1991 yil

C) 1994 yil

D) 1995 yil

8. Gimnastika so'zining ma'nosi?

A) Grekcha "yalang'och"

B) Yunoncha "yarim-yalang'och"

C) Yunoncha "yalang'och"

D) Grekcha "yarim-yalang'och"

9. Sport faoliyatida gimnastikaning nechta mustaqil turi bor?

A) 2 ta

B) 3 ta

C) 4 ta

D) 7 ta

10. Gimnastika qanday soha?

A) Ilmiy-amaliy

B) Ilmiy-badiiy

C) Ilmiy-nazariy

D) Amaliy

11. Gimnastika atamasi qachon joriy etilgan?

A) 1937 yilda

B) 1952 yilda

C) 1963 yilda

D) 1938 yilda

12. Gimnastika atamalariga qanday talablar qo'yiladi?

A) Aniqlik, qisqalik, umumiylik

B) Tushunarlilik, aniqlik, qisqalik

C) Umumiylik, tushunarlilik

D) Qisqalik, umumiylik, tushunarlilik

13. Jismoniy tarbiya fani oliy o'quv yurtlarida o'quv fani sifatida kiritilgan?

- A) 1939 yilda
- B) 1929 yilda
- C) 1949 yilda
- D) 1959 yilda

14. Gimnastika mashg'uloti o'tkaziladigan zaldagi harorat va nisbiy namlik qancha bo'ladi?

- A) 17-21 C, 30-40%
- B) 22-24C, 20-30%
- C) 19-20C, 45-60%
- D) 18-20 C, 50-60%

15. Gimnastika narvonining uzunligi va balandligi qancha bo'ladi?

- A) 320 sm, 100 sm.
- B) 320 sm, 95 sm.
- S) 320 sm, 110 sm.
- D) 300 sm, 100 sm.

16. Gimnastika musobaqalari – o'quv-mashg'ulot jarayonining qanday qismi?

- A) Amaliy
- B) Badiiy
- C) Tarkibiy
- D) Nazariy

17. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish ishlari, musobaqaning ko'larnidan qat'i nazar, uning boshlanishidan ancha ilgari olib borilishi kerak. Bunda barcha tadbirlari necha qismga bo'lish maqsadga muvofiq

- A) 3 ga
- B) 4 ga
- C) 2 ga
- D) 5 ga

18. Shifokor nazorati va zarur bo'lganda birinchi tibbiy yordamni musobaqa shifokori sifatida yordamni kim amalga oshiradi ?

- A) Hakam yordamchisi
- B) Murabbiy
- C) Sportchilar
- D) Murabbiy yordamchisi

19. Musobaqa qoidasiga binoan musobaqalar ertalab soat nechadan oldin boshlanmasligi va soat nechadan kech tugallanmasligi kerak ?

- A) 10:00 dan oldin 20:00 kech tugamasligi kerak
- B) 9:00 dan oldin 19:00 kech tugamasligi kerak
- C) 11:00 dan oldin 21:00 kech tugamaslik kerak

D) 9:30 dan oldin 20:30 kech tugamasligi kerak

20. Gimnastika chiqishlarinig tarixi 1882-yilda Chexoslovakiyada o'tkazilgan umumlochinlar slyoti bilan bog'liq bo'lib, birinchi marta Praga shahrida ushbu tadbirda nechadan ortiq sportchi ishtirok etgan edi ?

A) 700 dan

B) 70 dan

C) 650 dan

D) 800 dan

21 Salto- bu..... ?.

A) Oyoqning havoda erkin to'ntarilishi

B) Havoda cho'pda sakrash

C) Gavdaning havoda erkin to'ntarilishi

D) O'mboloq oshish

22. Randat qanday to'ntarilish

A) Orqaga bukilib oyoqqa tushadigan to'ntarilish

B) Orqaga bukilib qo'lda to'ntarilish

C) Orqaga bukilib yotish

D) Gavdaning havoda erkin to'ntarilishi

23 Turning sakrab tushgan akrobatni qaytarish bu...?

A) Ko'prik

B) Salto

C) Randat

D) Sapchitish

24. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari?

A) Odimlash, yugurish, sakrash

B) Yurish , sakrash ,

C) Odimlash, sakrash

D) Yugurish, odimlash

25. Xalqaro musobaqalar qoidasiga nechanchi yil o'zgartirish kiritilgan?

A) 1998 yil

B) 1996 yil

C) 1997 yil

D) 1999 yil

26. 10-20 daqiqa davomida tinch holatda ushlab turiladigan harakatlar bu?

A) Faol harakatlar uslubi

B) Statik holatlar uslubi

C) Sust harakatlar uslubi

D) Dinamik harakatlar uslubi

27. Nemis gimnastikasining asoschisi?

A) F. Yan

B) Frizen Eyzelen

C) Jan Jak Russo

D) De Feldere

28. “Uzlüksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi” ta’rifining muallifi?

A) Farobiy

B) Xorazmiy

C) Beruniy

D) Abu Ali ibn Sino

29. 1912-yildan boshlab Peterburg, Moskva, Varshava shaharlaridan gimnastika sporti bo’yicha murabbiylar qaysi shaharga kelgan?

A) Samarqandga

B) Xorazmga

C) Toshkentga

D) Buxoroga

30. Toshkentda «Gimnastika va jismoniy tarbiya havaskorlari jamiyati» qachon tuzilgan?

A) 1904- yil

B) 1905-yil

C) 1903-yil

D) 1906-yil

31. Ekotrino xilko– Sidneyda bo’lib o’tgan XXVII Olimpiadada ishtirok etib nechanchi -o’rinni egallagan

A) 3

B) 4

C) 1

D) 2

32. Mahmudov Sharofiddin Asxatovich – 1995 yil 28-fevralda qayerda tavvalud topgan ?

A) Toshkent shahrida

B) Angren shahrida

C) Toshkent viloyati

D) Bekobod tumanida

33. Brevno jihozini balandligi qancha ?

A) 120 sm

B) 110 sm

C) 125 sm

D) 115 sm

34. Kolsa (Xalqa)ning balandligi necha metr bo’ladi?

A) 5.75 m.

B) 5.80 m.

C) 600 m.

D) 4.40 m.

35. Rejalashtirish hujjatlari ketma –ket keltirilgan qatorni toping ?

A) Ishchi reja , ishch dastur o‘quv dasturi;

B) O‘quv rejasi , o‘quv dasturi , ish rejasi , ishchi dastur

C) O‘quv rejasi , ishchi dastur , o‘quv dastur

D) O‘quv dastur , o‘quv reja , ishchi reja

36. Gimnastika mashg‘ulotlarini ular insonlarning sog‘lig‘ini mustahkamlash va jismoniy kuchlarni rivojlantirishning eng yaxshi usuli deb kimlar bildirgan?

A) Uyg‘onish davri gumanistlari

B) Hozirgi zamon olimlari

C) Abu Rayxon Beruniy , Ibn Sino

D) A . C

37. Pestolosiyl qanday g‘oyani ilgari surgan ...?

A) “Bolalarda mavjud bo‘lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi

B) Bolalardagi fazilatlar falsafiy rivojlanishiga borib taqaladi.

C) A va D javob

D) Kuch va harakatni imkoniyatni rivojlantirish jismoniy tarbiyani maqsadi

38. Turnik dastagining uzunligi necha sm bo‘ladi?

A) 220 sm.

B) 240 sm.

S) 250 sm.

D) 235 sm.

39. Brevno (yakka cho‘p) ning uzunligi necha metr bo‘ladi?

A) 4 m.

B) 5 m.

S) 6 m.

D) 6.50 m.

40. Konstruchka (Dastakli ot) va Kon (Ot) ning uzunligi necha sm bo‘ladi?

A) 140 sm.

B) 150 sm.

S) 160 sm.

D) 2.10-2.15 sm.

41. Kolsa (Xalqa)ning balandligi necha metr bo‘ladi?

A) 5.75 m.

B) 5.80 m.

S) 600 m.

D) 4.40 m.

42. **Gimnastika to'g'ri keltirilgan qatorni toping ?**
 A) Gigiyenik yo'nalishlari
 B) Atletik y , amaliy y
 C) A va B to'g'ri
 D) To'g'ri javob yo'q
43. **Nemis gimnastikasining ya'na bir nomi qanday ?**
 A) Turner
 B) Turenkunst
 C) Turenkun
 D) Turenker
44. **Ibn sino jismoniy mashqlar bn shug'ullanganda nimani inobatga olish kerak deb ta'kidlaydi ?**
 A) Insonlarni Yoshi va salomatligini
 B) Insonning jinsini
 C) Insonning yoshini
 D) Insonning salomatligini
45. **Tib qonunlari kitobida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish haqida nima deyiladi ?**
 A) Bolalar shug'ullanishi haqida
 B) O'smirlar shug'ullanishi haqida
 C) Keksalar shug'ullanishi haqida
 D) Barcha javob to'g'ri
46. **Ibn sino jismoniy tarbiya to'g'risida qanday fikrlarni ilgari surgan ?**
 A) Uqalash , hammomda va sovuq suvda cho'milish
 B) Mashqlarni boshlash va tugatish vaqti
 C) Tanani tozalikda saqlash va gigiyenik talablar
 D) Barcha javoblar to'g'ri
47. **Toshkentda " Gimnastika va jismoniy tarbiya havaskorlari jamiyati "** qachon tashkil topdi ?
 A) 1904 y
 B) 1906 y
 C) 1902 y
 D) 1903 y
48. **Toshkentda 1912 yilda gimnastika sporti bo'yich murabbiylar qaysi shaharlardan kela boshlagan ?**
 A) Peterburg , Moskva
 B) Varshava
 C) Germaniya , Fransiya
 D) A va B
49. **Mazkur o'quv qo'llanma materiallarning berilishi jismoniy tarbiya fanidan mutaxassislar tayyorlaydigan oliy ta'lim muassasalarining 5112000 -**

“Jismoniy madaniyat” yo‘nalishi o‘quv dasturiga mos bo‘lib necha bobdan va qancha qismda iborat ?

- A) 2 qism , 18 bob
- B) 2 qism , 19 bob
- C) 3 qism , 19 bob
- D) 3 qism , 19 bob

50. O‘quv qo‘llanmaning yaratilishida asosiy bo‘limlari va mavzularini yoritishda qaysi o‘quv qo‘llanmalar asos bo‘lib xizmat qildi.

- A) .I.Morgunovani kitoblari
- B) Xorijiy adabiyotlar
- C) Yunusova D.S. Jismoniy madaniyat tarixi T.
- D) Xo‘jayev F. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya. 1997 y.

51. Qadimgi olimpiya o‘yinlarining dastlabki musobaqalari qanday sport turlaridan iborat bo‘lgan?

- A) Ankraton
- B) Pentatlon
- C) Yugurish
- D) Kurash

52. O‘zbekistonga hozirgi zamon sport turlari qachon kirib kelgan ?

- A) 16 asr oxirida
- B) 17 asr oxirlarida
- C) 18 asr oxirlarida
- D) 19 asr boshlarida

53. O‘zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya inisituti qachon tashkil topgan

?

- A) 1935 y
- B) 1947 y
- C) 1955 y
- D) 1956 y

54. XXI Olimpiya o‘yinlarida qaysi o‘zbek sportchisi kumush medal sovrindori bo‘lgan ?

- A) S . Ro‘ziyev (qilichbozlik)
- B) R . Kazakov (kurash)
- C) R . Risqiyev (boks)
- D) M . Ismoilov (ot sporti)

55. Umid nihollari sport musobaqalari necha bosqichda o‘tkaziladi ?

- A) 3
- B) 5
- C) 4
- D) 2

56. Gimnastikaning chegaralangan ko‘rinishi bundan taxminan necha yil ilgari paydo bo‘lgan ?

- A) 3200
- B) 2500
- C) 3000
- D) 2900

57. Toshkentda gimnastika bo‘yicha ayollar kurashlari qachon tashkil qilingan ?

- A) 1915 y
- B) 1912 y
- C) 1914 y
- D) 1916 y

58. Gimnastika tizimiga kirgan ayrim mashqlar qadimgi Rimda hamda bir qancha G‘arbiy Yevropa mamlakatlarida o‘rta asrlardayoq harbiy-jismoniy tayyorgarlik ko‘rishda qo‘llanilgan edi, bu holat nechanchi asrga to‘g‘ri keladi?

- A) 16 -17 asr
- B) 18-19 asr
- C) 15 asr
- D) 15 -16 asr

59. Bolalar sport klubi qachon ochildi ?

- A) 1916 y
- B) 1914 y
- C) 1915 y
- D) 1918 y

60. Yunonlar va rimliklar tarafdorlari o‘z harbiy kuchlarini oshirish va jangovorlikni oshirish maqsadida nimalarni ishlab chiqqan ?

- A) Gimnastikaning jismoniy talablarini
- B) Gimnastika xarakatlarni
- C) Gimnastika o‘yinlarni
- D) B va C javoblar to‘g‘ri

61. Milliy gimnastika tizimining yaratilishi qaysi davrga to‘g‘ri keladi ?

- A) XIX asr boshlarida
- B) XX asr da
- C) XIX asr 2- yarmida
- D) XXasr boshida

62. Otda poyga, yugurish bo‘yicha musobaqalar, olomon-poygalar, chovgon o‘yinlari, dorbozlar chiqishlari kabi ko‘ngilochar tadbirlari qaday bayramda o‘tkazilgan?

- A) Navro‘z
- B) Hosil

C) Yangi yil

D) A va B

63. 1936-Yilda O'zbekistonda qanday muhim voqea bo'lib o'tdi ?

A) Bolalar o'rtasida gimnastika bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi .

B) Ayollar o'rtasida gimnastika bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi .

C) Gimnastika klubi tashkil topdi .

D) Bolalar sport klubi tashkil topdi

**64. Toshkentda ochilgan o'lkada yagona pedagogika bilim yurti qachon
ochildi? U Turkiston o'lkasidagi rus va rus-tuzum maktablari uchun
o'qituvchilar tayyorlagan.**

A) 1890 y

B) 1879 y

C) 1897 y

D) 1878 y

**65. 1935-1937-yillarda «Spartak», «Lokomotiv», «Dinamo» ko'ngilli
sport jamiyatlarining tashkil topishi respublikada yanada nimani
rivojlanishiga turtki bo'ldi ?**

A) Jismoniy tarbiyani

B) Gimnastikani

C) Sport o'yinlarni

D) To'g'ri javob yo'q

66. Toshkentda jismoniy tarbiya texnikumi qachon ochildi ?

A) 1934 y

B) 1933 y

C) 1935 y

D) 1936 y

**67. Sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi, gimnastika sporti
bo'yicha birinchi mutlaq jahon chempioni (1954) kim edi ?**

A) Sergey Viktorovich Diomedov

B) Elvira Fuadovna Saadi

C) Oksana Aleksandrovna Chusovitina

D) Galina Yakovlevna Shamray (Rudenko)

**68. Mashqlarning alohida guruhlarini umumiy tushunchalarini ta'riflash
uchun qo'llaniladi . Bu -..... atama ?**

A) Umumiy

B) Asosiy

C) Qo'shimcha

D) A va C

**69. Gimnastika bo'yicha Ginnis rekordi kitobiga kirgan sportchini
toping ?**

A) Anton Fokin

- B) Elvira Fuadovna Saadi
- C) Oksana Aleksandrovna Chusovitina
- D) Sergey Viktorovich Diomedov

70. Derazalarning nur tushadigan satxi pol satxining qancha qismidan kam bo'lmashligi kerak?

- A) 1,8
- B) 1,4
- C) 1,9
- D) 1,5

71. Darsning maqsadga muvofiq ya'ni o'quv mashg'uloti to'g'ri tashkil qilganlikni belgilaydigan omillar qaysilar?

A) Shug'ullanuvchilarning kuch va vaqtini maksimal sarflab, maksimal natijalarga erishish.

B) Butun dars davomida shug'ullanuvchilarning yuqori ish qobiliyatini saqlash. C) Mashg'ulot o'tkazish uchun, uning rejimini belgilashga shug'ullanuvchilarning sog'lig'i uchun qulay sharoit yaratish.

D) To'g'ri javob A B C

72. 7 marta gimnastika ko'pkurashi bo'yicha O'zbekiston chempioni kim?

- A) Ekaterina Xilko
- B) Anton Viktorovich Fokin
- C) Rozaliya Ilfatovna Galiyeva
- D) Mahmudov Sharofiddin Asxatovich

73. Gimnastikaning xususiyatlari keltirilgan qatorni toping ?

A) Nihoyatda xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llash.
 B) Tanaga tanlab ta'sir ko'rsatish.
 C) O'quv jarayonining qat'iy me'yorda bo'lishi va jismoniy yukni aniq tartibga solish.

D) Barcha javoblar to'g'ri .

74. Kichik sport gimnastika zalining bo'yi qancha ?

- A) 24 m
- B) 22 m
- C) 18 m
- D) 20 m

75 Kichik sport gimnastika zalining eni qancha ?

- A) 14 m
- B) 12 m
- C) 18 m
- D) 10 m

76. Har kuni, har bir mashg'ulotdan keyin xo'l latta bilan artiladi va necha haftada bir marta yaxshilab umumiy yig'ishtiriladi ?

- A) D va C
- B) 4
- C) 1
- D) 2

77. Doimiylik tamoyillari keltirilgan qatorni toping ?

- A) Harakat jarayonini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;
- B) Talabalarning mehnatsevarligi va faolligini so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashtirib turishni nazarda tutadi.

C) Turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam ravishda takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;

- D) A, B va C

78 . Gimnastika mashqlarini o'rgatishning usullari qanday ?

- A) Bir xil
- B) To'g'ri javob yo'q
- C) har xil
- D) Usullari yo'q

79. O'quv rejasi butun o'quv-mashg'ulot jarayoniga mo'ljallab tuzilib nimalar belgilanadi?

A) O'rganish kerak bo'lgan mashq turlarining soni va ularning qancha vaqt o'tilishi; nazariy kurs mazmuni;

B) Har bir mashq uchun ajratiladigan soatning miqdori; butun o'rgatish muddatiga mo'ljallangan mashg'ulotlar turi .

C) Sinov mezonlari, reyting ballariga ajratiladigan soat; imtihon; chamalab ko'rish; musobaqalarning tahmini muddati

- D) To'g'ri javob A B C

80. Musobaqa nizomida nimalar ko'rsatiladi?

A) Maqsad va vazifalar; o'tkazish joyi va vaqti;

B) Musobaqani boshqarish; dastur; ishtirokchilarga musobaqaga qatnashishga ruxsat berish va g'oliblarni aniqlash shartlari; g'oliblarni mukofotlash.

- C) To'g'ri javob yo'q
- D) A va B

81. 1997-yilda xalqaro musobaqalar qoidasiga o'zgartirish kiritilgan bo'lib, bu qoida asosida nima yotadi?

- A) Musobaqalarda xizmat qiladigan hakamlar ikki guruhga bo'linadi
- B) Hakamlar to'liq tibbiy ko'rikdan o'tishi haqida
- C) A va B
- D) To'g'ri javob yo'q .

82. Sobiq Ittifoqda birinchi marta gimnastik ommaviy chiqishlar nechanchi yili«Београд»ning sport bayrami erkin mashq va figurali yurishlar

bilan boshlangan edi?

- A) 1918-yil
- B) 1917-yil
- C) 1919-yil
- D) 1920-yil

83. Faol harakatlar uslubi qo'yiladigan talablar qanday?

- A) Mashqlarni borgan sari katta ko'lamda bajarish;
- B) Dastavval, qarama-qarshi mushaklarni taranglatish
- C) To'g'ri javob yo'q
- D) A va B

84. Sust harakatlar uslubi –bu ... ta'rifni yakunlang?

A) Mashqlar sportchilarni sheriklari yordamida yoki harakat ko'larnini oshirish uchun yuklar bilan bajariladi va qo'llar bilan oyoqlarni gavda (gavdani oyoqlar)ga tortish.

B) Mashqlar qarama-qarshi mushaklarni cho'zish maqsadida harakatni katta ko'lamda bajarishni ta'minlaydigan mushaklarning faol zo'riqishi hisobiga bajariladi

C) 10-20 daqiqa davomida tinch holatda ushlab turiladigan harakatlar (yotgan, o'tirganda tanani bukish, shpagat, ko'prik).

D) To'g'ri javob yo'q.

85. Saf mashqlariga nimalar kiradi?

- A) Saf usullari, saflanish va qayta saflanish,
- B) Bir joydan ikkinchi joyga ko'chish usullari,
- C) Orani ochish va yaqinlashtirishlar kiradi
- D) Barcha javoblar to'g'ri .

86. Kishi qaddi-qomatini rostdashga yordam beradi mashqlar bu ..?

- A) URM
- B) Saf mashqlari
- C) Maxsus mashqlar
- D) Erkin mashqlar .

87. Saf mashqlari necha guruhga bo'linadi?

- A) 3 ga
- B) 5 ga
- C) 2 ga
- D) 4 ga

88. Saf mashqlari to'g'ri keltirilgan qatorni toping?

- A) Saflanish ; saf ; orani ochish .
- B) Joydan joyga ko'chish ; jipislanish ;
- C) Saf usullari ; joydan joyga ko'chish ; orani ochish va jipislanish ;

Saflanish va qayta saflanishlar.

D) A va B

89. Front teskarisi, ya'ni orqa tomoni, 2-, 3-, 4-qatorlar qaysi tushunchaga mos keladi?

- A) Saf
- B) Qator
- C) Ichkari
- D) Front

90. Talabalarning qatorda bir-biridan kaft kengligidagi (tirsaklar o'rtasi) oralig'ida yoki ketma-ketlikda bir-biridan oldinga uzatilgan qo'l uzunligidagi masofa iborat safga nima deyiladi?

- A) Zich saf
 - B) Oraliq
 - C) Saf kengligi
 - D) Orasi ochiq saf
- 91. Saf kengligi – bu ..?**

A) Talabalarining qatorda bir-biridan kaft kengligidagi (tirsaklar o'rtasi) oralig'ida yoki ketma-ketlikda bir-biridan oldinga uzatilgan qo'l uzunligidagi masofa iborat safga nima deyiladi .

- B) O'ng qanotdan chap qanotgacha bo'lgan masofa (qatorda).
- C) Font teskarisi, ya'ni orqa tomoni, 2-, 3-, 4-qatorlar.
- D) Yonma-yon turgan shug'ullanuvchilar orasidagi masofa (ketma-ket qatorda).

92. Olding havoda salto otish qanday amallarda bajariladi?

A) Oyoqlar bilan prujinali ko'prikcha (trampolin)dan oldinga deysiniladi.Tana va qo'llar bilan olding havoda umbaloq oshiladi.

- B) Oyoqlarni bukkat holatda tezlashiladi.Bosh neytral holatda qoladi
- C) A va B
- D) To'g'ri javob yo'q

93. Sakrash mashqlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchilar organizmiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim qanday jismoniy sifatlar rivojlanadi?

- A) Kuch, chidamlilik.
- B) Kuch, egiluvchanlik.
- C) Kuch, choqqonlik.
- D) Kuch, tezlik.

94. Qo'lga tayanib o'mbaloq oshib quti ustiga sakrashda nimalar muhim sanaladi?

- A) Tovonda tezlashish; tana tarang holatda.
- B) Qo'l bilan kuchli deysinish;
- C) Bosh neytral holatda;

D) Hamma javoblar to'g'ri .

95. Dastakli otda qanday ushlash usullaridan foydalaniladi?

A) Oddiy ushlash .

B) Qo'llarni ichkariga qaratib ushlash .

C) Bir qo'l bilan teskari ushlash

D) A va C

96. Jismoniy madaniy daqiqalar deb nimaga aytiladi?

A) Ishlab chiqarish badan tarbiyalarining bir ko'rinishidir. Uni o'girib xizmat qiluvchi, aqliy mehnat xizmatchilar uchun vaqt .

B) Jismoniy madaniy daqiqalar deb sport bn shug'ullangan vaqt .

C) To'g'ri javob yo'q .

D) A va B

97. Tayanchga orqa o'girib gavdaning maksimal darajaga egilib bukilgan yoysimon holati bu - ..?

A) Salto

B) Ko'pirik

C) Qurbat

D) Randat

98. Kirishga teskari harakat qilib (konning) boshqa qismiga o'tish nima deyiladi?

A) Ko'chish

B) Kirish

C) Chiqish

D) To'g'ri javob yo'q .

99. Shug'ullanuvchilarning snaryad (odatda xalqa) bilan birgalikda bir marta tebranma harakat qilishga nima deyiladi?

A) Uchish

B) Aylanish

C) Sakrash

D) Qo'nish

100. Gennis rekordchisi Oksana Aleksandrovna Chusovitina nechanch yilda tug'ilgan?

A) 1975 yil 19 – iyulda

B) 1974 yil 19 – iyunda

C) 1975 yil 19 iyunda

D) To'g'ri javob yo'q.

Savol	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Javob	B	B	A	C	A	D	A	C	B	A	D	B	B	D	A	C	A	A	A	A
Savol	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Javob	C	A	D	A	C	B	A	D	C	A	B	A	A	A	B	A	A	B	B	C
Savol	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Javob	A	C	A	A	D	D	A	D	B	A	C	C	C	C	B	C	A	B	D	A
Savol	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
Javob	A	D	A	B	B	C	D	A	C	D	D	B	D	A	B	D	D	C	D	D
Savol	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Javob	A	B	D	A	D	B	D	C	C	A	B	C	D	D	D	A	B		A	C

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги ЎРҚ-394-сон қонун (янги таҳрири) Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябрь
2. Ш.М.Мирзиёев Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курашимиз. Тошкент «Ўзбекистон» – 2017 й.
3. Ш.М.Мирзиёев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. «Ўзбекистон» НМИУ, 2016 й.
4. Ш.М.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. «Ўзбекистон» НМИУ, 2016й
5. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
6. О.Ҳ. Begimqulov «Sport mahoratini oshirish». Termiz. 2019
7. Azimov I. Sport fiziologiyasi. T., OʻzDJTI, 1993.
8. Вилкин Я. Организация работы физической культуры и спорта. М., «ФиС», 1997.
9. Малинина Н.Н. Гимнастика и методика преподавания. Методическое
10. пособие. Ташкент, 2001 г
11. Yefimenko A.I., Yoʻldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995.
12. Гуревич И. Упражнения для моделирования круговой тренировки. Минск, «Полымя», 1990.
13. Дубровский В. Лечебная физическая культура. М., «Медицина», 1999.
14. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 39.
15. Журавин М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. М., «Академия», 2009.
16. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., «Просвещение», 1992.
17. Karimov M. Oʻzbekistonda gimnastika. T., OʻzDJTI, 1999.
18. CrossFit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. P 51.
19. Маркосян А. Физиология. М., «Медицина», 1996.
20. Маслякова В. Массовая физическая культура в вузе. М., «Высшая школа», 1999.
21. Миняев Б. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.
22. Morgunova I.I. Gimnastika va uni oʻqitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun oʻquv qoʻllanma. «ILM ZIYO» Toshkent – 2011 y.
23. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. М., «Дашков и К», 2009.
24. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания Т.: ILM ZIYO.-2012 г.
25. Филин В.П. Основы юношеского спорта. М., «ФиС», 1999.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I bob Gimnastika bo'yicha umumiy va maxsus tayyorgarlik mahoratini oshirish	
1.1. Ixtisoslashgan - amaliy gimnastika	5
1.2. Sport amaliy gimnastikasi.....	6
II bob. Gimnastika mashqlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish	
2.1. O'rgatishning maqsadi, vazifasi va bosqichlari.....	11
2.2. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari.....	12
2.3. O'rgatishning didaktik tamoyillari.....	13
2.4. O'rgatish usullari.....	14
2.5. Mashqlarni bajarilish usullari.....	15
2.6. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi.....	17
III bob. Umumrivojlantiruvchi mashqlar	
3.1. Mashqlarning tasnifi.....	20
3.2. Qo'1 mushaklari va elka kamari uchun mashqlar.....	21
3.3. Bo'yin va gavda mushaklari uchun mashqlar.....	22
3.4. Oyoq mushaklari uchun mashqlar.....	24
3.5. Jismoniy tarbiyalashda vosita sifatida umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish.....	25
3.5.1 Umumrivojlantiruvchi mashqlar ayrim mushaklar guruhini taranglashtirish va bo'shashtirish vositasi sifatida.....	27
3.5.2 Umumrivojlantiruvchi mashqlar qaddi-qomatni shakllantirish vositasi sifatida.....	28
3.6 Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatni shakllantirish vositasi sifatida.....	29
3.6.1 Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida to'g'ri nafas olishga o'rgatish.....	30
3.6.2 Umumrivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash metodi.....	32
IV bob. Saf mashqlari	
4.1. Saf mashqlarining tasnifi.....	36
4.2. Saflanish usullari.....	37
4.3. Saflanish va qayta saflanish.....	38
4.4. Joydan joyga ko'chishlar.....	41
4.5. Orani ochish va yaqinlashish.....	44
4.6 Uslubiy ko'rsatmalar.....	45
V bob. Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlar (dastlabki tayyorgarlik mashqlari)	
5.1 Gimnastika texnikasi asoslari.....	47
5.2. Gimnastika jihozlarida asosiy mashqlarni bajarish texnikasi va ularni o'rgatish usullari.....	50
5.2.1 Yakkacho'pda bajariladigan mashqlar.....	50
5.2.2 Qo'shpoyani ushlash usullari.....	57
5.2.3 Halqada bajariladigan mashqlar.....	63

5.3.	Dastakli otda bajariladigan mashqlar.....	67
5.4.	Past-baland qo'shpoynada bajariladigan mashqlar.....	71
5.5.	Gimnastika xodasida bajariladigan mashqlar.....	77
VI bob. Akrobatik mashqlar		
6.1.	Polda bajariladigan akrobatik mashqlar.....	83
6.2.	Orqaga o'mbaloq oshish.....	85
6.3.	Yon tomonga to'ntarilishni o'rgatish.....	87
6.4.	Qo'llarga tayanib tik turish.....	88
6.5.	Yon tomonga to'ntarilib juft oyoqda tushish (rondad) yoki arabcha to'ntarilish.....	90
6.6.	Qo'llarga tayanib oldinga o'mbaloq oshish.....	91
6.7.	Orqaga o'mbaloq oshish yoki flik-flak.....	93
VII bob. Oddiy va tayanib sakrashlar		
7.1.	Sakrashlar ta'rifi va tasnifi.....	100
7.2.	Eshak ustidan sakrash.....	100
7.3.	Eshakdan sakrash texnikasi.....	102
7.3.1	Boshga tayanib eshakda o'mbaloq oshishni o'rgatish.....	102
7.3.2	Eshakda bo'yin bilan o'mbaloq oshishni o'rgatish.....	103
7.3.3	Eshak ustidan qo'llarga tayanib o'mbaloq oshishni o'rgatish.....	106
7.4.	Eshakda yon tomonga to'ntarilish.....	107
VIII bob. Gimnastika chiqishlar		
8.1.	Gimnastika chiqishlarining ahamiyati.....	109
8.2.	Gimnastika chiqishlarining dasturi.....	109
8.3.	Musiqqa jo'rliqi.....	112
8.4.	Chiqishlarni tashkil etish va tayyorlash usuli.....	113
IX bob. Musobaqalar		
9.1.	Musobaqalarning ahamiyati.....	114
9.2.	Musobaqalarning turlari.....	114
9.3.	Musobaqalar dasturi.....	115
9.4.	Musobaqalar nizomi.....	115
9.5.	Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish.....	116
9.6.	Ommaviy musobaqalarni o'tkazish.....	119
9.7.	Gimnastikada hakamlilik qilish.....	120
	Glossariy	123
	Ilovalar	128
	Foydalanilgan adabiyotlar	150

QAYDLAR UCHUN

ILMIY-OMMABOP NASHR

5112000 – JISMONIY MADANIYAT TA'LIM YO'NALISHI UCHUN
O'QUV QO'LLANMA

USMONOV MANSUR QURBONMURATOVICH

SPORT MAHORATINI OSHIRISH (GIMNASTIKA)
(O'quv qo'llanma)

Muharrir: Sunnatova Mayram

Mas'ul muharrir: Maxmudov Bahromjon

Texnik muharrir: A.Bo'riyev

Kompyuterda sahifalovchi: B.Eshmurodov

Terishga 05. 08. 2021-yilda berildi. Bosishga

17.09.2021-yilda ruxsat etildi. Bichimi 60x84

1/ 16. Hajmi 9,75 bosma taboq. Ofset qog'ozi.

Time New Roman Uz garniturasida. Ofset usulda
chop etildi. 100 nusxada. 156 bet.

TerDU nashr-matbaa markazi nashriyoti.

Termiz davlat universiteti nashr-matbaa bosmaxonasida chop etildi.

Manzil: Termiz shahri, "Barkamol avlod" ko'chasi, 43-uy



Usmonov Mansur Qurbonmuratovich

1979-yil Surxondaryo viloyati Termiz shahrida ziyoli oylada tug'ilgan. 2000-2004 yili Termiz davlat universitetini jismoniy madaniyat fakulteti bakalavryatini tamomlab, 2007-2009-yilari Termiz davlat universitetini magistratura bo'limini tamomlagan. 2004-2013-yilari Termiz olimpiya zahirolari kollejida "Yakka kurash sport turlari kafedrası" mudiri hamda boks bo'limida bosh murabbiy vazifasida ishlab kelgan. 2014-yildan hozirgi kungacha Termiz davlat universiteti "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi" kafedrasida o'qituvchi vazifasida faoliyat yuritib kelmoqda. 1 ta o'quv qo'llanma va 30 dan ziyod ilmiy-maqolalar va tezislar muallifi.

ISBN 978-9943-7244-6-4



9 789943 724464