

NURMATOV F.A. JUMAYEV A.T.

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TAILIM VAZIRLIGI**

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

Nurmatov F.A. Jumayev A.T.

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

O'quv qo'llanma

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV VA O'RTA
MAXSUS TAILIM VAZIRLIGI CHIRCHIQ DAVLAT
PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI**

**«BOOK TRADE 2022»
TOSHKENT – 2022**

ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ibot-tashviqot qilish, har yotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan as-rash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saral-ab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

O'zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan munazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida:

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi (keyingi o'rinlarda Dastur deb ataladi) l-ilovaga muvofiq tasdiqlansin.

Quyidagilar Dasturning asosiy yo'nalishlari etib belgilansin:

jismoniy tarbiya va sport sohasini tashkil etish va boshqarish tizimini rivojlantirishga yo'naltirilgan qonunchilikni yanada takomillashtirish; jismoniy tarbiya va sport sohasining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, zamonaviy sport komplekslarini qurish, ularni zamonaviy sport uskunolari va anjomlari bilan jihozlash, mazkur sohada xususiy sektorni rivojlantirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo'llab-quvvatlash hamda sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan ta'minlash;

ta'lim muassasalariga o'quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o'tasida sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o'tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash;

ommaviy axborot vositalari, internet tarmoqlarining imkoniyatlaridan faol foydalangan holda, aholi o'tasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, Dasturning mazmun-mohiyati hamda uni amalga oshirish jarayoni to'g'risida keng axborot-tushuntirish ishlarini olib borish.¹

Chunki, barkamol avlod tarbiyasini va raqobatchilik kadrlarni

tayyorlashni zamon talablariga to'la javob beradigan o'quv adabiyotlar-miz amalga oshirish mumkin emas.

Yangi avlod o'quv adabiyotlarini yaratishning me'yoriy-huquqiy asosi bo'lib O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, O'zbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoyev tomonidan 2017-yil 7-fevralda imzolangan "O'zbekistonda rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi"ni bu fannom bilan 2017—2021-yillarda O'zbekistonda rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasi tasdiqlangan.

O'zbekiston Respublikasini rivojlantirish Bosh vazirining 2016 yil 2-fevraldagi 07/0-73-sonli topshirig'i, 11.02.2016 yildagi 66-sonli hamma 01.03.2016 yildagi 89-sonli buyruqlariga muvofiq xalqaro tajribalar asosida takomillashtirilgan uslubiy va me'yoriy xujjatlar hamda zamonaviy o'quv adabiyotlar bilan oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim muassasalarini ta'minlash belgilab qo'yilgan.

Sifatli o'quv adabiyoti nafaqat o'rganuvchilarning qiziqishini oshiradi balki yetarlicha tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchilarning mahoratini oshiradi. Ya'ni, yaxshi o'qish ham, samarali o'zlashtirish ham o'quv adabiyoti bilan chambarchas bog'liqdir. Har qanday fanni o'qish va o'zlashtirish bevosita shu predmetga doir tushuncha va atamalarining mohiyatini teran anglash bilan, jismoniy mahoratni egallash 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 asosda biz tomonimizdan tayyorlangan «Sport mahoratini oshirish (gimnastika)» o'quv qo'llanmasi jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil oladigan talabalar uchun o'quv dasturiga muvofiq, xohijiy adabiyotlar asosida yaratildi.

O'quv qo'llanmaning yaratilishida asosiy bo'limlari va mavzularini yoritishda muqaddam nashr etilgan Sushko I.K. "Гимнастика и методика её преподавания" ТДПУ, 2008 г., Малинина Н.Н. "Гимнастика и методика преподавания" Ташкент, 2001 г., Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А. "Учучу ривожлантирувчи махсусларни УРМ ўргатиш методикаси" Тошкент: 2005 йил латинг адабиётларнинг таърибларидан, hamda xohijida yaratilgan qator o'quv qo'llanmalar asos bo'lib xizmat qildi.

¹ Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori

I BOB. GIMNASTIKA BO'YICHA SPORT MAHORATINI OSHIRISH

1.1. Gimnastikaning vujudga kelishi tarixi

Gimnastikaning chegaralangan ko'rinishi bundan tahminan 3000 ming yil oldin Xitoyliklar va Misrlilar tomonidan ishlatilgan bo'lishi mumkin. Biroq "gimnastika" termini Grek va Rimliklarga ham birorta ham tilga olinmagan. Biroq o'sha davrlarda maxsus og'ir kiyimlarda katta kuch talab qiladigan jismoniy mashqlarni amalga oshirishning deyarli iloji bo'lmagan shunga qaramay atletlar bu kiyimlarni yechib yalong'och holatda o'z mahoratlarini ko'rsatishgan. Bu atletlar keyinchalik "gimnastlar" nomi bilan mashhur bo'lishgan. Bu so'zning o'zi esa, grekcha "gymnos" so'zidan kirib kelgan. Bu davr davomida "gimnastist" termini kurash sportida, nayza uloqtirish va yugurishda ishtirok etuvchi atletni tasvirlashda ishlatilgan. Keyinroq "gimnastist" termini gimnaziyada o'rgatiladigan hamma sport turlarini tasvirlashda ishlatilgan.

XIX asrning boshlariga kelib, Shvedlarning erkin gimnastikasi va Jon gimnastika jihozlari gimnastika o'qitish ta'limi va klublar uchun standart etib olindi¹.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum o'zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular hammasi gimnastikaning mazmunan o'zgarishiga, uning o'qitish uslubiy va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o'zgarishiga ham muhim ta'sir ko'rsatgan. XVIII-XIX asrlardagi 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. Yog'och otda, narvon va raqib qal'alariga hujum qilishni o'rgatishda qo'llaniladigan boshqa inshootlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi.

Yunonlar va rimliklar tarafdorlari o'z harbiy kuchlarini oshirish va jangovorlikni oshirish maqsadida gimnastikaning jismoniy talablarini

ishlab chiqqan. Misol uchun gimnastika bir askar mahoratini oshirishda gimnastika tayyorlanishidan tashqari badiiy gimnastika harakatlari (oyin kulg'u) bilishi zarur bo'lgan. Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni darbadarlikda yurgan artistlar namoyish qilardilar.

Uyg'unlash davridagi gumanistlar yoshlarni har yoqlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshladilar. Gimnastika mashg'ulotlarini ular insonning sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishning eng yaxshi usuli deb bilardilar. XVI asrda jismoniy tarbiyaga old bir qancha asarlar paydo bo'ladi. Shu sababi XV asrdayoq dvoryan yoshlar maktablarida ayrim gimnastika asboblari va mashqlardan foydalanilgan va ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos bo'lgan deb hisoblash o'rindir.

V.A. Komenskiy, Jan Jak Russo (1712-1778), Pestalotsi (1746-1827 yillar). Bularning jismoniy tarbiya sohasidagi xizmatlari shundan iboratki, ular gimnastikaning chinakam tiklanishiga turki berdilar.

Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarini rivojlantirish uchun kerakli sharoit yaratib beradi, yashash uchun tayyorlaydi, aqliy kamol topishga hamda salomatligini mustahkamlashga yordam beradi, deb hisoblagan.

Pestalotsi bolalarda mavjud bo'lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi deb bilgan. Bo'g'in gimnastikasi harakatlari oyinlar va qo'l mehnati to'ldirib borishi kerak bo'ladi, deb ta'kidlaydi.

Albatta, bu bilan u bo'g'in mashqlarining ahamiyatiga haddan tashqari yuqori baho berib yuborgan edi, shunga qaramay u ishlab chiqqan uslub o'sha zamon gimnastikasi uchun muhim ahamiyat kasb etgan va keng qo'llanilgan. Nemis olimi Tust-Muts ko'pgina gimnastika mashqlarining, jumladan gimnastika jihozlari bajariladigan mashqlarning texnikasini ishlab chiqdi. Bu mashqlarda harakat formasiga katta ahamiyat beriladi. Uning qancha mamlakatlarda, jumladan, Rossiyada ham keng tarqalib, gimnastika taraqqiyotiga yordam berdi.

Unda turnik bruslar, yakka cho'pda bajariladigan oddiy mashqlar tasvirlangan edi. Kitobda mashg'ulotlar vaqtida o'quvchilarning o'zaro munosabatlashuvi, harakatlari ijrosi aniq bo'lishiga qoyiladigan talablar ishlab chiqilgan edi.

XIX asrning birinchi yarmiga kelib, gimnastika taraqqiyotida uch yo'nalish ko'zga tashiana boshladi:

¹ P. Edwards M.A. *Gymnastics*, London, The Royal Navy, 1999. p. 39.

- gigiyenik yo'nalish (gimnastika odamning salomatligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirish vositasi hisoblanadi);
- atletik yo'nalish (gimnastika murakkab mashqlarni, shu jumladan, gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarni qo'llash yo'li bilan insonning harakat sifatini rivojlantirish vositasi, deb hisoblanadi);
- amaliy yo'nalish (gimnastika urushda uchraydigan turli to'siqlardan oshib o'tishni askarlarga o'rgatish vositasi hisoblanadi).

Nemis gimnastika tizimi. Napoleon qo'shinlari Prussiyani egallab turgan davrda tarkib topa boshladi. Bu tizimning asoschisi F.Yan (1778—1852) edi. F.Yan gimnastikadan mamlakatni bosqinchilardan ozod qilish maqsadida yoshlarga harbiy tayyorgarlik berish uchun foydalanishga intildi. Gimnastika jihozlaridagi mashqlar va harbiy o'yinlar bu tizimning asosini tashkil qiladi, chunki ular, Yanning fikricha, odamning jismoniy kuchini rivojlantirib, irodasini mustahkamlar edi. U o'zining gimnastikasini «turnkunst» (epchillik san'ati), shogirdlarini esa, «turnerlar» deb atadi. Keyinchalik nemis gimnastikasi «turnen» nomini oldi.

Yan Frizen Eyzelen bilan birgalikda gimnastika mashqlari texnikasini ishlab chiqdi. «Nemis gimnastikasi» darsligi nashr etilib, unda o'sha vaqtda ma'lum bo'lgan jihozlarda bajariladigan hamma mashqlarning tavsifi berilgan edi. Mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilardan boshni to'g'ri tutish, oyog' uchlari cho'zilgan bo'lishi, g'avdani harbiycha to'g'ri tutish, to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qilish talab qilinardi. Mashg'ulotlarda musobaqa usulidan foydalanilardi, bu esa, shug'ullanuvchilarning qiziqishini juda ham oshirarva ular bir xildagi mashqni behisob takrorlashga intilishardi. U davrda turli harakatlarni kombinatsiyalari qo'llanilmas edi.

O'zbekiston hududida gimnastikaning paydo bo'lish tarixi.

Markaziy Osiyo hududida, jumladan, O'zbekistonda gimnastikaning davolash, sog'lomlashtirish, amaliy jismoniy tarbiyaning y o'nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy negizlarga ega. Qadim zamonlardan aholi turli xil jismoniy mashqlar, harakati o'yinlarni katta bayram va to'ylarda tashkillashtirishgan. Navro'z, Hosil bayrami va boshqa tantanalarda o'rda poyga, yugurish bo'yicha musobaqalar, olomon-poygalar, chovgon o'yinlari, dorbozlar chiqishlari kabi ko'ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o'tkazilib turilgan.

Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlarida jismoniy tarbiyaga katta e'tibor bergan. O'z kitobida salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko'rib chiqar ekan, buyuk mutafakkir jismoniy mashqlarni sog'lomlashtirish va davolash amaliyotida tutgan o'rni va ahamiyati haqida mukammal tarzda so'z yuritadi. Ibn Sino olimlar orasida birinchi bo'lib, jismoniy mashqlarni odam organizmiga ijobiy ta'sirini «Uzlaksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi», deb ta'riflagan. Olimlarning raisi (Ibn Sinoni shunday deydigan) ta'kidlashicha, salomatlikni muhofaza qilish tartibida eng asosiy badantarbiya mashqlari bilan shug'ullanish, undan so'ng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilishdir. Agar odam o'z vaqtida me'yorida badantarbiya mashqlari bilan doimo shug'ullanib, kun tartibiga rioya qilsa, u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Buyuk olimning yozishicha, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanmay qo'ygan odamni sog'lig'i so'nib, harakatlanishni to'xtatish natijasida kuchi susayib boradi. Olimning fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, bo'g'inlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada insonlar o'z ishtarini toliqmasdan uzoq muddatda bajarib, xastalikdan muhofaza etishadi. Ibn Sino jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda insonning yoshi va salomatligini qay darajada ekanligini inobatga olishni ta'kidlaydi.

«Tib qonunlarida bolalar, o'smirlar, keksalar qachon va qay tarzda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi haqida ma'lumot berib o'tiladi. Ibn Sino mashqlarni boshlash va tugatish vaqti, uqalash, hammomda va sovuq suvda cho'milish (chinigish), tanani tozalikda saqlash va boshqa gigiyenik talablar haqidagi fikr-mulohazalari bugungi kungacha olimlar diqqat markazidadir.

1879-yilda maxsus ta'lim hay'ati Turkiston o'lkasidagi cherkov qoshidagi to'rt yillik bilim yurti uchun dastur ishlab chiqdi. Ushbu dasturga muvofiq rus tili, arifmetika, geografiya, toza yozish va chevarlikni o'rganish darslari bilan bir qatorda, gimnastika mashg'ulotlaridan dars o'tish nazarda tutilgan edi. Biroq bu dastur uch yillik o'quv jarayoniga mo'ljallangan dasturga almashtirildi. Yangi dasturda gimnastikaga o'rin topilmadi. O'sha paytda gimnastika boshlang'ich bilim yurtlarida o'tilar, ammo mutaxassislarning yetishmasligi, dars o'tish xonalari va sport jihozlari yo'qligi sababi darslar mukammal darajada o'tilmasdi. Gimnastika mashg'ulotlari faqat Toshkentdagi erkaklar gimnaziyasida

muntazam ravishda o'tkazilardi. Gimnaziyalarda jismoniy tarbiya darslarini zaxiradagi harbiy zobitlar o'tishgan.

1904-yilda Toshkentda «Gimnastika va jismoniy tarbiya havaskorlari jamiyati» tuzilib, uning nizomida gimnaziya talabalari jamiyatga a'zo bo'lish huquqidan mahrum ekanligi qayd etilgan. Gimnastika tushunchasiga yugurish, sakrash va iring'itish mashqlari kiritgan.

Toshkentda shved va fransuz gimnastikasi o'qituvchilarini tayyorlash bo'yicha qisqa muddatli o'quv kurslari tashkil etilib, ularda o'qish haqi juda baland bo'lgan. Shu sababli kurs tinglovchilari soni 10-15 nafardan iborat bo'lgan.

1910-yil 26-dekabrda 1911-yilning 2-yanvarigacha "Bilim yurtlar o'qituvchilarining birinchi Turkiston qurultoyi"da jismoniy tarbiya muammolari ko'rib chiqilib, jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus sho'balar ochilgan, dastur mundarijalari, dars soatlari, o'qitish uslubiyatlari bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi. Ushbu qurultoy qatnashchilari jismoniy tarbiya darslari erkak va ayollar bilim yurtlari uchun majburiyatini ta'kidlab o'tdi.

1912-yildan boshlab Toshkentga Peterburg, Moskva, Varshava shaharlaridan gimnastika sporti bo'yicha murabbiylar kela boshladilar. Harbiy okrug bosmaxonasining ishchilari gimnastika sho'basini tashkil etishdi.

Stokgolm shahrida o'tadigan 1912-yilda Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish uchun Rossiya terma jamoasini saralash musobaqasi Turkiston (Toshkent)da bo'lib o'tgan. Ushbu sana O'zbekistonda sport gimnastikasini bunyod etilgan kuni, deb hisoblanadi. Keyin Qo'qon, Farg'ona va Samarqand shaharlarida gimnastika jamiyatlari tuzilgan.

1912-yilda toshkentlik gimnastlar Moskvada o'z mahoratlari namoyish etishgan. 1915-yilda Toshkentda ayollar gimnastikasi bo'yicha o'quv kurslari ochildi. Shu kurslarni tugatgan Polina Garfung O'zbekistonda gimnastikani rivojlantirishga katta hissa qo'shgan. Oktabr inqilobidan so'ng gimnastika ommaviy tarzda rivojlangan. Aholini jismoniy va sport orqali sog'lomlashtirish davlat ishiga aylangan. Shu tarzda gimnastika Buxoro, Kattag'o'rg'on, Namangan, Urganch shaharlariga targala boshlagan.

1.2. XX asrda mamlakatimizda gimnastikaning vujudga kelishi va rivojlanishi

"Bolalar sport klubi" 1917-yilda ochilib, unda gimnastika mashqlari va o'yinlar o'tkazilardi. 1919-yil Toshkentda Turkiston Olimpiya o'yinlari o'tkazildi. 1920-yil 10-oktabrda O'rta Osiyo o'yinlari O'zbekiston gimnastlari yutug'i bilan yakunlandi. 1921-yilda Turkistonning «Yangi savodxonlik boshqarmasi» qoshida jismoniy tarbiya markaziy sho'rolari tashkil topdi. Uning maqsadi turli jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarini birlashtirish va Turkiston mehnatkashlarini jismonan tarbiyalashni rejaga muvofiq boshqarish edi.

1920-yilda Farg'ona viloyat harbiy qo'mitasi qoshidagi «Боевой» bo'limi «Besh yillik maktablarning 1 va 2-sinfida jismoniy tarbiyadan ta'lim berish bo'yicha qisqa dastur»ni ishlab chiqdi. Dasturda gimnastika, yugurish, sakrash o'yinlari bilan shug'ullanish ko'zda tutilgan. Mazkur dastur mundarijasida quyidagilar bayon etilgan: «Gimnastikaning maqsadi to'g'ri jismoniy rivojlanishga erishish, inson organizmi faoliyatidagi kamchiliklarni tuzatish, harakatlarni koordinatsiyalash qobiliyatini yuzaga keltirish, tartib-intizomni rivojlantirish va asab tizimini mustahkamlash».

Mashg'ulotlarni toza havoda yoki shamollatilgan xonalarda o'tkazilishi kerak. Jismoniy tarbiya kengashi qoshidagi ilmiy sho'ba tomonidan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarni tekshirish bo'yicha antropometrik tashkil etildi. Sobiq Butunrossiya Markaziy Ijroqo'mita Hay'atining 1923-yil 27-iyuldagi qaroriga muvofiq, Turkiston Ijroqo'mita qoshida madaniyat bo'yicha o'lka sho'rolari tuzilib, unga respublikada jismoniy tarbiya va madaniyat ishlarini boshqarish topshirildi.

1927-yili Butun O'zbekiston spartakiadasi o'tkazilib, uning dasturidan gimnastika o'rin oldi. Moskvada 1928-yil o'tkazilgan sobiq Butunittifoq spartakiadasida O'zbekistonlik gimnastlar faxrlari 4-5 o'rinni egallashdi. Toshkentlik gimnast Mechnislov Murashko esa, sobiq sobiq ittifoq mutlaq chempioni bo'lgan.

1929-yili Toshkentda birinchi marta jismoniy tarbiya to'garaklari tashkil etilib, unda gimnastika sporti bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan. Bu davrda gimnastikada to'rt kurash mavjud bo'lgan: yakkacho'p,

halqalar, «eshak» va erkin mashqlarda sportchilar bellashgan.

O'tgan asrning 30-yillaridan boshlab, bolalar va o'smirlar orasida sport gimnastikasini rivojlantirish bo'yicha juda katta ishlar olib borildi. Toshkentdagi olimlar uyi qoshida ochilgan bolalar shoxasiga N.V.Kravchenko murabbiylik qilgan.

1933-yilda Toshkentda bo'lib o'tgan I-O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari spartakiadasida jamoa birinchiligida birinchi o'rinni o'zbekistonlik gimnastlar qo'lga kiritishdi. 1935-1937-yillarda «Spartak», «Lokomotiv», «Dinamo» ko'ngilli sport jamiyatlarining tashkil topishi respublikada gimnastikani yanada rivojlantirishga turtki bo'ldi. Ushbu sport jamiyatlarida gimnastika bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM) tashkil etilib, unda 100 dan ortiq yosh sportchilar tahsil olishgan. Ularga o'sha davning yetakchi murabbiylari N.Salnikov, N.Kotin, A.Petuxovlar saboq berishgan. Ushbu maktablarda saboq olgan sport ustasi A.Abramyan, mamlakatning mutlaq chempioni G.Konovlova, A.Borodin, N.Tarasov va V.Merkulovlar esa, o'z davrining ilg'or sportchilari edi.

1934-yili Toshkentda jismoniy tarbiya texnikumi ochilib, unda Moskva institutining bitiruvchisi Yan Xalilovich Murtazin, Rashid Hamidov va Umar Asadovlar gimnastikadan saboq berishgan. 1936-yilda texnikum talabalari R.Hamidov va P.Zaviruxa Respublika chempionlari unvoniga sazovor bo'lishdi.

Shu texnikum bitiruvchilari: dotsent Muhammadali Tojiyev, G.D. Jorjaladze - O'ZDJTDa «Gimnastika» kafedrasi mudiri, Karim Jo'rayev, Rixsi Olimova, Qoziyeva, A. Yefemenko - ToshDU «Jismoniy tarbiya» kafedrasi mudiri, 1990-2000 yillarda O'zbekiston Respublikasi Gimnastika federatsiyasining raisi, dotsent Y.A. Ishogov va boshqalar O'zbekiston Respublikasida sport gimnastikasi rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shishgan.

1.3. Mustaqillikda davrida gimnastikaning rivojlanishi

Mustaqil O'zbekiston Respublikasi gimnastlari, murabbiylari yangi sharoitda katta yutuqlarga erishishmoqda. Sportchilarimiz xalqaro sport maydonlarida o'z kuchlarini sinab ko'rishga puxta tayyorgarlik ko'rishyapti. Bu hol o'zbek sportchilariga Jahon, Olimpiada o'yinlariga mustaqil ravishda chiqishga imkon yaratdi. O'zbekistonlik gimnastlar

O.Chusovitina, R.Galiyeva sport gimnastikasi bo'yicha Jahon chempionatlarida ishtirok etib, oltin medalga sazovor bo'lishgan. 1996-yilgi Olimpiada o'yinlarida O.Chusovitina, A.Dzyundzyak, I.Valiyevlar gimnastika ko'pkurashida kuchlilar 10 ligi gatoridan o'rin olishdi.

1993 yilda O'zbekistonda Sport gimnastikasi federatsiyasi tashkil topib, uni Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ) o'z tarkibiga qabul qildi.

1994 yilda Xirosimada o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida O.Chusovitina tayinlab sakrash va qo'shpoyalarda 2 ta bronza medalim qo'lga kiritdi. 1998 yilda Bankokda o'tkazilgan musobaqalarda E.Gordeyeva, A.Dzyundzyak, B.Beyatanova, S.Bahridimova, O.Chusovitina kabi mahorati sportchilar ishtirok etdi. Bugungi kunda respublikada R.G.Sarkisov, R.S.Sirkin, A.Olshchev kabi malakali sport murabbiylari ishlatmoqda. Olimpiya zaxiralari gatorida ayollar orasida V.Ochilova, N.Almatova, F.Xo'jayeva, A.Kambekova, R.Nasibulina, A.Habibrahmonova, erkaklardan A.Markelov, L.Valiyev, A.Fokin, A.Karimjonov, R.Ailov, K.Hasanov, I.Rahmatov kabi sportchilar o'sib chiqdi.

O'zbekiston gimnastika federatsiyasi vakillari FIJ va Osiyo uyushmasi anjumanlarida ishtirok etishadi. Barcha ishlar Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Milliy olimpiya qo'mitasi (MOQ) bilan hamkorlikda olib boriladi. Muntazam ravishda hay'at yig'ilishlari o'tkazilib, terma jamoa a'zolarini tasdiqlash masalalari, sportchilarni bo'lib o'tgan musobaqalarda erishgan yutuqlari muhokama etiladi. Yetakchi sportchilarni xalqaro musobaqalarda qatnashishlari uchun mablag' ajratadigan homiyilar bilan ishlar olib boriladi.

Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi gimnastika federatsiyasi va ushbu go'zal sport turini ravnaq topishiga kuchini ayamaydigan insonlar o'z hissasini qo'shib kelishmoqda. Mahorati gimnastlar O.Chusovitina, N.Dzyundzyak, ularning izdoshlari mahoratini oshirishda xizmat qilayotgan S.Kuznetsova va boshqa tanqili murabbiylar o'z ustozlari V.Vnuchkova, G.Petrov, V.Aksenov, Z.Bondarenko, V.Kurtyand, R.Sarkisovlar qoldirgan merosdan unumli foydalanib, mamlakatimiz sport shon-sharati xalqaro musobaqalarda baland ko'tarishmoqda (1-jadval).

Nazorat uchun savollar:

1. Shved gimnastikasi deganda nima deya olasiz?
2. Birinchi xalqaro anjuman gimnastikadan qachon va qacda o'tdi?
3. Gimnastika yo'nalishi deganda nimani tushunasiz?
4. Nemis gimnastikasi tizimi qaysi yili paydo bo'lgan?
5. Gimnastikaning vujudga kelishi qaysi asrlarni o'z ichiga oladi?
6. Yangi davr gimnastikasiga asos solgan qaysi mutafakkirlarni bilasiz?
7. Mustaqillikda davrida gimnastikaning rivojlanishi haqida nimani bilasiz?

II BOB. GIMNASTIKANING JISMONIY TARBIVA VA SPORT MAHORATINI OSHIRISH TIZIMIDAGI O'RN

2.1. Gimnastika bo'yicha sport mahoratini oshirishning maqsad va vazifalari

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzuv o'zgarishi bilan, odatan haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgartirishga, uning o'qitish metodikasi va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o'zgartirishiga ham muhim ta'sir ko'rsatgan.

Jismoniy tarbiya xalqlarni vatandarparvarlik ruhida tarbiyalashning tarkibiy qismi, kishilarni mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashning jismoniy jihatdan barkamol bo'lib yetishtirishning ta'sirchan vositasidir. Gimnastika yunoncha «gymnos» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «yalong'och» degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, 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. Gimnastika o'z xususiyatlariga ko'ra bir qator jismoniy (egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlik, kuch, tezkorlik) sifatlarini hamda go'zallikni ham tarbiyalaydi.

Gimnastika – bizning nutqimizda ishlatiladigan gimnastika termini faqatgina Olimpia o'yinlaridagi musobaqalashish degan ma'nosidan tashqari tirmashib chiqish, yoga va raqsga tushish orqali tanani boshqarish degan ma'noni ham beradi.¹

Gimnastikaning asosiy vazifalari:

1. Inson organizmi forma va funktsiyalarini, kishilarning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, uzoq yillar davomida faoliyat ko'rsatib yashashlarini ta'minlashga yo'naltirilgan mukammal rivojlantirish.

2. Hayotiy muhim harakat, ko'nikma va malakalarini (shu jumladan,

¹ CrossFit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. P. 6.

amaliy va sport ko'nikmalarini) shakllantirish va maxsus bilimlar bilan qurallantirish.

3. Axloqiy-irodaviy va estetik xususiyatlarini tarbiyalash.

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

Gimnastikaning juda katta gigiyena-sog'lomlashtirish ahamiyati ham bor.

Gimnastika bilan hamma – bolalar kattalar, keksalar yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlari endi boshlovchilar, sog'lom kishilar va hatto betob kishilar shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, O'zbekiston armiyasi va flotida ham shug'ullanadilar. Ko'pchilik o'z uylarida radiodan eshitib, televizordan ko'rib turib shug'ullanadilar.

Gimnastikaning bunchalik keng yoyilganligiga sabab – uning vositalarining barchaga tushunarliligi va xilma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidadir.

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'nikmalar o'rtiriladi va takomillashtiriladi. Bu fanning juda katta ta'limiy estetik, aqliy-pedagogik ahamiyati ham bor.

Nihoyat, gimnastika – aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya bir-ligining yorqin namunasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan metodlar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati faolligini rag'batlantirish imkonini beradi. Yuqorida qayd qilib o'tganimizdek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlana va garmonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi.

Gimnastikaning bu asosiy funksiyasi uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi mobaynida shakllandi va qaror topdi, bu uning jismoniy tarbiyaning ko'p tomonlana mazmunidagi aniq vazifalarini tashkil etadi.

Sport faoliyatida gimnastikaning uchta mustaqil turi bor. Sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika.

2.2. Gimnastikaning sport mahoratini oshirishdagi asosiy vositalari

Maxsus ishlab chiqilgan harakat formatlari gimnastikaning tipik vositalari (mashqlari) hisoblanadi. Ular yordamida odamning hayotiy muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlari takomillashtiriladi. Ko'p mashqlar odamlarning mehnat, harbiy va turmush faoliyatidan (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish) va hokazolardan olingan.

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga hamda harakatlantiruvchi faoliyat tizimiga muvofiq tarzda quyidagi asosiy guruhlarga bo'linadi:

1. Saf mashqlari – safda birgalikda bajariladigan, shug'ullanuvchilarda faoliyat strukturasi muvofiq bo'lib harakat qilish malakalarini, qad-qomatni rostlovchi, ritm va sur'at hissasini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatdir.

2. Umumrivojlantiruvchi ayrim bo'g'in, qismlarda bajariladigan, ya'ni har tomonlana jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish va qadd-qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir.

3. Erkin mashqlar – tanani ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, shuningdek, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir.

4. Amaliy mashqlar – yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlarda oshib o'tish va hokazolar.

5. Sakrash (tayannay va tayanib) sakrovchilarni rivojlantirish, shuningdek, oyog va qo'llarning kuchini, harakat tezligi aniqligini, chaqonlik va dadillikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

6. Jihozlarda bajariladigan mashqlar – sport gimnastikasining eng xarakterli vositalaridir. Ulardan ko'zda tutilgan va statik holatlarni ham o'z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarini birlashtiradi.

7. Badiiy gimnastika mashqlari – gimnastika asboblari (arg'amchi, gardir, to'p, cho'kmalar va h.k.) bilan va gimnastika asboblarsiz jiro etiladigan mashqlar.

Gimnastikaning asosiy vositalari boshining harakatlarini oshirish

uchun ko'proq qanday ta'sir ko'rsatishni hisoblagan holda quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

a) jismoniy hislatlar va harakatlantiruvchi qobiliyatlarni umuman rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (saf mashqlari, URM mashqlari, o'yin va estafetalar).

b) hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan mashqlar (amaliy mashqlar, tayannamay sakrashlar).

v) harakatlantiruvchi qobiliyat va irodaviy xislatlarni intensiv rivojlantirish va takomillashirishga qaratilgan mashqlar (erkin), tayaniib sakrashlar, jihozlarda bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari va badiiy gimnastika mashqlari.

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

2.3. Gimnastikaning sport mahoratini oshirishdagi xususiyatlari

Gimnastikaning sport mahoratini oshirishdagi xususiyatlariga quyidagilar kiradi:

1. Kishi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish. Kishilarni barcha organlarining funksiyalari gimnastika mashqlari yordamida takomillashadi. Demak, kishini umumiy jismoniy rivojlantirish va uning harakatlantiruvchi qobiliyatlarini har yoqlama kamolga yetkazish vazifalarini gimnastika yordamida hal qilsa bo'ladi.

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

3. Tanaga tanlab ta'sir ko'rsatish.

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

5. Mashqlarni uzluksiz murrakablashtirib borish va kombinatsiyalash hamda bir xildagi mashqlarni bir qancha maqsadlarda qo'llanishining mumkinligi. Biroq mashqni variantlarini o'rganishga o'tiladi, bora-bora shu mashqning o'zi ham murrakablashtiriladi, biroq elementni ikkinchisiga qo'shib bajarib, kombinatsiyalarga yangi harakatlar kiritiladi va hokazo. Bunda o'rganilayotgan o'quv materiali sifat va miqdor jihatdan ham yangicha ifodaga ega bo'ladi, hamda tanaga boshqacharoq ta'sir etadi va zarur o'zgarishlarni keltirib

chiqaradi. Bir xil mashqlardan turlicha vazifalarni hal qilish uchun foydalanishda ularni metodik jihatdan xilma-xil o'zgartirish yo'li bilan amalga oshirish mumkin.

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

2.4. Gimnastika sport mahoratini oshirish vositasi sifatida

Gimnastika o'sib kelayotgan avlodga ta'lim va tarbiya berish tizimidagi pedagogik ilm sohasi, o'tilishi shart bo'lgan o'quv darsi hisoblanadi. Dars sifatida u maktablarda, o'rta maxsus o'quv yurtlari va oliy o'quv yurtlarida o'qitiladi.

Ilmiy soha sifatida gimnastika jismoniy tarbiya haqidagi fanning gimnastikaga xos bo'lgan vositalar, metodlar va mashg'ulotlar tashkil etish formalari yordamida odamning jismoniy rivojlanishi va kamol topishi qonuniyatlarini o'rganuvchi bo'lagidir.

Gimnastika – ilmiy-amaliy sohadir. Uning nazariyasi, tarixi, dars berish metodikasi mashg'ulot tashkil etishdagi tipik vosita va formalari bor. Gimnastika tarixi uning jismoniy tarbiya vositalari va metodlaridan biri sifatida rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi. Gimnastika vosita va metodlarini takomillashtirish bilan aloqador masalalarni yoritadi.

Gimnastikadan dars berish metodikasi bo'limida esa, ta'lim va tarbiyaning umumiy asoslari (gimnastika, uning alohida turlari) va mashg'uruhlarga qo'llanishi mumkin bo'lgan turli kontingentlar bilan mashg'ulot uyushtirish metodlari qarang chiqiladi.

Amaliy mashg'ulotlar har yoqlama jismoniy rivojlanish maxsus jismoniy xislatlarni takomillashtirishga, gimnastika mashqlari texnikasini bilib olishga, shuningdek, professional-pedagogik ko'nikma va malakalarni o'rnatishga qaratilgan bo'ladi.

Nazorat savollari:

1. Gimnastikaning xususiyatlariga nimalar kiradi?
2. Gimnastikaning asosiy vositalari kishining maksimal kamol topishi uchun ko'proq qanday guruhlariga ajratish mumkin? Gimnastikaning asosiy vazifalari.
3. Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga ko'ra nechta asosiy guruhlariga bo'linadi?

III BOB. SPORT MAHORATINI OSHIRISHGA YO'NALTIRILGAN MASHQLAR

3.1. Jihozlarda bajariladigan mashqlar

Dastlabki holatlar – mashqlar ijrosi boshlanishi oldidan turishlar va boshqa holatlar.

Turishlar: asosiy turishlar safga turishga mos keladi.

Turishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib turish, oyoqlarni keng kerib turish, chalishtirib turish. Bunda oyoq kattalari juftlanadi, o'ng (chap) oyoqda erkin turish.

O'tirishlar – yerda yoki gimnastika snaryadlarida o'tirish holatlari. O'tirishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib o'tirish, burchakli o'tirish, oyoqlarni kerib burchakli o'tirish, bukilib o'tirish, oyoqlarni quchoqlab o'tirish, sonda o'tirish va boshqalar.

Cho'kkayish – shug'ullanuvchilarning oyoqlari bukilgan holat yarim cho'kkayish, ortga engashib yarim cho'kkayish «suzuvchi starti» deb ham ataladi va hokazo.

Tashlanish – tayanch oyoqni biron tomonga tashlab bukish harakati yoki shundan keyin hosil bo'lgan holat.

Tayanişlar – yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar.

Tayanişlarning quyidagi turlari bor:

Cho'kkayib tayaniş, o'ng tizzaga tayaniş, o'ng tizza bilan chap qo'lgan tayaniş va chap tizza bilan o'ng qo'lga tayaniş, tik bukilib tayaniş, bilaklarga tayaniş yotish, orqadan tayaniş yotish va hokazolar.

Qo'l va bel harakatlari – harakatlar barovar, galma-gal, ketma-ket, shuningdek, o'ng qo'l o'ng tomonga, chap qo'l chap tomonga, buning teskarisi, parallel (ikki qo'l bir tomonga), simmetrik va nosimmetrik bo'lishi mumkin. Ular asosiy va oraliq tekisliklardan qo'llarni bukmay va bukib bajariladi. Qo'llar bukilgan atamaga «bukish» so'zi qo'shiladi. Masalan, qo'llarni bukib orqaga uzatish, qo'llarni bukib yon tomonlarga uzatish va hokazo. Oyoqlarni bukishda ham shu atama ishlatiladi. Masalan, o'ng oyoqni bukib oldinga uzatish yoki orqaga shu holatda uzatish.

Qo'llarning dastlabki holati: qo'llar belda, yelkalarda, bosh ortida, ko'krak ortida va hokazo. Doira qo'l oyoq boshini aylana bo'ylab harakatlantirish, shuning oyoqlarni snaryad tepasidan aylantirish.

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 – shug'ullanuvchilarning bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi gorizontal holati. quyidagi turlari bor: o'ng oyoqda engashib muvozanat saqlash; yonlama, orqaga engashib, oyoq ushlab va hokazo.

Tutish - snaryadni ushlash usuli. Tutishning quyidagi turlari bor: ustidan tutish, ostidan tutish turlicha tutish, teskari tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, tor tutish. Juft tutish chuqur tutish.

Osilish - quyidagi turlari bor: oddiy osilish, aralash osilishlar.

Tayanish – oddiy va aralash bo'ladi.

O'tirish – snaryadda o'tirgan holat; quyidagi turlari bor: brustlarda oyoqlarni kerib o'tirish, sonda o'tirish va hokazo.

Ko'tarilish – osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yugori tayanishga o'tish.

Pasga tashlanish-ko'tarilishga teskari harakat.

Aylanish - gimnastikachining tayanishda boshlab snaryad yoki atrofi (turnik, yog'och va hokazo) aylanna harakatlanishi.

Burilish - gavdaning vertikal o'q atrofi harakatlanishi.

Oyoqni osmonga qilib turish – gimnastikachi tanasining biron qismiga tayanib, oyoqlarni yugoriga uzatgan vertikal holat.

Tebranish – aylanish o'qiga nisbatan erkin xakatlanish.

Yoysimon tebranish – tayanishdan yoysimon harakat qilib osilishga o'tish.

Uchish – bu shug'ullanuvchilarning snaryad (odatda xalqa) bilan birgalikda bir marta tebranna harakat qilishdir.

Qo'l orqasidan aylanish – muayyan holatdan yelka bo'g'inini buraltirib, gavdaning gorizontal o'q atrofi aylanishi. Bunday aylanish yo'nalishga qarab oldinga va orqaga bo'ladi. Zaruriy bo'lsa qanday tebranish yordamida bajarilishini ko'rsatish.

O'tkazish – oyoqni snaryad tepasidan harakatlantirish.

Doira – oyoqni yaxlit (ellepsimon) harakatlantirish.

Chalishtirish – oyoqlarni bir birining o'rniga qarama-qarshi yetkazish.

Kirish – snaryad yonida dastlabki holatda turgan gimnastikachining

tayanch qo'lli atrofi doira yasab burilib, dastlarga tayanib qolishini ko'rsatuvchi atama.

O'tish – ijrochining snaryadda (biron elementi bajarayotganda) qo'llarni tutib, o'ng yoki chap tomonga siljish.

Chiqish – kirishga teskari harakat qilib (konning) boshqa qismiga o'tish.

Uchib o'tish – gimnastikachining qo'llarini qo'yib yuborish snaryadning bir tomonidan ikkinchi tomoniga brusning bir yog'ochidan ikkinchi yog'ochiga o'tish.

Sakrab tushish-snaryadda osilib yoki tayanib turgan holatda sakrab tushish.

Sakrash – oyoqlarda depingandan keyin erkin parvoz qilib, ma'lum masofadan (balandligiga, uzunasiga) yoki to'siqdan o'tish.

Tayaniib sakrash – qo'llarda qo'shimcha tayanib (to'rt berib) bajariladi.

Siljish-depsingandan keyin oyoqlarni orqaga dastlabki siljish.

3.2. Akrobatik mashqlar

Dumalanish - tayanchiga birin-kekin qo'l tekizib gavdani aylantirish (bosh orqali to'ntarilmaydi). Dumalanishning quyidagi turlari bor: oldinga dumalanish, yonga dumalanish, orqaga bukilib dumalanish silingari va hokazo.

G'ujanak bo'lish – gavdani bukilgan holati. G'ujanak bo'lishning yo'lli, o'tirib va cho'kkayib g'ujanak bo'lish, shuningdek keng g'ujanak bo'lish turlari bor.

O'mbalog oshish – gavdaning avval tayanib, kema-ket bosh orqali to'ntariladigan aylanna harakati. O'mbalog oshishning quyidagi: oldinga do'mbalog oshish sakrab do'mbalog oshish, orqaga do'mbalog oshish va hokazo turlari mavjud.

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) aylanna harakati. To'ntarilishning quyidagi: yonga to'ntarilish, boshda g'rib to'ntarilish, to'ntarilib bir oyoqda tushish, sakrab to'ntarilish kabi turlari bor.

Orqaga to'ntarilish – gavdani qo'llarga tayanib orqaga aylanadigan harakati. Qo'llarda, boshda turib qolishgacha aylanib bajariladigan va

boshqa xillari ham bo'ladi.

Charxpalak-gavdani uchish fazasi (qo'llarga tayanib) to'liq to'ntarilib oladigan bir tekis aylanna harakati. Ikki oyogdan boshlab yana ikki oyogga tushib shuningdek, bir oyogdan boshlab va oyoglarni almashib bajarilishi mumkin.

Randat – orqaga bukilib ikkila oyogga tushadigan to'ntarilish.

Qurbat – qo'llarda turib orqaga sakrab oyogqlarga tushish.

Salto – gavdaning xavoda erkin to'ntarilishi. Saltoning quyidagi: oldiga salto, siltanib salto, orqaga salto yarim burilib salto va hokazo.

Ko'priq – tayanchga orqa o'g'irib gavdaning maksimal darajaga egilib bukilgan yoysimon holati. Ko'prikning quyidagi: ko'priq, bir qo'lda ko'priq, bir oyogda ko'priq bilaklarda ko'priq, teskari ko'priq.

Masalan, chap oyog'u o'ng qo'lda ko'priq turish va hokazo turlari mavjud.

Shpagat-oyogqlarni niyat darajada kerib o'tirish (har ikkala oyogningbutun uzunasi bo'ylab tayanchga tekizib o'tirish). Shpagatning quyidagi: shpagat, o'ng oyog, o'ng qo'lni yoki chap qo'lni oldinga uzatib shpagat, engashma shpagat va boshqa turlari bor.

Yarim shpagat-shpagatga o'xshash. Ammo oldindagi oyog bukilgan holat, engashma yarim shpagat va hokazo.

Turishning quyidagi usullari mavjud: kuraklarda turish, kallada turish, qo'llarda turish va hokazo.

Sapchitish-turining sakrab tushgan akrobatni qaytarish.

Sakrama harakat (surat bilan sakrashlar) ifrochi parozini oshirish uchun qo'llaniladi. Qolgan atamalar gimnastika atamasiga muvofiq tuziladi.

3.3. Badiiy gimnastika mashqlari

Odinlash - joydan joyga ko'chishning xilma xil turlari. Odinlashning quyidagi: odinlash, oyog uchiga ko'tarilishdan boshlab odinlash, lukilab odinlash, almashib odinlash, palka qadami bilan odinlash turlari mavjud.

Yugurish - har birida uchish fazasi bo'lgan odinlash. Yugurishdagi nomlar odinlashdagi nomlarga o'xshash.

Burilish - gavdaning vertikal yoki uzunasiga o'q atrofidagi aylanna harakati.

Sakrash - oyoglarda depingandan keyin erkin parvoz etish. Harakat qo'llarni va gavdaning xavodagi holatiga qarab sakrashning quyidagi: to'g'ri sakrash, bukilib sakrash, kershib sakrash, ochiq sakrash, yopiq sakrash, odinlab, sanchib sakrash, charxpalaksimon sakrash, tayanib sakrash, tashlanib sakrash, yarim xalqasimon sakrash turlari mavjud.

Qo'llarni prujinasimon harakatlantirish. Barcha bo'g'nlarni baravorga bukib prujinasimon yaxlit harakat qilish. Turli yo'nalishlarda bajariladi.

To'liqsimon - do'ngsimon yarim cho'kkayishdan boshlanadigan, bo'g'inlarning ketma-ket biri yozilib, bukilishdan iborat murakkab yaxlit harakat.

Qo'lni to'liqlashtirish - qo'lni bukish va panjasi osiltirishdan boshlanib, keyin yozish bilan bir vaqtda panjasi ko'tarishdan iborat to'liqsimon harakatlantirish.

Gimnastika mashqlarini tushunishda ularni qisqa va aniq qilib yozilishning muhim ahamiyati bor. Yozish qo'yilgan maqsadga qarab umumlashtirilgan, konsert, qisqartirilgan, grafik tarzda yoki shu usullarning birlashtirishidan iborat bo'lishi mumkin.

Gimnastika mashqlarining atama yozuvi yuqorida bayon etilgan qoidalariga asosan hamda belgilangan usullarda bo'ladi. Yozish qoidalariga quyidagilar kiradi: gimnastika mashqlarining ayrim guruhlari uchun belgilangan yozuv tartibida yozuvda qo'llaniladigan grammatik tuzilish va belgilari rioya qilish.

URM ni yozilishi

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat (d.x)
2. Harakatning nomi (egilish, bukilish, cho'kkayish va hokazo)
3. Harakat yo'nalishi (o'ng chap, orqaga va hokazo)
4. Pirovard holat (zarurat bo'lsa)

Masalan, d.x-oyoglar kerilib, qo'llar yelkada. 1-o'ng oyoguni bukib qo'llar yuqoriga ko'tarilgan holda chap tomonga egilish.

Erkin mashqlarni yozib olish

1. Mashqning nomi (kimga mo'ljallangan)
2. Jo'r bo'ladigan musiq.
3. Dastlabki holat.
4. mashqning mazmuni.

Jihozlardagi mashqlarning yozib olishinishi

1. D.x
2. Harakat nomi.
3. Ijro etish usuli.
4. Yo'nalish.
5. Pirovard holat.

Akrobatika mashqlarining yozilishi

1. To'liq aylanmaydigan elementlarni (masalan do'mbal oshish).
2. Goxo bir holatdan ikkinchisiga o'tish maxsus atama qo'llanilishini talab qilmaydi.
3. Ijrochining biron elementdan keyingi holat.
4. Pirovard holat.

Badiiy gimnastika mashqlarining yozilishi

1. Umumlashtirilgan yozuv.
2. Aniq atamali yozuv.
3. Qisqa yozuv.
4. Grafik yozuv.
5. Teksti va grafik yozuvni birgalikda qo'llanishi bu yozishni amalda keng tarqalgan qulay usuldir. Masalan (1-jadval):

1-jadval

№	D.H.	Sanog	Atamali tasvir	Grafik yozuv
1	Oyoqlarni kerib turish	1 2-3	Qo'llarni ikki yonga uzatib, oldinga engashish. Yerga qo'llarni tekkizib, ikki marta prujinasimon engashish. D.H.	

Amaldagi gimnastika atamaları muayyan mashqlar spetsifikasini yaqqol aks ettiruvchi atama-so'zlar bilan muttasil boyib boradi. Biroq atamalar tuzilishining qaror topgan qoidalaridan hech qachon chetga chiqish kerak emas albatta, chunki bunday chetga chiqish atamalarining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Nazorat savollari:

1. Gimnastika atamasi deb nimaga aytiladi?
2. Atamalarga qanday topshiriqlar qo'yiladi?
3. Atamalar qanday yasaladi?
4. Gimnastika atamaları qanday guruhlarga bo'linadi?
5. Atamalarga qo'yilgan talablar nimalardan iborat?
6. URM va erkin mashqlarga oid atamalarni sanab bering?
7. Sportlarda bajariladigan mashqlar atamalariga nimalar kiradi?
8. Akrobatika mashqlar atamalarini tushintiring.
9. Atamalar taraqqiyotiga kimlar xissa qo'shgan?
10. Qayerda va qaysi yili gimnastika atamalariga oxirgi o'zgartirishlar kiritilgan?

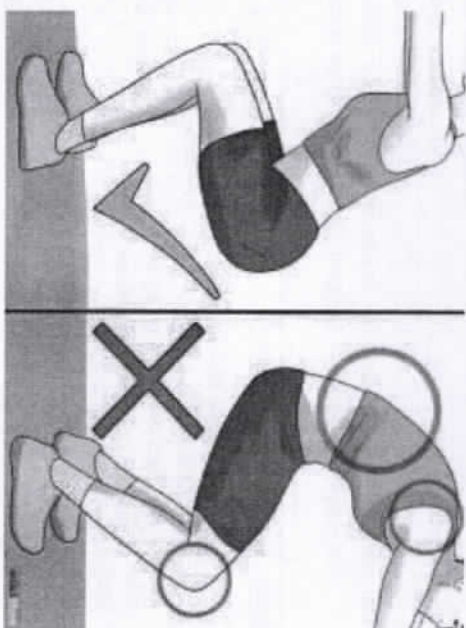
IV BOB. GIMNASTIKADAN MASHG'ULOTNI TASHKIL QILISH

4.1. Gimnastikadan mashg'ulotni tashkil qilishning asosiy qoidalari

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur ko'nikma hamda malakalar shakllanadi va takomillashiriladi.

Gimnastika insonni estetik tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakatlarni ravon va ifodali bo'lishi, ijrochining harakatlari o'ziga yarashadigan nafis bo'lishi kerak.

Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida kelishgan qaddi-qomatga ega bo'lishadi, gavda tuzilishidagi nuqsonlar tuzaladi, gavdaning ayrim bo'g'inlari, umuman gavda yaxshi rivojlanishiga erishiladi.



4.2. Gimnastika mashg'ulotida shikastlanish sabablari

Gimnastika mashg'ulotlarida nixoyatda xilma-xil mashqlar, shu jumladan, turmush va mehnat tajribasini kandan-kam uchraydigan mashqlar ham qo'llaniladi. Ular murakkab harakat faoliyatidan iborat bo'lib, ularni ijro etish esa, o'ziga xos sharoitlari bilan bog'liq.

Ushbu sharoitlarni belgilaydigan omillardan eng muhimi quyidagilardir.

1. Jihozlarda ijro etilganda shaklan va mazmunan xilma-xil bo'lgan ko'p miqdordagi harakatlarning mavjudligi.

2. Gavdani fazodagi holati doimo o'zgarib turadigan aylanma harakatlarni ko'pligi.

3. Uchib tushayotganda va yerga tushish chog'ida harakatlarni boshqara bilish.

Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishga yo'l qo'ymaslik uchun mavjudlik qoidasiga rioya qilishga qaratilgan butun choralar ko'rilib kerak.

Quyidagilar shikastlanishga asosiy sabab bo'lishi mumkin.

1. Mashg'ulot tashkil qilish qoidalariga va mashg'ulot metodikasiga rioya qilmastik.

2. Jihozlar va inventarni vaqtda tekshirib turmaslik.

3. Sanitariya va gigiena shartlarini buzish.

4. Vrach nazorati yo'qligi yoki muntazam ravishda o'tkazib turmaslik

5. Shug'ullanuvchilar o'rtasida tarbiyaviy ishlarning yetarli olib borilmasligi.

Shikastlanishning oldini olish maqsadida mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishdan ilgari quyidagilarga amalga oshirilishi kerak.

1. O'quv xujjatlari tayyorlab qo'yish.

2. Mashg'ulot joylarining sanitariya-gigiena talablariga qanchalar mosligi, shuningdek, jihoz va inventarlar buzug' emasligini, shug'ullanuvchilardan har birining sport kostyumi va oyoq kiyimi gigiena talablariga fanlar muvofiqligini tekshirib ko'rish.

3. Gimnastikachining sog'lig'i yomonlashishi oqibatida orada uzilishdan keyin mashg'ulotga qatnashishga ruxsat berganligi xaqida vrachdan ruxsatnomasi bor-yo'qligi tekshirib ko'rish.

Mashg'ulot o'tkazilayotgan vaqtda quyidagilar bajarish kerak.

1. Mashg'ulot o'tkazishning barcha qoidalariga rioya qilish;

2. Mashg'ulot oldidan har bir sinerredning maxkamlanadigan joylarining mustahkamligini tekshirish.

3. Zamonaviy o'rgatish metodlaridan foydalish moxirlik bilan ko'maklashish va muhofaza qilish.

Mashg'ulotlarda shikastlanmaslik va uni oldini olish chora tadbirlari yuqorida qayd etilgan mashg'ulotlarning tashkil etilishi

shikastlanishga asosiy sabablardan hisoblanadi.

Shu jixatdan o'qituvchi va trenerga quyidagilar tavsiya etiladi.

1. Har bir mashg'ulotning jadvali va dasturiga qat'iy rioya qilish.
2. Shug'ullanuvchilarda ongli intizomlilikni tarbiyalash ulardan hamma ko'rsatmalar bajarilishini talab qilib.
3. Har bir shug'ullanuvchilarning xatti harakatlarini muntazam nazorat qilish tamini ularga ko'p kurashning bir turidan ikkinchisiga o'zbiarmonlik bilan o'tishga ruxsat bermaslik.
4. Shug'ullanuvchilarni snaryadlar, debsinish va yerga tushish joylari yaxshi ko'rinish turadigan joylarga qo'yish. Snaryadlarni shug'ullanuvchilar bir-biriga tegib ketmaydigan qilib o'rnatish.



4.3. Gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jihozlar

Gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini bilish sportchining asosiy vazifalaridandir.

Mashqlarni bajarish davomida muhofaza qilish va yordam ko'rsatishni biri-biridan farqlash lozim. Quyidagilar jismoniy yordam ko'rsatishning asosiy turlariga kiradi.

a) harakat bo'ylab "yordam berish"

b) harakatlarning murakkab qismida ko'maklashib yuborish.

«Yordam berish» harakatni bir butun holda o'rganib olishni osonlashtiradi. «Yordam berish»dan foydalanilganda o'qituvchi o'quvchining faoliyatini bo'g'maydigan darajada jismoniy kuch sarflab yordam berishi lozim. O'zgina yordamlashib (turtki berib) yuborish harakatning alohida fazalari bajarilayotganda qo'llaniladi xolos. Jismoniy yordamning turli xillarida foydalanish natijasida gimnastikachidan

to'g'ri harakat tasavvurlari shikllanadiki, bu tasavvurlar mashqlarni mustaqil bajarish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Mashqlarni ifro etish texnikasi takomillashib borgan sari o'quvchilarning yordamlashishda sarflamaydigan kuch darajasi kamaya borib, keyinchalik mutlaq to'xtatiladi.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish bir-biri bilan bog'liq. Mashqlar mustaqil bajarilib, jismoniy yordam ko'rsatish bilan muhofaza qilish minimal darajada bo'lgan muhofaza qilish minimal darajada bo'lgan esa, o'zini o'zi muhofaza qilish hal qituvchi ahamiyatga ega bo'lib qoladi.

Shug'ullanuvchi mashqlarni mustaqil bajarishni boshlar ekan o'zini muhofaza qilish usullarini bilib olish zarur.

Muhofaza qiluvchi quyidagilarni bajarish shart:

a) Muhofaza to'rtlaridan gimnastikachining mashq qilishga xalqit bermay moxiroina foydalanish.

b) O'quvchilarning individual xususiyatlarini bilishi.

Shikastlanishlarning oldini olish maqsadida shug'ullanuvchilardan so'rash yo'li bilan o'rganiladigan harakatlar texnikasi (jihozni qo'yib yuborish, g'avdani yozish, siltama harakatlar) haqida ular qanchalik bilimga ega ekanligini aniqlab olgan maqul.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish usullarini o'rganish.

Shug'ullanuvchi gimnastika mashqlari texnikasini o'zlashtirib borish bilan parallel ravishda o'qituvchi ravbarligida jismoniy yordam ko'rsatish va muhofaza qilish usullarini ham o'rganishlar kerak.

O'qituvchi oldin muhofaza qilish va yordam ko'rsatish usullarini yangi elementini o'rgatish jarayonida ko'rsatib va tushuntirib beradi. Keyin har bir o'quvchi yordami ko'rsatish va muhofaza qilishga quyilari, o'qituvchi esa, mashq qilayotgan muhofaza qilish bilan bir vaqtda turib muhofaza qilish bilan muhofaza qilish uchun turgan o'quvchi o'z vazifasini qanchalar uddalaganligi kuzatib boradi.

O'quvchilar muhofaza qilish va yordam ko'rsatish ko'nikmalari mutlakam egallab olganlaridan keyingini, o'qituvchi ularga bir-birini mustaqil muhofaza qilish ishonib topshirsa bo'ladi. Birov o'qituvchi har gal navbatdagi o'quvchiga muhofaza qilishga ijozad berishidan oldin uni qanday muhofaza qilishini so'rashi lozim. Muhofaza qilayotgan o'qituvchiga qo'yilgan talab mashq bajaruvchiga bo'lgan talabdan kattaroq bo'lgan ma'lum chunki muhofaza qiluvchining salgina xatosi

shikastlanishga sabab bo'lishi mumkin.

Charchagan yoki turgan o'quvchini muhofaza qilishga qo'yish qat'iyan man etiladi.

Shug'ullanuvchilarga muhofaza qilish va yordam ko'rsatishning barcha usullarini o'rgatish kerak. Bunga gimnastika mashqlarining har birida shu mashqning o'zigina xos muhofaza qilish xususiyatlari, xavfsizlik choralari, o'zini muhofaza qilish usullari mavjudligini yoddan chiqarmaslik lozim.

4.4. Mashg'ulotlar davomida jarohatlanishning oldini olish

Har qanday jismoniy harakat paytida potensial shikastlanish havfi bo'ladi. Jismoniy tarbiyani hamma aspektlarini o'qitish mobaynida bu yerda yana bazi umumiy proseduralar borki, undan ishchilar talabalarning jarohat olish ehtimolini kamaytirishda foydalanishlari kerak.

1. Doimo atrof havfsiz va yumshoq bo'lishiga, shu holatda saqlanishiga e'tibor berish.
2. Gimnastni ehtiyotkorlik bilan tayyorlab borish va bu jarayonda quvvati va kuchini oshirib borish.
3. Gimnastika elementlarini o'rgatishdan oldin umumiy qo'nish texnikasi va havfsiz yiqilish metodlarini o'rgatish.
4. Gimnastika mazmunini boshlashdan oldin o'quvchilarni qizitib olish.
5. Gimnastik harakatlarni o'rgatishdan oldin havfsiz, zamonaviy elementlardan foydalanish.
6. Individual gimnastikachi qobiliyatiga mos harakat tanlash.
7. Ogoh bo'ling charchash gimnastikachini aniqligini kamaytirib, jarohat xavfini kuchaytiradi.¹

Birinchi yordam va tez tibbiy yordam jarayoni

Gimnastikachiga o'rgatilganidan qat'i nazar tez tibbiy yordam ko'rsatish jarayonini hamma ishtirokchilar tomonidan tushunilishlari kerak.

Quyidagilar doimo tayyor turishi lozim:

- a) Qo'llanma bilan tashqi telefon liniyasiga imkoniyat yaratish.

¹ P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 36.

b) Yaqin atrofdagi idoralar va ularga tegishli raqamlar.

c) To'liq jihozlangan birinchi yordam to'plami.

Birinchi yordam uchun tafsiyatlar vakolati birinchi yordam tomonidan olinishi kerak.

Baxtsiz hodisalar vaqtida tegishli o'lchovlar sizning maktabingiz yoki mahalliy ta'lim muassasasi tomonidan o'rnatilishi muhimdir.

Eng ko'p uchraydigan gimnastik jarohatlar

1. Po'rsilidoqlar ya'ni oyoqqa yaxshi tushmaydigan oyoq kiyimi va qo'lmi ishqalanishi sabab bo'ladi.

2. Shilinishi esa, mat va gimnastik jihozlilar bilan ishqalanishi bilan vujudga keladi.

3. Muskullarning shikastlanishiga esa, oz miqdorda tanani qizdirish sabab bo'ladi.

4. Muskullarning uzilishiga ortiqcha mashqlar bajarish sabab bo'ladi.

5. Tovon va bilaklarning pay cho'zilishi.

6. Pay cho'zilishlari odatda bilak va tizza bo'g'imlari birlashgan joyda bo'ladi, bunga esa, mashqlarni noto'g'ri bajarish sabab bo'ladi.

7. Ko'karishlarga yiqilish va ishqalanishlar sabab bo'ladi.

Yangi shug'ullanuvchilar uchun eng yaxshi maslahat zallarda shikastlanishni oldini olish yuzasidan ko'nikmalarga ega bo'lish.

Zalda uchraydigan jiddiy jarohatlar suyak sinishi, umrtqa jarohatida esa, malakali tibbiy yordam darkor.

Nazorat uchun savollar.

1. Dars jarayonida shikastlanishga nima sabab bo'ladi?
2. Dars o'tish jarayonida shikastlanish bo'lmagligi uchun nimalarga e'tibor berish kerak?
3. Muhofaza paytida qanday texnik vositalardan foydalaniladi?
4. Muhofaza qiluvchi nimalarni bajarish shart?
5. Muhofaza va yordam ko'rsatish usullari nimalardan iborat?
6. Mashg'ulot o'tkazilayotgan vaqtda nimalar bajarilishi kerak?
7. Muhofazani yordam ko'rsatishdan farqi nima?
8. Mashg'ulot yoki musobaqalar o'tkazishdan ilgari nimalar amalga oshirilishi kerak?
9. Shikastlanishni oldini olish choralari qanday?
10. Charchoqning asosiy belgilariga nimalar kiradi?
11. Gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jihozlari nimalar kiradi?

V BOB. MASHG'ULOT JOYLARI VA ULARNI JIHOZLANISHI

5.1. Sport mahoratini oshirish bo'yicha gimnastikadan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish

Gimnastikadan o'quv-mashg'ulotlari odatda maxsus jihozlangan gimnastika zallari yoki ochiq maydonchalarda o'tkaziladi. Gimnastika mashg'ulotlari quyidagidek zallarda o'tkazish ko'zda tutiladi. Umum-ta'lim maktablari va internet maktablari uchun: Zallarda jihozlangan uchun qo'shimcha xonalar, instruktorlar xonalari, yechinib kiyinadigan xonalar (erkak va ayollarga), shuningdek, dush va xojatxonalar bo'lishi kerak. Ular qulay joylarda bo'lishi darkor. Oliy o'quv yurtlari uchun (3-jadval).

№	Zalning nomi	O'Ichami, m.			Birdaniga nechta kishi shug'ullana olish imkoniyati
		Bo'yi	Eni	Balandligi	
1	Kichik gimnastika zali.	18	9	5,4	40 tagacha
2	Kichik sport gimnastika zali.	24	12	6,0	60 tagacha

5.2. Gimnastika zallarining jihozlari

Gimnastikaning asosiy sport va boshqa turlari bilan shug'ullanish uchun zallarda maxsus jihoz va inventarlar bo'lishi kerak. Jihozlarning miqdori zalda bir yo'la qancha kishi shug'ullanishiga qarab belgilanadi. Bunda mashg'ulotning mazmuni, shug'ullanuvchilarning toifasi kichik guruhlari taxminan qancha bo'lishi hisobga olinadi.

Zallardan foydalanishda qo'yiladigan gigienik talablar ham o'z kuchiga ega. Zal ham undagi yordamchi xonalar ham doimiy supuri yig'ishtirib turilishi kerak.

Odatda gimnastika mashg'uloti o'tkaziladigan zaldagi harorat 18-20 gradus saqlab turiladi. Havo namligi esa, 50-60% atrofida bo'ladi.

Derazalarning nur tushadigan satxi pol satxining 1,5 qismidan kam bo'lmashi kerak. Yechinib kiyinadigan xonalar zalning yonginasida bo'ladi. Ular ham doimiy ravishda tozalanib turilishi kerak. Har kuni, har bir mashg'ulotdan keyin xo'latta bilan ariladi va 1-2 xaftada bir

martta yaxshilab umumiy yig'ishtiriladi.

Gimnastika narvoni URM bajarish va tirmashib chiqish uchun qo'llaniladi uning balandligi 320 sm, ustunlarining orasi 100 sm.

Gimnastika narvoni tirmashib chiqishva tirmashib o'tish mahqqlarini bajarish uchun qo'llaniladi. Uning bo'yicha 5 m eni 48 sm. Zimpovalarning diametri 3,5 sm, revkalar oralig'i 25 sm bo'ladi.

Gimnastika skameykasi URM mashqlarini, muvozanat saqlash, tayinib tirmashib chiqish va hokazo mashqlarni guruh bo'lib bajarish uchun, shuningdek, shug'ullanuvchilar dam olish uchun qo'llaniladi. Uning bo'yi 4 m eni 24 sm balandligi 30 sm bo'ladi.

Tirmashib chiqadigan orqonni shirdagi to'sinlarga yoki maxsus tirskaklarga osib qo'yiladi. Uning yo'g'onligi qo'l bilan ushlash uchun qulay uzunligi esa, 4-6 m bo'lishi kerak.

Xalqalar odatda maktab zallarida bazan ship to'sinlariga, baland zallarga osiladi.

Ularining osilgan joyi poldan 5,5 m baland bo'ladi. Xalqlarning o'zi poldan 2,5 m balandda ikki xalqa orasidagi masofa esa, 50 sm bo'ladi.

Oyoq silakash uchun kon. Bo'yi 160 sm eni 36 sm, dastaklari 40-45 sm oraligida simmetrik o'rnatilgan, dastaklarning kon sirtidan balandligi 12 sm, poldan esa, 120 sm bo'ladi.

Sakrash uchun kon (ot). Uning o'ichamlari ham dastkali kongra o'xshash bo'ladi. Konning poldan balandligi 110-150 sm, ayollar uchun 110 sm balandlikda bo'ladi.

Koziyol. 100 sm dan 160 sm gacha bo'lgan balandlikda ko'ndalang yoki uzunasiga qo'yiladi. Bo'yi 60 sm, qalinligi 40 sm.

Bruslar. A) erkaklar parallel bruslar yog'ochning uzunligi 350 sm, poldan 160-170 sm balandlikda o'rnatilib oralig'i 42-62 sm bo'ladi.

b) ayollarning bruslari (balandligi har-xil) pastki yog'och 130-150 sm, yuqori yog'och 190-249 sm balandda bo'ladi; yog'ochlar oralig'i 43-55 sm.

Turnik tortiqchilar yordamida mustahkamlangan tik tirgovuqlari gorizontal mahkamlangan, silliqlangan diametri 28 mm temir tayogdan iborat. Mashg'ulotning mazmuniga qarab turnik balandligini har-xil balandlikda 120 sm dan 240 sm gacha o'rnatib bo'ladi.

Mashg'ulotlar oldidan har bir jihozni maxkamlanadigan yerlarini bir ko'dan kechirib qo'yish albatta zarur. erkin mashqlar maydonchasi (gillam)ning o'ichami 12x12 bo'lib, gir aylanma oq xoshiyasi bo'ladi.

Sakrash uchun ko'prikcha yakkacho'p va bruslarda mashq bajarish uchun qo'llaniladi. Uning balandligi 12 sm, eni 60 sm, bo'yi 120 sm. Gimnastika yakkacho'pi muvozanat mashqlari bajarish uchun qo'llaniladi. Uning uzunligi 5m qalinligi (pastdan yuqoriga) 16 sm, ustki va oski saxining eni 10 sm. Sirti tekis va siq'annaydigan bo'lishi kerak. Yakkacho'p poldan 120 sm balnd bo'ladi. Boshlang'ich o'rgatish uchun pastrad 50 sm baland yoki umuman polga qo'yilgan past yakkacho'pdan foydalaniladi.

5.3. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalarini

Sport jihozlarning rivojlanishi va birinchi yordamni ko'rsatishning o'rgatishi ham umumiy mahoratning o'sishiga sabab bo'ladi.¹

Shug'ullanuvchilar quyidagi qoidalariga rioya qilishlari kerak.

1. Jihoz inventarlarni ehtiyot qilishlari umarni mashg'ulotga o'quv bilan tayyorlash va keyin yig'ib qo'yishlari, polga zarar yetkazmaslik uchun jihozlarni maxsus aravachalarda tashishlari.

2. Magnezianing ehtiyotlab ishlatishlari, mashg'ulot tugagandan keyin shug'ullanuvchilar turnikning temir tayog'ini, bruslarning yog'chlarini, xalqalarni, konning dastaklarinin magnezianadan tozalab, latta bilan to'shaklarni aritib qo'yilishi.

3. Jihoz va inketorlarni maxsus xonalar yoki boshqa joyda saqlashlari.

4. Zalni har kuni supurib-sidirishlari, pol, devor, deraza, tokchalari, eshik va hokazolarni issiq suv bilan yuvishlari, yumshoq inventarlarni (akrobatika gilami yoki poyondozi, erkin mashqlar polosi va hokazolarni) plesos bilan muntazam tozalab turishlari.

5. Mashg'ulotlar orasida tanaffuslarda polni xo'l latta bilan aritib, zalni shamollatishlari shart.

Zalga kirishda:

- zalda faqat gimnastika kostyumi va shippakda yurish.
- mashg'ulot vaqtida o'qituvchi ko'rsatmalarini aniq bajarish, o'rtoqlariga ko'maklashish;
- xafsizlik qoidalarini, o'zini muhofaza qilish usullarini biitib olish;

¹ P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 39.

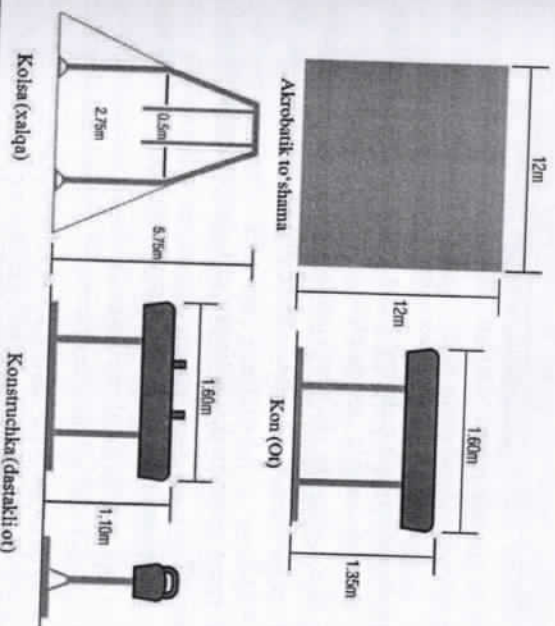
d) zalga kirishda ham, undan chiqishda ham faqat o'quvchidan fursat so'rash singarilarni eslatuvchi qoidani osib qo'yish dakor.

O'quv jarayoni samarali bo'lish uchun jihozlarni xavfsizlik goralari ruya qilgan holda joylashtirish kerak. O'quv bo'limlarini (kichik guruhlarni) bir tur mashg'ulodan ikkinchisiga eng yaqin yo'l bilan, tez o'ta oladigan, ammo bunda boshqalarga xalaqit bermaydigan qilib joylashtirish kerak.

Musobaqa o'tkazishga mo'ljallangan gimnastika jihozlarning formasi, o'lchamlari, elastikligi va polga mahkamlanadigan joylarning qerda bo'lishi qoidalarida belgilab qo'yilgan normalarga mos bo'lishi kerak: umumiy maktablardagi, quyi jamoalardagi ommaviy musobagalarda ilgari chiqqan jihozlar ishlatilisa ham bo'ladi, lekin ular buzilmagan mustahkam bo'lishi kerak.

5.4. Gimnastika jihozlarning o'lchamlari

Asosiy musobaqalar uchun xalqaro standartlardagi talablar qabul qilingan. Kichik musobagalardagi jihozlar talablariga ko'ra moslashtirish mumkin.¹



¹ P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 37

VI BOB. GIMNASTIKA MASHQLARINI O'TKAZISH METODIKASI

6.1. Mashqlarni o'tkazishning maqsadi, vazifasi va bosqichlari

Gimnastika mashqlarini o'rgatishdan maqsad, har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakatlarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun talabalarni o'qituvchilar rahbarligidagi rejali faoliyatini tashkil etishdir.

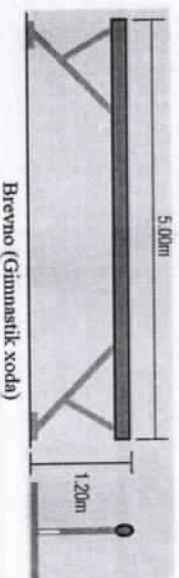
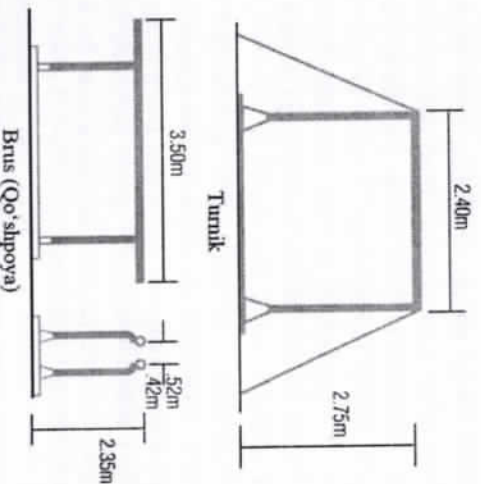
Talabalarining umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun:

- ahamiyati bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish;
- kuch, tezkorlik, ehtiyojchanlik, chaqonlik, chidamlilik singari jismoniy sifatlarni tarbiyalash;
- pedagogik-kasbiy ko'nikmalarni (maxsus ta'lim o'quv maskanlari talabalarida) shakllantirish lozim.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir aniq holda harakat tarkibini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va talabalarining 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, otirish, 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, chalishitirish, yakkacho'pdagi yoki erkin mashqlardagi uch karta o'mbalog) harakatlari o'z ichiga oladi. Shuning uchun ba'zi bir mashqlarni o'rganish oson kechadi. Bu mashqlarni o'zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishning o'ziga 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'ada o'zaro bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin. Birinchi bosqich — harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan (boshlang'ich ma'lumotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur har bir harakat faoliyatini o'qituvchi o'zlashtirish zaminida yotadi. Yangi harakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'lam, ta'sir yo'nalishi, ayrim holatlari va h.k.) dastlabki ma'lumotlar va talaba xotirasida to'plangan harakat tajribasi natijasida



Nazorat savollari:

1. Sport mahoratini oshirish bo'yicha gimnastikadan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish haqida tushuncha.
2. Gimnastika zallari qanday holatda joylashtiriladi?
3. Kichik gimnastika zalining eni, bo'yi, balandligi borasida nimalarni bilasiz?
4. Kichik sport gimnastika zalining eni, bo'yi, balandligi borasida nimalarni bilasiz?
5. Zallar va jihozlardan foydalanishda qanday qoidalar riyoga qilish kerak?

bo'ljak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar hosil bo'ladi.

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

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

Mashqni o'rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o'zlash-tirib 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.

6.2. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari

Birinchi shart. Gimnastika mashqlarini o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti – talabalarning jismoniy tayyorlik darajasini aniqlash. Bunda talabanning imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga e'tiboran baholanadi:

- mashqlarni bajarishni o'zlashtirish tayyorgarligi, o'zlashtiriladigan mashqlarning hajmi va ifodasi, harakatlarni o'rganishdagi ayrim qiyinchiliklar, talabada yangi mashqlardagiga o'xshash harakat tajribasining mavjudligi;
- jismoniy tayyorligi (yangi texnik harakatni o'rganib olishda hal qiluvchi xislatlarning kamol topish darajasi);
- ruhiy xislatlarning (talabalarning dadiligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'rqlashlarga chidamligi) qay darajada rivojlanishi.

Talabanning 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 talabanning imkoniyatlarini aniqlab

olish o'zgarib turishi mumkin.

Ikkinchi shart – o'rgatish dasturini harakat tuzilmasini tahlil qilish va talabanning shaxsiy xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O'qitish dasturi algoritmik topshiriq, chizma yoki tarmoqli dastur tarzida yoziladi. Mashqlarning bajarish texnikasi murakkablasha borgan sari o'rgatish dasturining samaradorligi ham ortib boradi.

Uchinchi shart – mashqlar to'planini o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. O'qituvchi buni talaba faoliyatini tahlil qilish hamda unga aniqlik kiritadigan buyruqlar va nazorat topshiriqlarni amalga 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 uslublari uchun tuzilgan uslubiy rejalar), texnikaviy ta'minlash vositalari kino, foto va videoapparatlar, o'lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va boshqa asboblilar, magnitofonlar, videomagnitofonlar, diktofonlar kiradi.

6.3. O'rgatishning didaktik tamoyillari

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

Onglilik va faollilik tamoyili. Gimnastika mashqlari sportchilarning jismoniy harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va faollilik tamoyili talabalardan, eng avvalo, harakatni tushunib o'rganishni, qo'yilgan vaziyatga qiziqib va ijodiy yondashishni tarbiyalashni talab etadi.

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

- o'z faoliyatining natijalarini baholash;
- turli (og'zaki, chizma, yozma holda takrorlash) usullardan foydalanib, harakat texnikasini tasvirlash;
- yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;
- kundalik dafdar turish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;

- o'qituvchiga mashg'ulotni tashkil etishda va o'roqlariga harakati o'rganishda yordam berish.

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

- harakatning mukammal ifrosini namoyish qilish, kino va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va namunaviy modellarni ko'rsatish;
- ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash;

- qo'shimcha vositalar ishlatish (fazadagi namunalar, harakatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib turish, sekin ko'tarib yuborish va qo'l tekkitib 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 bajaritish va boshqa osonlashtirilgan harakalar natijasida harakati alohida, e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

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

O'qituvchi talabalarining nimaga qodirligini, ularning aniq bir mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. Masalan, yakkacho'pda katta aylanishni bajarish uchun talabada bir qancha boshqa mashqlarni bajara olishi, qo'lida yetarli kuchi bo'lishi, dadilik va qat'iyatlik singari ko'p jismoniy sifatlar hosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi lozim. Talabada shunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq u uchun oson ekanligini ko'rsatadigan o'lchov bo'ladi.

Osonlik tamoyili didaktikaning ma'lumdan noma'lumga, osondan qiyingga, 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;
- talabalarning mehnatsevarligi va faolligini so'ndirmaslik maqsadida

o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashtirib turishni nazarda tutadi.

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

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

- harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish usulini, namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni bajarish, ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, audio va videomateriallar, sharti belgilar berish, harakatning ayrim qismlari, miqdori talaba tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

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

O'rgatish usullarining ikkinchi guruhi:

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

- yordamchi mashqlar usuli (yaxlit mashq usulining o'xshash turidan biri), u tarkib jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, Lekin, ayni vaqtda mustaqil mashq bo'lib, ilgari o'rganilgan harakati yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, yakkacho'pda gavadani yozib ko'tarish uchun bir oyogga 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. Masqni 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, depninish va so'ng «ko'priki» tushishni birin-ketin o'rganishadi).

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

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

- o'zgaruvchan mashq usuli quyidagi qiyinlashtirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashituvchi 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 kombinatiyadagi joyi o'zgarib qolishi, mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib bajarish;

- o'rgatishning o'yin va musobaqa usuli talabalarining o'zaro raqobat qilishini yoki harakatdan muayyan natijaga erishish uchun mas'uliyat sezishni nazarda tutadi. Mazkur o'rgatish usullari harakat ko'nikmalari bargoroligiga erishish imkoniyatini beradi.

To'rtinchi guruh yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali shaklini tanlab olish imkoniyatini beradigan dasturlash usullaridan iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritmash dasturlashirishning ilg'or turlaridan biridir.

Algoritmik turdagi topshiriqlar o'quv materialini qismlarga bo'lishni va ana shu qism vazifalarini 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, taktil jihatdan o'xshash harakatlarni takrorlash uchun ham tuzilishi mumkin;

- o'quv vazifalarining hammasi bir-biri bilan bog'liq hamda murakkablashib borishi jihatdan izchil bo'lishi kerak.

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

Chunonchi o'rganiladigan harakat faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarish uchun zarur jismoniy sifatlarni rivojlantiradigan mashqlar, o'quv vazifalarining birinchi bor takrorlanishida bo'lishi darkor. O'rganiladigan harakat faoliyati boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va pirovard holatlarni o'zlashtirishga 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'shpoyalarda qo'llarga tayanib turib, oldinga silanib ko'tarilishni o'zlashtirish uchun talaba silanib turishni va oldinga qarab zarur bo'lgan balandlikka silanishni bajara bilishi kerak.

To'rtinchi takrorlashga bajarishni ayrim qismlarga fazo, vaqt, mushaklarning zo'rqi 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 turdagi topshiriqlardan foydalanish kerak. Bu turdagi topshiriqlardan, odatda, texnik jihatdan murakkab mashqlarni o'rganishda foydalaniladi.

6.4. Mashqlarni bajarilish metodlari

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 talabalar bilan nuqt orqali mashqlarni bajarilishini yetkazishi, suhbatlashishi, tushuntirishi, muhokama qilishi va boshqa shakllarni qo'llashi kerak. Har bir so'z aniq va obrazli, iboralar esa, qisqa va tushunarli bo'lgandagina tarbiyalash ancha samarali hamda ta'sirli chiqadi, shunday holda o'qituvchi bevosita yangi mashq o'rgatish oldidan tayyorgarlik ishini muvaffaqiyat bilan o'tkazishi o'rgatish jarayonini boshqara olishi mumkin;

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

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

Ko'maklashish va ehtiyotkorlik usullari

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

Ko'maklashish va straxovka usullarining maxsus bir guruh o'qituvchi bilan talabaning birgalikdagi faoliyati bilan bog'liq. Masalan, talaba 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

harakat holatini qayd etishda, harakatlarni ketma-ketligini takrorlashda, mashqni yaxlit taqildan bajarishda talabaga yordam beradi. Bunda o'qituvchi talabaning harakatini sekinlatib, sun'iy qarshiilik hosil qiladi, muhojizani 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, talabaning qaysi tomonida turishini va mashqlarni birgalikda bajarish uslubini tanlay bilishi kerak. Shuning uchun o'qituvchi o'zining amaliy mehnat faoliyati davomida hamma usullarni maxsus o'rganib va takomillashtirib borishi lozim.

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

Ko'rinadigan belgilar sifatida, odarda, quyidagilardan foydalaniladi: gimnastika jihozlarning ayrim qismlari, talaba gavdasining ba'zi qismlari, tabiiy belgi (mashq bajarilayotgan joy yaqinidagi buyum)lar, qo'shimcha buyum (to'plar, tayovqchalar, arg'amchi)lar, shuningdek, maxsus chizilgan (masshtabi va oddiy) belgilar.

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

Ayrim tovushlar (qarsak, hushak) harakatga jo'r bo'lib turishi yoki sur'at va ritmi belgilab turishi mumkin. Bunday belgilar o'qituvchi yoki o'rgatishning texnik vositalari orqali berib turiladi. Tovushli belgilar davom etish vaqt va kuchining o'zgarib turishi bilan ko'rinadigan belgilardan farq qiladi. Bunday holat ulardan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi, talabaning e'tiborini mashqlarni imolaboralar almashinishiga muvofiq bajarishga jalb qilish imkonini beradi.

Daktil imo-ishoralarni (signal) mashq bajarganda talabaning ko'rib turib bajarishi qiyin bo'lgan hollarda qo'llasa bo'ladi. Talabaning 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'zgaritishlar kiritishiga hamda mashq o'rganishni davom ettirishni oqilona usullarini tanlashga yordam

beradi. O'qituvchining sun'iy daktil imo-ishroqlar hosil qilishi (talaba gavdasining ayrim qismlariga qo'l tekizib qo'yishi) ham talabani 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 (mo'ljal) 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 o'lchagichlari); qayd qilish va yozuv apparatlari (diktofon videomagnitofon, kino va videokameralar, fotokameralar, dinamografiar), dastur va nazorat-axborot apparatlari.

Harakat ritmi (ayrim harakatlarning 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.

6.5. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatlarning ketma-ketligi

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

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

Buning uchun o'qituvchi:

- mashqlarni o'rganish jarayonida talabada bo'lgan barcha mashqlarni bajarish texnikalarini egallash tajribasini va shaxsiy xususiyatlarini hisobga oladi;
- talabaning xatti-harakatlarini kuzatib, u bilan suhbatlashib, uning

o'zini vaqtidagi o'zlashtirish holati va kayfiyatini baholab boradi;

- talabani funksional tizimlarining imkoniyat darajasi to'g'risida ma'lumot olish uchun uni tibbiy kuzatishlar natijasiga ega bo'lishi shart.

- talabaning jismoniy tayyorgarlik sifatlaridan (chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik) birini baholash uchun nazorat vazifalar tanlaydi va yangi bajariladigan mashqlarga o'xshash oldingi taniish mashqlarni takrorlash uchun topshirig beradi.

1. O'qituvchi talaba to'g'risidagi har tomonlama ma'lumotga tayanib hamda yangi mashq texnikasiga oid bilimlarga asosanib reja tuzadi, o'rgatish uslubiyati va usullarini tanlaydi.

2. O'qituvchi talabani yangi mashq bilan tanishtiradi. O'qituvchi bilan talabaning harakat ko'nikmasini shakllantirish maqsadidagi bevosita aloqasi ana shundan boshlanadi. Buning uchun o'qituvchi:

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

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

- talabaning zaif va kuchli tomonlarini ko'rsatib beradi;
- yangi mashqlarni o'zlashtirish rejasini tuzib chiqadi.

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

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

4. Shundan keyin o'qituvchi talabaga mashqni quyidagicha bajarishni taklif etishi kerak:

- harakatni yoki alohida mashq elementlarini taqld 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 sezgirlari bilan (harakat axboroti

yordamida) mashq bajarish texnikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni to'ldirishga yordam beradi.

5. Talabning mashg'ulot jarayonida mashq bajarishida o'qituvchi:

- harakatlarni bajarilishini kuzatib turishi, turli usullardan foydalanib, talabaga yordamlashib turishi, berilgan topshiriqlarni bajarilish natijalarini nazorat qilib borishi va zarurat tug'ulganda talabalarga 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, talabalarining harakat sezgilari bilan o'z harakatlari bergan subektiv baholarining mos kelmasligi; bajarilishi kerak bo'lgan mashqlarning murakkabligi bilan talaba imkoniyatining mos kelmasligi; o'zlashtirib bo'lingan mashqlarning yangi mashqni bajarishga salbiy ta'sir ko'rsatishi; harakat faoliyati paytida yetaricha 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 avtomatlashtirilgan darajaga yetkazish, mashqlarni mustaqil ravishda hamda texnik jihatdan to'g'ri bajarishda namoyon bo'ladi.

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

Nazorat savollari:

1. Mashqlarni bajarilish usullariga ta'rif bering.
2. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi qanday amalga oshiriladi?
3. Talabalarining umumiy harakat va sport tayyorgarligi borasida nimalarni bilasiz.
4. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari qanday amalga oshiriladi?
5. O'rgatishning didaktik tamoyillari nechaga bo'linadi?

VII BOB. SPORT MAHORATINI OSHIRISH BO'YICHA GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI LOYIHALASH VA O'TKAZISH

7.1. Gimnastikadan o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalari

Rejalashtirish. Mavjud sharoitda aynan bir xil tayyorgarlikdagi talabalar uchun gimnastikadan o'quv ishi rejasida quyidagilar belgilangan bo'lishi kerak:

1. Turli davrlardagi aniq vazifalar (harakat sifatlarini rivojlantirish darajasi, harakat ko'nikmalarini o'rganish hajmi va sifati, bilim va malakalar hajmi va teranligi). Gimnastikada bir xildagi mashg'ulotda talaba erishadigan jismoniy rivojlanish va ayniqsa, ruhiy-irodaviy o'sish darajasini aniqlash qiyin ekanini qayd etmoq kerak. Shu bois bunday vazifalarni uzoq davom etadigan vaqtda mo'ljallab rejalashtirish dardkor. Harakat ko'nikmalarini egallab olish holati va sifati masalasiga kelganda esa, bir turdagi mashg'ulotga mo'ljallab, aniq vazifalar belgilansa bo'ladi.

2. Turli vaqt ichidagi o'quv materiallarining mazmuni.

3. O'quv materialining o'tish tartibi. Bunda bir turdagi mashqlarni o'rganish ketma-ketligi, turli mashg'ulotlarni o'tishning ketma-ketligi yoki parallelligi ham belgilanadi.

4. Harakat ko'nikmalari shakllanishining va jismoniy sifatlar takomillanishining turli bosqichlarida, mashg'ulotlar o'tasidagi va mashqlar takrorlanishi o'tasidagi eng maqsadga muvofiq vaqtlar belgilanadi.

Har bir mashg'ulot jarayonida talabalarining yuksak ish qobiliyati saqlanishini va kerakli vaqtda yuksak sport tayyorgarligi bo'lishini ta'minlaydigan eng qulay usul.

Hisobga olish. Biroq o'quv ishlari (yuklamalar, ish tartibi, jadval) qanchalar yaxshi rejalashtirilgan bo'lsa ham, hisobga olish bo'lmasa, bunday ishning samarasi kam bo'ladi.

Hisobga olishda quyidagilar aniqlanadi:

1. Talaba-sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati.
2. Talaba-sportchilarning jismoniy rivojlanishi va salomatligining o'sishi.

3. Sport-texnikaviy tayyorlik darajasi.

4. Mashg'ulotlar va mustaqil ishlash natijasida talabalar o'rtirgan bilimning hajmi va teranligi.

Shunday qilib, hisobga olish, mashg'ulot o'tkazishning vosita, shakl va uslublari qanchalik to'g'ri tanlanganligini obektiv aks ettiradi, murabbiy pedagogning ijodiy tafakkurini rag'batlantiradi, hisob-kitob hujjatlarini tahlil qilish, har bir talaba ishini tekshirish, eng yaxshi pedagoglarni aniqlashning amaliy shaklidir.

Rejalashtirish hujjatlari tasnifi

Rejalashtirish hujjatlari:

- a) o'quv rejas;
- b) o'quv dasturi;
- d) ish rejas;
- e) ishchi dastur;

O'quv mashg'ulotlar ma'ni.

O'quv reja butun o'quv-mashg'ulot jarayoniga mo'ljallab tuzilib, unda quyidagilar belgilanadi:

- a) o'rganish kerak bo'lgan mashq turlarining soni va ularning qancha vaqt o'tilishi;
- b) nazariy kurs mazmuni;
- d) har bir mashq uchun ajratiladigan soatning miqdori;
- e) butun o'rganish muddatiga mo'ljallangan mashg'ulotlar turi;
- f) sinov mezonlari, reyting ballariga ajratiladigan soat;
- g) imtihon;
- h) chamanlab ko'rish;
- i) musobaqalarning tahminiyl muddati;
- j) mashg'ulotlar jadvali.

O'quv dasturi ham o'quv davriga mo'ljallab tuzilib, unda quyidagilar belgilab qoyiladi: o'quv materialining mazmuni; sinov mezonlari.

Ish reja nisbatan qisqa vaqt (chorak, semestr, mashg'ulot davri-sikl) ga mo'ljallab tuzilib, unda quyidagilar belgilanadi: rejalashtirilayotgan vaqt mobaynida o'rganilishi lozim bo'lgan mashq turlarining soni, har bir mashq (mavzu) turiga ajratiladigan soat va mashqlarning soni, o'quv materialini o'tish ketma-ketligi; sinov, imtihon, chamanlab ko'rish, musobaqalarning aniq muddati, mashg'ulotlardagi mashqlarning turlarini almashinish jadvali.

Ish dasturi reja asosida tuzilib, unda quyidagilar belgilab qoyiladi: o'quv materialining ish rejasiga muvofiq mavzularga bo'lingan jadvali; har bir mashq turida ularni o'rganish ketma-ketligi.

Konspekt (matn) - reja, oldindan bir-ikki mashg'ulotga mo'ljallab tuzilib, unda quyidagilar belgilab qoyiladi: mazkur mashg'ulotning aniq vazifalari; mazkur mashg'ulotdagi hamma mashqlarning mu'assal mazmuni; har bir mashq turiga ajratiladigan vaqt (daqiqalarda).

O'quv reja va o'quv dasturi, o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishdagi asosiy dastlabki hujjatlar hisoblanadi. Ish reja, ishchi reja va mashg'ulot matn reja ham ana shu hujjatlarga asosan tuziladi. Shunday qilib, o'quv reja bilan o'quv dasturi qo'llanma hujjatlar bo'lib, uni odatda, O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tasdiqlaydi. Qolgan uch hujjat (ish reja, ish dasturi va mashg'ulot konspekt-reja)ni gimnastika o'qituvchisi tuzadi.

7.2.

Mashg'ulotlar ishlamasini tayyorlash

Shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik toifasini inobatga olib, o'quv bazasining holatini va qanday sharoitda o'tkazilishini inobatga olib, gimnastika o'quv-mashg'ulot jarayoni uchun rejalashtirishning ishchi hujjatlarini tuzish texnologiyasi (dastlabki mashg'ulotlarni tahlil qilish, ma'lumotnomala tayyorlash, mashg'ulotlarni bajarish ketma-ketligi) yagona mantiqiy jadval asosida amalga oshiriladi.

Lekin tabiiyki, bu hujjatlarining mazmuni har bir sport tayyorgarligi toifasi uchun boshqa-boshqa bo'ladi. Rejalashtirishning ishchi hujjatlarini tayyorlash jarayoni texnologiyasini tushunish oson bo'lishi uchun, umumiy ta'lim maktablaridagi sport gimnastikasining sho'basini hujjatlarini qapab chiqamiz.

Dastlabki ma'lumotlar. Sport gimnastikasi sho'basini. O'quv bo'limlari toifaga bo'linadi: 2 tasi o'smirlar bo'limi va 2 tasi qiz bolalar bo'limi bo'lib, shug'ullanuvchilarning hammasi o'smirlar toifa mezonlarini bajargan bo'lishi lozim. Shug'ullanuvchilar 9-10 yoshda. Mashg'ulotning tayyorlov davri 3 oyga yaqin (30 mashg'ulot) davom etadi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marta 2 soatdan o'tkaziladi.

Vazifalar. Dastlabki ma'lumotlarning tahlildan keyin, avvalo, rejalashtirilayotgan davrdagi o'quv-mashg'ulot jarayonining vazifalari aniqlanishi kerak. Ularni bunday ifodalash mumkin:

- a) II o'smirlar toifasining tasnif dasturi va hajmi dasturining aytim

elementlari va birkimlarini bilib olish;

b) jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini toifa mashqlari shug'ullanuvchilar oldiga qoyadigan talablardan biroz yuqori darajaga yetkazish;

d) shug'ullanuvchilarda harakat faoliyatini gimnastika uslubida belgilab qoyilgan turli parametrlarda bajara bilish malakalarini takomillashtirish;

e) shug'ullanuvchilarning sport gimnastikasi mashg'ulotlariga qiziqishini yanada barqaror bo'lishiga erishish.

Vositalar. Vazifalar belgilab olingandan keyin, ularni amalga oshirish vositalarini tanlash ham uncha qiyin bo'lmaydi. Bizning misolda quyidagilar shunday vositalar jumlasiga kiradi: gimnastika ko'pkurashi mashqlari; buyumlarsiz, mayda buyumlar va jihozlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar; joydan-joyga o'tish turlari; xoreografiya (moslamalar yonida bajariladigan mashqlar); jismoniy va texnik tayyorgarlik, o'yin va estafetalar; kinofilmalar; subbattar.

7.3. Mashg'ulotlar ishlamasini tayyorlash tartibi

1. Mashqlarning alohida turlari mashg'ulotning qachon, qayerda o'tkazilishini aniqlash. Gimnastika ko'pkurashi mashqlari jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining asosiy qismida o'quv bo'limlarida o'tkaziladi; umumrivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulotlarini xoreografiya tayyorlov qismida frontal tarzda; joydan-joyga o'tish turlari, o'yin va estafetalar ham mashg'ulotning tayyorlov yoki yakunlovchi qismida frontal tarzda o'tkaziladi.

2. Mashg'ulotning asosiy qismidagi mashq turlari sonini aniqlash. Mashq turlari sonini to'g'ri belgilash uchun shug'ullanuvchilar tarkibini, mashg'ulot davrini, mashg'ulotlar qancha davom etishini hisobga olish kerak. Bizning misolda mashq turlarining soni jismoniy tayyorgarlikni ham qo'shib hisoblaganda to'rtadan oshmasligi lozim. Agar turlar soni kamaytirilsa, ya'ni har bir tur bilan shug'ullanish vaqti oshirilsa, unda o'rgatishni samarasi kamayishi va shug'ullanuvchilarda buturlarga bo'lgan qiziqishning yo'qolish xavfi tug'iladi. Turlar soni ko'paytirib yuborilganda esa, o'rgatish mutlaqo samarasiz bo'lishi mumkin.

3. Ish rejasi shaklini chizib qoyish. Bunda faqat shu shaklga rioya

qilish shart degan gap emas. Bordi-yu uni qulay va ko'rgazmali boshqa shakli bilan almashtirish mumkin bo'lsa, o'sha shakldan foydalansa ham bo'ladi.

4. Nazariy mashg'ulotlar vaqti va o'rinni belgilab, bu ma'lumotlarni ish rejasiga kiritish. Ikki shunday mashg'ulotni nazarga tutishni tavsiya etamiz: biri gimnastika va mashg'ulotlar gigiyenasi haqida subbatt, ikkinchisi esa, "11 o'smirlar toifasi" mashqlari kinofilmini namoyish qilish. Birinchi mavzudagi subbatti rejalashtirishning dastlabki davrida o'tkazish, kinofilmini esa, shu davrning ikkinchi yarmida, shug'ullanuvchilar toifa mashqlarining elementlari bilan amalda tanishtirib olinganlardan keyin namoyish qilish kerak. Subbatga, qolaversa, filim namoyish qilishga 30 daqiqaga vaqt ajratilsa bo'ladi. Shuning uchun beshtinchi mashg'ulotda ham, yigirmanchi mashg'ulotda ham to'plam (majmua) rejalashtirsa bo'ladi.

5. Ish rejasidagi gimnastika ko'pkurashidan tashqari, hamma tur mashqlarning o'rni shartli belgilar bilan belgilanadi (ish dasturi tuzilgandan keyin belgilangan mavzular raqami bilan almashiriladi). Har bir mashg'ulotdagi mazkur mashqlarning o'rini belgilashdan oldin quyidagilarni amalga oshirish kerak: birinchidan, xoreografiya mashqlari o'zining asosiy vazifasidan tashqari, mushaklarchigilini yozish vazifasini ham bajaradi. Shuning uchun xoreografiyani va umumrivojlantiruvchi mashqlarni bitta mashg'ulotga mo'ljallab rejalashtirmaslik kerak. Ikkinchidan, yana shu sabablarga ko'ra, joydan-joyga turli xil ko'chishlar va estafetali o'yinlarni bitta mashg'ulotda o'tkazmaslik kerak.

6. Gimnastika ko'pkurashi mashqlari turlarining jadvalini tuzish. Mashq turlarini kunlarga bo'lib almashirishning eng yaxshi shaklini tanlashdan boshlash kerak. Quyidagi shakllar talabaga ma'qul bo'lishi mumkin: har ikki mashg'ulotning birida turlarni batamom almashirish, bir turni ikki yoki uch marta takrorlash. Bu shakllarning birinchisi ham, ikkinchisi ham, uchinchisi ham muayyan sharoitda eng yaxshi shakl hisoblanadi. Bizning misolda ikkinchi va uchinchi shakllar maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotning aynan tayyorlov davri uchun jadval tuzayotganda mashq turlarining qanchalik og'ir-yengilligini inobatga olish va shunga muvofiq butun rejalashtirilayotgan vaqt mobaynida bu mashq turlarini qancha takrorlanishini hisoblab olish zarur.

Ishchi dasturda har qaysi mashq turlari mavzularga bo'linadi. Mavzudagi material soni bir mashg'ulotga mo'ljallangan bo'lishi kerak. Mavzuning tartib raqamini mazkur mashq turi materialini o'tishdagi uslubiy izchillikni ko'rsatadi. Ko'pgina gimnastika mashqlarini bir mashg'ulot mobaynida o'rganib olish mumkin bo'lmagani uchun har bir mavzuga yangi mashqlardan tashqari o'rganib olish jarayonida o'zlashtirilmagan mashqlarni ham kiritish maqsadga muvofiqdir.

Yangi mashqlarni o'rgatishni nihoyasiga yetkazish uchun, ularni necha marta takrorlash kerakligini oldindan aniq aytib berishga murabbiylar kafolat berishmaydi. Shuning uchun ish dasturida o'rtacha statistik ma'lumotlarga ko'ra, taxminan rejalashtirilib, keyinchalik o'quv-mashg'ulot jarayonida tuzatishlar kiritib boriladi. Ish rejasi va o'quv dasturi ishchi dastur tuzish uchun dastlabki ma'lumot bo'ladi.

Ishchi dasturni tuzish tartibi

Dasturning tasnifi va hajmi uning hamma elementlarini hamda bu elementlarni o'rgatishdagi yordamchi mashqlarni ixtiyoriy tartibda yozib olish.

1. Har bir mavzu nechta mashg'ulot davomida o'rganilishini ko'rsatib, ularga tartib raqamlari qoyib, mashqlar qanday ketma-ketlikda o'rganilishini belgilab chiqish kerak. Gimnastika ko'p-kurashining har bir turidagi mavzular soni shu turdagi ish rejasi jadvalida ko'zda tutilgan mashg'ulotlar sonidan kamroq bo'lishi kerak, chunki ba'zi mavzular boshdan oxirigacha to'liq takrorlanishi mumkin.

2. Ishchi dasturni uzil-kesil yozib chiqish.

3. Dasturda kerakli mashg'ulotlarning soni ko'rsatilib, ularni o'rganish tartibi mavzular bo'yicha royxat qilib berilgan bo'lishi kerak.

Masalan, *1 mavzu*.

1. Bir oyoqda deysinib, qo'llarda turish.

2. Shuning o'zini qo'llarni birin-ketin qoyib bajarish.

3. G'ujanak bo'lib, oldinga va orqaga umbaloq oshish.

4. Buktilib oldinga umbaloq oshish.

Reja tuzish uchun ishchi reja va ishchi dastur bo'lishi lozim. Eng avvalo, sarlavhani yozib mashg'ulot vazifalarini ko'rsatib qoyish kerak. Talaba-sportchilarni belgilangan kunda, ularni bilan (gimnastika tayovqchasi bilan mashq bajarish, tirmashib chiqish, sakrash, qo'shpoyalarda mashqlar bajarish) shug'ullanishlaridan xabardor qilib

qoyish. Shu mashqlarni bajarib, nimalarga erishish kerakligini esa, murabbiy shug'ullanuvchilarga mashqlarni bajarishg kiritishlaridagina aytishi dastkor.

Shundan keyin mashq turlari almashinishini (mashg'ulot tuzilmasini) belgilash kerak. Keyin mavzu tartib raqamini va vaqtini qoyib chiqib, har bir mashq turini ko'rsatish, hamma mashqlarni shug'ullanuvchilarga ta'kid etiladigan tartibda batafsil izohlab yozish lozim.

7. Ma'ruza matnlarida qaysi bir mashq mashg'ulotning qaysi qismida o'tkazilishini yozish, shuningdek, mushaklar chig'itini yozish mashqlarining sonini ko'rsatish shart emas

Nazorat savollari:

1. Ishchi rejasini tuzish tartibi qoidalarini bilasizmi?
2. Ish dasturini tuzish tartibi qanday amalga oshiriladi.
3. Gimnastikada o'quv ishini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalariga ta'rif bering.
4. Ish dasturini tuzish borasidagi fikringiz?
5. Reja matnini tuzishni tushuntiring.

VIII BOB. SPORT MAHORATINI OSHIRISHDA MUSOBAGALARNING O'RNI VA AHAMIYATI

8.1. Musobagalarning mohiyati

Gimnastika musobagalari – o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismidir. Ular talaba (sportchi)larning gimnastikadan tayyorgarligini tekshirishning asosiy usuli. Musobagalar 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 hissinin rivojlantiradi va shuningdek, iroda va jasoratni tarbiyalashga yordam beradi. Musobagada 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, musobagalar eng yaxshi ko'rgazmali tashviqot vositasidir. Namunali tashkil qilingan va tantanali o'tkazilgan musobagalarni qatnashchilar ham, tomoshabinlar ham uzoq vaqt eslab qolishadi. Musobagalar gimnastikaning yoshlar o'rtasida keng tarqalishiga va ularning gimnastika sho'balari, sport klublarining mashg'ulotlariga doimo qatnashib yurishlariga jalb etadi.

Musobagalarining turlari

O'zbekistonning turli sport tashkilot va muassasalari, shujumladan, umumta'lim maktablari, o'rta va oliy o'quv maskanlari hamda KSJ (Ko'ngilissportjamiyatlar)ning sport ishida gimnastika musobagalarini uyushtirish va o'tkazish borasida muayyan an'analar paydo bo'ldi. Ular maqsadi, shakli, ko'lamiga qarab, quyidagi turlarga ajratiladi:

1. Yo'nalishi (maqsadi) bo'yicha: Olimpiada o'yinlari, Jahon chempionati, Multi sport o'yinlari, Mika sovrini tasnifiy musobagalar. Xalqaro Gimnastika Federatsiyasi boshchiligidagi o'tkaziladigan turnirlar, mamlakat birinchiligi, kubogi, saralash musobagalari, eng kuchli gimnast, g'olib jamoalarni aniqlash musobagalari, o'troqlik uchrashuvlari, O'zbekiston gimnastika federatsiyasi boshchiligidagi ommaviy musobagalar (osonlashtirilgan dastur bilan, ko'pkurashi bo'yicha va h.k.).

2. Shaxsiy, jamoa va shaxsiy-jamoa birinchilik va saralash musobagalari tasnifiy (C-I), jamoali musobagalar finali (C-IV), ko'pchilik (C-II) va sport jilozlaridagi final musobagalar (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 musobagalari.

5. Ochiq musobagalar, kurslar, biron-bir tantanali kunga bog'liqlangan musobagalar.

Odatda, har bir musobaqaga bir necha vazifa qo'yiladi. Masalan, sport maktablarining birinchiligidagi 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.

Musobagalar dasturi

Musobagalarining vazifasi, qatnashuvchilar tarkibi va o'tkazilish shartiga qarab, dasturlar bir-biridan jiddiy farq qilishi mumkin. Masalan, sportchining texnik tayyorgarligini aniqlash va unga biron sport to'lfasini berish uchun davlat (tasnif) dasturlari mavjud. Turli xil sport musobagalari uchun dasturlarni musobaqa o'tkazadigan tashkilotning o'zi (bolalar, o'smirlar maxsus sport maktablari, kasb-hunar kolleji va boshq.) tuzishi mumkin. Bunday musobagalar osonlashtirilgan dastur va soddalashtirilgan qoida bo'yicha, XGF qoidasiga tayangan holda o'tkaziladi.

Musobaqa 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 taqyimi 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'olblarni aniqlash shartlari;

6) g'olblarni 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.

8.2. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish

Bo'lajak musobaqaga tayyorgarlik ko'rish ishlari, musobaqaning ko'lamidan 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 rejasi ishlab chiqiladi. Rejada quyidagilar nazarda tutiladi:

a) ta'minot masalalan 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 joyini 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, axborotchilarni 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, ulozning 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 saffanish joyini, ishtirokchilarning musobaqaga chiqishini, ularning tarkibi va kiyimini, ochilish va yopilish marosimini, mukofotlash tartibini va boshqalarni aniq belgilab olish zarur.

Ishirokchilarga 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 materiallari tayyorlab qo'yish kerak: sportchilar chiptalari, dastur, eslatmalar, musobaqani o'tkazish jadvali, shuningdek, qaydnomalar uchun dafarcha va boshqalar.

Musobaqa ishtirokchilarining namoyishi, ularni tanishtirish bilan ochiladi. Bu tantanali qismini bayramona, aniq o'tkazish lozim. Odatda, u birinchi kunning yarminan keyin o'tkaziladi (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, jhoz turlarida mushaklar chigalini yozishning boshlanishi va tugashi), bir jhozdan 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) («I» - hakamlar guruhi sportchilarni qo'ygan xatosi, mahorati (artistizm); «D» - hakamlar guruhi bajartigan 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 gilani 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 almashirish, zaxira qismlarini almashirish, magnezit, yog'och, konfol va boshqalar bilan ta'minlash) ishlari musobaqa sohibi rahbarligida olib boriladi, u bosh hakam yoki uning o'rin-bosariga 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'lumot 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'rini 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 himmat shohsupasiga chaqirish, g'olib jamoaning tantanali marshi, himmat doirasi bo'ylab yurish, yangi chempionlar musobaqa bayrog'ini tashlatish 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 smenalarining eng yaxshi natijalarini ham hisobga olish 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 yopilibidan oldin mukofotlash lozim. Ammo hisoblab chiqish murakkab bo'lsa (dasturning har xil bo'lishi, jamoalar tarkibini bir xil bo'lmasiligi 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 lusherilgandan 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 birinchiликning natijalari, shuningdek, toifalar talablarini bajarigan 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 imzolanib, dastlabki musobaqalar tugallangach, 30-40 minutdan keyin, yakuniy musobaqalarda, ertasi kuni ishtirokchi tashkilotlarning vakillariga yakuniy musobaqalarda qatnashadigan sportchilar ro'yxati tarqatilib berilishi kerak.

8.3. Ommaviy sport musobaqalarini 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 mashqlardan, 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 guruh 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.

Jamoa larni bir turdan ikkinchi turga o'tish tartibini bayonnomada ko'rsatish maqsadga muvofiqdir. Bu turlarni almashitirishdagi noaniqlikni bartaraf etadi va unga sarflandigan vaqtni qisqartiradi.

Zal, gimnastika maydonchasi, o'yingoh kotibi maktab hovlisining hajmiga va hokazolarga qarab, u yoki bu to'lda uchun musobaqa dasturining turlari (jihozlar) ni sektorlar bo'yicha yoki doira bo'ylab joylashtirishi mumkin.

Ommaviy musobaqalarni boshqarish uchun bosh bo'lishi kerak, bosh urilganda barcha jamoalar joy almashitirish uchun tayyorlanadilar, harakat musbaga jo'rligida amalga oshiriladi, bunda ishtirokchilar jadvalga muvofiq navbatdagi turga o'tadi. Ommaviy musobaqalar shu tarzda uyushtirilganda har bir jamoa sardori va kuzatuvchi o'quvchilarga 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 markazlari va boshqa jamoalarda (semestr, yarim yillik va h.k. o'quv musobaqalari), shuningdek, «Alpomish va Barchinoy» sog'lomlashtirish tashkiloti 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 kuchi jamoalar va ishtirokchilar (shaxsiy) aniqlanadi, ular muayyan musobaqaning g'oliblari sifatida mukofotlanishadi.

8.4. Gimnastikada hakamlilik qilish

Hozirgi kunlarda gimnastika musobaqalarida hakamlilik qilish, har bir hakamdan shu soha bo'yicha yaxshi bilim, malaka va yetarli 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 quyidagi toifali gimnastlar ishtirok etayotgan kichik (umumta'lim maktablari, kollej, litsey, umum va boshq.) tashkilotlarda «Alpomish va Barchinoy» sog'liq darajasini aniqlaydigan testlar mezonlarini topshirish osonlashtirilgan o'quv dasturlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda hakamlilik qilish uchun ham muayyan malakaga ega bo'lish zarurdir.

Adolatli baholashga mas'uliyatli yondashish (hakamlilik qilish) uchun, hakamlar musobaqaga oldindan tayyorgarlik ko'rish zarur. Shu maqsadda hakamlar guruh uchun maxsus seminarlar uyushtiriladi.

Sinash uchun hakamlik qilib ko'riadi (guruhlar bilan). Hakam nimani baholaydi? U mashq (majburiy dastur) mazmunini, sportchilarning mashqlarini bajarish mahoratini va bosh hakamning qo'shimcha ko'rsatmalarini yaxshi bilishi shart.

Hakamlar, sportchilar bajaradigan mashqlar musobaqa qoidasida yozilgan mos kelishini, mashqlarni xatosiz, elementlarning tuzilishini buzmasdan, gomatni 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'rta 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'rish 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 (tayani b sakrashlardan 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-gomatini tutishini o'rta ballar bilan baholaydi. Sportchi chiqishining jami ballari o'rta xataga quyidagicha baholanadi. Masalan, «A» guruh hakamlarini qo'ygan balli 9,2, «V» guruh hakamlarini 0,55 (0,5; 0,6; 0,7; 0,4; 0,6; 0,5).

Hunda yakuniy ballar 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 guruhni teng huquqlilik asosida tuziladi;
- 4) hakamlar orasidagi kelishilimovchiliklarni joylardagi (jihozlardagi) katta hakam bartaraf etadi.

Musobaqalarda hakamlar faoliyati bajarilgan mashqlarni oqilona baholashdan tashqari sportchi va tamoshabinlarga tarbiyaviy ta'sir etadi, shuning uchun ularning 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 shartli 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. Baholash qoidasiga ko'ra, 2 va 6 hakam o'rta xato ballni, «A» va «V» hakamlar guruh ballari 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.

Hakamlik qilish sifati hakam (nufuzli musobaqalarda) va uning o'rinbosarlari ishi, kuzatuvchi hay'at a'zolari tomonidan nazorat qilib bo'riladi. Nazorat qiluvchi hay'at a'zolari o'z faoliyati jarayonida hakamlik 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 ikeriklarini bilishi, yetarli darajada odil, tartibli, intizomli, xotirjam bo'lishi va uning ko'rish xotirasi yaxshi bo'lishi shart.

Hakamlik 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 erishishga zamin yaratadi.

Nazorat savollari:

1. Musobaqalar dasturini izohlang.
2. Gimnastikada hakamlik qilishning qoidalari.
3. Musobaqalar nizomini tuzing.
4. Musobaqalarning ahamiyati borasida qanday ma'lumotga egasiz.
5. Musobaqalarning turlarini sanab bering.
6. Ommaviy musobaqalarni o'tkazish tartibini ta'riflang.

IX BOB. TALABALAR BILAN GIMNASTIKAGA DOIR MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISH METODIKASI

9.1. Mashg'ulotlarni o'tkazish usullari

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismining tananing barcha qismlari uchun (sarkteri, ko'lami, sur'ati bo'yicha) turli-tuman mashqlar kiritish lozim. Ulariga oyoqlarni oldinga bukish, orqaga uzatish, yon tomonga ko'tarish, oyoqlar bilan doiraviy harakat qilish, sonni ichkariga va tashqariga burish, shuningdek, gavdaniburish, oldinga va yon tomonga engashish mashqlari bevosita ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri qomani shakllantirish mashqlariga alohida e'tibor berish kerak. Dinamik xarakterdagi va bo'shashish mashqlarini ko'proq qo'llash lozim. Egiluvchanlikni rivojlantirish va gavda qismlar mushaklarini mustahkamlash mashqlarini parallel qo'llashni tavsiya qilamiz. Orqaga engashishdan (ko'priqcha, umbaloq oshishdan) keyin, bachadonning orqaga siljishining oldini olish uchun oldinga engashish mashqlarini bajarish kerak.

Shuningdek, oyoq mushaklarining kuchini va egiluvchanligini rivojlantiradigan mashqlarni ham unutmashik lozim. Shu maqsadda mashg'ulotning tayyorgarlik va yakunlovchi qismlariga o'tirish, sakrash va raqs mashqlarini qo'shmoq zarur. Harakat xususiyatiga ko'ra, ayollar bir tekis xarakterdagi mashqlar (turli raqsalar, mayin harakatlar va boshq.)ni bajarishga moyil bo'lishadi. Bu ixlosni har tomonlama qo'llab-quvvatlash lozim.

Tananing aytim qismlarida aniq harakatlar bajarish bilan birga, qo'llar uchun mayin, egiluvchan harakatlar qo'llash zarur. Qo'llaniladigan mashqlarning mazmuni va ularning maromini o'zgartirish orqali jismaniy yuklamani asta-sekin oshirib borishga erishiladi.

Gimnastika jihozlarida mashq bajarish uchun xotin-qizlar oldindan tayyorlangan bo'lishlari kerak. Mashg'ulotlar jarayonida ularni oson mashqlarni o'rgatishdan qiyin mashqlarni o'rgatishga o'tkazish asta-sekin, tabiiy bo'lishi uchun tayyorlovchi va yordamlashuvchi mashqlarni ko'proq qo'llash lozim. Gimnastika jihozlaridagi mashqlarning me'yori aniq belgilash kerak, chunki ular qo'l, yelka kamari va qorin pressa mushaklarining katta ish bajarishi bilan bog'liqdir.

Hatto oddiy osilish va ayniqsa, taylanish mashqlari yelka kamari va qo'l mushaklaridan ancha zo'rqiishni talab qiladi. Shuning uchun xotin-

qizlar bilan mashg'ulotlar o'tkazganda turli balandlikdagi qo'shpoyada ko'proq mashq bajarishlariga e'tibor berish kerak. Bunday qo'shpoyada aralash osilishlar, tayanishlar va o'tirishlar singari turli mashqlarni birga qo'shib bajarish ancha yengil bo'ladi.

Mashg'ulotlarning tayyorgarlik va asosiy qismlariga jihozlarsiz hamda turli jihozlar bilan bajariladigan (gimnastika tayogchasi, arg'amchi, to'ldirma to'p, tennis va boshqa to'plar bilan) umum-rivojlantiruvchi mashqlarni gimnastika devorida, o'rindig'ida, past-baland qo'shpoyada, xodada xotin-qizlarning har tomonlama rivojlantirishini, ularning mushaklarini mustahkamlanishini ta'minlaydigan mashqlarni kiritish lozim. Yuqorida keltirilgan vositalar mashg'ulotni qiziqarli va zavqli tashkil qilishga yordam beradi.

Mashqlarni tanlash va ularni o'tishda xotin-qizlar organizmining biologik xususiyatlaridan tashqari, ayolning ish qobiliyati va uning ruhiy xususiyatlarini ham hisobga olish muhimdir. O'quvchi qizlarning ruhiy turg'un emasliklarini hisobga olish kerak, zero, yetarli harakat tajribasiga ega bo'lmagan va o'z kuchiga ishomagan ayollar ba'zan darrov ranjib qolishadi. O'zining chaqqon emasligini bildirib qo'yishdan xijolat chekib, ular ayrim paytlarda mashqni bajarishdan bosh tortishib, norozi bo'lishadi. Bunday hollarda o'qituvchidan pedagogik mahorat bilan muomalada bo'lishi, shug'ullanuvchilarning u yoki bu xatti-harakatiga to'g'ri yondasha bilishi talab etiladi.

Yordam ko'rsatganda yoki muhofaza paytida o'qituvchi mashqlar texnikasini aniq tasavvur qilishi, mashqlarni bajarishda ularning eng qiyin qismlarini aniq qayd qilishi, o'z vaqtida va zarur bo'lgan darajada yordam ko'rsatish uchun o'quvchi qizlar qobiliyatini yaxshi bilishi kerak. Jihozlardan sakrab tushish va sakrashlarda aytilgan so'zlarning ahamiyati muhim, chunki bularda yiqilish, jarohatlanish yoki latyeyish mumkin.

Ayollar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni yakunlovchi qismi muhim ahamiyatga ega. Qo'llaniladigan mashqlar qizlarning ruhiy holatiga kuchli ta'sir qilgani uchun, yakunlovchi qismida, talaba qizlar organizmini tinchlantiradigan mashqlarga yetarlicha ahamiyat berish kerak. Shu maqsadda tinch va mayin raqs harakatlari bir tekis xarakterdagi mashqlarga mos keladi. Qizlarda tetik kayfiyatni saqlashga va hozirgina tugallagan mashg'ulot to'g'risida yaxshi ta'surot qoldirishga harakat qilmoq darkor.

Nazorat savollari:

1. Mashg'ulotlar usulini ta'riflang.
2. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismiga tananing barcha qismlari uchun mashqlarni so'zlab bering.

X BOB. GIMNASTIKADAN AMALIY MASHG'ULOTLAR DAVOMIDA SPORT MAHORATINI OSHIRISH

10.1. Umumrivojlantiruvchi 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 birkamalariga aytiladi. Bundan maqsad — jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qadriyatni 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, talabalarining 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 sifatlarni 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. Mushak zo'rliq 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 hosilqacharoq qilish orqali o'zgartirish mumkin.

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

1. Qo'l mushaklari va yelka kamari uchun mashqlar.
2. Gavda va bo'yin mushaklari uchun mashqlar.
3. Oyog' mushaklari uchun mashqlar.
4. Butun tana mushaklari uchun mashqlar.

Hamma mashqlarning ta'siri, o'z navbatida, uslubiy yo'natishiga 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.

10.2. Qo'l mushaklari va yelka kamari uchun mashqlar

Qo'lni oldimga, yuqoriga va yon tomonlarga navbatma-navbat va birtin-kekin ko'tarish; shu mashqning o'zini gantellar, gimnastika tayog'chalari, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar bilan bajarish; shu mashqni sherigining qarshiligini, rezina bint, amortizatorlar yoki blok tuzilmani maxsus asborda osilgan og'irlik qarshiligini yengish bilan bajarish.

1. 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; shu mashqni sherigi qarshiligini;

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

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

2. Qo'llar bilan aylanna harakatlar qilish:

a) old yoki yon tekislikda (birtin-kekin, birgaikda, navbatma-navbat);
b) gantellar, to'qmoqlar, toshlar yoki amortizatorlar bilan.

3. To'g'ri qo'llar bilan silanish va keskin silanish 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 silanish harakatlari; qo'llar yuqorida va yon tomonda, bir qo'l yuqorida, ikkinchisi pastda turgan holatda keskin silanish harakatlari.

4. Muvozanat saqlab bajariladigan mashqlar:

a) qo'llarni gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar bilan amortizator yoki blok moslamali asbobdagi og'irlik qarshiligini yengib 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.

5. Qo'l mushaklari va yelka kuraklari uchun bo'shashtiruvchi mashqlar:

mushaklarni bo'shashtirib turib, qo'llarni erkin silash;

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

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

10.3. Bo'yin va gavda mushaklari uchun mashqlar

Bosh va gavdani (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 tayogchasi, gantellar, to'ldirma to'plar bilan, shtangani yelkaga qo'yib sherik va amortizatorning qarshiligini yengib bajariladi.

Bosh va gavdani 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 tayogchalari bilan qo'llarni yon tomonda yuqorida tutish, shtangani yelkaga, kuraklarga yoki belga qo'yib turish qo'llarning dastlabki qulay holati hisoblanadi. Bosh va gavda bilan o'ng hamda chap tomonlarga aylanna harakatlari 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 yelkaga qo'yib yo to'ldirma to'pni yoki gantellarni yuqoriga ko'tarib, butun gavda bilan aylanna harakat qilish.

1. Tayanib yotib va orqada tayanib yotib, tizzalarga tik tayanib turib, gavdani bukish va to'g'rilash:

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° ga ko'tarib, 5-15 daqiqada 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 daqiqada davomida to'g'ri tutib engashish.

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

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

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

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

10.4. 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 yengib 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 tayanigan 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, tayannasdan yarimcho'qqayish va cho'qayish (oyoq uchida va butun tomondan);
- f) shuning o'zini yuklar bilan (shangani yelkaga 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 silkitib turib sakrashlar;
- j) shuning o'zini yuklar (to'ldirma to'plar, shanga, 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'shastirish mashqlari:
 - a) tik turib, o'tirib yoki yotgan holatda oyoqlarni ko'tarish, mushaklarni bo'shastirib siltash va yana tushirish;
 - b) o'tirgan va yotgan holatda oyoqlarni bo'shastirish;
 - c) o'tirgan va yotgan holatda oyoq mushaklarini maksimal tarang tortib, keyinchalik ularni bo'shastirish.
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'riab 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. Chalgancha 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 tekizish. 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'shastirish mashqlari:
 - a) yotgan holatdan butun tana mushaklarini bo'shastirish;
 - b) yotgan holatda tana mushaklarini maksimal taranglatib, keyinchalik bo'shastirish;
 - d) bir guruh mushaklarini asta-sekin bo'shastira borib, ayni vaqtda ikkinchilarini taranglatish.
 10. Qomatni shakllantiruvchi mashqlar (navbatdagi bo'limda yoritilgan).
- Jismoniy tarbiyaning umumrivojlantiruvchi mashqlari yordamida yechiladigan ayrim vazifalar mashqlarga xos xususiyatlarni va ularning tashkilini o'rganib, bu mashqlarning ta'sirini va umumlashtiruvchi mashqlar orqali jismoniy tarbiyaning qanday vazifalari hal qilinishini aniqlab olish zarur.

10.5. Sport mahoratini shakllantirish va rivojlantirishda umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish

Kuchni umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida tarbiyalash harakatli 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 yengish 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 marta dan ortiq takrorlamaslik zarur. Agar mashqni qulay bajarish mumkin bo'lsa, uni murakkablashtirmoq zarur. o'n marta dan 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 marta dan, ayrim vaqtda esa, faqat bir marta dan ortiq takrorlab bo'lmaydigan murakkab mashqlar bajariladi. Mushaklarning o'ta zo'r qiqishi natijasida bosh miyaning katta yarimsharlarga boradigan impulslar oqimini 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 tayyorlangan 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'r qiqayotgan 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'r qiqish usuli.* Mashqlar yuklarsiz yoki kichik qarshilik bilan, lekin maksimal tezlikda bajariladi.

Dinamik zo'r qiqish usuli mashqlarning eng yuqori tezlikda va to'liq ko'lamda bajarilishi hisobiga katta va maksimal mushak zo'r qiqishini talab qiladi. Bu mashqlar talabalarning jismoniy kuch sifatini rivojlantiribgina qolmay, balki tezkorlik sifati (tezlik kuchi)ni ham rivojlantiradi. Shuni hisobga olish kerakki, kichiklashq qarshiliklarni

yengib mashq bajarilganda, maksimal kuch harakat tezligiga ta'sir qilmaydi. Bu usul yosh sportchilar uchun maqsadga muvofiq bo'ladi.

5. *Avalash usul.* Bir mashqning o'zi muayyan izchillikda: dastavval, dinamik, keyin izometrik rejim, undan keyin katta mushak zo'r qiqishi bilan va nihoyat ko'plab takrorlash usuli bilan bajariladi. Har bir takrorlashdan keyin 1-2 daqiqa tanaffus qilinadi. Hamma takrorlashlar 3-4 marta dan qaytariladi.

Har xil sur'atda turlicha zo'r qiqish va mushaklar ish rejimini almashtirib bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, kuch sifatlarni rivojlantirish uchun juda samarali ta'sir ko'rsatish mashqlari bo'lgan egiluvchanlikni muvaffaqiyatli rivojlantirishga, 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 muvofiqqlashtirish faoliyatiga bog'liq. Faol va sust egiluvchanlik mavjud. Egiluvchanlikni tartiblash uchun turli usullardan foydalanish zarur.

1. *Faol harakatlilar uslubi* – mashqlar qarama-qarshi mushaklarni cho'zish maqsadida harakatni katta ko'lamda bajarishni ta'minlaydigan mushaklarning faol zo'r qiqishi 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 harakatlilar uslubi* – mashqlar sportchilarni sheriklari yordamida yoki harakat ko'lamini oshirish uchun yuklar bilan bajariladi va qo'llar bilan oyoqlarni gavda (gavdani oyoqlar)ga tortish.

Bunga quyidagi talablar qo'yiladi:

- a) biror mushakning og'irib qolishiga yo'l qo'ymaslik;
- b) dastavval, mushaklarni faol harakatlilar bilan ishlashiga erishish.

Statik holatlar uslubi 10-20 daqiqa davomida tinch holatda ushlab tutiladigan harakatlilar (yotgan, o'tirganda tanani bukish, shpegat, ko'prikl).

Avalash uslubida bajariladigan mashqlar bir necha bor qaytarib bajariladi, avvalo, faol harakatlilar, keyin sust harakatlilar va ulardan keyin statik holatlar bajariladi. Eng muhimi mashqlarni birin-кетин bajarilishini o'zgartirimaslikdir. Tananing har bir qismi uchun harakat

soni esa, 15-20 tadan oshmasligi kerak.

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

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 yengil 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, biлак, yelka, gavda, oyog mushaklarini birin-ketin bo'shashtirish.

10.6. Umumrivojlantiruvchi mashqlar qomatini tarbiyalash vositasi

Qaddi-qomatni shakllantirish va uning nuqsonlarini yo'qotish uchun orqa, qorin pressi va yelka 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 rostday bilishga va uni uzoq vaqt saqlab turishga o'rgatish zarur.

Talabalarni to'g'ri qomatga xos xislatlarni tarbiyalashga o'rgatish qaddi-qomatni rostday saqlash 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 rostday 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

ensa, bu holatni ganchalik to'g'ri ekanligini yaxshilab ko'zdan kechirib chiqadi.

3. D.h. ensa, kurak, qo'lni va tovonlarni devorga tekkitgan 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 tosoni uzoqlashitmasdan belni bukish va d.h.ga qaytish.

6. D.h. shuning o'zi. Bosh, orqa va tosoni devordan uzoqlashitmasdan 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 oldiga borib holatni tekshirish.

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

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

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

12. D.h. gimnastika tayog'chasini orqa umurtqa pog'onasi bo'ylab tik ushlab, tik turish. Belni tayog'cha 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 qorinaga ag'darilib yotish.

Qomatini to'g'ri rostdagancha tegmaslik sharti bilan «quvlash-machog'» o'ynash.

Qayd qilingan mashqlarni bajarishda talabalar bu mashqlarning vazifasi nimadan iborat ekanligini, albatta, yaxshi anglab yetishlariga erishish kerak. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotib ayrim mushak guruhlariga alohida ta'sir qilinganda, rivojlanishdan orqada

qolgan mushaklarni mustahkamlash va qomat nuqsonlarini yo'qotish imkonini 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 mustahkamlash imkonin. 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, yelka 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 mustahkamlash uchun gavda, tos, son bo'g'imida bukish, gavdaning orqa tomonidagi mushaklarini cho'zish (bu umurtqaning bel qismida bukilishini kamaytiradi) mashqlarini tavsiya qilamiz.

10.7. Harakatlarni shakllantirish va rivojlantirishda umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida o'z harakatlarini idora qila bilishga o'rgatish mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni sekin (har bir harakatni 3-4 sanogda), 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

shuq'ullanuvchilarga mushakning ishlash darajasini bilib olishga imkon beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning harakat vaqtini, ularning ko'lamlari 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 harakatlarni yaxshiroq farqlash imkonini beradi.

10.8. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida to'g'ri nafas olishni tarbiyalash

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 (johiy) ta'sir qiladi. To'g'ri nafas olish qon aylanishi va nafas olish organlarining rivojlanish jarayoni yaxshilanishiga yordam beradi va (tinch holatda) mushaklar ish bajargan vaqtda organizmning hayotiy faoliyatini saqlab turish uchun kam quvvat sarflanishini 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 diafragmani 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'laminin 1 sm.ga oshishi ko'krak qafasining hajmini 250 sm³ 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'rqimasdand sodir bo'lishi kerak;
- nafas chiqarish nafas olishga nisbatan uzroq davom etishi kerak;
- nafas olish hisobiga - nafas chiqarish;
- 3-sanoqda nafas olish, 3-sanoqda-nafas chiqarish;
- 4-sanoqda nafas olish, 4-sanoqda chiqarish, 6-sanoqgacha davom etadi.

Mushaklar ish bajarayotganda harakat fazalariga moslab nafas olinishi kerak: nafas olish - mushaklar kam ishga solinganda va ko'krak qafasi kengaytganda, 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 qilaniz:

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 marta dan qaytarish, takrorlash orasida 30 daqiqada dam olish (ko'krak qafasi), shuning o'zini o'tirib va chalgancha yotib bajarish.

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

D.h. chalgancha yotib, qo'llar bosh orqasida yoki pastda, ko'krak qafasini ichkariga tortib uzroq 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. chalgancha yotib, kaftlar qoringa qo'yiladi. Qorin mushaklarini taranglashtirib va qorinni ichkariga tortib, 6-8-sanoqda uzroq nafas chiqarish. Qorinni tarang qilib, 3-4-sanoqda nafas olish. Barnoqlar bilan yengil 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. chalgancha yotish. Qorin mushaklarini taranglashtirib, ko'krak qafasini ichkariga tortib, qo'llarni qorin ustida chalishtirib, yelkalarni bir-biriga yaqinlashtirib uzroq vaqt (6-sanoqda) nafas chiqarish. Qorinni shishirib va ko'krak qafasini kengaytirib, 4-sanoqda nafas olish, bunda qo'llar bosh orqasida bo'ladi. Mashq o'tirgan holatiga kelish va d.h.g.a qaytish bilan ketma-ket bajariladi. To'rt marta takrorlangandan keyin ikki marta o'tirish holatiga o'tib, d.h.g.a qaytish (aralash nafas). Shuning o'zini silda, 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. chalgancha 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).

Talabarni turli gimnastika mashqlarini bajaranda 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 g'atnashgan 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, yelka kamari mushaklari o'rtacha taranglashganda (gorizontal osilish, tayanish, qo'llarda tik turish) esa, qorin bilan nafas olish maqsadga muvofiqdir.

10.9. Umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish metodlari

Gimnastika mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlar takrorlab, maxsus tuzilgan mashqlar to'plamasi shaklida bajariladi. Alohida mashqlar yoki ularning takrorlanishi jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirish uchun bajariladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar to'plamasi jismoniy tarbiya fanining turli xil vazifalariga mos qilib tuziladi. Bu mashqlar gigiyenik gimnastika mashg'ulotlarida bog'lanish maqsadida qo'llaniladi, gimnastika darslarida esa,

ular shug'ullanuvchilarni kelgusidagi ishlarga va murakkab mashqlarni o'zlashtirishga tayyorlaydi.

Mashqlar to'plamini tuzishda mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy, vaqt va shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligini hisobga olish kerak. Dastavval, to'plamga kiritiladigan mashqlarning (magsadiga 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 keiishini nazarda tutish kerak. Mashqlarni shunday tanlash kerakki, avvalo, ular talabalar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatsin va ularning asosiy jismoniy sifatlari rivojlanishini ta'minlasin. Mashqlar talaba qomatining shakllanishi va o'z harakatlarini boshqara olishini, o'zlashtirishni ta'minlashi kerak. Mashqlar yetarli 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 yelka 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 yelka 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'shildi.

Odatda, kuchni tartiblovchi 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 magsadga muvofiqdir.

To'plamni oxirida nafas olishga o'rgatadigan o'rta 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, yengil og'iq 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'lganda jami harakatlar buyrugiga binoan emas, balki topshiriq bo'yicha bajariladi. O'qituvchi: «Mendek dastlabki holatni qabul qilinglar, diqqat bilan qo'l, gavda, oyoqlarimga qaranglar. Mashqlarni men bilan birga BOSHLANG!», «Diqqat bilan qarab, mendek bajaranglar», deb aytadi. Bu holda mashqni tugatlash 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. sanoglarda

nima qilish kerakligini tushuntiradi.

Keyin u «Dastlabki holatni qabul QILING!» buyrug'ini beradi. Bajarilishini tekshiradi va navbaldagi: «Mashqni (qaysi tomonga bajarilishini aytadi) BOSHLADIK!» buyrug'ini beradi va harakat davomida har bir sanogda 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 tekkinglar, hamma bajarsin! Engashing, rostlating, 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 bajarilishni talab qiladi. «Tayanib yot! IKKI!» (to'g'ri bajarilish to'g'risida yana ko'rsatnaberaadi). «Qo'llarni buki - UCHI!» va h.k. buyruqlarini beradi. Butun mashqni qismlarga ajratib, tuzatishlar va aniqliklar kiritib bajarilgandan so'ng, «Mashqlarning hammasini to'liq BAJARI!» 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 bajarilishni talab qiladigan: «Taqqilangan harakat», «To'plarni doira bo'ylab uzatish», «Quvlashmachoq», «Kun va tun» kabi harakati 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 chalb, zalda erkin yurishga va o'ynashga ruxsat etiladi, hushtak chalinganda esa, hamma tezda o'z joyiga 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-ketda to'ldirma to'plarni uzatish» (turli usullarda), o'quvchilardan biri o'z jamoasi oldida poldan 10-20 sm balandlikda o'tkazadigan gimnastika tayoqchasi ustidan (ketmaketda turib) «Sakrab o'tish» kabi o'yinlar qo'llaniladi.

Nazorat savollari:

1. Sport mahoratini shakllantirish va rivojlantirishda umumri-vojlantiruvchi mashqlardan foydalanish.
2. Mashqlarni qismlarga ajratib ko'rsatish usulini tushuntirish.
3. Sust harakatlar uslubini tushuntirish.
4. Aralash usul borasidagi fikringiz.
5. Faol harakatlar uslubini tushuntirish.
6. Nafas olish qoidasi qanday amalg'a oshiriladi.
7. Statik holatlar uslubini tushuntirish.

XI BOB. GIMNASTIKADAN SAFLANISH MASHQLARI

11.1. Saflanish mashqlarining tasnifi

Saflanish mashqlarining tasnifi bu – 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 hissiyatini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli bajariladi, intizomlilik va uyushqoqlik ortadi.

Saf mashqlarining muhim ahamiyati shundan iboratki, ular kishi qadrd-qomatini rostdashga yordam beradi. Bu narsa harbiylarning qadrd-qomatini to'g'ri tuzilishida yorqin ko'rinish turadi. 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 atamalaridan 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'rta talik va burchaklari.

Ular zahning o'ng chegara tomoniga nisbatan belgilanadi. Zahning o'ng tomoni nisbatan (eshiklar joylashgan) uzun tomonlaridan biri bo'lib, unda mashg'ulot oldidan guruhlar saflanadi (odatda, eshikdan kirishga qarama-qarsili tomonda). Agar zahning uzun tomonida derazalar joylashgan bo'lsa, guruh derazalarga orgasi 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 o'rgatiladi.

Saf – talabalar darsda birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko'ra tiziladi.

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

Ketma-ket qator – shug'ullanuvchilarning bir-biri orgasida tizilishi.

Boshlovchi – ketma-ket qatorda birinchi – boshda turgan o'quvchi (talaba).

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

Front – shug'ullanuvchilar safning old tomoni (qatorda).

Ichkari – front teskarisi, ya'ni orga tomoni, 2-, 3-, 4-qatorlar.

Qanot – safning chap yoki o'ng tomoni.

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

Saf kengligi – 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 oralig'ida yoki o'qituvchi belgilab bergan oralig'ida joylanishidan iborat safdir.

11.2. Saflanish usullari

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

1. «SAFLANI!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar safda turadilar.

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

3. «ROSTLANI!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar safda tik turadilar. Bu gimnastikada asosiy tik turish holatiga to'g'ri keladi.

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

qaytiladi.

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

6. «O'NGGA!» (chapga) «ERKIN!» talaba o'ng (chap) oyogini o'ng (chap)ga bir qadam qo'yib, gavda og'irligini har ikki oyogga 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'rtaga) ikki yoki uch qadamga kengaytiring!». Bu buyruq safdagi talabalarni bir-birlaridan oralari ochiq bo'lgan safga ayladi.

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

8. «GURUH tartib bilan SANAL», «Bo'lim, birva ikkiga, uchga (to'rt, besh va h.k.) SANAL» va boshqalar, hisob o'ng qanoidan 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-gal», «Chap-gal», «Ort-gal», «Yarim chap-gal»). Ayrim hollarda buyruqlarni topshiriqlar bilan almashirish mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar (turgan joyda burilishlardan tashqari) buyruqqa ko'ra bajarilishi lozim.

11.3. Saflanish va qayta saflanish

Saflanish – talabalarining o'qituvchi buyrug'idan so'ng bironbir 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 qatorida saflanadi.

Saflanish uchun: «Bir, ikki, uch qatorga 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 safni tekislaydi, uni sanatib chiqadi so'ng, «ROST-LAN!», «O'NG-GA TEKIS-LAN!», («CHAP-GA!», «ORTA-GA») buyrug'ini beradi.

Guruh sardori (navbatchi) o'qituvchiga 2-3 qadam yetmasdan (shaxsdan qadam bilan) to'xtaydi va raport beradi: «O'rtog o'qituvchi! fakultetning ... kurs ... guruhi mashg'ulot o'tish uchun saf-landi. Ko'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 munosabarda bo'lishi, uning tashqi qiyofasi va qaddi-qomati bu an'aning 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 qatoridan ikki qatorga qayta saflanish. Dastlab «birinchi» va «ikkinchi»ga sanab chiqilgandan so'ng, «Ikki qatorga SAF-LAN!» buyrug'i beriladi. Bu buyruqqa ko'ra, ikkinchi raqamdagilar chap oyogini bir qadam orqaga qo'yadilar (hisob «bir»), o'ng oyogini juftlamasdan bir qadam o'ngga qo'yadilar (hisob «ikkinchi») va safda birinchi turganining orqasiga o'tgan holda chap oyogini juftlaydilar (hisob «uch»).

Bir qatoridan 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 oyog bilan bir qadam orqaga, chap oyogini juftlamasdan turib, oldinga bir qadam qo'yadilar va o'ng oyogini juftlab, ikkinchi raqamdagilarni orqasiga o'tadilar. Uchinchi raqamdagilar chap oyog bilan bir qadam oldinga, o'ng oyogini juftlamasdan yonga qadam tashlaydilar va chap oyogini juftlab, ikkinchi raqamdagilarning oldiga o'tib turadilar. Avvalgidek, saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Bir qatorga SAF-LAN!» Qayta saflanish, saflanishga teskari tartibda o'tkaziladi.

Qatoridan «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 BOST!» Talabalar sanoq, bo'yicha zarur bo'lgan qadamni tashlab, so'ng

oyoqlarini jiftlashadi. O'qituvchi birinchi qator to'xtagunga qadar sanab turadi. Sanog, 6-3-joyida deb sanalganda 7 gacha; 9-6-3-joyida deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

Qayta saffanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Joyda QADAM BOS!»», safdan chiqqanlarning hammasi o'z joylariga qaytadilar, joylariga yetgach, yana o'z joylariga qaytadilar.

O'qituvchi safni oxiridagi talaba turib, o'z joylariga qadar («bir» «ikki» deb) sanab turadi.

Qator guruhlarning qanotini aylantirib o'tib, ketma-ket qatorga qayta saffanishi. 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) yelka 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 saffanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

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

So'nggi buyruq talabalar qatoridagi o'z joylariga yetgan vaqtda beriladi.

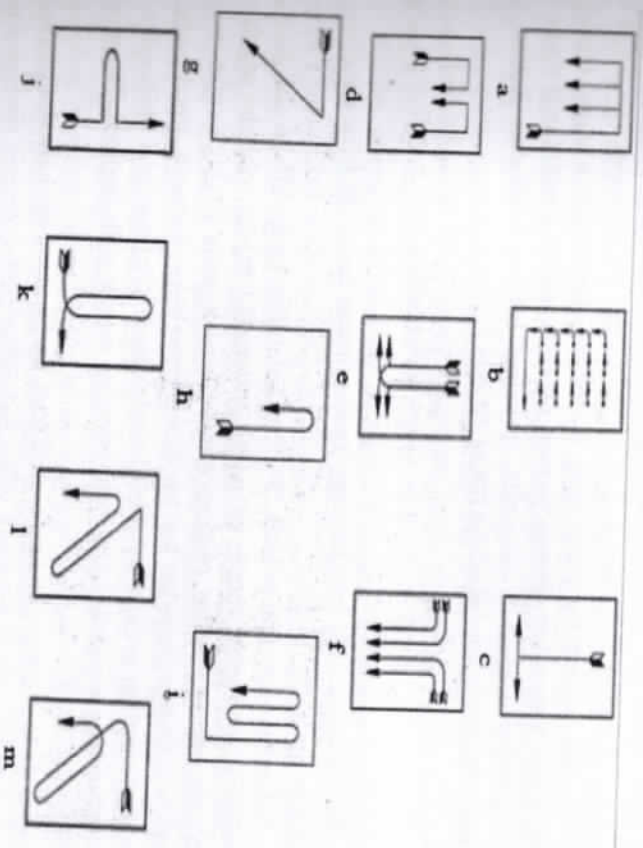
Uch «qirra bo'lib», bir ketma-ket qatoridan qayta saffanish. Uchgacha sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Birinchi raqam ikki (uch, to'rt va h.k.) qadain o'ngga, uchinchi raqam ikki (uch to'rt va h.k.) qadam chapga QADAM BOS!» Yana avvalgi holatga qayta saffanish uchun quyidagi buyruq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

Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatoridan ikki, uch va h.k. ketma-ket qatorlarga buriilib, qayta saffanish. Guruh, chapga aylanib-yurib ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: «Bir ketma-ket qatoridan 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.) buriilgandan so'ng, navbatdagilar o'z saffarining oxiridagi talabaning buyrug'i bilan, oldindagilar buriilgan joydan buriadilar. Keyinchalik orani yana qayta ochib o'tirmaslik uchun shu yerning o'zida oraliqva masofa to'g'risida

ko'rsatma berish mumkin (7-(a,b,c,d,e,f,g,h,i,j,k,l,m) rasm). Yana avvalgidек saffanish 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 saffanishni ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.



7-rasm

Bir ketma-ket qatomi ikki, to'rt, sakkiz ketma-ket qatorga bo'lish va birlashtirish orqali qayta saffanish. Qayta saffanish harakat davomida bajariladigan buyruqlar:

«Markaz orqali QADAM BOS!» (odarda, 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 orgali ketma-ket qator bilan ikkitadan QADAM BOS!» Bu buyruq ketma-ket qator zalni qayta saflanish boshlangan joyida uchragan paytda beriladi.

Bo'lish va birlashtirish 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 harakaida o'rta ketma-ketlar uchragan paytda, quyidagi buyruq beriladi: «Ketma-ketga bittadan markazdan QADAM BOS!»

11.4. Joydan joyga ko'chishlar

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 qat'iy qo'yish zarur), qo'llar oldinga harakatlantirilganda ularni beldan bir qarich balandga (tanadan har bir qarich uzoqlikka) ko'tarib, tirsaklarda bukiladi; qo'llar orgaga yo'naltirilganda ularni to'ppa-to'g'ri tutib yelka bo'g'inidan oxirigacha uzatiladi, panjalar mushk qilib tugiladi. Buyruq «Shaddam QADAM BOS!»

Saf qadamining quyidagi turlari ham borki, unda qo'l harakati katta ko'lamda bajariladi (oldinga yelka balandligigacha, orgaga 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 harakatlantirish. 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 bajarilganda, odatda, masofa uzoqlashadi.

Joyda turib harakatlantirish 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 bajarilgunga qadar sanab borish zarur.

Qadam kengligi va harakat tezligini o'zgartirish uchun bunday buyruqlar beriladi: «Shaddam 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'rtligida yugurishdan yurishga o'tishda bajariladigan harakat ham xuddi shunday «QADAM BOS!» buyrug'i beriladi. Agar musiqa jo'r bo'lmasa, «QADAM BOS!» buyrug'i o'ng oyoqdan beriladi.

Harakat chog'ida buriilish. Turgan joyda buriilishda qanday buyruqlar berilsa (orgaga buriilishda beriladigan buyruqlar bundan mustasno), harakat chog'ida buriilishda ham shunday buyruqlar beriladi. O'ngga buriilish uchun bajariladigan buyruq o'ng oyoq qo'yilgan paytda beriladi, shundan so'ng talaba chap oyoqni bir qadam oldinga tashlab, chap oyoqning uchida buriiladi 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 ritimini saqlash uchun sanog 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) yelka bilan QADAM BOS!» (harakatlanish vaqtida «QADAM» so'zi aytilmaydi). Bu buyruq bo'yicha guruh qatoridagi safni buzmasdan, chap qanotdagi talabani atrofta yuradi, chap qanotdagi talaba esa, turgan joyida odimlab, qatoridagi tekislikni saqlagan holda butun qator bilan birgalikda buriladi; b) (tugashi) «TO'G'RILGA!» yoki «JOYDA!» yoki guruh «TO'XTA!», «JOYDA!» yoki guruh «TO'XTA!».

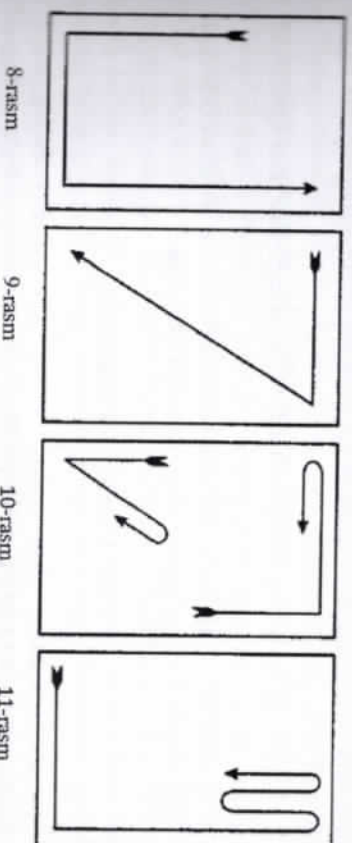
Aylanib yurish. Buyruq: «CHAPGA (o'ngga) aylanib o'tishga QADAM BOS!» Agar buyruq talabalar harakat qilayotgan paytda berilsa, bu holda «QADAM BOS!» ijro buyrug'i zaling burchagidan berilishi kerak (16-rasm).

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

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

«Ionizi» bo'lib yurish. Birin-ketin bajarilgan bir nechta teskari yo'nalishlardan iborat yurishdir. Buyruqlar: «O'ng (chap)ga QARAMA-QARSHI QADAM BOS!», «Ionizi yo'nalish bo'yicha QADAM BOS!» (19-rasm).

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



11.5. Orani ochish va yaqinlashish

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

Jipslashish (yaqinlashtirish) – orasi ochilgan safni zichlashtirish usullari:

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

Orani ochish safdagi yetakchi talabadan tashqari hamma o'ng tomonga (chapga, o'ngga va chapga) burilib, yonda 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 sanog olib boradi. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «CHAPGA (o'ngga, o'traga) JIPSLAN!» hamma harakatlar teskari tartibda bajariladi.

Juftlama qadamlar bilan orani ochish front bo'ylab o'tkaziladi. Buyruq «O'tradan (o'ngga, chapga) ikki (uch) qadam bilan TARQAL!» Buyruq berilgandan so'ng, o'qituvchi orani ochish tugagunga qadar «bir-ikki» deb sanog olib boradi. Orani ochishni ketma-ketning chetidagi (yoki ketma-ketda turgan) boshlaydi. Keyinchalik navbatma-navbat har ikki sanogdan 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 sanogini 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 qatorida turganlarni zarur bo'lgan oraliqqa qo'ygan yetakchilarga qarab, orani ochishi mumkin.

11.6. Uslubiy ko'rsatmalar

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-ke» 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 yetib, shunga shaylanishlari uchun biroz cho'zibroq aytiladi. Ijro buyrug'ini lahzalik tanaffusdan keyin qisqa va qat'iy beriladi.

Buyruqlarni berish chog'ida ovoz hamda ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari o'rtasidagi uzilish safining 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'ini balandroq ovoz bilan aytiladi.

Harakatni boshlash uchun xizmat qiladigan ijro buyrug'ini bo'lajak harakatlarni 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 aytilish 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 dardkor.

O'qituvchi tik holatda buyruq berishi kerak.

2. Har bir ogohlantiruvchi buyruqda talabalar «QOMATINI

ROSTLAN!» holatini qabul qiladilar, shuning uchun bu buyruqni tez-tez beravermaslik kerak (ayniqsa, umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tayotganda). Agarda «ROSTLAN!» buyrug'ini berilgan bo'lsa, u o'rnatilab bajarilishi kerak.

3. Ayrim hollarda buyruqlarning o'miga 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 buring!» deb topshiriq berish ma'qulroq.

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

- a) safining nomi;
- b) harakat yo'nalishi;
- d) bajarish usuli aytiladi. Masalan, bir ketma-ket qatordan to'rt ketma-ketga qayta saflash uchun buyruq quyidagicha beriladi: «Chap (o'ng)ga ketma-ketga to'rtadan QADAM BOS!» Yurib ketayotganda, agar harakat yo'nalishi o'zgarmasa, buyruq aytilmaydi. Agar yurib ketayotgan guruh uchun qayta saflash buyrug'ini 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 harakatlarni o'rgatayotganda ko'rsatish, tushuntirish talabalarini oldin guruhchalarga bo'lib o'rgatiladi. Ushbu harakatlarni bajarish, ko'rsatish, tushuntirish usuli birga qo'shib olib boriladi va keyinchalik bu harakatlarni butun guruh bilan bajariladi.

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

- a) «Ortga chap oyoq bilan, BIR!»
- b) «Yonga o'ng oyoq bilan, IKKI!»

d) «Chap oyog'ni qo'yib UCH!»

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

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

7. O'rgatishni mashg'ulotga eng zarur bo'lgan saf mashqlardan 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 talabani bir buyruq beradi, ikkinchisi uni bajaradi.

XII BOB. GIMNASTIKADA AKROBATIK MASHQLAR

12.1. 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 oladigan o'mbalog oshish, ortga o'mbalog 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'mbalog otish, boshga tayanib tik turish kabi harakatlarni to'liq bilishi kerak.¹

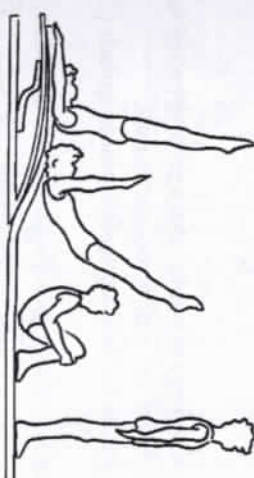
Oldinga o'mbalog oshish "tosh" usulida

1. Bosh oldinga (12-rasm).



12-rasm

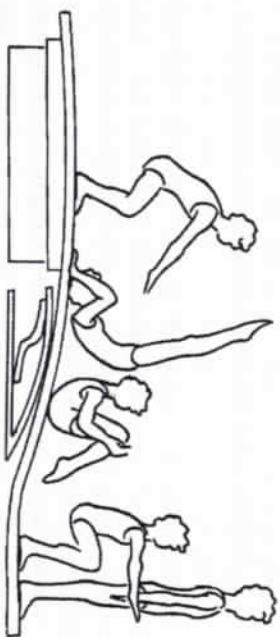
2. Ko'krak tizza tomonga harakatlantiradi (13-rasm).



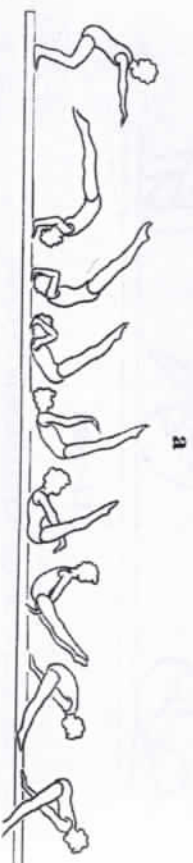
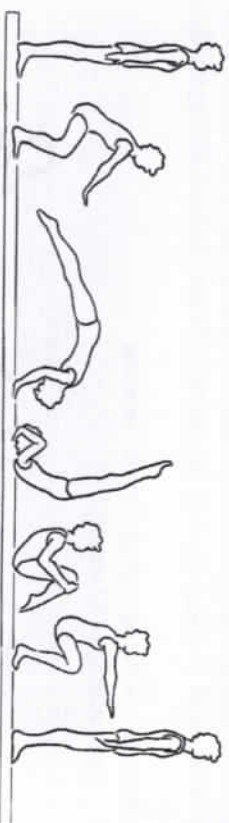
13-rasm

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

3. Elkadanda oldinga o'mbaloq oshish (14-rasm).



4. Oldinga o'mbaloq oshishning umumiy ikki ko'rinishi (15 (a,b)-rasm).



Oyoqlarni tik qilgan holda oldinga o'mbaloq oshish.

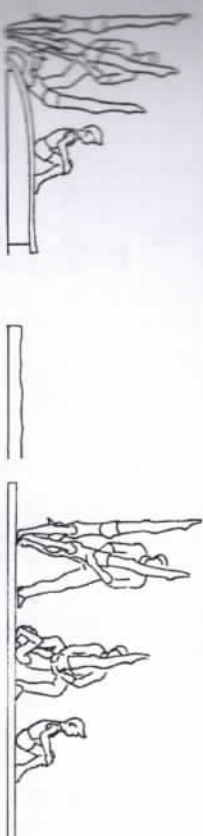
- 1) Qo'llar tezlik bilan oyoqlar tomonga boradi.
- 2) Mashq tugaguncha ko'krak egilgan holatda qoladi (16-rasm).



16-rasm

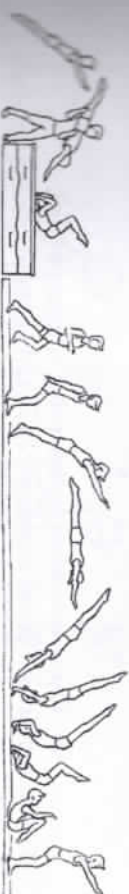
Qo'llarda tik turib oldinga o'mbaloq oshish.

- 1) Tanani tekiz tutiladi va qo'llarga tik holatda tayaniladi.
- 2) Qo'llar bilan tanani yuqoriga suriladi.
- 3) Tana oldinga og'ayotganda yelkalarni pastga tushiriladi.
- 4) Boshni egiladi (17-rasm).



Oldinga chuqur o'mbaloq oshish

- 1) Sakraganda tanani tarang holatda tutiladi (18-rasm).



19-rasm

12.2. Orgaga o'mbaloq oshish

Orgaga o'mbaloq oshish.

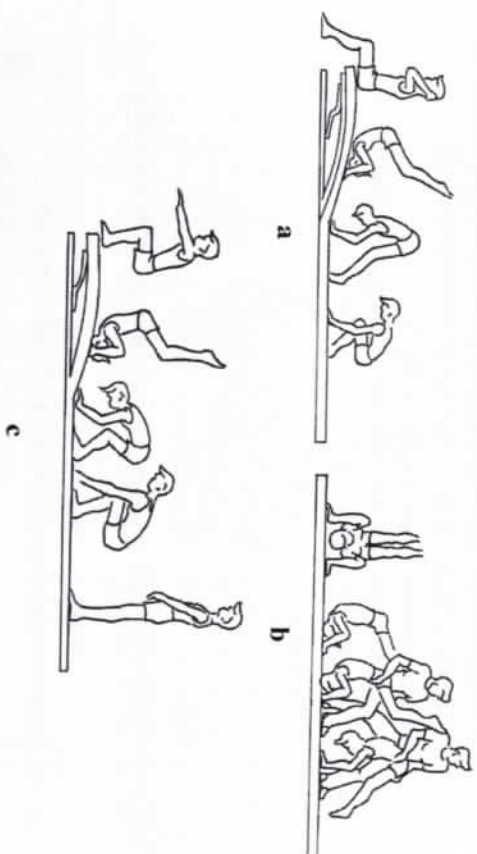
- 1) Dastlabki qiyalik (19-rasm).



19-rasm

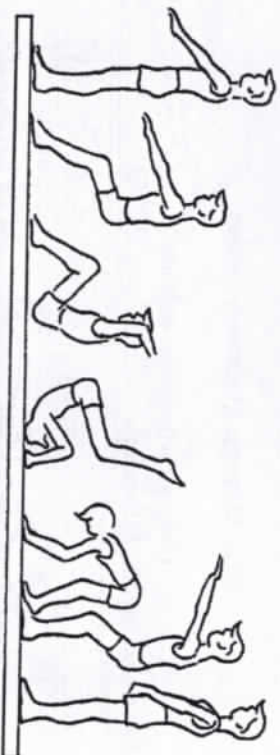
Mahoratni oshirish va mashqni o'rganish uchun qiyalikdan foydalaniladi.

- 2) Qo'l va yelkalar bir vaqtda harakatlanadi.
- 3) Orgaga o'mbaloq oshishda sonlarni yuqoriga ko'tariladi.
- 4) Qiyalik yordamida o'mbaloq oshiladi (20 (a,b,c)-rasm).



Qo'llar harakatini tezlik bilan o'zgartiriladi.

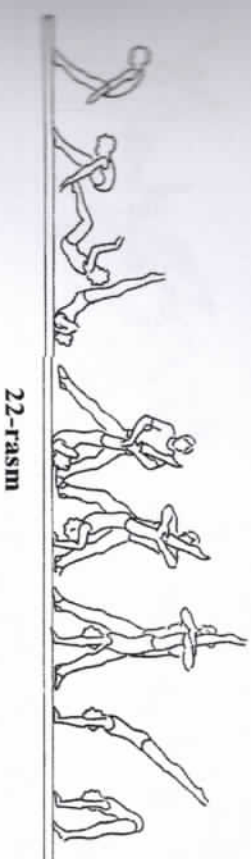
- 2) Son qismini ko'tarish uchun qo'llar yordamida o'mbalog oshiladi.
 - 3) Polga cho'kkalab o'tiriladi.
- Qo'llarga tayangan holda orgaga o'mbalog oshish (21-rasm).



21-rasm

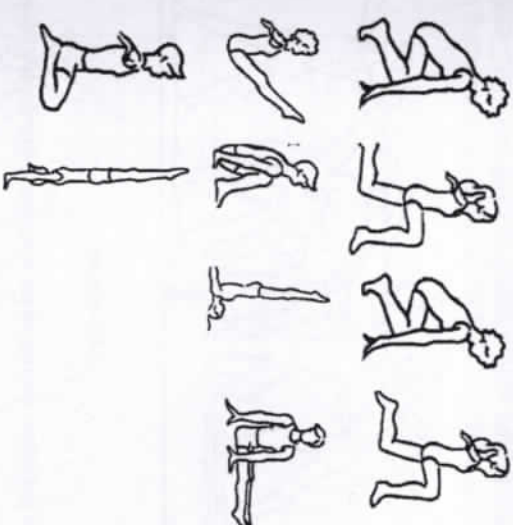
Orgaga engashib, o'mbalog oshishni boshlash holatiga kelib olinadi.

- 2) Oyoqlarni vertikal holatga keltirish uchun tanani qattiqroq ortga suriladi.
- 3) Tanani ortga surilayotganda, o'rta holatda ushlab turiladi (22-rasm).



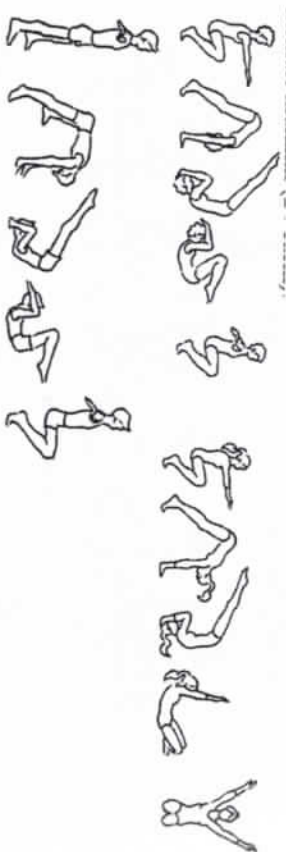
22-rasm

Shuni alohida qayd etish kerakki, o'mbalog 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'mbalog oshishni turli xillarini yaratish mumkin (23-rasm).



23-rasm

Talabalar bu mashqlarni boshlanishi va tugash holatlarini yaxshi o'zlashtirishlari kerak va o'zlaridan turli xil darajadagi individual yaratishgan mashqlarini qo'shishlari mumkin (24-rasm).

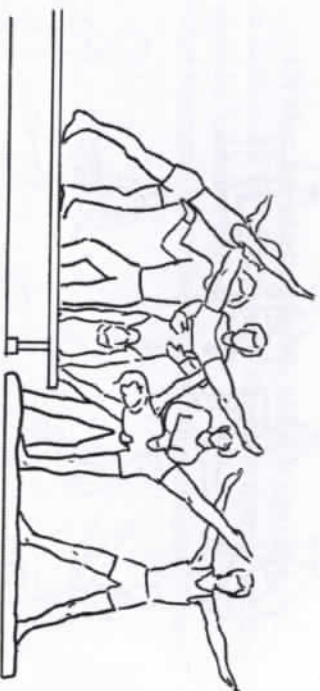


24-rasm

12.3. Yon tomonga aylanishni o'rgatish

Gimnastik yo'lakda.

Vertikal holatda qo'llar yon tomonga to'ntiriladi (25-rasm).

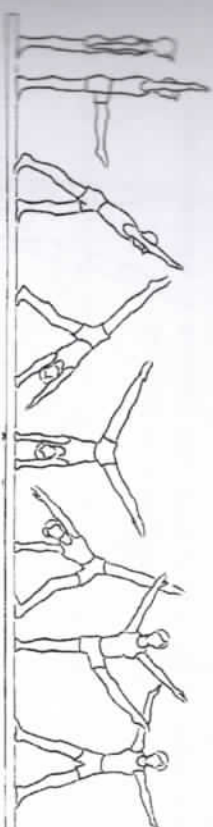


25-rasm

Mashq ko'rsatilgandek va tezlikda amalga oshiriladi (26-rasm).

Yon tomonga to'ntarilish mashqini erkin bajarish.

- 1) Ko'krak va boshni pastga yo'ntiriladi 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'ntiriladi.
- 4) Qo'l va oyoqlar yelka kengligida joylashishi kerak (27-rasm).

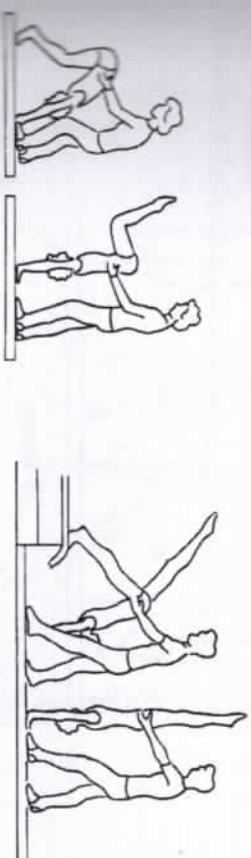


27-rasm

12.4. Qo'llarga tayanib tik turish

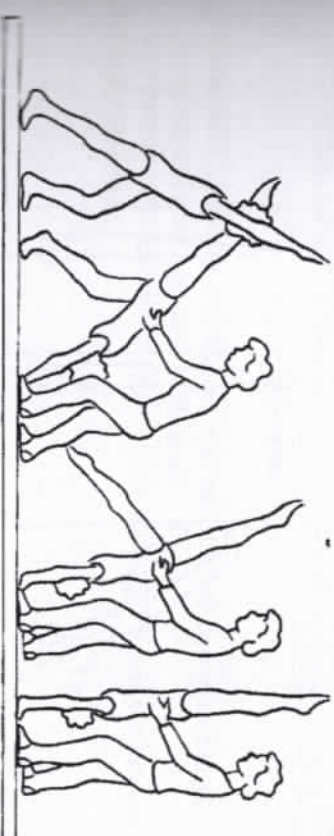
Qo'llarda turish.

- 1) Yelka keng holatda bo'ladi.
- 2) Bosh erkin holatda.
- 3) Oyoqlarga tayangan holatda yelka va bel qismini ko'ntiriladi.
- 4) Ko'zlar barmoqlarga qaragan bo'ladi (28 (a,b,c,d)-rasm).

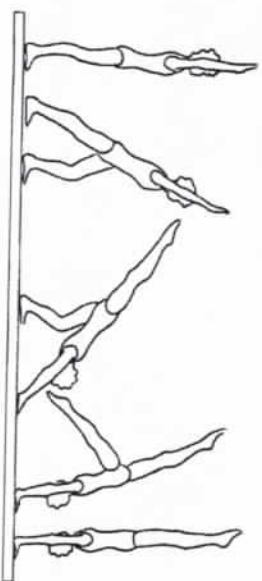


a

b

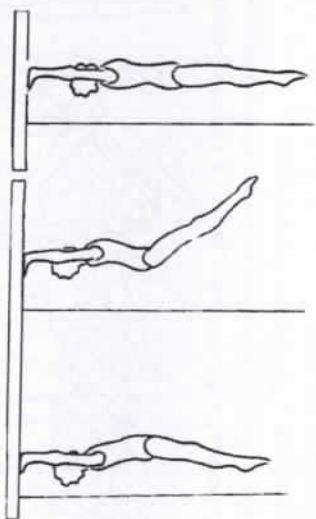


c



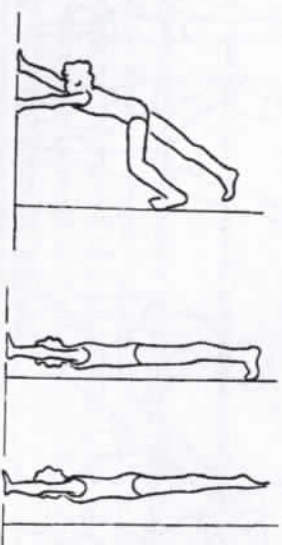
d

1. Tekis holatdagi tana talab qilinadi, u egilgan bo'lishi kerak emas (29-rasm).



29-rasm

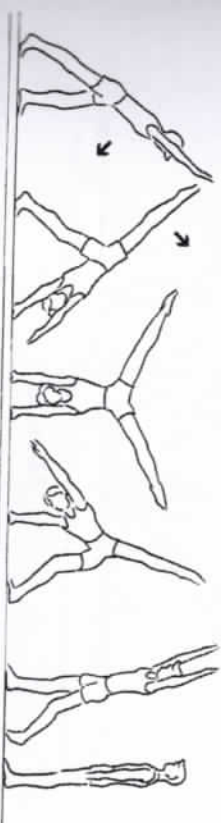
Qo'llar yordamida devorga yuzma-yuz turish mashq ko'rinishi (30-rasm).



30-rasm

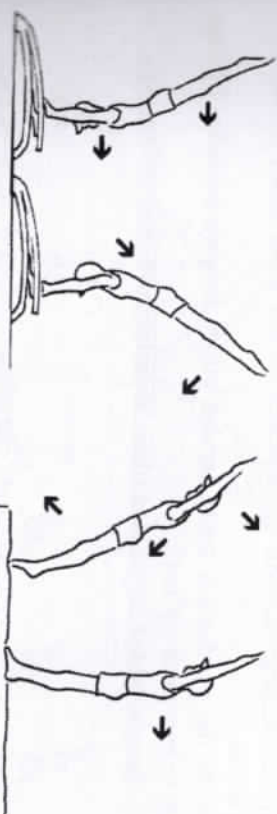
12.5. Yon tomonga to'ntarilib juft oyoqda tushish (randat) yoki arabcha to'ntarilish

1. Yarin o'g'irilgan holatda yon tomonga to'ntarilinadi (31-rasm).



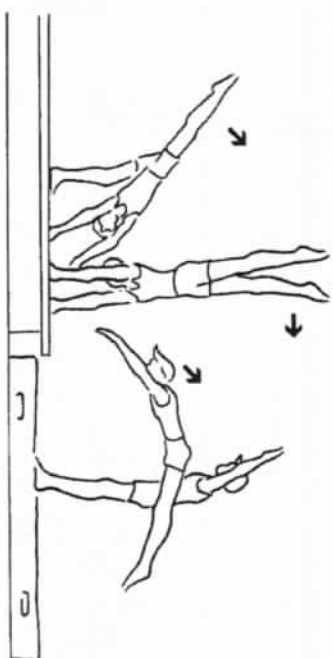
31-rasm

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 (32-rasm).



32-rasm

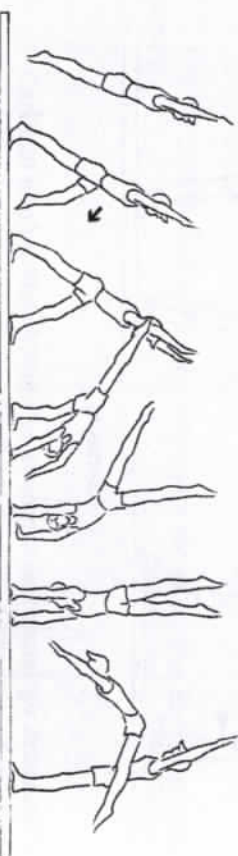
Gimnastik yo'lakda yon tomonga to'ntarilib juft oyoqda tushish.
1) Oyoqlarni qattiq holatga keltiriladi.
2) Havoda uchish holatini hosil qilish uchun qo'llarni yerdan qattiq turtiladi (33-rasm).



33-rasm

Umumiy holatda erkin bajarish.

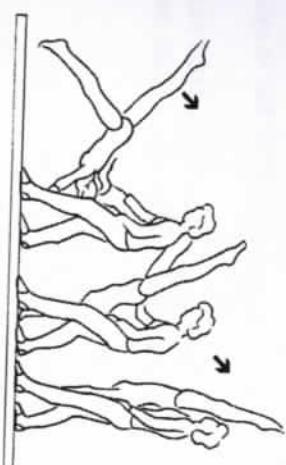
- 1) Bu holatda yon tomonga to'ntarilib juft oyoqda tushish uchun qo'llar va gavdani kuchli holatda pastga yo'naltiriladi.
- 2) Qo'l va oyoqlar pastdagi rasmda ko'rsatilgan holatda bo'lishi kerak.
- 3) Uchish holatini hosil qilish uchun qo'llar bilan qattiq yerdan turtish kerak.
- 4) Qo'llar yordamida tezda harakat qilish, havoda dumaloq holatga kelish uchun zarur bo'ladi.
- 5) Oyoqlar polga tegishidan oldin birlashtirish lozim (34-rasm).



34-rasm

12.6. Qo'llarga tayanib olidinga o'mbaloq oshish

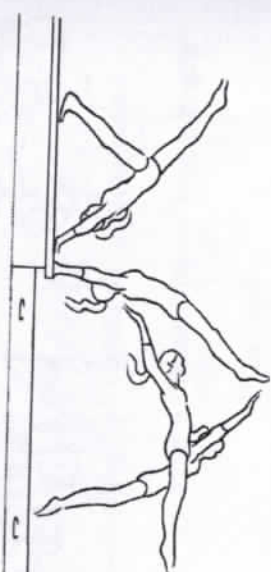
1. Qo'llarga tayanib o'mbaloq oshish uchun qo'l va oyoqlarni tayyorlanadi (35-rasm).



35-rasm

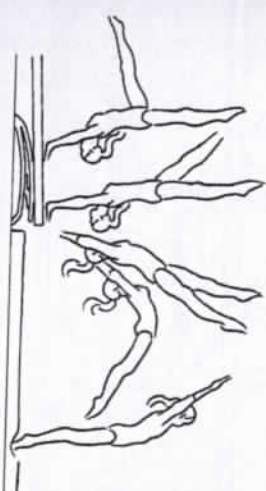
2. Gimnastik yo'lakda.

- Qo'llar bilan uchish fazasini rivojlantiriladi. Bosh neytral holatda bo'ladi (36-rasm).



36-rasm

3. Pружинaли ko'priчha (trampolin) qo'llarga tayanib oldinga o'mbaloq oshishda yordam beradi (37-rasm).



37-rasm

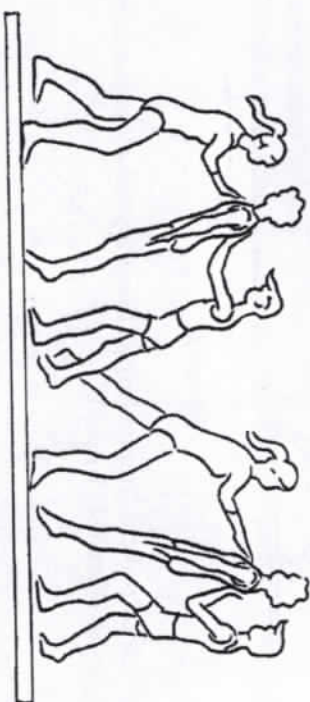
4. Oyoqlarni qattiq holatda tutish, aylana holatni vujudga keltiradi.
 - 1) qo'llar va gavdani pastga yo'naltiriladi. Qo'llar va oyoqlar o'rtasida burchak hosil bo'ladi.
 - 2) Oyoqlar bilan tezda harakat qilish, aylana holatni yuzaga keltiradi.
 - 3) Qo'llar bilan yerdan kuchli turtilish esa, uchish holatini yuzaga keltiradi (38-rasm).



38-rasm

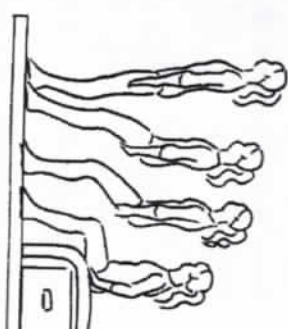
12.7. Orqaga o'mbalog oshish yoki filik-flak

1. Oyoqlar bilan oldiga va orqaga og'itiladi (39-rasm).



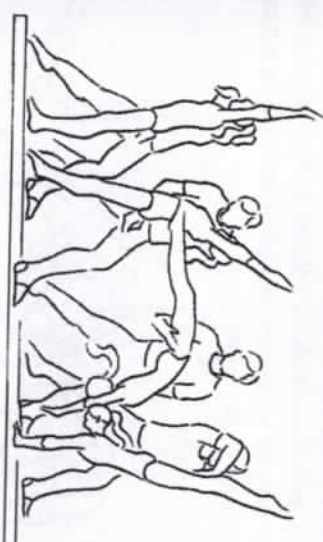
39-rasm

2. Muvozanatni yo'qotiladi va o'tiriladi. Oyoqlarni yig'ib o'tiriladi (40-rasm).



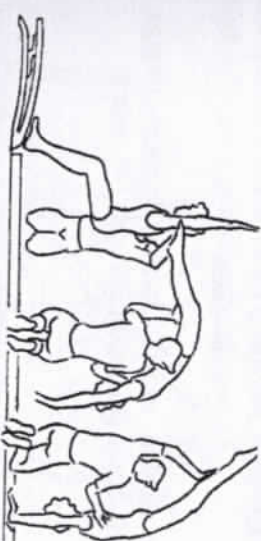
40-rasm

3. Muvozanatni tutgan holda gavdani dastlabki holatga keltiriladi (41-rasm).



41-rasm

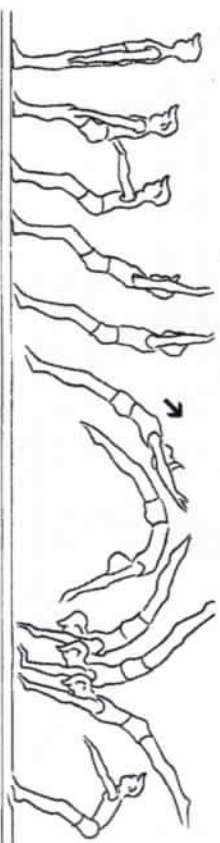
4. Bir xilda o'tiriladi va oyoqlar bilan deqsiniyadi (42-rasm).



42-rasm

5. Orgaga o'mbaloq oshish.

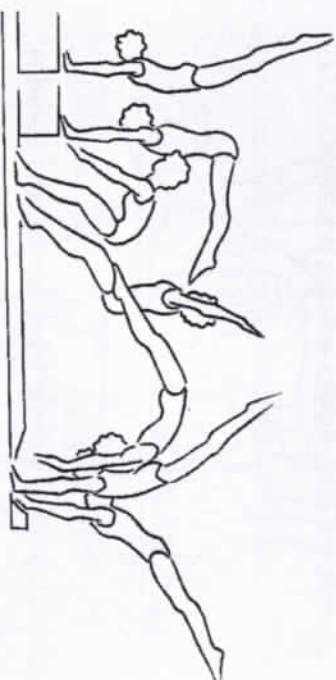
Orgaga o'mbaloq oshishni o'rganish jarayonida ko'plab mashqlarni bajarish talab etiladi (43-rasm).



43-rasm

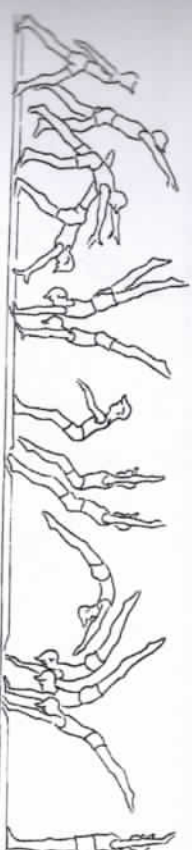
6. Gimnastik yo'lakda.

Birinchi sakrash uzunroq va baland bo'ladi, ikkinchisi esa, qisqaroq bo'ladi. Orgaga o'mbaloq oshish bir xildagi aylana hosil qilishni ta'minlaydi. Bu mashq orgaga o'mbaloq oshishni to'liq o'rganandan keyin amalga oshirish mumkin (44-rasm).



44-rasm

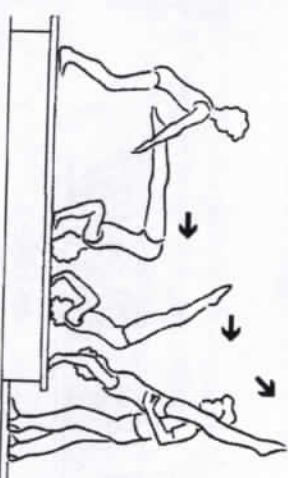
7. Orgaga o'mbaloq oshish, kuchli deqsiniib orgaga o'mbaloq oshishni va aylana hosil qilishni ta'minlaydi (45-rasm).



55-rasm

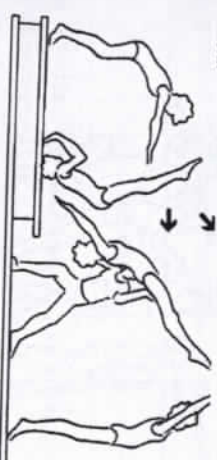
Boshda tayanib o'mbaloq oshish.

- 1) Qo'llar va boshni uchburchak holatga keltiriladi.
- 2) Mashq jarayonida qo'llar bilan deqsiniibdan oldin tanani orgaga og'dirish kerak.
- 3) Oyoqlar tekis bo'lishi kerak. Mashq boshlanishidan to tugaguncha (46-rasm).



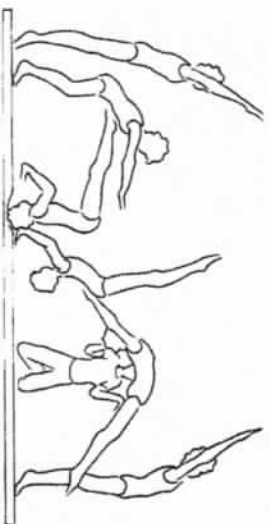
46-rasm

Bunda mashqning ko'nikmalarini o'rganish, mashqni havoda uchish fazasini amalga oshirishni ta'minlaydi (47-rasm).



47-rasm

Polda boshga tayanib o'mbaloq oshishni amalga oshirish (48-rasm).



48-rasm

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

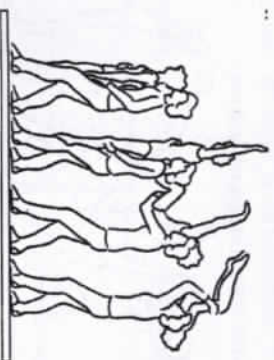
1. Kuchli deqsinish tezlikni taminlaydi va aylanishga ko'mak beradi.
2. Bosh hamma vaqt o'ziga orqada bo'ladi (49-rasm).



49-rasm

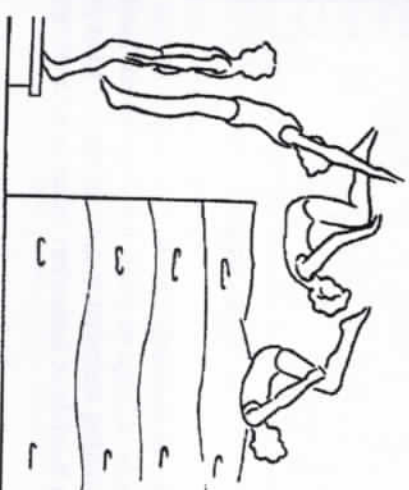
Orqaga salto otish.

1. Tezlashish va oldinga ko'tarilish (50-rasm).



50-rasm

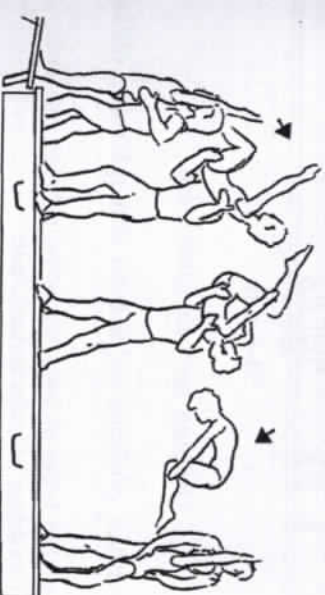
2. Tezlashish va tizzadan to'yekagacha aylanish, bosh neytral bo'ladi (51-rasm).



51-rasm

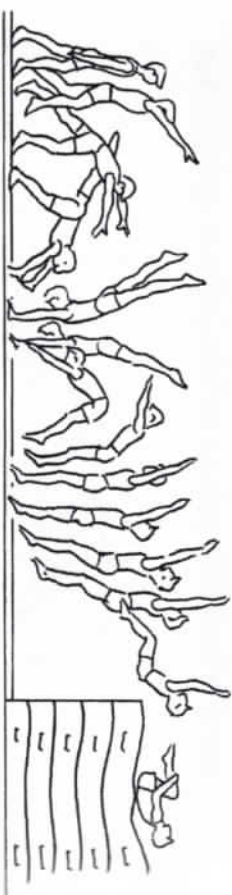
3. Salto.

- a) Qo'llar tepada va orqaga yengilgina engashiladi.
- b) Tizza bukiladi va qo'llarni boldirdan tutiladi.
- s) Aylanish uchun bukiladi (52-rasm).



52-rasm

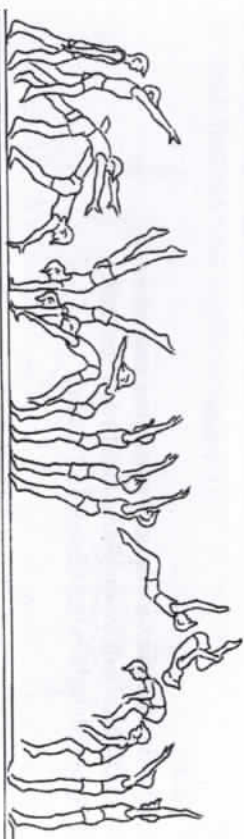
4. Qo'nishga yordam berish (vosita). O'mbaloq oshib aylanishga tayyorlaniladi (53-rasm).



53-rasm

5. Orqaga havoda aylanib salto otish

Tik turgan holatda oldinga va yuqoriga depsiniyadi, bosh neytral holatda bo'latadi. O'mbaloq oshish va salto otishni o'rganish jarayonida havfsizlikni uchun havfsizlik kamarlari bilan ta'minlash yaxshi samara beradi (54-rasm).

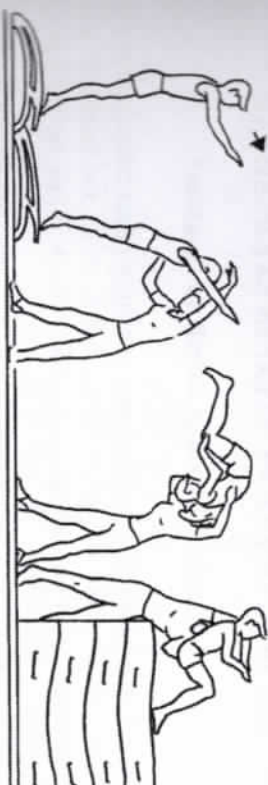


54-rasm

Oldinga havoda salto otish.

1. Sakrash

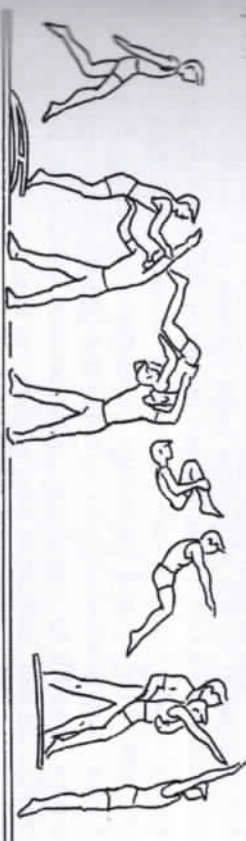
1. Oyoqlar bilan prujinali ko'priqcha (trampolin)dan oldinga depsiniyadi.
2. Tana va go'llar bilan oldinga havoda o'mbaloq oshiladi.
3. Oyoqlarni bukkan holatda tezlashiladi.
4. Bosh neytral holatda qoladi (55-rasm).



2. Oldinga salto otishni o'rgatish

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

2. Ortig'cha aylanib ketishni oldini olish uchun qo'naotgada qo'ldan ushlab turish lozim (56-rasm).



56-rasm

XIII BOB. ODDIY VA TAYANIB SAKRASHLAR

13.1. Sakrashlarning ta'rif va tasniflari

Sakrash mashqlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchilar organizmiga har tomonlana ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim vositadir. Ular yordamida tezkorlik – kuch sifati tarbiyalanadi, to'siqlardan oshib o'tish amaliy tayyorgarligi shakllanadi, jasorati, matonati bo'lish va chaqonlikni 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.

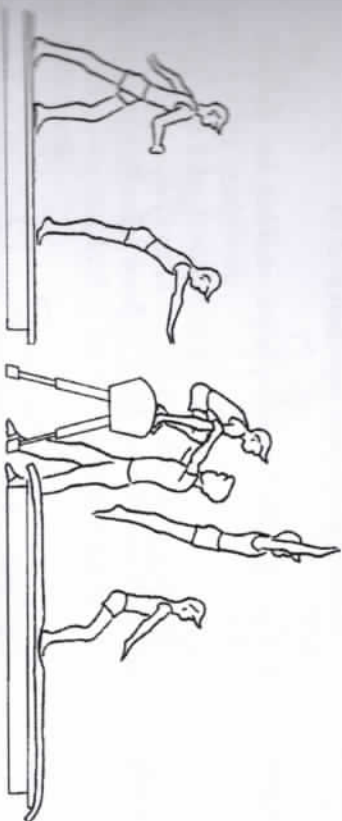
Gimnastika turlarida qo'llaniladigan mashqlar ikki guruhga bo'inadi: tayanmay (oddiy) va tayanib sakrashlar. Birinchi guruhga turgan joydan ikki va bir oyoqda sakrashlar, balandlikka, uzunlikka, balandlik (ko'tarma maydonchadan yoki gimnastika jihozlari)dan sakrashlar, uzoqlikka-balandlikka sakrashlar, «darchadan» sakrashlar, depsinish «ko'pri»chasidan sakrashlar, arg'imchoq va boshqalardan sakrashlar kiradi.

Ikkinchi guruh jihozlarga «eshak», yog'och ot, plintga qo'llar bilan tayanib sakrashlar kiradi. Ularga uzunasiga yoki eniga qo'yilgan jihozning narigi, o'tra 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.

13.2. Eshak ustidan sakrash

Eshak ustiga chiqish:

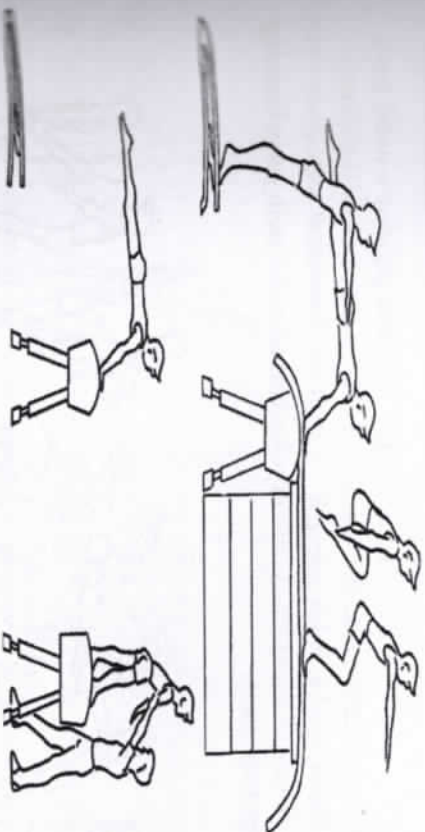
- eshakni balandlatiladi (me'yor bo'yicha);
- ustiga chiqish uchun qo'llar bilan depsiniladi (57-rasm).



57-rasm

Eshak uzra sakrash:

- gavda ko'tariladi va kuchli oyoqlar bilan depsiniladi;
- platformani ustida turish uchun eshak uzra sakraladi (58-rasm).



58-rasm

Sakrash va qo'l bilan ushlab olish:

- depsiniladi va gavda tik tutiladi;
- tanani bukmagan holatda bo'ladi;
- qo'nyotganda oyoqlar bir-biriga yaqinlashtiriladi (59 (a,b)-rasm).

13.3. Eshakdan sakrash texnikasi

Tayyanib sakrashlarni bajaranda quyidagi bosqichlar qo'shimcha tarzda ko'zga tashlanadi:

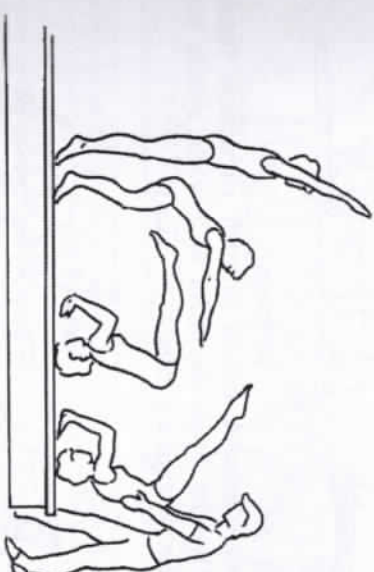
- a) qo'llar bilan tayyanish oldidan uchish;
- b) qo'llar bilan kuchli itarib yuborish, shunga ko'ra, sapchishda gavdaga qarama-qarshi harakat hosil bo'ladi, qo'llar bilan kuchli itarib yuborish gavdani keskin harakati va yuqoriga ko'tarilishi bilan moslashuvi kerak;
- d) qo'llar bilan kuchli itarib yuborishdan keyingi uchish, talabaniing javdasi holati bu yerda sakrashning xiliga qarab belgilanadi.

Ko'pincha sakrashning sifati butunlay shu bosqichning qanday bajarilishiga bog'liq bo'ladi. Gavdani aniq qabul qilgan holati qancha vaqt saqlansa, tayyanib sakrashni baholash shuncha yaxshi bo'ladi.

13.4. Boshga tayyanib eshakda o'mbaloq oshishni o'rgatish

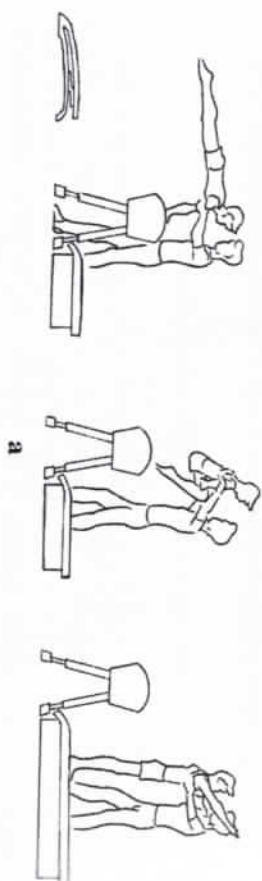
Bosh bilan o'mbaloq oshish:

- deysiniyadi va muvozanat ushlanadi. Tos qismi ham oldinga harakatlanadi va oyoqlar tashlanadi (61-rasm);

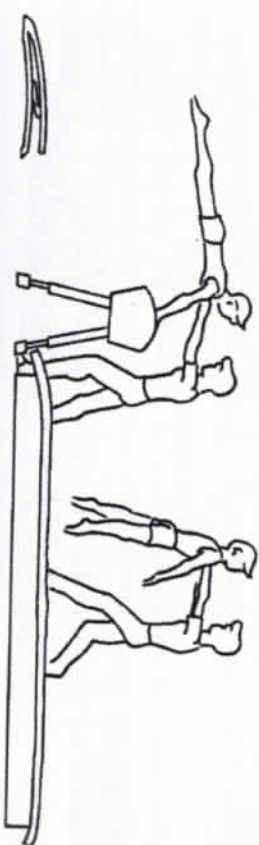


61-rasm

- oyoqlar bilan aylana hosil qilishni rivojlantiriladi, qo'llar bilan deysiniyadi eshak ustidan uchib tushiladi. Bu jarayonda bosh orqada bo'lishi kerak (62-rasm);



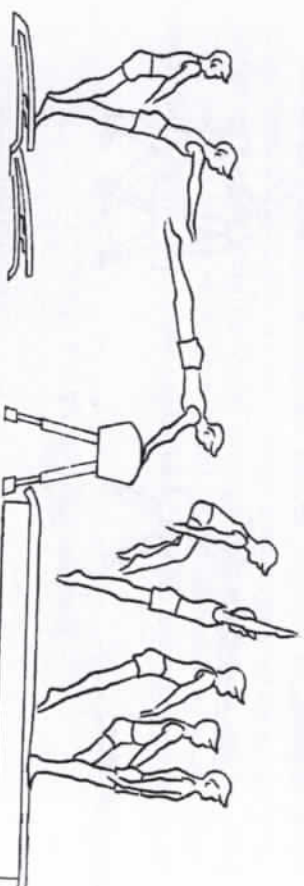
a



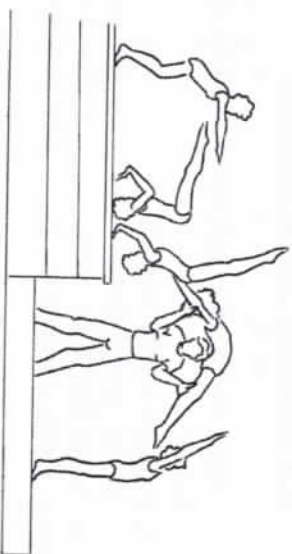
b

Eshak ustidan erkin sakrash:

- uchayotkan paytda oyoqlarni yelkadan baland ko'tarib yuborilmasligi lozim (60-rasm).

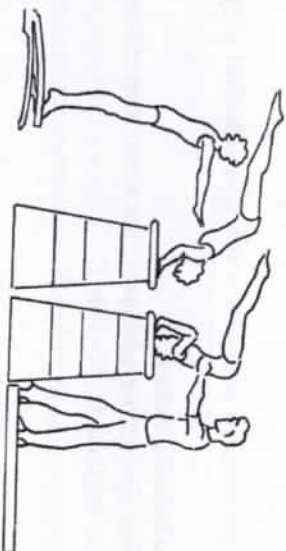


60-rasm



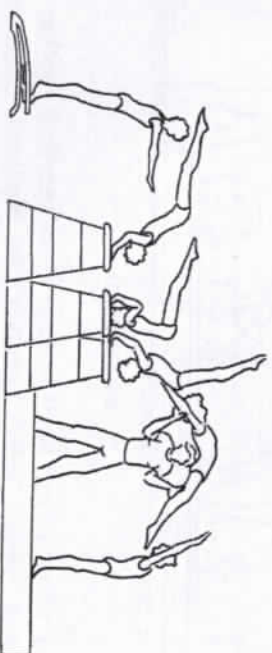
63-rasm

- Eshak uzra sakrash. Uchish jarayonida tanani dumaloq shaklda bukiladi, toсни yelka balandligida ko'tariladi, oyoqlar esa, pastga yo'naladi (64-rasm).



64-rasm

- bosh bilan o'mbaloq oshish qo'nish va uchish fazalarini o'z ichiga oladi. Oyoqlar bilan depinish va havoda aylana hosil qilish qo'nishdan oldin amalga oshiriladi (65-rasm).



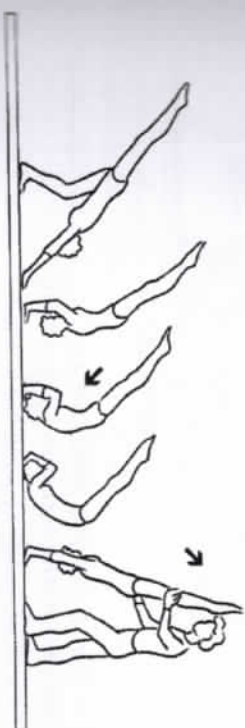
65-rasm

126

13.5. Eshakda bo'yin bilan o'mbaloq oshishni o'rgatish

Bo'yin bilan o'mbaloq oshish:

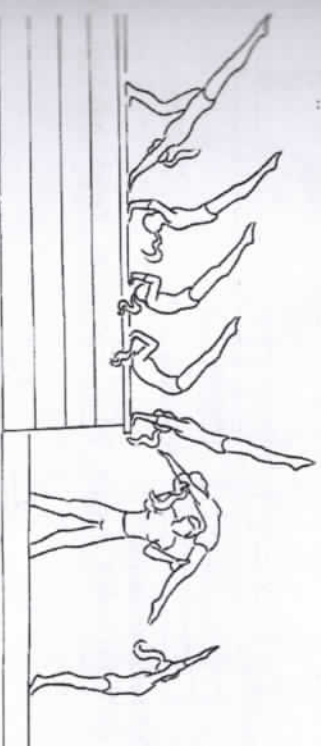
- bo'yinni bukib, yelkalarni tushiriladi. Oyoqlar orqada qolgan holatda, qo'l va oyoqlarni ozgina pastga tushiriladi (66-rasm).



66-rasm

"Kip" mashqi:

- to's ozgina harakatlanadi va muvozanat tutiladi, va qo'llar bilan depinib uchish hosil qilinadi¹ (67-rasm).



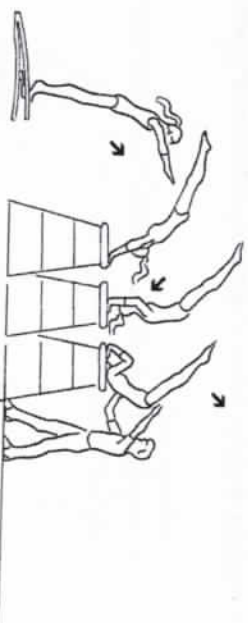
67-rasm

Uchish holati:

- o'rtacha uchish talab etiladi. Oyoqlarni tekshirib va tana og'irligini yelkaga tushiriladi va boshni bukiladi (68-rasm).

¹ P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999, p 22

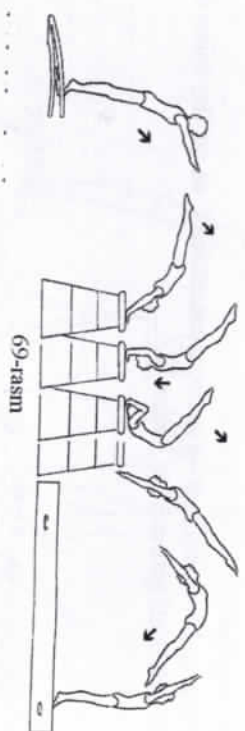
127



68-rasm

Bo'yin bilan o'mbaloq oshib sakrash:

- faqatgina o'rtacha tezlanish talab etiladi;
- yelkalarni tushirish va uchishni boshqarish talab etiladi;
- sakrashdan oldin oyog'ni prujinali ko'pirikchaga yengil sakratiladi;
- orqa oyog'lar kuchli qo'nishni taminlaydi (69-rasm).

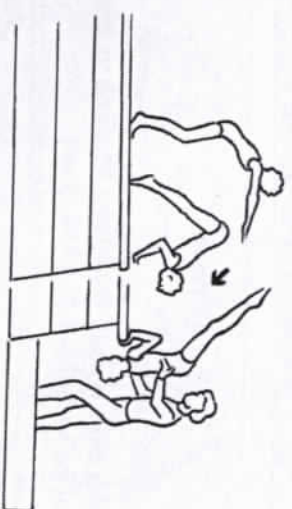


69-rasm

69-rasm

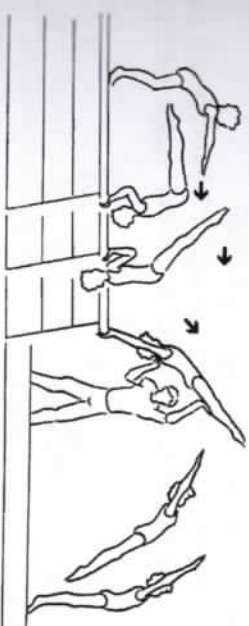
Qo'lni bukib aylanish:

- qo'llarni bukib oyog'lar bilan deqsiniyadi. Tanani bukiladi (70-rasm);



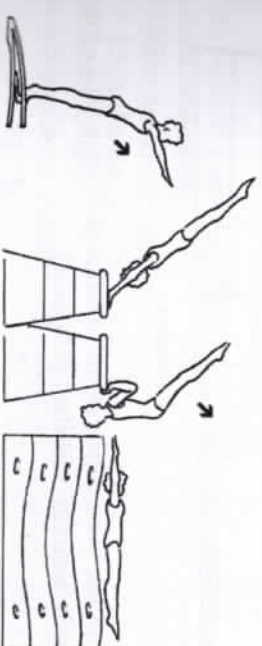
70-rasm

- turgan holatda qo'lni bukib aylaniyadi. Oyog' bilan kuchli harakat qilib aylana hosil qilinadi. Qo'l bilan kuchli deqsinish orqali ko'tarilishga asos yaratib beriladi (71-rasm);



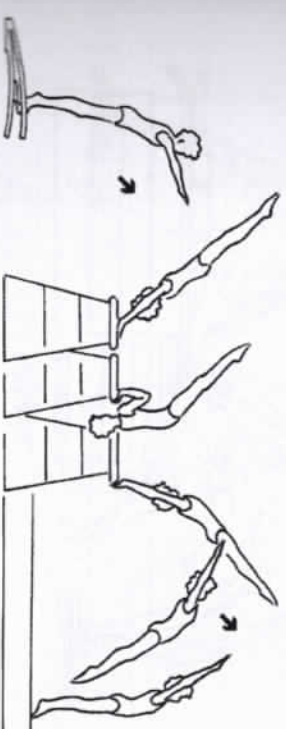
71-rasm

- tanani o'rtacha bukib, qo'llarni to'liq bukiladi va uchish uchun ko'tariladi (72-rasm);



72-rasm

- Qo'lni bukib, oldinga aylanib o'mbaloq oshiladi (73-rasm).

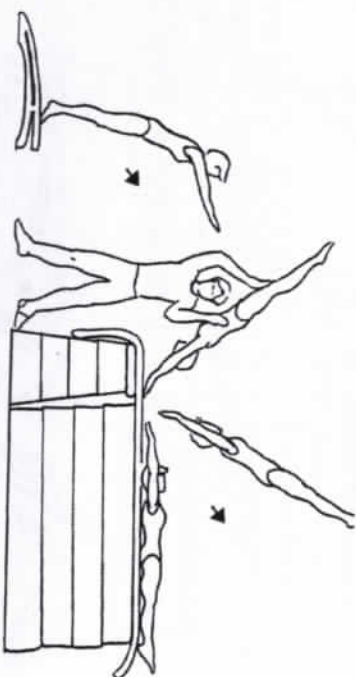


73-rasm

13.6. Eshak ustidan qo'llarga tayanib o'mbaloq oshishni o'rgatish

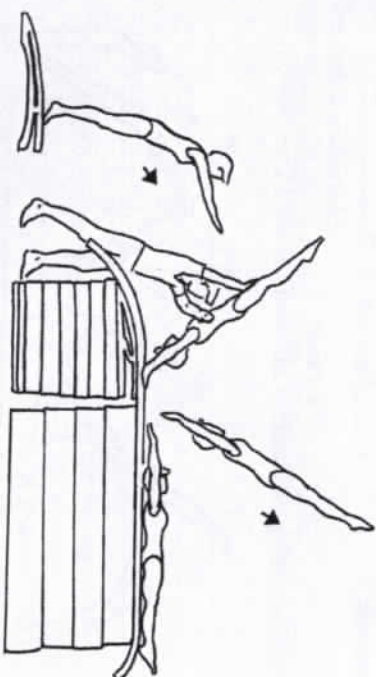
Qo'llarga tayanib oldinga o'mbaloq oshish:

- prujinali ko'priqcha (trampolin)dan qo'llar bilan depsinib platforma (gimnastik to'shamadan tayyorlangan yo'lak) ustiga sakraladi (74-rasm);



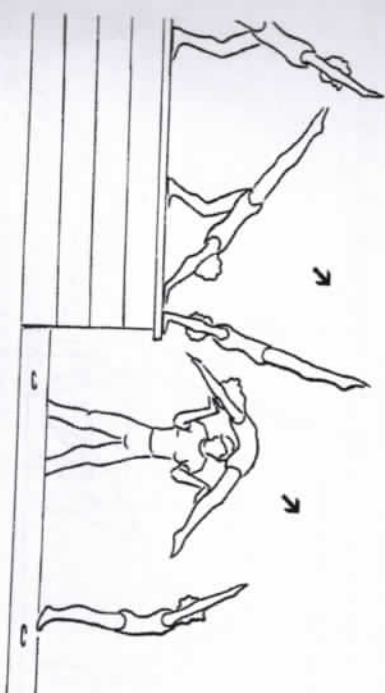
74-rasm

- sakrab, qo'llar bilan depsinib, quti ustidan platforma ustiga sakraladi. Tanani tik tutib, tezlikni oshiriladi (75-rasm);



75-rasm

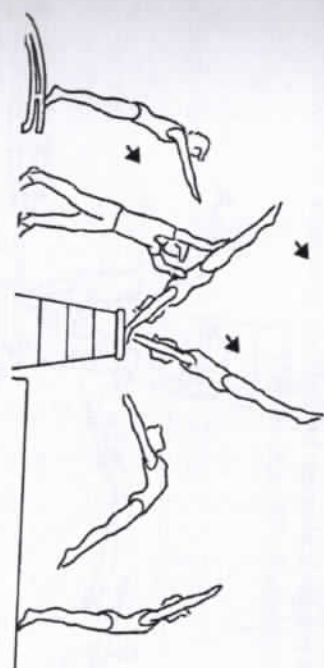
- qutidan sakrab tushish. Bosh neytral bo'ladi va qo'l bilan kuchli depsiniladi, tanani esa tekis holatda qoldiriladi (76-rasm).



76-rasm

Qo'lga tayanib o'mbaloq oshib quti ustiga sakrash:

- tovonda tezlashish;
 - qo'l bilan kuchli depsinish;
 - bosh neytral holatda;
 - tana tarang holatda.
- Bularni hammasi muhimdir (77-rasm).

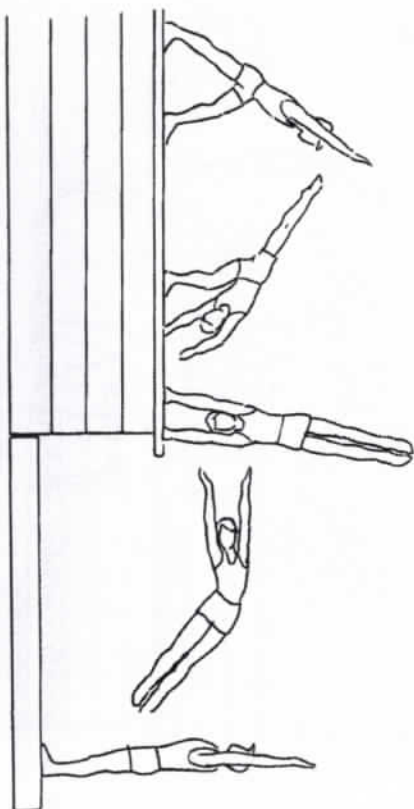


77-rasm

13.7. Eshakda yon tomonga to'ntarilish

Yon tomonga to'ntarilishning $\frac{1}{4}$ ko'rinishi.

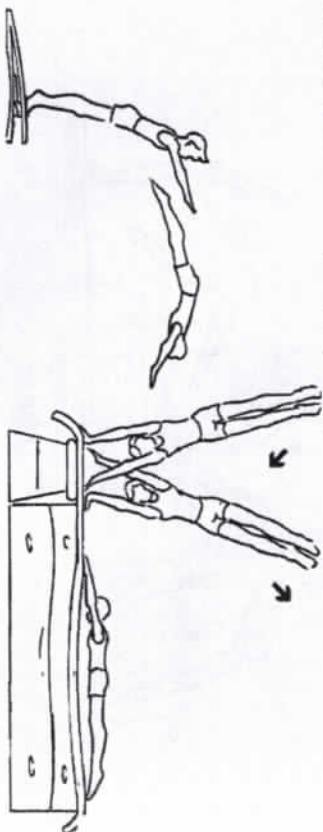
To'g'ri turishdan qo'l va oyog'lar bilan o'mbaloq oshish birgalikda $\frac{1}{4}$ ga ko'rsatilgan (78-rasm).



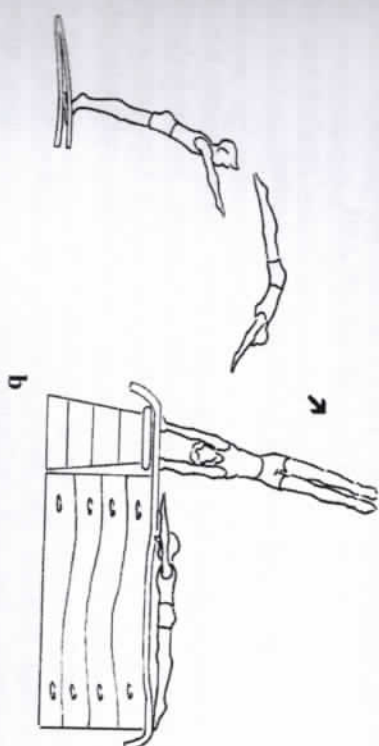
78-rasm

Kichkina quti va platforma.

Oldinga sakraladi va quti ustida yarim aylana hosil qilinadi. Qo'l bilan depsinib tanani ichkariga buriladi va gimnastik to'shama ustiga old tomon bilan tushiladi (79 (a,b)-rasm).



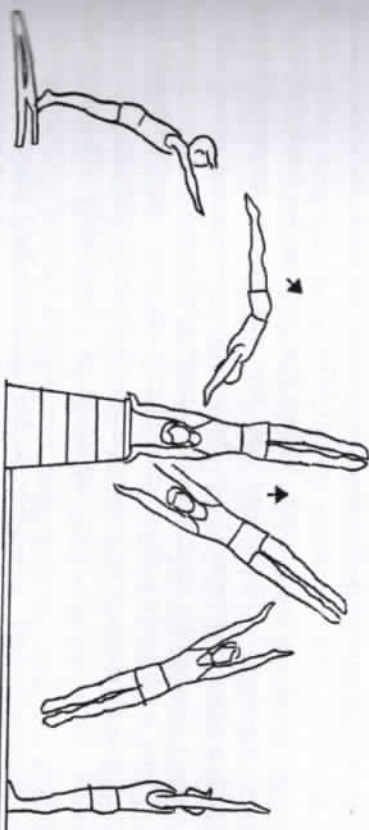
a



b

Eshakda yon tomonga to'ntarilishni.

Tovon bilan kuchli yo'nalish va kuchli qo'l bilan depsinish. Tananing tuzatilishi bir hilda qoladi. Oddiy qo'nishni oldini olish uchun qo'nayotganda yon tomondan qo'nishni oldini olish shart (80-rasm).



80-rasm

XIV BOB. GIMNASTIKA JIHOZLARIDA BAJARILADIGAN GIMNASTIKA MASHQLARI

14.1. Gimnastika texnikasining 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 tasnifi 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 holatidir. Bu guruhdagi mashqlarga osilish, tayanish, ko'pkurashning hamma jihozlarida burchak yasab tayanish; yakkacho'pda, qo'shpoyada, halqalarda burchak yasab osilish; yakkacho'pda va halqada orgaga gorizontal 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 orgada gorizontal osilishni esa, malakali gimnastgina bajara oladi.

Bu mashqlarning murakkabligi ikki omilga binoan aniqlanadi:
a) mushaklarning ishg'a solish darajasi;

b) turli holatda muvozanat ushlab turishning qiyiniigi.

Mushaklarning kerakligicha ishlatish darajasi, yelka o'qiga tushadigan og'irlikka nisbatan kuch vaqti mexanik tushunchasi bilan chumbarchas 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 yerda 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 holatdirva ularda muvozanatni saqlab turish qo'shimcha kuch ishlatishni talab qilmaydi.

Yuqorida qayd qilinganlarni 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 harakatlilar* – bu bir statik (turg'un) holatdan ikkinchisiga ohista o'tishdir.

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, orgada 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 mumkin, 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 yengib, yuqoriga harakat qilish uchun kuch ishlatishni talab qiladi. Ikkinchi holat fiziologik nuqtayi nazardan murakkabdir:

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

Teyranish mashqlari gimnast tanasining to'liq doira (aylanishlar)

yoki uning qismlari bo'ylab (tebraniş, ko'tariliş, 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 tayaniş holatida tebransa, unda u goh ko'krak bilan oldinga, goh yelka bilan orqaga yo'naladi. Ko'krak bilan oldinga siljiş oldinga tebraniş, yelka bilan orqaga siljiş esa, orqaga tebraniş deyiladi.

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

1. *Oldinga tebraniş 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'tariliş (qo'shpoyada va halqalarda).

Qayd etilgan mashqlardan eng murakkabi oldinga siltanib ko'tarilişdir.

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 yelkadan ayaniş (halqada); orqaga siltangancha sakrab tushish (yakkacho'pda, qo'shpoyada va halqada); orqaga siltanib ko'tariliş (qo'shpoyada).

Bulardan qiyini orqaga siltanib ko'tariliş hisoblanadi.

3. *Gavdani yozib bajariladigan harakatlar.* Bu guruhga bukilib osilish (yakkacho'pda, qo'shpoyada, halqada) yoki qo'llarda bukilib tayaniş holatidan (qo'shpoyada) bajariladigan mashqlar kiradi. Masalan, tebraniş turib va minib tayaniş holatidan orqaga tushishdan keyin bir oyog bilan ko'tariliş, tebranişdan yoki tayaniş holatidan orqaga tushishdan keyin gavdani yozib ko'tariliş, tebranişdan keyin (yakkacho'pda) yoki turli tayaniş holatlaridan orqaga tushishdan keyin ikki oyog bilan ko'tariliş (yakkacho'pda va baland-past qo'shpoyada); qo'llarda tayanişdan yoki bukilib tayanişdan gavdani yozib ko'tariliş

(qo'shpoyada).

Bu mashqlardan keyingi murakkabi – ikki oyog bilan ko'tarilişdir. Gimnastika umumiy kursida o'rganiladigan ayrim mashqlarni qayd etib o'tilgan tasnif guruhlarining birinchi to'rtiga 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.

Siltnama mashqlar gimnast tanasining to'liq doira yoki uning qismlari bo'ylab siljişidan iborat ekanligi yuqorida ta'kidlab o'tildi. Bunday siljişlar 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 yelka va to'sson 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 perpendikular;
- d) uzunasiga joylashgan o'qlar – sagittal yuzalikka joylashgan bo'lib, frontal yuzalikka parallel bo'ladi.

14.2. Yakka cho'pda bajariladigan gimnastik mashqlar

Sport gimnastikasida yakkacho'p shunday jihatki, unda faqat tebraniş, siltanish mashqlari bajariladi. Shuning uchun gimnastning mahorati uning mushak quvvatini kam sarf qilib, o'zining harakat kuchidan oqilona foydalanishdan iborat bo'ladi. Biroq panjalarini bukish uchun ancha yuqori bo'lishi kerak, chunki katta ko'lamdagi tebraniş 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 ayolnima harakatlari bajariladigan mavjud (haqiqiy) temirdan iborat. O'qni ushlashning besh usuli bor:

- a) ustidan ushlash: osilish holatida kaftlar pastga qaratilgan bo'ladi;
- b) pastdan ushlash: shu holatda har ikki qo'l ham oxirigacha supinatsiya qilingan bo'lib, kaftlar yuqoriga qaratilgan, katta barmoq tasbiqlariga qaratilgan bo'ladi;
- d) har xil ushlash: bir qo'l – yuqoridan, ikkinchisi – pastdan ushlagan bo'ladi;

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

f) chalashtirib ushlash: kaftlarning ichki yuzalari tashqariga qaratilgan, btiaklar kaft-btiak bo'g'ini oldida bir-birining ustiga chalashtirilgan, kichik barmoqlar bir-biriga tegib turib, katta barmoqlar tashqariga yo'naltirilgan bo'ladi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan ushlash usullari ushlash kengligi bilan ham farqlanadi. Ustidan ushlaganda kaftlar orasidagi masofa yelka kengligidan kichik bo'ladi. Pastidan ushlaganda — yelkalaridan biroz kengroq; har xil ushlaganda — taxminan yelka kengligida; teskari ushlashda — ko'pincha yelkadan kengroq (ammo shaxsiy bo'ladi, chunki avval yelka bo'g'inining harakatchanligiga bog'liq) bo'ladi. Ushlashning barcha holatida katta barmoq qolgan to'rt barmoqqa qarama-qarshi joylashadi.

Hozirgi davrda yakkacho'pdagi bajariladigan mashqlar kishini hayratta 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 harakatlarni fazo va (tayanch holda) dastakli otda boshqara olish kabi sifatlarni ko'ra olish imkoniyatini beradi. Yakkacho'pda bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardan iborat:

- baland yakkacho'pdagi bu holat beislisno hamma mashqlarni boshlash uchun dastlabki holatdir. O'silishda tananing to'g'ri holati yetarli ko'lamda tebranishni boshlash va keyinchalik siltanish uchun, ayniqsa, muhimdir. O'silish holatida gimnastning tanasi maksimal to'g'rilangan bo'lishi kerak. Bunga ko'krak-o'mrov va yelka 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. O'silish 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 guruhlari tarang tortish orqali erishiladi, bu esa tebranish davomida ham saqlanadi. O'silish holatida buktilish yoki yozilish (kerishish) taqirlanadi. Ko'pincha boshning noto'g'ri holati:

o'rtaga yoki oldinga tashlash, ko'krakka engashirish bu xatoliklarga sabab bo'ladi. To'g'ri holatda bosh ham to'g'ri tutiladi va u qo'llar orasida bo'ladi.

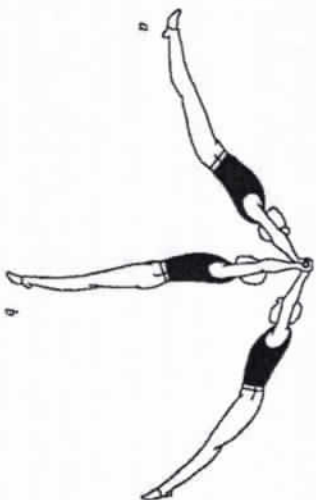
Buktilib-yozilib tebranish va yov shaklida siltanish — yetarli ko'lamda tebranishni ta'minlaydigan harakatlardir.

Gimnast o'silish holatidan *gorin 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 kerligunga qadar o'rtaga silaydi. Bunday harakatlar tananing old yuzaligidagi mushaklarini cho'zadi va keyinchalik tos-son, yelka bo'g'inidan (bu anatomik jihatdan yelka bo'g'ini uchun yozilish bo'ladi), shuningdek, umurtqa pog'onasining bel qismidan tez buktilish uchun yordam beradi.

Yozilish tugashi bilan buktilishni boshlash zarur (sport bilan shug'ullanishni birinchi pog'onasida shug'ullanuvchilarda eng ko'p uchraydigan xato — o'rtaga siltanganda to'xtab qolishdir). Buktila 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 yelka 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 uchlari qarasini tavsiya qilishdir.

O'silish holati harakatida tebranish — (81-rasm) birin-ketin oldinga va o'rtaga 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) o'rtaga tebranishning oxirgi holatida tana to'la to'g'rilangan yoki biroz buktilgan bo'ladi. Nazorat uchun eng yaxshi usul — talaba o'z oyoq uchlari qarasini tavsiya qilamiz;
- b) tik holatda tananing to'g'rilangan (o'silish holatidagidek) holati;
- d) oldinga tebranishning oxirgi holatida gavda biroz buktilgan bo'ladi (gimnast o'z oyoq uchlari ko'rib turishi kerak).



81-rasm

Orgaga silanib, sakrab yerga tushish. Oldinga tebranishning oxirgi nuqtasidan tik holatga o'tayotib gimnast oyoqlarini orgaga yo'naltiradi va keradi. Ayni vaqtda u to'g'ri qo'llari bilan yakkacho'p o'qini bosib chiqib, tana-yelka burchagini kamaytiradi. Oxirgi harakada u tovon va yelka bo'g'ini yo'naltirish tenglashtiradi, ya'ni gimnastning gavdasi oldinga harakatlana boshlaydi. Orgaga tebranishning oxirgi nuqtasida gavdaning 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 qilamiz.

Oldinga tebranib sakrab yerga tushish. Orgaga tebranishning oxirgi holatidan gimnast oldin «a», so'ng «b» holatlaridan o'tadi va «d» holatiga yaqinlashadi (osilish holatida tebranishga qarasin). So'nggi holatda sakrab yerga tushishdan oldin to'son bo'g'inidan bukilib, tebranishdan bir qancha ko'proq bo'lishi mumkin. Harakatning oldindagi yuqori nuqtasida gavdani to'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 bilan, gimnast qo'llarini qo'yib yuboradi va uchish holatida kerishgancha yerga qo'nadi.

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

Muhofaza qilish va yordam berish. Tebranishlarni va qayd qilingan

sakrab yerga 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 shogirdning ko'krak tomonida joylashadi, ikkinchisi orga tomondan ko'krakning pastki uchiga teng joylashadi. Talaba orgaga silanganda qo'li ertaroq uzilib ketsa, o'qituvchi talabaning ko'krigidan ushlab qolishga tayyor turishi kerak. Agar uzilish orgaga silanganda yuz bersa, ko'krak ostidan ushlab qolinadi.

Bir oyoqda ko'tarilish (tebrangandan keyin) oldingi holatning oxiriga biroz yetmasdan gimnast to'son va yelka bo'g'inlarida keskin bukilib, har ikki oyoqning tovon-boldir bo'g'inini yakkacho'pga olib keladi, keyinchalik o'ng oyoq'ini yakkacho'p ostidan o'tkazadi (o'ng oyoq tizzadan bukilib mumkin). Bu harakatlar bukilib osilish holatidan orgaga silanish boshlanishidan oldin tugashi zarur. Orgaga silanish boshlanishi bilan gavdani bir bo'g'inidan bukilib davom etadi (ya'ni yelka-tana burchagi kamayib boradi), to'son bo'g'inidan esa to'g'rilanish boshlanadi va o'ng oyoq bilan minib, tayanish holatida tugallanadi. Shuni ta'kidlash muhimki, to'son bo'g'inida to'g'rilanish davomida chap oyoqning oldingi yuzasi yakkacho'pdan uzozlashtirilmaydi, balki tegar-tegmas turishi kerak.

O'rgatish (past yakkacho'pda):

- oyoqlarni yozib bukilib osilish (yakkacho'p o'qi boldir- tovon bo'g'ini to'g'risida);
- oyoqlarni yozib bukib osilish holatidan oyoqlarni kerib, kerishib osilish holatigacha keskin to'g'rilanish va bukilib osilish holatiga qaytish;
- bukilib osilish holatida majburiy (ustoz yordamida) tebranish;
- bukilib osilish holatidan orgaga silanganda oyoqlarni yozib kerishib osilish oldinga tebranganda bukilib osilish;
- yordam bilan ikki-uch tebranishdan keyin o'ng oyoq bilan tayanishga ko'tarilish;
- o'ng oyoq bilan minib tayanish holatidan orgaga tushib, oyoqlarni kerigan holda osilib qolish;
- yordam bilan o'ng oyoqda tayanishdan orgaga 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 (tebranişdan keyin).

Orgaga tebranişdan keyin, tik holatga o'tayotib, tos-son bo'g'inidan keskin to'g'rilanishga, shu bilan birga, qo'llarni bosh orqasiga (xuddi oldinga tebraniş sakrab yerga tushishdagi kabi, biroq biroz ilgariroq) uzatish kerak. To'g'rilangan holatda to'xtamasdan tos-son va yelka bo'g'inlarida keskin bukilib, boidir o'rtasini yakkacho'pga olib kelinadi (barcha harakatlar bukilib osilish holatidan orgaga tebraniş boshlanishdan oldin tugashi zarur). Orgaga tebraniş boshlanishi bilan yelka bo'g'inidan bukilişni davom ettirib, tos-con bo'g'inidan to'g'rilanish kerak. Bu harakatlar natijasida tos yakkacho'pga yaqinlashadi va uning atrofiga butun gavda aylanishining burchak tezligi oshadi, shuning hisobiga u tayanish holatiga keladi.

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

a) burchak yasab osilishdan oyoqlar bilan to'shaklarga tirilib, oyoqlarni tizzadan bukkancha boshni orgaga tashlamay kerishi. To'g'ri qo'llarni bosh orqasiga oxirigacha uzatilişiga e'tibor berish zarur. Keyin dastlabki holatga qaytish. Bir yo'ia bir necha marta takrorlanadi. Kerishi tez bajariliş kerak, toki uning oxirida tovonlar to'shakdan uzilguncha;

b) kerishişdan keyin imkon boricha tezroq to'g'ri oyoqlarni (boidir o'rtasini) yakkacho'pga olib kelish kerak;

d) chap tomonda turgan murabbiy yoki sherikning yordamida gavdani yozib ko'tarish. Bunda yordam beruvchi chap qo'li bilan talabaniş oyoqlarini yakkacho'pga tez olib kelish uchun yordam beradi va o'ng qo'li bilan talabaniş belidan tayanish holatigacha ko'taradi. Baland yakkacho'pda:

e) murabbiy osilib turgan gimnasidan chap tomonda va biroz oldinda turib talabaniş chanoq suyaklari qismidan ushlab, uni muvozanat holatidan orgaga 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 tayovqhasi 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 yoziliş va qo'llarini bosh orqasiga yo'naltiriş kerak. So'ngra gimnast va ustoz «b» va «d» moddalarida tavsifa qilingan harakat qiladilar: yakkacho'pdan 1 m masofada turgan sakrab «ko'priko»chasidan burchak hosil qilib osilish holatiga sakrash va yakkacho'p ostida to'g'rilanish. Navbatdagi harakatlar «b» va «d» moddalarida bayon etilganidek bajariladi;

g) o'rtacha tebranişdan (ko'larni 90° dan oshiq bo'lmasin) orgaga sillanib tos-son bo'g'inidan bukilib, yakkacho'p ostida to'g'rilanib, murabbiy yordamida gavdani yozib ko'tarish.

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 kaflarini o'qqa qo'yib aylanish yakunlanishidan oldin aylanish yo'naliş bo'yicha buriladi. Aylanish oyoqlarni keng yozish bilan yakunlanadi. Orgaga aylanish (o'ng oyoq oldinda) oldinga aylanishga o'xshab bajariladi, faqat teskari yo'nalişda.

O'rgatish. Har ikki mashq ham yaxlit o'rgatish usulida tushuntiriladi. Oldinga aylanishni o'rgatishda murabbiy yon tomonda (masalan, chap tomonda) va orgada turadi. Orgaga aylanishni o'rgatishda — yon tomonda va oldinda turadi.

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

Orgaga aylanganda murabbiy o'ng qo'li bilan bilakdan ushlaydi, chap qo'li bilan esa mashq tugatilişidan oldin talabaniş ko'krigidan ko'turadi.

Tayotib orgaga 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'riab yakkacho'p ustiga ko'tariladi (sillanadi). Tayanish holatiga erkin qaytib, sonlar bilan yakkacho'pga tegişi bilan tos-son bo'g'inidan biroz bukilib, boshni orgaga yo'naltiradi va shu holatni saqlagancha orgaga aylanadi. Butun aylanish davomida to'sni yakkacho'pga yaqin ushlab 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'Ular bilan o'qdan ushlagancha, orqaga siltanib sakrab tushish;

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

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

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

Yoysimon siltanish. Tayanish holatidan oyoqlarni oldinga, yakkacho'p ostiga yo'naltirib, tos-son bo'g'inidan biroz buktilish zarur va boshni ko'krakka engashirib, 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 buktilgan holatda saqlanadi. Keyingi barcha harakatlari «Buktilib yozilib tebranish» bo'limida bayon etilganiga mos keladi.

Yoysimon holatida sakrab tushish. Bosh bilan pastga turish holatiga bo'lgan harakatlari «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 engashiriladi 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 chab tomonida, uning oldida turib yordam ko'rsatadi. Murabbiy o'ng qo'lini yakkacho'p ostidan o'tkazib talabani chab bilagidan teskari ushlaydi, chap qo'li ichkariga maksimal burilgan bo'lib, tosonni yakkacho'pga bosadi.

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

Ertaklar qo'shpoyada ko'proq tayanib, tebranish mashqlari bajariladi. O'shish 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).

14.3. Qo'shpoyani ushlash usullari

O'shishda:

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

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

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

Tayanib turib tebranish. Orqaga tebranganda qomat to'g'ri, ammo

biraz bukilgan holda tutiladi. Paski tik holatda (asosiy kurs mashqlari uchun) qomat to'g'ri, oldinga tebranganda – to'g'ri yoki ohista bukilgan bo'ladi, ya'ni orgaga 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'tinmay, umumiy xatolarni ko'rsatib o'tish zarur;
- b) oldinga va orgaga 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, aibatta, xatolarini tuzatish;

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

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

O'rgatish:

Tayaniq tebranishni murabbiy yordamida oldinga va orgaga bajarib ko'rish lozim. Talabalaridan oldinga tebrangandek qo'llarga tayaniqni, akrobatikada ko'kraklarda tik turish holatidan o'tib bajarishni talab qilish zarur.

Oldinga silanib sakrab tushish (o'ng tomonga). Tayaniq orgaga tebranish holatidan pastga tushishda, tushish tezligini kuch bilan sekinlatib, gavdani to'g'ri turib vertikal holatga o'tiladi. Tik holatdan o'tigandan keyin, to'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 gavdadani uzoglashtirish 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 silanib (o'ng tomonga) orgaga (chapga) burilib sakrab yerga tushish. Dastlabki barcha harakatlar bundan oldindagi sakrab tushish harakatlari o'xshash bo'ladi. 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 ostida (tayanchsiz holat qisqa vaqt davom etishi uchun imkoniyati boricha vaqtiroq) o'ng qo'l bilan o'ng dastakdan ushlash zarur. O'sha dastakdan ushlagancha sakrab tushiladi.

O'rgatish. Oldinga tebranib burilmasdan sakrab tushish, odatda, yaxshi 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) orgaga (chapga) burilib sakrab tushishni quyidagicha o'rgatish tavsiya qilinadi:

- a) oldinga silanganda o'ng qo'lni vaqtiroq 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 ushlash olinadi va birozdan keyin shu dastakdan o'ng qo'l bilan ushlash 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 zahotiyoq 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 orgada – o'ng tomonda turadi. O'ng qo'lni qo'yib yuborgandan keyin, u gimnastni burilishga yordamlashish uchun o'ng yonboshidan turib yuboradi, keyin ikki qo'l bilan belidan ushlaydi (talabaga yuzi bilan turadi) va to'g'ri yerga tushishga yordamlashadi.

Orgaga tebranganda sakrab tushish (o'ng tomonga). Oldinga tebranishning oxirgi holatidan orgaga yetarli darajada balandroq tebranish kerak (tebranishning pastligi hech bo'lmaganda shunday bo'lishi kerakki, unda oyoq tovonlari yelka o'qidan past bo'lmastligi lozim;

maksimal balandlik esa chegaralanmaydi – bu qo'llarda tik turish holati bo'lishi ham mumkin). Orgaga 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 gavdani yozib ko'tarish. Orgaga tebranishning oxirgi holatidan oldinga tebranib kuraklarda tik turishga o'xshagan holatdan qo'llarda bukilib tayanish holatiga kelish kerak. Tos-son bo'g'inidan keskin rostanish lozim. Xuddi shunday tezlikda rostanishni to'xtatib (oyoqlarni to'xtatib) va qo'llarni to'g'rilash uchun tirsak bo'g'inini taranglashtirish zarur. Oyoqlar harakatining to'xtalishi gavdaning ko'tarilishiga yordamlashadi va butun gavdani, tanani oyoqlarni ushlash nuqtasidan o'tadigan o'q atrofiga 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 yelkada 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 gavadani yozib oyoqlarni kerib o'tirish holatiga ko'tarilish; navbatdagi urinishlarda yelkalarning sonlarni dastaklarga tegishidan oldinroq qo'shpoya ustida ko'tarilishiga e'tibor berish lozim;

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

Oldinga tebranganda ko'tarilishi. Orgaga tebranishning oxirgi holatini, tik holatini o'tgandan so'ng tos-son bo'g'inidan yengil bukilib,

shu holatda tovonlarni dastaklar bilan tenglashtirish kerak. Tos-son bo'g'inidan tez to'g'rilab, to'sni yuqoriga yo'naltirish lozim. So'ngra shu holatda tez bukilib kerak. Bu so'nggi harakat tananing o'ta qilmalari (son, tos, bel) olgan tezlaniishini tovonlar va yelkalarga qayta tenglashtirishga va to'sning biron pastga tushishi hisobiga sportchining tayanish holatiga o'tishiga imkon beradi.

O'rgatish. Mashq yaxlit usulda o'rgatiladi:

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

b) talabaning tos va yelkasidan ushlab turgan murabbiy yordamida oldinga silanib 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 to'si hamda yelkalaridan (shunga muvofiq o'ng va chap qo'li bilan) ushlab turadi.

Orgaga tebranganda ko'tarilish. Qo'llarda bukilib tayanish holatidan tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, tovonlarni oldinga-yuqoriga yo'naltirish kerak. Rostanish bilan birga qo'llarni tirsak bo'g'inida bukkancha yelkalarni qo'l ushlagan joyga yaqinlashtirish lozim. Tananing tos-son bo'g'inidan biron 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 tezligidan oshmasligi va tana qismlarining qo'shpoya dastaklaridan ilgariab 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 mashqlarning ketma-ket bajarilishini tavsiya qiladi:

a) tirsaklarga tayanib, orgaga silanib ko'tarilish;

b) qo'llarga tayanib tebranishdan oldinga silanib, yelkalarni 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 silanib 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 yelkalarda tik turish. Qo'llarni sonlarga yaqinroq ushlash, yelkalarni oldinga engashtirish va qo'llarni bukib, kuch bilan g'avdani qo'shpoya dastaklaridan ko'tarish kerak. Gavda tik holatga kelgandan keyin yelkalarni qo'shpoya dastaklariga tushirib, tirsaklar yon tomonlarga uzatiladi. Tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, oyoqlar juftlashiriladi.

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

Burchak hosil qilib, tayyanish holatidan yelkalarda 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 umbalov oshib, oyoqlarni kerib o'tirish. Boshni oldinga engashtirib, oyoqlarni imkon boricha tezroq ko'rishga harakat qilib, tos-son bo'g'inidan bukish kerak. Bukilib yelkalarda tik turish holatiga kelib, shu holatda muvozanat saqlanadi, qo'llarni tez oldinga almashirib ushlab, bukilib tayyanish holati saqlanadi. Imkon boricha, oyoqlarni kengroq kerib, oldinga dumalab oyoqlarni kerib o'tiriladi.

O'rgatish. Murabbiy talabaning yon tomonida turib, bir qo'li bilan tos ostidan, ikkinchi qo'li bilan bo'yin ostidan (qo'shpoya ostidan) ushlash yordamida bukilib, yelkalarga tayyanishga ko'maklashadi. Qo'llarni almashirib ushlab bukilib tayyanish. Oyoqlarni kerib o'tirish holatiga dumalaganda tos va ko'kraklar ostidan ushlab turish mumkin.

Siltanib yelkada tik turish. Bu mashqni bajarish uchun orgaga yelkalardan balandroq siltana olish kerak. Shu balandlikda tebrangandan so'ng, qo'llarni ohista bukish lozim.

Yelkalar qo'shpoya balandligi tengligiga yetishi bilan oq tirsaklarni yon tomonga yozish zarur. Orgaga tebranganda tovonlar yetarli balandlikka yetmasdan qo'llarni erta bukib yuboriladi – bu ko'pincha yo'l 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 orgasidan ushlaydi.

14.4. Halqada bajariladigan gimnastik mashqlar

Halqalar boshqa gimnastika jihatlaridan farqi ular osilgan bo'ladigan 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 bajarilishning yana bir xususiyatidan dalolat beradi. Yuqorigi 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 burmoqlarning 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 jihatda yana ham katta jismoniy kuchni talab qiladi, chunki vertikalidan biroz siljiishi ham gimnast harakatiga noaniqlik kiritadi.

Halqada tebranish mashqlari kamroq kuch ishlatish harakatlarini muvofiq 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 umumiy og'irlik markazi 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'p-chilik 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 bajarilganliklari 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 tayanach nuqtasiga, masalan, murabbiy stul orqasida shug'ullanuvchiga yuz tomoni bilan turadi, u murabbiyning yelkasiga tovonlari bilan tayanadi. Shu holatda gimnastga gavdani tos-son bo'g'inidan biron burchak va boshni oldinga engashitgan holni saqlab, bir necha marta qo'llarini orqaga, bosh orqasiga yo'naltirish tavsiya qilinadi. Shundan keyin bu harakatlarni oldinga tebranganda tayannasdan, baland halqada bajarish taklif etiladi.

Navbatdagi mashg'ulotlarda tebranish mashqlarini bajaranda, 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 bukilmadan 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. Bukilmadan kerilib osilishni faqat tebranishdan keyingina bajarmasdan, shuningdek, orqaga tebranganda qo'llarni to'g'rilashdan keyin yoki qo'llarni bukib osilishdan oldinga tebrangandan keyin ham bajarish zarur.

Oldinga yelkadan aylanib bukilib osilish. Bu mashqni quyidagi yordamchi mashqlardan foydalanib o'rgatish tavsiya etiladi:

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 engashitirish bilan birga tos-son bo'g'inida yanada ko'proq egilib, qo'llar sonlarga olib kelinadi. Qo'llarni yon tomongacha bo'rtishga e'tibor qaratish zarur. Oldin bu mashqni 2-3 marta sekinroq bajarish tavsiya qilinadi.

2. Dastlabki holat ilgirigidek, faqat halqalar yelka balandligida ushlab turiladi. Shu mashqni qo'llarni yelkadan 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 tayanach oyoq bilan deysinib, qo'l va bosh bilan shunga muvofiq harakatlarni bajarib, bukilib osilish holatiga kelish.

Mazkur mashqlarni o'zlashtirgandan keyin baland halqada murabbiy yordamida yelkadan 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.

Yoyimon 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 yoyimon harakatlanishi to'g'risida tasavvur hosil qildirish uchun zarurdir. Bu holda qo'llarni bukib 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'racha balandlikdagi halqalarda o'rgatishga o'tish mumkin. U yon tomonda turib, gimnastni bir qo'li bilan belidan ushlaydi va gimnast oldinga yiqitgudek bo'lsa, ikkinchi qo'lini uning ko'krigidan ushlab qolishga tayyor turadi.

Yelkadan orqaga aylanib sakrab tushish. Yelkadan orqaga aylanib sakrab tushishni o'rgatishga kiritishdan oldin shug'ullanuvchilar

gimnastika to'shaklarida yelkadan orqaga kerilib, umbaloq oshishni bilib olishlari lozim. Bu akrobatika elementi yelkadan aylanib sakrab tushishda gavda vaoyoq harakatlari to'g'risida tasavvur hosil qiladi.

Yelkalardan 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, to'son bo'g'inidan to'g'riylanib, bosh orqaga engashiriladi (qo'llarga qaraladi). Mashq sekin bajariladi.

2. Shuning o'zini past halqalardan ushlab bajarish.

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

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

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

6. Bukilib osilish holatidan o'qituvchi yordamida sakrab tushishni yaxit 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 yelkalardan ko'krak ostiga o'tkazadi.

Kuch bilan ko'tarilish. Talabalar halqalarda tayyanish 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 rivojlan-tiruvchi mashqlar berish lozim:

1. Polda yotib tayyanish 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 tayyanish holatiga chiqishga imkon yaratadigan darajada oyoglar bilan ohista deysinib bajariladi. So'ngra shuning o'zini oyoglar bilan deysinmay bajarish tavsiya etiladi. Navbardagi urinishlarda halqalar, talabani polda tik turib, to'g'ri qo'llari bilan «chuqur» ushlab imkoniyatini beradigan balandlikka ko'tariladi. Bunda talabani osilish holatidan bukilgan qo'llarda tayyanishga ko'tarilishi paytida uni belidan ushlab, yordamlashish zarur bo'ladi. Doimo qo'llarni to'g'ri turishi holatiga e'tibor berish lozim.

14.5. Dastakli otda bajariladigan mashqlar

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

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

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

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

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

a) oddiy ushlash;

b) bir qo'l bilan teskari ushlash («Qo'shpoyada tayyanib ushlash

usullariga» qarang).

Asosiy mashqlar

Tayyanish holatidan bir tomomlana ichkariga va orgaga siltanib o'tish (o'ng oyoq bilan o'ng tomonga). O'ng tomonga siltanishda ikkala oyoq oxirgi holatga yetishi bilan, o'ng oyoq yon tomonga yuqoriga (o'ng yelka balandlikkacha) yo'naltiriladi.

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 sondan oshirib o'tib, yana qaytib o'ng dastadan ushlash kerak. Ikki qo'l bilan tayyanish fazasida oyoqlar bilan chap tomonga siltaniladi, asosiy diqqat chap oyoq bilan siltanishga qaratiladi (uni chap tomonga chap yelka 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 ushlanaadi. 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 qarasin) 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 zahotiyoq 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 talabanning orqasida turib, uni o'ng oyoq'i bilan orgaga 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 sitangandan keyin, o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tib, o'ng oyoq bilan orgaga sakrab tushish;

b) shu mashqning o'zi faqat tayyanish holatida;

d) «a» mashqni o'qituvchi yordamisiz bajarish;

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

Tayyanish holatidan bir oyoqni bir tomomlana aylantirishlar (o'ng oyoqni o'ng

tomonga aylantirish). Bu aylantirish ikki siltanib o'tishdan: bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir tomomlana 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 siltamasdan) bajarish. O'rgatish yuqorida qayd etilgandek bo'ladi:

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

b) «a» mashqning o'zi, faqat tayyanish holatida qolish;

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

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

Chapga to'g'ri chaltirish. 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 tomomlana aylantirishni o'rgatishdagidek bo'ladi, sakrab tushishni bajarish bundan mustasnodir.

Bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir tomonga siltanib o'tishlar (o'ng oyoq bilan oldinga siltanib o'tib, orgadan tayyanish). O'ng oyoqni orgada 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 to'ni 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 olibboriladi. O'qituvchiga orgadan 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 gorizontal yuzalikda o'ng tomondan chapga siltaniladi, oyoqlar imkoni boricha erta jipslashtiriladi, gimnast qo'li bilan yog'och oting chap dastasidan orqaga bel tomondan 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 yelkasidan 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.

14.6. Qo'shpoyada bajariladigan gimnastik 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'planidan 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 birkandir. Mashqlar to'planlarida

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

Mashqlarning tebranna 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 sifatlarni: egiluvchanlik (yelka, to'son bo'g'inlari, umurtqa pog'onasining bel va ko'krak qismlari harakatchanligi)ni, yelka va to'son bo'g'inlarini qoplab olgan mushaklarining tezkorlik kuchini, chidamkorlik va chaqonlik jismoniy sifatlarini tarbiyalash va rivojlantirishdan iboratdir. Qo'shpoya yog'ochlaridan ushlashning quyidagi turlari mavjud:

- a) ustidan ushlash (osilish). Barmog'larning ichki tomoni orqaga qaratilib, bosh barmog'lar bir-biriga qaratilgan bo'ladi. Besh barmog'ning hammasi yog'och ustini qoplab oladi;
 - b) pastdan ushlash (osilish). Barmog'larning ichki tomoni oldinga qaratilib, bosh barmog'lar esa, tashqariga qaratiladi. Besh barmog'ning hammasi yog'ochni talabadan qarama-qarshi tomondan qoplab oladi.
- Besh barmog' bilan yog'ochni pastdan ushlash, shuningdek, har xil va teskari ushlashlarga ham taalluqlidir. Tayanish holatida ushlashning hamma xillarida ham har bir qo'lining to'rt barmog'i ushlashga taalluqli tomondan (odatdagidek), bosh barmog' esa, yog'ochni qarama-qarshi tomondan qoplab oladi.

Asosiy mashqlar

Buklitb-yozilib tebranish. Yuqoridagi qo'shpoya yog'ochida osilish holatidan oyoqlar to'son bo'g'inidan bukilib, oldinga ko'tariladi. Keyin oyoqlarni pastga va orqaga siltab bel qismidan kerishganicha to'son bo'g'inidan to'la rostanib va ayni vaqtda qo'Uami bukmadan osilib turib, yelkalarini 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 (kerrilib) 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 talabning o'ng tomonida turib chap qo'li bilan o'ng qo'lining yelkaga 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 silanib, 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 silab o'tib, pastki qo'shpoyani yog'ochiga yotib osilish. Bukilib yozilib tebranishdan keyin oldinga silanib 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'riylab, sonning tagi bilan pastki yog'och ustiga qo'yiladi. Bunda qo'llar to'g'ri tutilishi kerak. Yotib osilishning oxirgi holatidan tana to'g'rilangan va biroz kerilgan, bosh ohista orqaga engashirilgan bo'lishi lozim.

Qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochida osilish holatidan oyoqlarni kerib silab o'tib, pastki qo'shpoyani yog'ochiga yotib osilish. Bukilib-yozilib tebranganda orqaga silanib yelkalarni oldinga faol yo'naltiriladi va tos-son bo'g'inidan rostanadi, so'ngra oyoqlarni silab, pastga va imkon boricha orqaga yo'naltiriladi. Oldinga silanib, tos-son bo'g'inidan va belidan tez bukilib, oyoqlarni kengroq yozilgan holda pastki yog'och ustidan silab 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 turganicha bukilib osilish;

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

d) yuqoridagi yog'ochga osilish holatidan oyoqlarni bukib silab

o'tib, qo'shpoyani pastki yog'ochida yotib osilish;

e) qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochiga osilish holatidan oyoqlarni kerib silab 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 yelkaga yaqinroq joyidan ushlaydi, o'ng qo'li bilan esa sonlarining old tomonidan itarib yordamlashadi. Silab o'tishda o'qituvchi ikki qo'li bilan sonlardan ushlab ko'maklashadi.

Qo'shpoyani pastki yog'ochiga chalganicha yotib osilish holatidan oyoqlarni burilib, bironda o'tirib qolish. Qo'shpoyani pastki yog'ochga chalganicha yotib osilish holatidan o'ng qo'lni chap qo'li ustidan oshirib teskari ushlash lozim. O'ng tomonga burila borib va o'ng qo'li 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 uzroqroq 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'li bilan qo'shpoyani pastki yog'ochidan o'ng tizza oldidan almashirib ushlanadi. Gavda og'iriligini o'ng qo'lga o'tkaza borib, son bilan qo'shpoyani pastki yog'ochidan itarib yuboriladi, ayni vaqtda chap qo'lni yuqoriga-tashqariga silash 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'li bilan pastki yog'ochdan o'ng tizza oldidan teskari ushlash kerak. Gavda og'iriligini silu qo'lga o'tkazib, son bilan itarib yuboriladi va o'ng qo'lni tushirib, o'ng tomondan orqaga burilib, so'ngra oyoqlarni birlashtirib kerilish lozim bo'ladi. Ikkinchi mashqda chap qo'li bilan qo'shpoyani pastki yog'ochidan chap son oldidan pasidan ushlash kerak. Tana og'iriligini chap qo'lga o'tkaza borib, son bilan itarib yuborgan holda chap tomondan orqaga burilish va ohista yerga tushish lozim.

Qo'shpoyani pastki yog'ochiga yotib osilish holatidan o'ng oyoqni aylantirib o'tib, 270°ga burilib, bironda o'tirib qolish. Yotib osilish holatidan o'ng oyoqni oldinga ko'tarib va chap tomonga burila borib, o'ng qo'lni yuqoridan, chap qo'Mning orqasidan almashirib ushlanadi. Burilishni yana 180°ga davom ettiriladi va gavdaning biroz kerishgan holatda ushlangan chap qo'li bilan itarib yuborib,

o'ng oyoq qo'shpoyani yog'ochi ustidan siltab o'tiladi. Chap qo'lini yon tomonga tushirib, chap oyoq orqaga 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'lini qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochini pastidan 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 jiftlashirib) 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, to'son bo'g'inini tez bukish zarur. Tik holatda to'son bo'g'inidan tezlik bilan to'g'rilanish kerak. Tik holatidan o'tgandan keyin to'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 talabani 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'ochga ko'larilib tayanish. Cho'qqaygan holatidan oyoqlarni dadil to'g'rilab, yelka 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 deplinib, 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 gavadani 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'ochga ko'tarilib tayanish.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochi ostida talabadan o'ng tomonda turib, chap qo'li bilan uni to'si 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 deplinib, 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 to'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 yakacho'pda tayanish holatidan gavdani oldinga engashtirish. Keyin to'g'ri lab. qo'llarni to'g'ri lab 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 yelka ostidan, o'ng qo'li bilan esa, pastdan, oyoqlaridan ushlab yordamlashadi.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochida cho'qqayib osilish holatidan yuqoridagi yog'ochga ko'tarilib tayanish. 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'natirib birlashtiriladi.

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 sirpanitirib tushirish va kerishish kerak.

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

Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga tayanish holatidan gavdani

orgaga tushlab, oyoqlarni kerib siltab o'tib, pastki yog'ochga yotib osilish. Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga tayanish holatidan qo'llarni to'g'ri tutib, to'sni qo'shpoya yog'ochiga yaqin tutganicha yelkalar bilan dadil orgaga tusha boshlash kerak. Keyin tos-son bo'g'inidan bukilib, oyoqlarni kerib pastki yog'och ustidan oshirib o'tiladi, to'g'ri labni oyoqlar juftlashtirilganicha qo'shpoyani pastki yog'ochiga qo'yiladi. Yotib osilish holatida kerilib, bosh orgaga 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 almashitirib 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, jihatga 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'lining o'ng tomonidan teskari ushlab olib va o'ng qo'l bilan itarib yuborgan holda yana o'ng tomonga 180°ga burilish zarur. Bunda jihatga nisbatan chap tomon bilan sakrab tushiladi.

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

Qo'shpoyaning pastki yog'ochiga sonda o'tirgan holatidan orgaga 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 orgaga burila borib, chap qo'l bilan gavdani dadil burib, pastki yog'och ustidan siltab o'tiladi. Chap qo'lga tayanigan 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 orgaga burilib ijro etilganda, oyoqlarni siltab o'tkazish vaqtida o'ng qo'lni pastki yog'och ustidan almashirib ushlab va chap qo'l bilan itarib, chap tomondan orgaga burilish zarur.

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

14.7. Gimnastika xodasida bajariladigan mashqlar

Xodada bajariladigan mashqlar talabanning 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 rivojlantirishiga va jismoniy sifatlarini takomillashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, qonimning shakllanishiga ko'maklashadi, fazoda mo'ljallash hissinii 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'rigidan deysinib, qo'llar bilan tayanib yoki tayannasdan sakrab chiqish mumkin.

Sakrab tayanishlar. Turgan joydan yoki qiyalab yugurib kelib

oyoqlar bilan deysinib tayanish - o'ng tomondan xodaga tayanib, chapga burilganicha chap tizzaga tayanish (yarimshpagat, chap oyoqda cho'qqayib tayanish) to'g'rilanishda qo'llarni yon tomonga uzatib, o'ng oyoqni oldinga tutganicha shu oyoqda tik turish (yoki o'ng oyoqni orgaga 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 almashirgan holda orgadan qo'l bilan ushlab burchak hosil qilib o'tirish - o'ng oyoqni bukib, shu oyoqda tik turish, chap oyoqni orgaga oyoq uchiga uzatganicha chap qo'l yuqoriga, o'ng qo'l yon tomonga uzatiladi (yoki oyoqlarni kerib orgaga siltab yotib tayanish, oyoqlar bilan deysinib cho'qqayib o'tirish).

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

Ikki-uch qadam yugurib kelib, qo'llar xodaga qo'yiladi. Oyoqlar bilan deysinib va yelkalarni oldinga yo'naltirganicha belni ko'tarib, oyoqlarni bukib, ko'krakka yaqinlashtiriladi. Xodaga sakrab chiqib, yelkani orgaga 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'prikladadan deysinib, dastali yog'och ot ustiga sakrab chiqib, cho'qqayib tayanish;

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

Muhofaza qilish. Deysinib «ko'prikladasi» yonida turib, bir qo'l bilan yelkadan, ikkinchi qo'l bilan talabanning sonidan ushlab ko'maklashiladi.

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

O'rgatish:

a) dastlab yog'och otga sakrab chiqib, o'ng oyoqni bukib siltab o'tirish;

b) xodada chap oyoqni orgaga uzatganicha o'ng oyoqda cho'qqayib tayanish holatiga sakrab chiqish;

- d) gimnastika tayog'i ustidan o'ng oyoqni bukib o'tkazish;
- e) qo'shpoyani paski 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 talabning yelkasidan 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'pri»chaga sakrab, qo'llar xodaga qo'yiladi (barmoqlar bir-biriga yaqin) va kuchli depsinib, yelkalarni oldinga yo'naltirib va xodaga yaqin (o'ng) oyoqni bukib, bukiliish kerak. Songa o'tirib qomat rostanadi, qo'llar yon tomonga uzatiladi.

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

Sakrab cho'qqayib tayanish ham xodaga to'g'ridan yugurib kelib bajariladi.

O'rganish:

- a) qiyalab yugurib kelib, ikki oyoq bilan depsinib, dastasiz yog'och otga son bilan o'tirish va bir tizaga tayanish holatiga sakrab chiqish;
- b) shuning o'zini xodada bajarish;
- d) dastasiz yog'och otida cho'qqayib o'tirish holatiga sakrab chiqish;
- e) shuning o'zini xodada bajarish.

Muhofaza qilish. Depsinib «ko'pri»chasi tomonidan turib, bir qo'l bilan talabani yelkasidan, ikkinchi qo'l bilan bukilgan oyoq sonidan ushlab yordam ko'rsatiladi.

Sakrab oyoqlarni kerib minib o'tirish - Ikki oyoq bilan depsinib, yelka 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'rganish:

- 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 tebratish;
- 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 yelkasidan va xodadan uzoqda joylashgan oyoqning soni (old tomoni)dan ushlab yordamlashishi lozim.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarida va endi boshlovchilarni o'rigata boshlaganda bir va ikki oyoq uchida tik turish, bir va ikki tizada tik turish va tayanishlar, yarinshpagat, tik va qiya holat larda ko'kraklarda tik turish, bir oyoqda tik turib qo'lining turli holatlari bilan muvozanat saqlash, shuning o'zini tizzadan 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 turib, shuningdek, aralash va oddiy tayanishlarda bajariladi.

Ikki oyoqda orqaga burilish. Qaddi-qomatni roslab, oyoq uchlariga tik turiladi, oyoq va gavda mushaklarini tarang holga keltirib burilgandan so'ng, oyoq kafi 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 chalashtirib 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 yelkani chapga burish kerak. Siltash bilan bir vaqtda chap oyoq uchida turish va qadmi roslab, shu oyoqni tovon bilan ichkariga burish kerak. Burilishni tugatayotib, butun oyoq kafitga turiladi va o'ng oyoqni orqada siltashda ho'sil bo'lgan balandlikda sakrab chiqiladi. Burilishda qo'llar yuqoriga ko'tiriladi.

O'rganish:

- a) qo'l bilan gimnastika devoridan ushlagan holatdan bir oyoqni

orgaga (oldinga) uzatib, boshqa oyoq uchida muvozanat saqlashi;

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

d) gimnastika devori poyasini chap qo'l bilan ushlab, devorga chap tomonlarni 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 vertikalini tekshirish.

e) shuning o'zini, lekin qo'llarni almashirib ushlab, chap tomondan orgaga burilish;

f) shuning o'zini, lekin oyoqni poyaga qo'yammasdan bajarish;

g) qo'l bilan tayammasdan polda orgaga 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 orgaga 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.

O'rgatish:

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

b) oyoqlarni kerib o'tirish holatidan orgaga siltanib burilib, oyoqlarni chalashtirish;

d) orgaga tayanish holatidan 270° ga burilib, bir oyoqda cho'qqayib tayanish.

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

Yugurish va uning turlari

Raqsg qadamlari. Ulariga 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 hisob-

lanadi. Sakraganda qo'llar har xil holatda bo'lishi yoki har xil harakat qilishi mumkin.

Sakrab-sakrab qadam bosish bir oyoqni orgaga (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 almashirib sakrash. Oyoq uchlari tik turgan holatdan biroz cho'qqayib, oyoqlarni to'g'rilagancha va oyoq uchlarni oldinga cho'zgan holda yuqoriga sakrash. Sakraganda oyoq holatlari almashiriladi va ularni tarang holatga keltirib, yerga 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'zini almashitmasdan sakrash;

d) shuning o'zini xodada oyoqlar o'zini almashirib sakrash.

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

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

Kerishib sakrab, yerga tushish.

Uzunasiga va ko'ndalangiga turgan holatdan tez-tez tashlangan qadamlardan keyin (oyoqni oldinga siltab past va odatdagi xodada) tizzada tayanish holatidan (erkin oyoqni orgaga siltab, ikkinchisi bilan xodadan depingancha ikki oyoq birlashtiriladi, bosh va yerga tushish tomonidagi qo'lni ko'tarib, kerishib yerga 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 orgaga tayanish (panjalarni orgaga qilib) holatidan depsinib va oyoqlarni birlashtirgancha orgaga burilib, sakrab yerga tushish.

XV BOB. JISMONIY SIFATLAR VA ULARNI RIVOJLANTIRISH

Tarixan mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya tizimlariga insonning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab baho berilgan. Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqonlik, tana bog'inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atash qabul qilingan. Inson organizmning shu sifatlarini qanday namoyon qila olishiga qarab individga kuchli, chaqon, tezkor va h.k. deb baho berganlar.

Bu sifatlar o'lehovga ega, uning ko'rsatkichlari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari deb ataladi va ko'rsatkichlar orqali individning ijodiy mehnatga va vatan mudofasiga tayyorligi aniqlanadi.

Masalan: individ 100 kg og'irlikdagi shtangani yelkaga olib faqat 3 marotaba o'tirib tura olsa, boshqasi shu vazn bilan 5 marotabadan ortiq o'tirib tura olishi mumkin. Shu mashg'ulni ikki marta ortiq bajariganligi uchun ikkinchi o'rtog'ning kuch sifati rivojlangan deb baholalanadi. Bu sifat organizmning suyak, muskul va boshqa a'zolarining to'qimalari, hujayralari va hokazolarning rivojlanganligiga bog'liq bo'lmay, ma'naviy-ruhiy fazilatlariga ham bog'liq.

Shuning uchun harakat sifatlarini tarbiyalash ma'naviy-ruhiy fazilatlarini tarbiyalash ishi bilan chambarchas bog'liq va tarbiyaning shu yo'nalishiga vosita bo'lib xizmat qiladi.

Harakat sifatlarini tarbiyalashga intilish insoniyatning azaliy orzusi. Mehnat qurollari, xarbiy anjom va aslaxa bilan muomala qilishning samaradorligi tabiat insonga inon etgan va uni tarbiya jarayonida rivojlantirish mumkin bo'lgan jismoniy fazilatlariga bog'liq tarbiyalash lozimligi masalasini ko'ndalang qo'yadi.

Jismonan barkamol, axloqan pok, estetik didli, e'tiqodli, sadog'atli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan, har taraflama ma'naviy yetuk, jismonan garmonik rivojlangan kishini tarbiyalash hozirgi kungacha davrimizning asosiy vazifalaridan biri deb hisoblanib kelinadi. Hozir ham bu dastur o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. U mamlakatimizda amalga oshiralayotgan "Sog'lom avlod uchun" dasturining o'zagini tashkil etadi.

Xulosa qilganda jismoniy tarbiyani, xususan, jismoniy sifatlarini rivojlantirishni mohiyatining yuqoriligi va salmoqliligi ko'zga

yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqonlik, chidamlilik va hokazolarning) barchasini o'zaro uzviy bog'lab olib borishni tarbiya jarayoni taqazo qiladi. Lekin sportning ma'lum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi harakat sifati tarzida namoyon bo'ladi. Boshqa sifatlar ham nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, ko'makchi harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi mumkin.

Masalan, sport o'yinlaridan basketbolda asosan chaqonlik sifatini rivojlantiradi deb hisoblansa, tezlik yordamchi sifati tariqasida rivojlanadi. Lekin basketbol chidamlilikni ham tarbiyalashda asosiy vositadir. Og'ir atletikachilarda kuch jismoniy sifati yetakchi fazilat sanaladi. "Siltab ko'tarish (rivok)"ni ko'p mashq qilish esa tezkorlikni rivojlantiradi. Amaliyotda bu mashqlar orqali chidamlilik va egiluvchanlik ham ko'makchi jismoniy sifat tarzida rivojlanishini guvohimiz. Umuman, chaqonlikni rivojlantirish uchun ko'proq o'yinlardan: voleibol, basketbol, futbol, tennis, stol tennis, g'andbol, kokey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Aslida bu o'yinlar uchun tezlikning ahamiyati ham ikkinchi darajali emas. Chaqonlikni rivojlantirish esa tez o'zgaruvchan o'yin sharoitiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, mo'ljalga to'ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq, to'xtamga kelish, uni his qilish va o'z harakatlari shu vaziyatga moslay olishdek hayotiy-zaruriy amaliy harakat malakalarini shakllantiradi. Velosiped, harakati o'yinlar ham chaqonlikni rivojlantiradi.

Har qanday harakat birov-bir konkret harakat vazifasi deb ataladigan vazifani hal qilishga qaratiladi. Masalan, iloji boricha balandroq sakrash, to'pni ilib olish, raqibni aldash o'tish, shtangani ko'tarish va kokazo. Harakat vazifasining murakkabligi, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligiga bo'lgan talablar, harakatlar koordinatsiyasini tarbiyalaydi.

15.1. Kuch va uni rivojlantirish usuliyati

Har qaysi individ tashqi ta'sir yoki qarshilikni yengish uchun o'z jismidagi ma'lum sifatlarni namoyon qiladi.

Tashqi ta'sirga qarshi muskul zo'rliqishi orqali harakat faoliyati

- shaxsning kuchi, uning *kuch qobiliyati* deb atash qabul qilingan. Shug'ullanuvchi mashg'ulot paytida o'z tanasi tinch turgan holdan sport snaryadiga (uloqitishda), o'z tanasini harakatlantirish maqsadida (gimnastika mashqlari va boshqalar), aylantirish, siljitish, ko'tarishga intilsa, ayrim hollarda uning teskarisi, tananing o'zi, yoki uni bilalgiga tasbiq kuch ta'sir etishi bilan uning statik holatini buzib o'z gavdasini oldingi (dastlabki) holatini ushlab turishga urinadi. Bokschi raqibi mushtining zarbi, kurashchini raqibi tomonidan kuch ishlatib uni tanasini ayrim bo'laklarini egishga dosh berishi tana holatini o'zgartirishga o'rali ro'y beradi. Bunda shug'ullanuvchi va uning raqibi ma'lum darajada qarshiiklarni, og'irliklarni yengish va ko'tarishda ma'lum darajada kuch sifatini namoyon qiladi.

Ilmiy tushuncha tarzida kuch imkoniyati boricha o'zining aniq ta'rifga ega bo'lishi va farqlanishi lozim:

1) harakatning mexanik xarakteristikasi sifatidagi kuch ("tanaga «m» massasidagi «F» kuchining ta'siri...");

2) inson jisimidagi jismoniy sifat tarzidagi kuch (masalan, "yoshning ulg'ayishi bilan kuchning rivojlanishi; sportchi kuchini sport bilan shug'ullanmaydiganlarga nisbatan ko'p bo'lishi..." va h.k.).

Bu sifatning psixofizik mexanizmi muskul zo'rqiqlashining boshqarilishi (regulyatsiyasi) va ularning ish tartibi (rejimi) bilan aloqador. Muskulning taranglashishi insonning kuchini namoyon bo'lishiga olib keladi.

Ruhiy ozuqa olishi va harakatni ma'lum tizimda bajarish markaziy hamda periferik nerv sistemasi, xususan, nerv markazlaridan muskullarga kelayotgan signalarga va muskullarning o'z xizmati holatiga bog'liq. Umumian, muskul tarangligi — zo'rqiqlashi (kuch namoyon qila olishi) quyidagilarga qarab aniqlanadi:

1) markazdan muskullarga kelayotgan qo'zg'atishlarning chastotasiga (chastota qancha katta bo'lsa, muskul shunchalik zo'r darajada o'zining tarangligini oshiradi) ko'ra;

2) zo'rqiqlashga qo'shilgan harakat birligining soni bilan;

3) muskulning qo'zg'atuvchanligi va undagi quvvatning manbai miqdoriga qarab.

Muskul kuch namoyon qilishi uch xil rejimda zo'rqiqladi:

a) o'zining uzunligini o'zgartirmay (statik, izometrik rejimda). Tananing turlicha holatlarda (pozalar) da ushlash va h.k.lar bilan;

b) muskul uzunligini kamayishiga hisobiga, bardosh berish bilan (miometrik). Zo'rqiqlash birday — o'zgarmay turadi, bunday rejim siklik va balastik harakatlardagi muskul qisqarishi fazalari evaziga sodir bo'ladi;

v) muskulni cho'zish vaqtida uning uzayishi hisobiga (yon berish, *bo'sh kelish-pliometrik*) kuch yuzaga keladi. O'tirib turish, uloqitish, depinsishda muskul qisqarishi o'rali shu kuch namoyon bo'ladi.

Bardosh berish bilan, yon berish, bo'shashtirish bilan kuch namoyon qilishni *dinamik rejimdagi kuch* deb atash qabul qilingan. Shunday qilib bunday sharoitlarda maksimal kuchni ko'lam turlicha qayd qilingan kuch namoyon qilishning asosiy xillari kuch qobiliyatining klassifikatsiyasi sifatida qabul qilingan.

Kuch qobiliyatlarining turlari muskul zo'rqiqlashi tartibining kombinatiyalashtira olish xarakteriga qarab farqlanadi. Statik rejimda va sekiniylashtirilgan harakatlarda namoyon bo'ladigan *shaxsiy-kuch qobiliyatlari* va *tezlik-kuchi* hisobiga sodir bo'ladigan kuch (dinamik kuch), tez bajariladigan harakatlarda qo'llaniladi. Boshqachasiga buni *shiddat* (portlash) *kuchi* deb ham ataladi. Bunga qisqa vaqt ichida eng ko'p darajada kuch namoyon qila olish qobiliyati deb qaraladi. Portlash kuchi sakrashlarda depinsish o'rali sakrovchanlik tarzida namoyon bo'ladi.

Muskulning o'ta zo'rqiqlashini optimal yo'nalishi. Muskul kuchi belgilangan faoliyatning yo'nalishiga iloji boricha yaqinlashtirilishi, moslashtirilishi lozim. Masalan, nayza uloqitishda zo'r berib tanaga tezlik berishimiz mumkin, lekin bu tezlik nayzani uloqitishdagi zarbga moslanmasa, sarflangan kuch samarasiz bo'ladi, nayza mo'ljallangan traktoriyada uchmasligi mumkin. Past start olishda tananing og'ishi 54 va 72 gradusli burchak hosil qilgandan so'ng startdan chiqishning samarasi turlicha bo'ladi. Hisoblashlar ko'rsatmoqdaki, ikkala oyog'dan 180 kg kuch bilan depinsish 72 gradusdan start olganda, kuchning gorizontal yo'nalishi samaradorligi 55,62 dan oshmas ekan. Agar start 54 gradusda bajarilsa, depinsish kuchi Samaradorli 105,80 kg bo'lishi mumkin. Harakat tezligini oshirish, gavdagga tezanish berish uchun unga anchagina kuch ta'sir etilishi lozim. U qanchalik kuchli bo'lsa, tanani fazoda tezanishi shunchalik qisqa vaqt ichida tez vujudga keladi. Lekin tezlik birdaniga oshmaydi. Buning uchun kuch anchagina vaqt ichida ta'sir etib turishi zarur. Maksimal tezlik olish uchun esa

uzoqroq masofa lozim va katta kuch bilan ta'sir etish foydalidir. Oyogning to'pga tegadigan uski qismini qanchalik orqaga cho'zib to'p oralig'idagi masofa uzaytirilib oyoq kaftining to'pga tegish tezligi oshirilsa, to'pning zarbi kuchayadi. Yo'ning chegaralanishi tezlikni kuchayishini susaytiradi.

Kuchning ta'sir etish vaqti qanchalik oz bo'lsa, harakat tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Gavda qiya chiziq bo'ylab tezlik oladigan bo'lsa shuncha ko'p ta'sir kuchi kerak bo'ladi.

To'g'ri chiziq bo'ylab harakat tezligi uchun qiya chiziq bo'ylab harakat tezligiga nisbatan ta'sir kuchi oz talab qilinadi.

Kuch oshirishining uzluksizligi va birin-ketinligi. Bu qoida Nyutonning ikkita (inersiya va tezlanish) qonunidan kelib chiqadi. Eng katta kuch harakati boshlash uchun, tinch (turun) inersiyani yengish uchun kerak bo'ladi.

Masalan, shtangani ko'krakka olishga harakat boshlash uchun oyoqning va yelkaning orqa muskullaridan, ularning kuchidan foydalaniladi. Chunki uni to'xtatish yoki tinch turgan jisim energiyasini o'ziga bo'lsa-da, o'zgartirish uchun yana qo'shimcha zo'rliq talab qilinadi. Aslida bu zo'rliqshdan mashq tezligini yanada oshirishda samarali foydalanisa bo'lar ekan.

Mabodo yadro turtishning qaysidir joyida harakatning o'ziga sekinlashtirilishi yoki ushlanishiga yo'l qo'yilsa, oldingi harakatning foydali effektidan maxrum bo'lib qolish mumkin.

Harakatlarning uzluksizligi va davomiyligi texnik tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchilarda, ayniqsa ulog'irish, sakrash, suzishning barcha turlarida yaqqol ko'zga tashlanadi va harakat samarasiga ta'sir qiladi.

Insomning kuch namoyon qila olishdagi asosiy faktor — muskul zo'rliqishi, lekin uning tanasining massasi (vazni) ham ma'lum darajada rol o'ynaydi. Shunga ko'ra, *absolyut va nisbiy kuch* deb ham farqlanadi. Birinchisida insomning tanasi vaznini hisobiga olmay, qandaydir bir harakarda kuch namoyon qila olishi tushunilsa, ikkinchisida, uning tana vaznining har bir kilogrammiga to'g'ri keladigan qilib namoyon qilinadigan kuchning me'yori tushuniladi.

Kuchni o'lchash. *Absolyut kuch* inson dinamometriyasi ko'rsatkichlari va boshqalarga asoslanib, ko'tara oladigan yuk kuchini namoyon qila oladigan chegara tushuniladi. *Nisbiy esa* absolyut kuchning shaxsiy

vazniga (tana og'irligiga) nisbati bilan o'lchanadi. Vazni turli xil, lekin bir xil darajada shug'ullanganlikka ega bo'lganlarda absolyut kuch tana vaznining oshishi orqali ortadi, nisbiy kuch kamayadi. Buni shunday tushunish lozimki, tana vaznini qo'shilishi bilan uning og'irligi muskul kuchiga nisbatan ortib ketadi.

Qator sport turlarida (masalan, ulog'irishda) yutuq absolyut kuch hisoblagina qo'lga kiritiladi. Qaysiki tana vazni chegaralanadigan, vazn hisobiga olinadigan turlarda yoki tananing ko'p marotalab o'rni almashirilish turlaridagi sport turlarida (masalan, gimnastikada) yutuq nisbiy kuch bilan qo'lga kiritiladi. Kuchning namoyon bo'lishi harakatning biomechanik sharoitiga to'g'ridan-to'g'ri bog'langan: yelka suyagining va boshqa gavda richagining uzunligi, muskullarning fizologik yo'gon yoki ingichgaligi, cho'ziluvchanligi, chayir yoki mo'rtiligi va h.k. larida e'tiborga olinadi.

Kuchni rivojlantirish metodikasi va vositalari. Kuchni rivojlantirish uchun yuqori qarshilik bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhdan iborat:

1. **Tashqi qarshilik** bilan bajariladigan mashqlar. Qarshilik sifatida jismlar vazni (girilar, toshlar, shtanga va boshqalar), raqibning qarshiligidan, o'ziga o'zining qarshiligi, boshqa jismlar qarshiligiga (pujinali espanderlar, rezinali bint, maxsus moslama stanoklar) tashqi muhit qarshiligi (qumli yo'lkada, qalin qorda yugurish va boshqalar) dan foydalaniladi.

2. **Individning o'z tanasi og'irligini yengish** bilan bajariladigan mashqlar (tayanib yotib qo'llarni tirsakdan bukish). Kuch bilan bajariladigan har qanday mashqlar o'zining jiboyi va salbiy tomonlariga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashqlarning qulay tomoni shundaki, ular yordamida ham yirik, ham mayda muskullar guruhiga ta'sir etish oson va ularni do'zalash qulay. Salbiy tomoni shundaki, tezlik — kuch talab qiladigan xarakterdagi harakatlar tartibi tez buziladi (ayniqsa og'irishitirib, vazminligini o'rtirib, malol kelishi tezlashadigan mashqlarda), dastlabki holatda muskul tarangligi bir xil (statik holat) ushlanadigan mashqlarda, mashqning tashkilotlanishi qiyinligi (maxsus jihozning kerakligi, metal jihozning shovqini va boshqalar) ko'zga tashlanadi. O'z-o'ziga qarshilik ko'rsatish bilan bajariladigan mashqlarning qulayligi shundaki, qisqa vaqt ichida katta dozada nagruzka berish mumkin va maxsus jihoz va inventarni talab

qilmaydi, lekin muskullar elastikligining tezda yo'qolishiga olib keladi. Bundan tashqari, bu mashqlar yuqori nerv tarangligi (zo'rqi shi) da bajariladi, shuning uchun ularni sog'lom, jismoniy tayyorgarligi talab darajasida bo'lgan odamlarga, o'z-o'zini nazorat qilish tizimi olib borilishi tavsiya etiladi.

Kuchni rivojlantirish metodlari. Muskul kuchining ortishi, asosan uni rivojlantirish metodlariga bog'liqdir.

Maksimal zo'rqi shi metodi. ya'ni me'yordagi yoki me'yorga yaqin og'irliklarni ko'tarish (o'z vaznining 90-95%), nerv muskul apparatining maksimal safarbarligi va muskul kuchining ko'p bo'lmada ortishini ta'minlaydi. Ammo bu yuqori darajadagi nerv-psixik zo'rqi shi bilan bog'liq, ayniqsa, o'quvchilar kuchini rivojlantirishda noqulaylik tug'diradi. Oz miqdordagi qaytarishlar modda almashinuvi va boshqa plastik jarayonlarni yo'lga qo'ymaydi, natijada muskul massasi ortmaydi. Bu metod mashq texnikasi ustida ishlash uchun qiyinchilik tug'diradi, chunki me'yordan ortiq nerv-muskul tarangligi nerv markazidagi qo'zg'alishni generalizatsiyalashiga va ishga ortiqcha muskul guruhlarining qo'shilib ketishiga olib keladi. Va nihoyat, shuni hisobga olish kerakki, xatto yetarli darajadagi tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarning nerv sistemasi yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, me'yoriga yaqin bo'lgan nagruzkalardan foydalanish metodi muskul kuchining ortishida me'yor bo'lmagan nagruzkalar bilan mashq qilish metodi bergan foydani ham bermaydi.

Me'yorga yaqin bo'lmagan (oz zo'rqi shi talab qilinadigan) nagruzkalar bilan mashq qilish metodida katta hajmda ish bajarish mumkin. Bu modda almashinuvida ma'lum o'zgarishlarga sabab bo'ladi va o'z navbatida, muskul massasining ortishiga olib keladi. Kuchli zo'rqi shisiz yuklama bilan bajariladigan mashqlar harakat texnikasini aniq nazorat qilish imkonini beradi, ayniqsa, bu yangi o'rganuvchi shug'ullanuvchilar uchun qulay. O'rtacha nagruzkalar trenirovka jarayonining boshlang'ich etaplarida katta bo'lmagan yuqori tiklanishni va quvvat manbalarini qo'zg'otadi, qaysiki, ular hisobiga sifatning bir oz o'sganligi ko'zga tashlanadi. Ayniqsa, yangi o'rganuvchilarning shikastlanishlari oldi olinadi. Shuning uchun me'yorga yaqin va o'rtacha nagruzkalar bilan kuch talab qilinadigan mashqlarni bajarish kuchni rivojlantirishning asosiy metodi hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlikning ortishi bilan ko'proq, me'yordagi va

me'yorga yaqin og'irliklardan foydalaniladi.

Me'yorga yetmagan zo'rqi shi qo'llash o'z kamchiliklarga ega. Energiya sarflashida me'yordan ortiq – muskul butunlay bajara olmay qoladigan darajada ishlash samara bermaydi. Kuchni rivojlantirish nuqtai nazaridan aytari ahamiyatga ega bo'ladigan asosan oxirgi urinishlar bo'lib, to'liq hisobiga o'ta zo'rqi shi susayadi, ishga ko'proq harakat birligi qo'shila boradi va ko'tarilayotgan og'irlik me'yoriga yaqin bo'la boshlaydi. Lekin bu urinishlar yarim shartlar po'stlog'i funksiyasining susayganligi fonida (holatida) bajariladi. Bundan tashqari, takrorlash sonini ko'p marotabali shug'ullanuvchilarda befarqlikni uyg'otadi yoki faoliyatga munosabati salbiylashadi, albatta, ular mashq samarasining pasayishiga olib keladi.

O'quvchilarning yoshiga xos xususiyatlar o'zgarishi bilan bog'liq kuch mashqlaridan mashg'ulotlarda, ayniqsa, darslarda foydalanish imkoniyati chegaralangan. Kichik va o'rta maktab yoshida shaxsiy kuchini rivojlantirishni o'ta oshirib yubormaslik lozim. Mashqlar tezlik kuchini rivojlantirishga yo'naltirila mashqdagi statik komponentlar chegaralanishini ahamiyati muhimdir. Lekin uni butunlay chiqarib tashlab bo'lmaydi, chunki statik holatlarni qo'llash, ayniqsa, qomatning tarbiyalashning yetakchi vositalari hisoblanadi va uni qo'llash samaralidir. Yosh o'tishi bilan bu mashqlar kengroq qo'llaniladi. Lekin albatta nafas olishning nazorati kuchaytirilishi kerak. Chunki nafasni zo'rqi shi paytida uzog'roq ushlash, ayniqsa, qizlarda salbiy ta'sirga olib kelishi, hatto ularning xushdan ketib qolishlaridek holatlar sodir qilishi mumkin.

Maktabda kuch tayyorgarligini olib borishdagi asosiy vazifa tananing orqa va qorin tomonini yirik muskulatlari guruhini rivojlantirishga yo'naltirilishi, chunki qomatning shakllanishi shu muskullarga bog'liq. Rivojlanmaydigan muskul guruhlar – tananing qiyshiq muskulatlari, harakat tayanch apparati muskulatlari, sonning orqa tomoni muskulatlari va hokazolarni rivojlantirish. «Alpomish» va «Barchinoy» testi talab normalari tarkibiga kiritilganligi bejiz emas.

Kuchni rivojlantirishning tipik vositalari: 7-9 yoshda jismlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, qiyshiq o'rnatilgan gimnastika skameykalarga tirmashib chiqish, gimnastika devoridagi mashqlar, sakrashlar, ulog'itirishlar; 10-11 yoshdagilar uchun – katta muskul tarangligi talab qilinadigan jismlarni ko'tarish bilan umumiy

rivojlantiruvchi mashqlar (to'ldirma to'plar, gimnastika tayovqlari va h.k.) da, uch usul bilan vertikal kanatga timashib, yengil jismlarni uloqtirish va boshqalar; 14-15 yoshda - to'ldirma to'plar, katta og'irlikka ega bo'lmagan gantellar, kanat (arg'anchi) tortishdek kuch talab qiladigan mashqlar, tortilishlar, qo'lda tik turish va boshqalar. To'g'ri o'smirlarda og'irlashtirish maksimal vaznga nisbatan 60-70% ni tashkil etadi lozim, bundan tashqari, mashqlarni muskul to'la bajara olmay qolungacha bajarish bu yoshdagilarda qat'iyan taqiqlanadi.

Qizlardan 13-14 yoshdan boshlab talab qilinadigan nagruzka bolalar uchun talab qilinadigan nagruzkaga nisbatan o'z tanasining maksimal vazni atrofida bo'lishi, ko'proq lokal holda muskul guruhlariga kuch mashqlari, tashqi og'irlashtiruvchi sifatida gimnastika predmetlari yoki og'ir bo'lmagan jihozlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Kuchni rivojlantirishda muskul zo'rqi shi ko'lam (tirik organizm sodir qiladigan) ikki faktorga bog'liq:

a) orga miyaning oldingi shoxchalari motoneyronlaridan muskulga boradigan impulslar;

b) shartli ravishda - muskulni o'zining reaktivligi, ya'ni ma'lum qo'zg'alishlarda javob berish kuchi. Muskulni reaktivligi uni fiziologik ko'ndalang, to'lasi yo'g'onligi, uni qo'zg'ala olishi darajasi va boshqa tuzilishidagi bir qancha xususiyatlariga, markaziy nerv sistemasi, trofik adenalin-simpatik tizimi orgali amalga oshiriladigan ta'siriga va shu daqiqadagi muskul uzunligi va boshqa holatlar, faktorlarga ham bog'liq. Muskul zo'rqi shi darajasini zudlik bilan o'zgartirishda unga keladigan effekti impulslar xarakteri yetakchi mexanizmlardan biri hisoblanadi.

Yuk (og'irlik) ko'tarish bilan mashqlanish o'zining universalligi bilan qulay bo'lib, ular yordamida faqat eng kichik muskullar guruhigagina emas, xatto eng yirik muskullar guruhiga ham ta'sir etish mumkin. Ularni dozalashtirish oson. Lekin bir qator salbiy xususiyatlari ham mavjud. Og'irlik bilan ishlash mashqlarida dastlabki holat muhim rol o'ynaydi. U albatta yukni statik holda ushlashni talab qiladi. Agarda yukni massasi og'ir bo'lsa dastlabki holatda turish qiyinlashadi. Bu o'z navbatida harakati hal qiluvchi fazasida diqqatni konsentratsiyalashtirish qiyinchilikni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari ahamiyati massaga ega bo'lgan snaryadga birdaniga katta tezlik berish qiyin, xohlaysizmi yo'qmi harakatning birinchi qismi (boshlanish) sekin bajariladi. Harakat

ni majburiy astalik bilan ortib boruvchi bo'ladi. Bu o'z navbatida lozim bo'lgan muskullar guruhiga zo'rqi sh berishda qiyinchiliklarga sabab bo'ladi.

Egilib yana asli holatga qaytadigan jihozlardagi qarshiliklarni yengish bilan mashqlanish uchun harkatni oxiriga borib zo'rqi shni o'rtirishi xarakterlidir.

O'z tanasi og'irligini yengish bilan bajariladigan mashqlar odatda g'uvdaning tayanch apparatlari yordamida bajariladi. Bunda tananing muskul apparati kuch namoyon qilishda yutqazadi, ya'ni bir oz tayanish (proksimal)dan yuqori bo'lmagan kuch sarflaydi xolos. Ogibarda qandaydir harakada tananing shaxsiy vazni yoki uning og'irligiga teng qarshilikni yengish kerak bo'lsa bu kuch namoyon qilish nuqtai nazaridan ancha yengil kechadi.

Masalan, devorga suyanib kaftga tayanib qo'lda turishda qo'llar tirsakda bukib turilganda o'z vazni uchun sarflangan kuch shu vazndagi shtangani ko'tarishdan yengilroq tuyuladi.

Jismoniy sifatlar insonni ma'lum yoshdan navbardagi yosh kategoriyasiga o'tishi bilan tabiiy ravishda o'zgaradi. Bunday o'zgarish yosh bilan bog'liq bo'lgan rivojlanishlar yoki o'zgarishlar deb tushuniladi. Yosh bilan bog'liq jismoniy sifatlarini rivojlanishi nisbatan sekin va notekis boradi.

Jismoniy sifatlarini rivojlantirishning asosida organizmning ish qobiliyatini boshlanich darajasini oshirish maqsadida oshirib berilgan yuklamalarga javob bera olishi xususiyati unga javoban reaksiyasi deb tushuniladi. Organizm jismoniy yukga o'zidagi mavjud zahiralarni jalb qilish orgali javob beradi. Mashq bajarish davomida energiya resurslari sarflanadi, asta-sekinlik bilan charchoq his qila boshlanadi. Charchoq hosil bo'lgan mashg'ulotdan so'ng ish qobiliyati pasaygan holda qoladi, so'ng u asta sekinlik bilan tiklana boshlaydi. Ish qobiliyatini tiklanishi ish boshlanguncha bo'lgan holatga yetib uni o'rtishi davom etaveradi (bu fiziologik qonun), shunday qilib organizm energiya resursini son jihatidan sarflanganini tiklab ulguradi. Bunday yuqori tiklanishda ish qobiliyatini oshgan fazasi vujudga keladi. Bu faza bir oz vaqt ichida ushlanib turadi va so'ng dastlabki holatga pasayadi. Shunday qilib jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlardan so'ng organizmni holatida uchta fazani kuzatish mumkin: charchoq, dastlabki holat darajasigacha tiklanish, ish qobiliyatini dastlabki

darajadan yuqoriroq o'tishi.

Agarda keyingi mashulot charchash fazasiga to'g'ri kelib qolsa charchoqni ustma-ust to'planishi sodir bo'lib u tolishga aylanadi.

Shug'ullanish organizmning energiya resurslarini tiklanish fazasiga to'g'ri kelsa ish qobiliyati aytarli darajada oshmasligi, ish qobiliyatini yuqori darajadagiga to'g'ri kelsa organizm jismoniy yukga tayyorligi, katta hajmda mashq bajarishni uddalay olishligi amaliyotda va fanda isbotlangan. Shunga ko'ra trenirovkalar organizmni yuqori *ishchanlikka* ega bo'lgan fazalarda o'tkazilsa shug'ullanish darajasi doim o'sishi kuzatilmog'da.

Masalan, kuch talab qiladigan mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining chastotasi qator faktorlarga, xususan shug'ullanuvchilarning tayyorlanganligiga bog'liq. Tajribada isbotlanishicha shug'ullanishni endigina boshlaganlarda mashg'ulotlarni haftada uch marotaba o'tkazish, 1, 2 yoki 5 marotabali mashg'ulotlar ham yuqori samara bergan, yuqori malakali sportchilarda esa mashg'ulotlar chastotasi ko'proq.

Shug'ullanish faqat tizimli mashulotlardagina ortadi va uni to'xtatish bilan shug'ullanishni keskin pasayishi kuzatiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida tanaffuslarga yo'l qo'yilmaydi. Chunki mashg'ulotni ijobiy effekti yo'qoladi. *Ijobiy effekti foni* (soyasi) muhimdir. Zararli o'zgarishlar tanaffusning 5-7 kunlaridayoq keskin namoyon bo'ladi. Muskul kuchi ozayadi, harakat tezligi susayadi, chidamlilik yomonlashadi.

Jismoniy tarbiya jarayonining – jismoniy sifatlarni rivojlantirishning uzluksizligi jismoniy kamolotga erishish uchun optimal sharoit yaratadi. Nagruzkani intensivligi va hajmi, dam olish bilan shug'ullanishni (nagruzkaning) to'g'ri navbatlashuvini tizimligi bo'zishi, juda ham yuqori yoki past yuklama tanlash, mashg'ulotlardan kutilgan natijaga olib kelmasligiga sabab bo'lishi mumkin va u amalda isbotlangan.

15.2. Chaqonlik va uni tarbiyalash usuliyati

Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqonlikning birinchi o'lovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos bo'lsa, harakat yetarli darajada aniq bo'ladi, harakat vazifalari *harakatning aniqligi* tushunchasini keltirib chiqaradi.

Harakatning aniqligi chaqonlikning ikkinchi o'lovidir.

Hayotda va sportda duch kelishi mumkin bo'lgan barcha harakatlarni ikki guruhga ajratamiz.

1. Nisbatan stereotip harakatlari.

2. Nostereotip harakatlari.

Yengil atletika yo'llikasida, tekis joyda yugurishlar, ulotirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guruh harakatlarga, sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruhga kiritiladi.

Stereotip harakatlardagi aniqlik, kishi bu harakatlarni bajarishning qanchalik uzoq mashq qilganligiga, va uni texnikasini o'zlashtirganligiga bog'liq. Agar inson to'g'ridan-to'g'ri, tayyorgarliksiz yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, harakatni o'zlashtirib olishi uchun vaqtni turlicha sarflanishiga qarab chaqonlikka baho beriladi. Shuning uchun yangi harakatni o'zlashtirib olishga ketgan vaqt shuullanuvchida chaqonlik sifatining ko'rsatkichlaridan biridir.

Yuqorida aytganlarni hisobga olib, birinchidan *chaqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati* (tez o'rganish qobiliyati), ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslash deb tushunish to'g'ri bo'ladi. Bu ta'rifimizdan ko'rinib turibdiki, *chaqonlik – bu baholash uchun yagona o'lovga (kriteriyaga) ega bo'lmagan murakkab kompleksli fazilatlardir*. Har bir muayyan holda, sharoitga qarab u yoki bu kriteriyani tanlab oladilar. Chaqonlik anchagina xususiy fazilatlardir. Sport o'yinlarida chaqon bo'lib, gimnastikada unchalik chaqonlik ko'rsata olinmaslik mumkin. Chaqonlikning hayotiy muhim harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi gavdaning nisbatan kam harakatda bo'lgani holda, qo'llar bilan mohirona harakat qilishda qo'l chaqonligini namoyon bo'lishi (ajratuvchi, slesarlik, o'yimakorlik, duradgorlik, stanokda ishlash, kosiblik va boshqalarda) ko'zga tashlanadi. Har qanday harakat qanchalar yangi bo'lib tuyulmasin, doimo koordinatsiyaviy bog'lanishlar asosida bajariladi.

Schema tarzida har qanday individ yangidan-yangi harakatlarning barchasini oldindan o'zlashtirgan tajribalari zahirasi asosida o'zlashtiradi va mustahkamlangan, g'oyat ko'p elementar koordinatsiyaviy bo'lakchalarning yig'imini tuzadi. Kishida harakatlar koordinatsiyalarining zahirasi, harakat ko'nikmalari zaminini qanchalik ko'p bo'lsa,

u yangi harakatlarni shuncha tez o'zlashtirib oladi. Unda chaqonlik darajasi aytari yuqori bo'ladi.

Chaqonlikning namoyonlik darajasi analizatorlar faoliyatiga, jumladan, harakat analizatorlarining faoliyatiga bog'liqdir. Individing harakatlarni aniq ta'lim etish qobiliyati qanchalik rivojlangan bo'lsa, yangi harakatlarni tez egallab, ularni qayta o'zlashtirish, yangilash imkoniyatlari shunchalik yuqori bo'ladi. Sport bilan endigina shug'ullana boshlagan kishilarda harakat tuyg'usi (kinesteziya) ko'rsatkichlari zahirasiga tayanib o'rgatish (o'qitish) jarayoni yo'lga qo'yiladi. Boshqacha qilib aytak, shug'ullanayotganlarda o'z harakatlarni aniq sezish va idrok qilish qobiliyatlari qanchalik yaxshi bo'lsa, yangi harakatlarni ular shunchalik tez o'zlashtiradilar. Chaqonlik markaziy nerv sistemasining plastikli-giga ham bog'liq va uning darajasi shu bilan aniqlanadi. Chaqonlik, psixologiya nuqtai nazaridan, o'z harakatlarni va tevarak-atrofdagi harakatlarni ifro etish, sharoitni idrok etish qobiliyati qanchalik ekanligiga, shuningdek, shug'ullanuv-chining tashabbuskorligiga bog'liq. Bu harakat sifati murakkab harakat reaksiyalarining tezligi va aniqligini namoyon qilish-da juda muhim ro'l o'ynaydi.

Chaqonlikni rivojlantirish usuliyati bilan tanishib chiqsak

Birinchidan-chaqonlikni rivojlantirish koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni bajarishni,

ikkinchidan - harakat faoliyatini to'satdan o'zgartirgan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta tuza olish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir. Bunda chaqonlik uchun zarur bo'lgan o'z harakatlarni fazo va vaqtda aniq idrok etish, lozim bo'lsa, stabil harakatlar qila bilish, muvozanat saqlay olish, g'alma-g'al zo'r berish va muskullarni bo'shatirish yoki, aksincha, muskullarni taranglashtirish qobiliyati va shunga o'xshash boshqa xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Demak "*chaqonlik*" deganda, *harakatlarning koordinatsiyalarining umumiy to'plami-yig'indisi tushuniladi*.

Chaqonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat malakalarini va ko'nikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malakalarining zahirasi ortib borishiga sabab bo'ladi va harakat analizator-larining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi. Yangi harakatlarni o'zlashtirish uzluksiz bo'lgani yaxshi. Agar uzoq vaqt oralig'ida yangi harakatlarni o'rganish rejalashtirilgan

bo'lsa ham, o'quvchilarga vaqti-vaqti bilan o'zlariga ma'lum bo'lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. Chunki yangi harakatlar (mashqlar) o'zlashtirib turilmasa shug'ullanuvchini harakaga o'rgatish qiyinlashadi. Bunday mashqlarni to'la o'zlashtirib olish shart emas, chunki u shug'ullanuvchilarning qandaydir yangi harakatlarni his qilib turishlari uchun zarur. Bu kabi mayda-chuyda harakatlarni, odatda, aktiv dam olish uchun ajratilgan kunlardagi trenirovka jarayonida tarkibiga kiritiladi. Chaqonlikni rivojlantirishda yangi harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyati sifatida har qanday ijtimoiy harakatdan foydalanish mumkin, lekin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bo'lgani uchunгина o'rganiladi. Malaka avtomatlashib borgan sari shu jismoniy mashqning chaqonlikning rivojlantirish vositasi tarzidagi ahamiyati kamayib boradi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tuzish qobiliyati to'satdan o'zgartirgan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javobning berilishi chaqonlikni rivojlantirishdan dalolat beradi. Bunda yuklamaning o'zgarishi sodir bo'ladi, chaqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilb yuklamaning oshirish shug'ullanuvchilarga koordinatsiyaviy qiyinchiliklarni oshiradi. Ular yengishi lozim bo'lgan koordinatsiyaviy qiyinchiliklar uchun guruhga bo'linadi:

1. Harakatlarning aniqligiga erishishdagi qiyinchiliklar;
2. Ularning o'zaro moslasha olishdagi qiyinchiliklar;
3. Birdaniga, qisqa, o'zgartirgan sharoitda duch kelinadigan qiyinchiliklar.

Amaliyotda qayd qilingan qiyinchiliklarni oson hal qilish uchun, asosan, L.P. Matveyevning chaqonlikni tarbiyalash uslubiyatidan ko'proq foydalaniladi:

1. *ayritib*, *ayri oddiy dastlabki holatdan foydalanish* (zarur bo'lgan tomonga orqa bilan turib uzunlikka sakrashlar va x.k.).
2. *Mashqni oynaga qarab bajarish* (diskani chap qo'l bilan ulog'itirish yoki bokschini chap tomonlarga turib zarba berish).
3. *Harakatlarning tezligi va sur'atining o'zgartirish* (masalan, tezlashtirilgan usulda yoki sekinlashtirib mashqlar bajarish).
4. *Fazoda mashqlar bajarilayotgan chegaralarni o'zgartirish* (masalan, ulog'itirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan ulog'itirish yoki maydoni sathi kichiklashtirilgan sport o'yinlaridan foydalanilish, chunki keng maydon tor maydonga nisbatan chaqonlikni namoyon qilish uchun qulaylik tug'dirmaydi; balandlikka turli usul bilan:

orgamachasiga, oldi, yonlama, aylanib yugurib sakrash va h.k.).

5. *Qo'shimcha harakatlarni kiritib mashqlarni murakkablashtirish* (masalan, yerga tushish oldidan qo'shimcha burilishlar qo'shib, tayanib sakrash va boshqalar).

6. *Tanish mashqlarni oldindan rejalashtirmay, ma'lum bo'lmagan tarzda qo'shib bajarish* (masalan, gimnastik kombinatsiyalarini ko'rgan va o'qigan zahoti bajarish musobaqasi va shunga o'xshashlar).

7. *Juft va guruh bo'lib bajariladigan mashqlarda shug'ullanuvchilarning bir-biriga ko'rsatadigan qarshiliklarini o'zgartirish* (masalan, o'yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qo'llash, mashqlarni bajarishda tez-tez sheriklarni o'zgartirish).

Chaqonlikni nisbatan xususiy bo'lgan sifatlardan biri *muskullarni ratsional bo'shashira bilishni o'rganish* va uni takomilllashtirishdir. Har qanday harakat ma'lum ma'noda muskullarni qo'zg'atishi va bo'shashtirilishining natijasidir. Qo'zg'atishdek, bo'shashtirishni (lozim bo'lgan muskulni, lozim bo'lgan paytda) bilish har qanday harakatni samarali bajarishda muhim rol o'ynaydi. Harakatni qoyilmagom qilib bajarish uchun vaqtincha bo'shashtirib turishi kerak bo'lgan muskul guruhining tarangligi harakatni bajarish uchun lozim bo'lgan bemalollik (bo'g'iqliq) ni, harakatni erkin bajarishni yo'qqa chiqaradi.

Harakatni bo'g'iqlik, emin-erkin bajara olmasak ruhiy va muskul tarangligi orqali sodir bo'ladi deb uni ikki guruhga ajratiladi. Ruhiy taranglik asosan his hayajonga sabab bo'ladigan faktorlar (kuchli raqibni ko'rish, musobaqalashadigan muhit, tomoshabinlar va h.k.) orqali sodir bo'ladi va chaqonlikkagina emas, organizmning boshqa funksional hamda jismoniy sifatlarga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu diqqatni to'play olmaslik, faoliyat tarkibidagi o'zgartirish qilishda kechikish, harakatlarni ketma-ketligini buzilishi va boshqalar tarzida namoyon bo'ladi. Bu noqulayliklar bilan kurashish yo'llari haqida "Sport psixologiyasi" fanida lozim bo'lgan ma'lumotlarni olish mumkin. *Ruhiy taranglik albatta muskul tarangligini sodir bo'lishi bilan kuzatiladi.*

Muscul tarangligi turli sabablar orqali vujudga kelib quyidagi qayd qilingan uch shaklda namoyon bo'ladi:

a) muskul tonusini ortishi (gipermetioniya) orqali muskul taranglashishi;

b) o'ta tez bajarish oqibatida muskulni taranglikdan tushishga, bo'shashishga ulgurmasligidan sodir bo'ladigan taranglik;

v) koordinatsiyaviy, (takomillashmagan koordinatsiya sababli muskul bo'shashishi fazasida bir oz qo'zg'aluvchanlikni mavjudligi orqali sodir bo'ladigan) taranglik.

Qayd qilingan chaqonlikni namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatayotgan muskul tarangligini yengish usullari sport fiziologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlari orqali o'rganiladi.

Chaqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar tez charchatadi. Bunday mashqlarni bajarishda muskular nihoyatda aniq va yuqori darajadagi sezgi talabiga muhtoj bo'lib, charchash sodir bo'lganda, mashqni bajarish kam samara beradi. Shunga ko'ra organizm sarflangan energiyani nisbatan to'liq tiklanishi uchun yetarli bo'lganda dam olish *oraliqlaridan (intervaldan)* foydalaniladi. Yuqori darajada energiya sarflash bilan bajarilgan mashqlardan so'ng chaqonlikni tarbiyalaydigan mashqlarni bajarish biz kutmagan natijani beradi.

15.3. Chidamlilikni rivojlantirish usuliyati

Muscul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida charchoqqa qarshilik ko'rsatish darajasi *chidamlilik sifati* deb ataladi.

Jismoniy mehnat (sport faoliyati) ni bajarayotgan kishi asta o'z faoliyatini davom ettirishi qiynalashayotganligini sezadi. Ter quyulib oqqa boshlaydi, yuzida qizillik kuchayadi, rangi o'zgaradi, muskullarida xorg'inlik sezadi, harakat koordinatsiyasi, harakat texnikasi tarkibidagi elementlarning bajarish ketma-ketligi buziladi, nafas olishi ritmi chuqurligi o'zgaradi. Bajarayotgan harakati tarkibida qo'shimcha keraksiz harakatlarni paydo bo'ladi, qo'shib qoladi. Bunga asosan, organizmida kechayotgan fiziologik, biokimyaviy va biomechanik o'zgarishlar sabab bo'ladi. Faoliyatni davom ettirish esa ruhiy, irodaviy va boshqa sifatlarni evaziga bajariladi. Bunday holatni *kompensatsiyali charchoq fazasi* deyiladi.

Agarda iroda namoyon qilish darajasini ortganligiga qaramay, ish intensivligi pasaya borsa, *kompensatsiyasiz charchoq fazasi* boshlanganligini kuzatamiz.

Charchoq o'zi nima? Mehnat (mashq qilish) davomida ish qobiliyati-

uning vaqtinchalik susayishi *charchoq* deyiladi. Bir xil ish faoliyati davomida charchoq turli kishilarda turlicha bo'lishi amaliyotda isbotlangan. Chunki, har bir individning chidamliligini rivojlanganligi turlichadir.

Bobokalonimiz Abu Ali ibn Sinoning ilmiy merosidan charchash mavzusiga katta e'tibor berilgan. Bir minginchi yili yozishni boshlab, bir ming yigirma to'rtinchi yili mukammal tarixiy ilmiy asarga aylangan «Kitob ul qonun fit Tib» da surunkali jismoniy mashq bajarish charchoqni vujudga keltirishiga to'xtalib uni to'rt xilga ajratib izoh bergan:

1. *Yarali charchash* – unda terini yuzida yoki tagida yara kabi narsa seziladi.

2. *Qotib charchash* – unda kishi go'yo gavdasini ezilgan yoki majag'langandek gumon qilib tanasida issiqlik va bo'shashishni sezadi.

3. *Shishi charchash* – bunda tana odadagidan qizarganroq bo'lib, g'ovlaganga o'xshash xissiyot sezadi.

4. *Ozib charchash* – unga uchragan kishi gavdasini qurigan va qovjiraganroq sezadi.

Jismoniy tarbiya amaliyotida *aqliy, jismoniy, emosional, sensor* charchoqlarni farqlashimizga to'g'ri kelmoqda.

Chidamlilik vositalar va vositalarsiz o'lanadi. Chidamlilikni vositali o'lash uchun ma'lum tezlik bilan yugurish tavsiya qilinadi, hamda o'sha intensivlikni bo'shashtimay ushlay olish vaqti (tezlikni susayishi boshlangunga qadar) hisoblanadi. Shuning uchun to'g'ridan-to'g'ri chidamlilikni o'lash juda noqulay. Ko'proq vositasiz o'lashdan foydalaniladi. Sport amaliyotida, uzoq masofaga (10.000 m; 20.000 m) yugurish uchun sarflangan vaqtiga qarab chidamlilikga baho beriladi.

Kishining harakat faoliyati turlichadir. Charchoqning xarakteri va mexanizimga qarab maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi. Tanlab olingan (ixtisoslik) sport turi yoki mehnat faoliyati uchun talab qilinadigan chidamlilikni maxsus chidamlilik, boshqa hayotiy sharoitdagi faoliyat uchun lozim bo'lgan chidamlilikni *umumiy chidamlilik* deyiladi. Boksning maxsus chidamliligi, futbolchining umumiy chidamliligi degan iboralardan amaliyotda foydalanilmoqda.

Yugurish, suzish, chana yurish, qayiq haydash kabi sport turlarida deyarli barcha muskullar harakat faoliyatida ishtirok etadi. Shuning

uchun charchoq ayrim muskullar guruhida hamda organizmning barcha muskullarida bo'lishi chidamlilikni maxsus va umumiyligini keltirib chiqaradi va shakl jihatidan bir xil bo'lgan mashqlarni turli intensivlikda bajarish imkonini yaratadi. Bunda chidamlilik ham turlicha namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning charchoqga nisbatan talabi turlicha bo'ladi.

Chidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda insonning funksional imkoniyatlari, bir tomondan, lozim bo'lgan harakat malakalari va texnikani egallanganligi darajasiga bog'liq bo'lsa, boshqa tomondan, organizmning aerob va anaerob (kislorodli, kislorodsiz) imkoniyatlariga bog'liq. Nafas imoniylarining xususiyiligi nisbatan yuqori emas, ular harakatni tashqi formasiga ham aytarli bog'liq bo'lmaydi. Shuning uchun yugurish mashqi yordamida o'zini aerob imkoniyatlarining darajasini oshirgan shug'ullanuvchi boshqa harakatlarni, masalan, eshak eshish, yurish, velosipedda yurish mashqlarni bajarishda ham o'zining chidamliligidan ijobiy naf oladi. Misol, yurish va yugurishdagi harakatlarning koordinatsiyaviy tuzilishi va tezlik, kuch xarakteristikasi ko'p hollarda turlicha. Trenirovka orqali yugurishda erishilgan tezlikni yaxshilanganligi yurushni maksimal tezligiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsata olmaydi. Ya'ni "ko'chish" yo'q. Yugurish tezligi yurish tezligini o'zgarishiga ta'sir ko'rsatmagan. Lekin uzun masofadagi shuullanganlik bir vaqtini o'zida yurish bilan yugurishda biri-biriga «ko'chish» mumkinligi ilmiy-amaliy isbotlangan (V.M. Zatsiorskiy va boshqalar). Demak, koordinatsiyaviy biri-biriga yaqin bo'lgan harakatlarni bajarishda sportchi organizmning vegetativ sistemasini funksional imkoniyatini e'tiborga olsak umumlashtirilgan holat, shartli aytilganda, "vegetativ" shug'ullanganlik chidamlilikning "ko'chishi" (o'tish) ga qulay imkoniyat ochiladi. Lekin har bir holatda ko'chish ro'y bermasligi organizmning energiyasi imkoniyatlariga, harakatlarning barcha sifat xususiyatlariga talab qo'yilmay, harakat malakalarining o'zaro muvofiqlashuvi xarakteriga ham bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus chidamlilikning aniq vazifalarini hal qilish og'ir, ko'ngiliga tegadigan darajadagi bir xil va eng katta hajmdagi og'ir ishini bajarishni taqazo qiladi. Charchash *toligishga* aylana boshlanganda ham mashqni to'xtatmaslik talab qilinadi. Bu esa ruhiy tayyorgarlikning namoyon bo'lishi uchun yuqori darajada katta talabni qo'yadi.

Chidamlilikni rivojlantirish mehnatsevarlikni, katta nagruzkalarga,

shuningdek, nihoyatda horg'inlik hissigga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan olib boriladi. Sportchilar mashulotda o'zmi ko'pmi charchoqni his qilishiga, ularda chidamlilik ortib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida namoyon bo'ladi. Moslashuv o'zgarishlarning miqdori va qay maqsadga qaratilganligi, trenirovka nagruzkalari natijasida organizmdagi javob reaksiyasi xarakteri darajasi bilan belgilanadi.

Chidamlilikni tarbiyalashda yuklanini kriteriyasi va komponentlari muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilik mashg'ulotlar davomida sportchini bir oz bo'lsada charchasini his qilishi orqali rivojlanishiga e'tibor bersak yuklamadan so'ng tiklanish juda oz vaqt ichida sodir bo'lsa chidamlilikni rivojlantirish ma'lum bo'ladi. Ish hajmi katta bo'lib charchoq his qilish bilan bajarilgan organizm yuklamaga moslasha boshlaydi va qator mashg'ulotlardan so'ng chidamlilikni o'rtib borayotganligi ko'zga tashlanadi. Moslashuv organizmdagi o'zgarishlar darajasi, yuklamaga javob reaksiyasi xarakteri, uni ko'lamini yo'nalishi orqali sodir bo'ladi. Har xil tipdagi nagruzkada charchoq bir xil bo'lmaydi.

Siklik mashqlarni bajarishda chidamlilik uchun yuklamaning to'la tavsifini quyidagi besh komponentda ko'rishimiz mumkin;

- 1) mashqni absolyut intensivligi (harakatlanish tezligi);
- 2) mashqni davomiyligi (uzunligi);
- 3) dam olish intervalining katta kichikligi;
- 4) dam olishning xarakteri (aktiv yoki passiv);
- 5) mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni;

Bu komponentlarni bir-biri bilan o'zaro uzviy olib borish orqali berilgan yuklama organizmning faqat javob reaksiyasi ko'lamiga emas, hatto uning sifati xususiyatini ham turlicha bo'lishga olib kelishi amaliyotda isbotlandi.

Yuqorida qayd qilingan komponentlarni ta'sirini siklik mashqlar misolida ko'rib chiqamiz:

1. **Mashqni absolyut intensivligi** faoliyatni energiya bilan ta'minlash xarakteriga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Harakatlanishning tezligini pastligida katta energiya sarflanmaydi. Sportchini organizmini kislorodga talabning ko'lamini uni aerob imkoniyatlaridan o'z. Bunda kislorodga bo'lgan joriy talab, agarda, ishini boshlanishida nafas jarayoni yetarli darajada yo'lgaga qo'yilib ulgurmag'an paytdagi kislorodga muhtojlikni

ko'p emashligini hisobga olmasak, sarflanayotganini o'rini qoplamaydi va ish haqiqiy turg'un holatdagi sharoitda bajariladi. Bunday tezlik **subkritik tezlik** deb nomlanadi. Subkritik tezlik zonasida kislorodga muhtojlik taxminan harakatlanish tezligiga to'g'ri proporsiyada bo'ladi. Agarda sportchi tezroq harakatlanayotgan bo'lsa **kritik tezlikka** erishadi, bu yerda kislorodga muhtojlik uni aerob imkoniyatlariga teng. Bu holda ishing bajarilishi bilan kislorod sarflanishining ko'lamini maksimal darajada deb hisoblanadi. Kritik tezligi qanchalar yuqori bo'lsa sportchini nafas imkoniyati shuncha yuqori bo'ladi. Tezligi kritik tezlikdan yuqoriligi uchun **yuqori kritik tezlik** deb nomlanadi.

Yuqori kritik tezlik zonasida energetika mexanizmi samaradorligini ozligidan kislorodga muhtojlik tezlashadi, harakat tezligiga nisbatan ortadi. Taxminan kislorodga muhtojlik tezlikni kubiga nisbatan proporsional oshadi (Xill A.B.). Masalan, yugurish tezligini 6 dan 9 m. sek.ga oshirilsa (ya'ni 1.5 marta) kislorodga muhtojlik esa taxminan 3,3-3,4 marta ortadi. Bu degani, tezlik bir o'zga oshirilsa kislorodga muhtojlik ahamiyati darajada ko'payadi. Bu o'z navbatida anaerob mexanizmlar rolini muvofiq ravishda ko'taradi.

2. **Mashqni davomiyligi** masofani bo'laklarining uzunligi va masofa bo'ylab harakatlanish tezligi bilan anqlanadi. Davomiyligini o'zgartirish ikki xil ahamiyat kasb etadi. Birinchidan, faoliyatni bajarish uchun energiya qaysi manba hisobidan bo'lishligiga qarab ishing davomiyligi belgilanadi. Agarda ishing davomiyligi 3-5 min ga yetmasa nafas jarayoni kerak bo'lgan darajada kuchayib ulgurmaydi, energiya bilan ta'minlashni anaerob reaksiya o'z bo'yniga oladi. Bu shunda yuz beradiki ish nisbatan organizmni holati tinch, qo'zg'alish jarayoni ham kuchaymag'an holda bo'lsa yoki ishgacha boshqa faoliyat bajarilgan bo'lib, nafas jarayoni yetarli darajada yuqori holatga ko'tarilsa, kislorodga muhtojlik sodir bo'lishi uchun vaqt cho'zilishi mumkin. Mashqni davom ettirilishi me'yori qancha qisqartirilsa nafas jarayonining roli shuncha pasayadi va avvaliga glikolitik undan keyin esa kreotin fosfokinaz reaksiyalarini ahamiyati ortib boradi. Shuning uchun glikolitik mexanizmlarni takomillashtirish maqsadida asosan 20 sek dan 2 min gacha, fosfokreotin mexanizmlarigacha 3 dan 8 sek bo'lgan yuklamalardan foydalaniladi. Ikkinchidan, ishing davomiyligi yuqori kritik tezlikda kislorodga muhtojlikning ko'lamini anqlansa, subkritik tezlik esa kislorodni yetkazib beruvchi, uni sarfflovchi faoliyat

shuningdek, nihoyatda horg'inlik hissiiga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan olib boriladi. Sportchilar mashulotda o'zmi ko'pmi charchoqni his qilishiga, ularda chidamlilik ortib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida namoyon bo'ladi. Moslashuv o'zgarishlarning miqdori va qay maqsadga qaratilganligi, trenirovka nagruzkalari natijasida organizmdagi javob reaksiyasi xarakteri darajasi bilan belgilanadi.

Chidamlilikni tarbiyalashda yuklarni kriteriyasi va komponentlari muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilik mashg'ulotlar davomida sportchini bir oz bo'lsada charchasini his qilishi orqali rivojlanishiga e'tibor bersak yuklamadan so'ng tiklanish juda oz vaqt ichida sodir bo'lsa chidamlilikni rivojlantirish ma'lum bo'ladi. Ish hajmi katta bo'lib charchoq his qilish bilan bajarilgan organizm yuklamaga moslasha boshlaydi va qator mashg'ulotlardan so'ng chidamlilikni o'rtib borayotganligi ko'zga tashlanadi. Moslashuv organizmdagi o'zgarishlar darajasi, yuklamaga javob reaksiyasi xarakteri, uni ko'lamini yo'nalishi orqali sodir bo'ladi. Har xil tipdagi nagruzkada charchoq bir xil bo'lmaydi.

Siklik mashqlarni bajarishda chidamlilik uchun yuklamaning to'la tavsifini quyidagi besh komponentda ko'rishimiz mumkin;

- 1) mashqni absolyut intensivligi (harakatlanish tezligi);
- 2) mashqni davomiyligi (uzunligi);
- 3) dam olish intervalining katta kichikligi;
- 4) dam olishning xarakteri (aktiv yoki passiv);
- 5) mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni;

Bu komponentlarni bir-biri bilan o'zaro uzviy olib borish orqali berilgan yuklama organizmning faqat javob reaksiyasi ko'lamiga emas, hatto uning sifati xususiyatini ham turlicha bo'lishga olib kelishni amaliyotda isbotlandi.

Yuqorida qayd qilingan komponentlarni ta'sirini siklik mashqlar misolida ko'rib chiqamiz:

1. **Mashqni absolyut intensivligi** faoliyatni energiya bilan ta'minlash xarakteriga to'g'riidan-to'g'ri ta'sir qiladi. Harakatlanishning tezligini pastligida katta energiya sarflanmaydi. Sportchini organizmini kislorodga talabning ko'lamini uni aerob imkoniyatlaridan o'z. Bunda kislorodga bo'lgan joriy talab, agarda, ishini boshlanishida nafas jarayoni yetarli darajada yo'lgaga qo'yilib ulgurmag'an paytdagi kislorodga muhtojlikni

ko'p emasligini hisobga olmasak, sarflanayotganini o'rinni qoplamaydi va ish haqiqiy turg'un holatdagi sharoitda bajariladi. Bunday tezlik **subkritik tezlik** deb nomlanadi. Subkritik tezlik zonasida kislorodga muhtojlik taxminan harakatlanish tezligiga to'g'ri proporsiyada bo'ladi. Agarda sportchi tezroq harakatlanayotgan bo'lsa **kritik tezlikka** erishadi, bu yerda kislorodga muhtojlik uni aerob imkoniyatlariga teng. Bu holda ishing' bajarilishi bilan kislorod sarflanishining ko'lamini maksimal darajada deb hisoblanadi. Kritik tezligi qanchalar yuqori bo'lsa sportchini nafas imkoniyati shuncha yuqori bo'ladi. Tezligi kritik tezlikdan yuqoriligi uchun **yuqori kritik tezlik** deb nomlanadi.

Yuqori kritik tezlik zonasida energetika mexanizmi samaradorligini ozligidan kislorodga muhtojlik tezlashadi, harakat tezligiga nisbatan ortadi. Taxminan kislorodga muhtojlik tezlikni kubiga nisbatan proporsional oshadi (Xill A.B.). Masalan, yugurish tezligini 6 dan 9 m. sek.ga oshirilsa (ya'ni 1.5 marta) kislorodga muhtojlik esa taxminan 3,3-3,4 marta ortadi. Bu degani, tezlik bir o'zga oshirilsa kislorodga muhtojlik ahamiyatli darajada ko'payadi. Bu o'z navbatida anaerob mexanizmlar rolini muvofiq ravishda ko'taradi.

2. **Mashqni davomiyligi** masofani bo'laklarining uzunligi va masofa bo'ylab harakatlanish tezligi bilan anqlanadi. Davomiyligini o'zgartirish ikki xil ahamiyat kasb etadi. Birinchidan, faoliyatni bajarish uchun energiya qaysi manba hisobidan bo'lishligiga qarab ishing' davomiyligi belgilanadi. Agarda ishing' davomiyligi 3-5 min ga yetmasa nafas jarayoni kerak bo'lgan darajada kuchayib ulgurmaydi, energiya bilan ta'minlashni anaerob reaksiya o'z bo'yniga oladi. Bu shunda yuz beradiki ish nisbatan organizmni holati tinch, qo'zg'alish jarayoni ham kuchaymag'an holda bo'lsa yoki ishgacha boshqa faoliyat bajarilgan bo'lib, nafas jarayoni yetarli darajada yuqori holatga ko'tarilsa, kislorodga muhtojlik sodir bo'lishi uchun vaqt cho'zilishi mumkin. Mashqni davom ettirishi me'yori qancha qisqartirilsa nafas jarayonining roli shuncha pasayadi va avvaliga glikolitik undan keyin esa kreotin fosfokinaz reaksiyalarini ahamiyati ortib boradi. Shuning uchun glikolitik mexanizmlarni takomillashtirish maqsadida asosan 20 sek dan 2 min gacha, fosfokreotin mexanizmlarigacha 3 dan 8 sek bo'lgan yuklamalardan foydalaniladi. Ikkinchidan, ishing' davomiyligi yuqori kritik tezlikda kislorodga muhtojlikning ko'lamini anqlansa, subkritik tezlik esa kislorodni yetkazib beruvchi, uni sarfflovchi faoliyat

tizimlarini uzoqroq zo'rqlashda ishlashini talab qiladi. Organizm uchun bu tizimlarni uzoq vaqt davomida mukammal ishlashini ta'minlash ancha og'ir kechadi.

3. Dam olish intervalining katta-kichikligi organizmni nagruzkaga javob reaksiyalari ko'lamini va uni xarakterli xususiyatlarini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Takrorlashlarda organizmga bo'ladigan ta'sir reaksiyasi har bir nagruzkadan so'ng bir tomondan oldin bajarilgan ishga va boshqa tomondan urinishlar orasidagi dam olishning davomiylikligiga - katta kichikligiga bog'liq.

Katta dam olish intervali subkritik va kritik tezliklarda mashqlarni bajarishda fiziologik funksiyani nisbatan normalashishi uchun yetarli bo'lib har bir urinish yoki navbardagisi birinchi urinishdagi holatga yaqin bo'lgan fonda boshlanadi. Bu boshlanishda energiya almashinuvining fosfo-kreatin mexanizmi qatorida tursa, so'ng bir-ikki minut o'tib glikoliz maksimalga ko'tariladi va uch-to'rt minutdan keyin nafas jarayonlari keng faoliyatini boshlaydi. Uzoq davom etmaydigan ish bajarilsa ular lozim bo'lgan darajadagi holatga kelishga ulgurmay ish asosan anaerob sharoitda bajariladi. Agarda dam olish intervali o'zgartirilsa nafas jarayoni qisqa vaqt ichida bir ozga pasayadi xolos, ishini davomi birdaniga kislorod yetkazish aktiv tizimi (qon aylanish, tashqi nafas va boshqalar) hisobiga bajariladi.

Bundan xulosa shuki: subkritik, kritik tezlikda intervalli mashq bajarishda dam olishning intervalini o'zgartirish nagruzkani nisbatan aerob qiladi. Teskarisi, yuqori kritik tezliklarda harakatlanish va dam olish intervali kislorodga muhtojlikni yo'qotishga yetarli bo'lmasa kislorod yetishmovchiligi takrorlashdan - takrorlashga qo'shila boshlaydi. Shuning uchun bu sharoitda dam olish intervalini qisqartirish anaerob jarayonlar hissasini ortiradi nagruzkani nisbatan anaerobroq qiladi.

4. Dam olish xarakteri (aktiv va passiv) xususan pauzalarni boshqa, qo'shimcha faoliyat turlari (yengil-trussoy yugurish - asosiy masofa oralig'idir va h.k.) bilan to'ldirish organizmga asosiy ish turi va qo'shimcha qilinganini intensivligiga qarab organizmga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Kritikka yaqin tezliklar bilan ishlashda past intensivlikdagi qo'shimcha ish nafas jarayonlarini nisbatan yuqori darajada ushlashga imkoniyat beradi va shunga ko'ra tinch holatdan ish holatiga, ish holatidan tinch holatga o'tishdagi keskin o'zgarishlarning oldi olinadi.

O'zgaruvchan metodning asosiy xarakterli tomonlaridan biri ham asosan shundan iboratdir.

5. Mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni organizmga nagruzkani ta'siri ko'lamining yig'indisini belgilaydi. Aerob ish sharoitida takrorlashlar sonini oshirish yurak-tomir va nafas tizimi organlarini uzoq vaqt davomida yuqori darajada faoliyat ko'rsatishga majbur qiladi. Anaerob sharoitda esa qaytarishlar sonini oshirish ertami-kechmi kislorodsiz mexanizmlarni tugatishiga olib keladi. Unda ish bajarish butunlay to'xtaydi yoki uni intensivligi keskin pasayadi.

Chidamlilik namoyon qilishda nafas muhim ahamiyatga ega bo'lgan ma'lum bo'ldi. Shunga ko'ra tinch, bir xil maromdagi ishlarda asosan burun orqali chuqur nafas olish bilan mashq, ish bajarish to'g'riligi amaliyotda isbotlangan. Ma'lumki nafas, ko'krak, qorin, (bryushnoy press) va aralash muskullar - diafragma aralashuvi orqali olinadi. Kuchli zo'rqlash bilan bajariladigan faoliyatda maksimal darajada o'pka ventilyatsiyasini yo'lga qo'yish uchun (N.G.Ozoln, V.V.Mixaylov) og'iz orqali chuqur nafas tavsiya qilinadi. Asosiy e'tibor nafas chiqarishga qaratilishi, chunki o'pkadagi kislorodi kam bo'lgan havo yangi havo bilan aralashib ketmasligi keskin va chuqur nafas chiqarish tavsiya qilinadi.

Yuqori malakali sportchilarda chidamlilikni tarbiyalashda hozirgi zamon metodikasi biror mashulotni o'zidagina emas, trenirovka mashg'ulotlarining yillik siklida ham juda katta hajmda ish bajarishni tavsiya qilmogda.

Masalan, mashhur fransuz slayyori Allen Mimmun o'zini sport karpesi yillarida jami 85 ming km yurgan. Uni baholash maqsadida yer shari aylanasi-ekvatori 40 ming km ligini ekanligini e'tiborga olsak, Magellanni birinchi marta uni aylanib o'tishi uchun 3 yil sarflaganligini ko'z oldimizga keltirishimiz lozim. "Sport yurushi" bilan shug'ullanuvchilar bitta trenirovka mashg'ulotida 100 km. gacha masofani bosib o'tadilar.

Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofa uzunligini hisobga olish noto'g'ri natijaga olib kelishini unutmashimiz lozim. Chunki jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchi uchun 800 m ga yugurishga 1.45.0 dan tez vaqt sarflasa bu yuguruvchiga qayd qilingan masofa sprint masofasi bo'lib xizmat qiladi. Yangi o'rganuvchi uchun esa 3-3,5 min it muddat uzoq masofa rolini o'ynashi mumkin.

15.4. Tezkorlik sifati va uni rivojlantirish usuliyati

Tezkorlik deganda - individ harakatlarning tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniadi. Tezlikni namoyon bo'lishning uchta asosiy shakli bor:

1. Yakka harakat tezligi (kichik tashqi qarshilikni yengish bilan);
2. Harakatlarning chastotasi;
3. Harakatlarning reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri).

Tezkorlikning eng soddashakllarining namoyon bo'lishi bir-biriga aloqador emas. Ayniqsa bu reaksiya vaqtiga bog'liq bo'lib, ko'p hollarda harakat tezligi ko'rsatkichlari bilan *korelyatsiya* qilmaydi. Tezlikning namoyon qilinishini qayd etilgan uchta shaklining umumlashmasidan (qo'shimasidan) aniqlash mumkin.

Masalan, 100 m ga yugurish natijasi startdan chiqish reaksiyasi vaqtiga, alohida harakatlarning bajarilishi tezligi (depsinish, sonni tez tiklab olish qadamlar sur'ati) va boshqalarga bog'liq. Amalda yaxlit harakatlarning (yugurish, suzish) ning tezligi to'la harakat aktining tezligiga bog'liq. Biroq murakkab koordinatsion harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga, masalan, yugurishda qadam uzunligiga, u o'z navbatida, oyogning uzunligiga va depsinish kuchiga ham bog'liqdir. Shuning uchun *yaxlit harakat tezligi* individning tezkorligini qisman ifodalaydi xolos. Aslida tezkorlikning eng soddashakllarining namoyon bo'layotganligini taxlil qila olamiz xolos.

Ko'pincha maksimal tezlik bilan bajarilayotgan harakatlarda ikki xil fazasi farqlanmoqda:

- a) tezlikni oshirib borish (tezlanish, olish) fazasi;
- b) tezlikning nisbatan stabilashuvi fazasi (startdagi tezlanish).

Tezlikni oshirib borish qobiliyati bilan masofani katta tezlikda o'tish qobiliyati - tezkorlik namoyon qilishda biri ikkinchisiga bog'liq emas. Juda yuqori darajada startdan chiqish tezligiga ega bo'lib masofada tez yugurmoqlasligi yoki uning aksicha ham bo'lishi mumkin. Signallarga reaksiya yaxshi bo'lgani holda, harakat chastotasi oz bo'lishi ham kuzatiladi.

Psixofizikaviy mexanizmlar tezlik reaksiyasining xarakterini turlicha namoyon bo'lishiga sababchi bo'ladi. Tezlik namoyon

bo'lishining bunday xarakterini qisqa masofaga yugurishda aniq ko'rishimiz mumkin. Startni (vaqt xarakteristikasiga ko'ra) tez olish mumkin, lekin tezlikni masofada uzoq ushlab tura olishiga guvoh bo'lishimiz mumkin.

Yugurish tezligi harakati ko'rsatilgan xarakteristikasi bilan nisbiy bog'liq xolos. Tezlikning namoyon bo'lishida yuguruvchi qadamining uzunligi, uning oyog'i uzunligiga, o'z navbatida, yuguruvchi oyog muskullarining yerga tiranish kuchiga bog'liqdir. Shuning uchun harakat reaksiyasining vaqt davomida namoyon bo'lishiga qarab o'quvchining sprintda o'zini qanday namoyon qilishini bashorat qilishimiz oyatda mushkul.

Tezkorlik sifatini bir mashqdan ikkinchi mashqqa "*ko'chirish*" qoidada kuzatilmagan. Uning ko'chishi mashqlarni bir-biriga koordinatsiya nuqtai nazaridan yaqin o'xshashligi bo'lsagina namoyon bo'lgan, qolaversa individning mashqlanganligi (shuullanganligi) qancha yuqori bo'lsa, bu ko'chish shunchalik past darajada bo'ladi. Shunga ko'ra, tezkorlik sifati haqida gapirganda, bu sifadni, tarbiyalash haqida gapirmay, inson harakatidagi aniq tezkorlik xususiyatlarini rivojlantirish haqida gapirish lozim.

Yakka harakat tezkorligini harakat aktini biomechanik bo'laklarga (qismlarga) ajratib chegaralangan holda tavsiflashimiz mumkin. (masalan, depsinish tezligini aniqlash kerak bo'lib qolsa, yugurishda sonni tez ko'tarib chiqarish orqali aniqlanadi). Ayrim sport mashqlari turarida (masalan: ulog'itishlarda) harakat tezligi muskullar kuchining namoyon bo'lishi bilan umumiylashib (qo'shilib) ketadi va bu bilan tezkorlikni kompleksli xususiyatini - keskin harakati vujudga keltiradi. Shuning uchun tezkorlik - kuch talab qiladigan sport turarida harakat tezligini rivojlantirish, ayniqsa, tashqi qarshiligi yuqori bo'lgan mashqlar muskul kuchini rivojlantiruvchi vosita sifatida rol o'ynaydi.

Sof, tez bajariladigan mashqlar evaziga tezkorlikni rivojlantirish juda qiyin bo'lib, kuch talab qiladigan mashqlar orqaligina muskul qo'zg'alishi tezligining oshishi amaliyotda isbotlangan. Kuch imkoniyatlarini oshirish vazifasi esa juda soddahal qilinadi. Kuchni rivojlantirish tez harakatlarning sharoitida o'tishi lozim. Buning uchun dinamik zo'rliqish uslubidan foydalanadilar: maksimal kuch bilan zo'rliqish harakatini to'la amplitudada, eng yuqori tezlikda, shug'ullanuvchi uchun me'yorida oz vazminlikda yuk bilan yuzaga keltiriladi.

Siklik harakatlar harakat chastotasini ifodalaydi. Qo'llarni maksimal harakati chastotasi oyoqlarinkidan yuqori, oyoq qo'l bo'g'imlarining harakati chastotasi tananing boshqa a'zolari va boshqa bo'laklardan yuqori darajada bo'lishi mumkin.

Harakat chastotasini o'ljash qoida sifatida vaqtning qisqa intervali orqali olib boriladi. Sprint yuguruvchining 100 metrga yugurishdagi harakat chastotasi bir sekundda bajaradigan qadamlari sonini sanash orqali aniqlanadi.

Harakat chastotasi va shu bilan birga, siklli harakatlar tezligini rivojlantirish maksimal tezlikda bajariladigan mashqlarni bajarish orqali amalga oshiriladi.

Harakat chastotasi va harakat tezligini rivojlantirish uchun takrorlash, takroriy oshirib borish va o'zgaruvchan mashq qilish metodlaridan foydalaniladi. Bunday metodlarni qo'llashda yugurish masofasi shunday tanlanadiki, uning oxirida va yuguruvchining takroriy urinishlarida ham tezkorlik pasaymasligi kerak.

Maksimal intensivlikda bajariladigan ish anaerob sharoitda o'tadi, shuning uchun dam olish intervali urinishlar orasida kislorodga muhtojlikni qondira oladigan darajada belgilanishi (o'rnatilishi) lozim. Ularning oralig'ini yengil yugurish, osoyishta yurish va boshqalar bilan to'ldirish tavsiya etiladi.

Emotsionallik va qo'zg'alishning yuqori darajasi tezkorlik imkoniyatlarini namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi. Bunda o'yin va musobaqa metodlari (bu metodlardan jismoniy tarbiya metodlari mavzusida tanishamiz) maqsadga muvofiqdir.

Agarda ishini tez bajarish charchash ko'zga tashlana boshlaganda bajarilsa, maksimal tezkorlik emas, tezkorlik chidamliligi rivojlanadi.

Shug'ullanuvchining yoshi va ularning individual xususiyatlari tezlikni rivojlantirish imkoniyatlarini chegaralaydi. Qizlarda qulay yosh 11-12, o'g'il bolalarda esa 12-13 yosh hisoblanadi. Mashqlarni standart ravishda takrorlayverish yoshlikdanoq "tezlikning to'sig'ini" vujudga keltiradi. Kichik maktab yoshidagilarda harakati o'yinlar, o'rta va katta maktab yoshida sport o'yinlari, tezkorlik bilan bajaradigan standart yugurishlardan foydalanish foydaliroqdir.

Harakat reaksiyasining tezligi. Individning qandaydir tanlangan signalga, buyruqqa, ovozga javoban tezkorligi tushuniladi.

Harakat reaksiyasi ikki turga ajratiladi: soddaga (oddiy) reaksiya -

bu kutilgan signalga oldindan belgilangan harakatlar orqali beriladigan javob.

Murakkab reaksiya - tanlay olish reaksiyasidir. Oldindan belgilangan harakatni bajarish uchun bir necha signal ichidan shartlangani tanlab olinadi yoki bir signalga oldindan belgilangan bir necha harakatlardan kelishib olinganini bajarish tushuniladi.

Harakatlanayotgan ob'yektga nisbatan reaksiya ko'pincha o'yinlarda, asosan sport o'yinlarida, sport yakkaga kurashida masalan, o'yinchining raqibi tomonidan yoki sherigi tomonidan uzatilgan to'pni qabul qilib olish uchun chiqishi. Murakkab harakat reaksiyasining davom etish vaqti soddasidan - oddiy reaksiyadan birmuncha uzunroq bo'ladi.

Soddaga reaksiya "ko'chish" (o'tish) xususiyatiga ega: agarda individ (shaxs) biron-bir holatda signalga tez reaksiya qilsa, boshqalariga ham huddi shunga o'xshagan sharoitda tez reaksiya qilishi mumkin. Qiyin reaksiyalar xususiyatiga bilan ajralib turadi. Agarda odam navbat bilan ikki signalga yaxshi reaksiya qilsa, uchta va undan ortiq signalarga ham shunday tez reaksiya qiladi, deyishimiz noto'g'ri bo'ladi.

Harakat tezligi reaksiyasini sekundlar va millisekundlar bilan o'lchanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun vosita qilib, odatda, maxsus mashqlar tanlanmaydi. Oddiy harakat reaksiyasi tezlik talab qiladigan turli harakatlarni bajarish davomida rivojlanaveradi. Bunda harakat reaksiyasini "ko'chish" i (tezlikning ko'chishi) kuzatilmaydi, ya'ni tezlik reaksiyasini rivojlantirish bilan harakat tezligini rivojlantirish qiyin. Harakat reaksiyasini rivojlantirishda turli-tuman harakati, sport o'yinlarini vosita sifatida qimmatli yuqori, ammo basketbol ularning ichida yetakchisidir.

Uni tarbiyalashning **asosiy metodi** - paydo bo'lgan, bo'ladigan signalarga imkon borchaga tez reaksiya qila olish.

Anallitik yondoshish metodi, ya'ni yengillashtirilgan sharoitda va tezlikda harakatlarni alohida ajratib olib tezlikni rivojlantirish ham yaxshi natijalar beradi.

Sensomotor metodidan ham foydalaniladi (S.P. Gellershteyn 1958). Unda interval vaqtini farqlay olish qobiliyatini oshirish uchun signalarga reaksiya qilish tezligini oshirish mashq qilinadi.

Maktabdagi jismoniy madaniyat darslarida reaksiya qilish vaqtini oldindan shartlangan turli-tuman signalarga reaksiya qilishni talab qiluvchi (masalan, to'xtatishlar bilan bajariladigan erkin yugurishlar

yoki o'qituvchi signali, buyrug'i bilan yugurish yo'nalishini o'zgartirish) mashqlarni yordamida rivojlantiriladi. Sport o'yinlari reaksiya qila olish va uni tarbiyalaydigan eng yaxshi vositadir.

15.5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati

Egiluvchanlik – jismoniy fazilat bo'lib, harakat tayanch apparatining morfofunktsional xususiyatlari demakdir. Bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og'ishi, egilishi, buklanishi, cho'zilishi, qayishqoqligi, buralishi va hokazolar) bilan o'lanadi.

Egiluvchanlik *aktiv*, *passiv* bo'lishi mumkin. Muskul kuchi evaziga bo'ladigan egiluvchanlik *aktiv egiluvchanlik*; tashqi qarshilikni inersiya yoki og'irligi evaziga tashqi ta'sir kuchi va hokazolar hisobiga namoyon qilinadigan egiluvchanlik *passiv egiluvchanlik* deyiladi.

Emotsionallik ko'tarinki kayfiyat va boshqalar egiluvchanlikning namoyon bo'lishiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Egiluvchanlik chegaralanadi unda cho'ziladigan muskullarning qo'zg'aluvchanligi muhim ahamiyatga ega. Chunki uning tabiatida cho'zilyotgan muskullarni himoyalash, saqlash xususiyati mavjud. Cho'zilyotgan muskullarning egiluvchanligi ortishi bilan ularning qo'zaluvcchanlik holati yuqori darajaga ko'tariladi. Bunda cho'ziluvchan muskullarning faoliyati ma'lum darajada pasayadi.

Egiluvchanlikni namoyon bo'lishi tashqi muhit temperaturasiga ham bog'liq. Temperaturaning ortishi bilan egiluvchanlik ortib boradi. Erta tongdan tungacha bo'lgan vaqt, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka ko'p ta'sir qiladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashg'ulot vaqtida egiluvchanlik turi sharoitlar (harorat, kunning vaqti) ta'sirida o'zgarishini e'tiborga olish lozim.

Egiluvchanlikni yomonlashuviga olib boradigan noqulay holatlarni, chigal yozish (razminka) mashqlari yordamida muskullarni qizitish bilan bartaraf etish mumkin. Egiluvchanlik charhash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, *aktiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari* esa ortib boradi. Bolalar kattalarga qaraganda ancha egiluvchan bo'ladi, degan fikr unchalik to'g'ri emas. Bu fikrni boshqacharoq – bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq ko'chadi, deb tushunsak to'g'riroq bo'ladi. Aktiv egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan

aloqador. Lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bo'g'inlarda harakatchanlikni susaytirishi, chegaralash mumkin.

Lekin bunday salbiy ta'sirni yengish mumkin. Egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yo'li bilan egiluvchanlik jismoniy sifatini normal tarbiyalanishga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar me'yorida ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Zaruriy harakatlarni imkoniyat darajasida erkin bajarilishini ta'minlaydigan holatda rivojlantirish, uning me'yori esa harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortmasligiga erishish, egiluvchanlik zahirasini boyitishga olib keladi. Egiluvchanlikdan kelib chiqadigan gipertrofiya, bo'g'inlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanish o'zini oqlamaydi, chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladigan holga kelishi mumkin. Umurtqa pog'onasining tos son va yelka bo'g'inlarining harakatchanligini tarbiya jarayonidagi ahamiyati beqiyosdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal harakat amplitudadagi cho'zish, eshish, buklaya olishni oshiradigan jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhga (aktiv va passivga) bo'linadi.

Aktiv harakatlarda bo'g'inlardagi harakatchanlik shu bo'g'indan o'tadigan muskullarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi, passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Aktiv mashqlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Ular *bir fazali va pryimasiyon* (ketma-ket, ikki-uch marotabalab engashish) *mashqlar*. Ular tananing ma'lum a'zolarini yoki uning bir qismini tebratish, silash (maxlar)lar, oxirgi holatini ushlash (fiksiya), qarshiliklarni yengish, og'irlikdan foydalanish mashqlari.

Bulardan tashqari maksimal amplitudada bajariladigan, harakat davomida tanani qimirlatmay ushlash bilan (statik holatda) bajariladigan mashqlar ham shu guruhga kiradi.

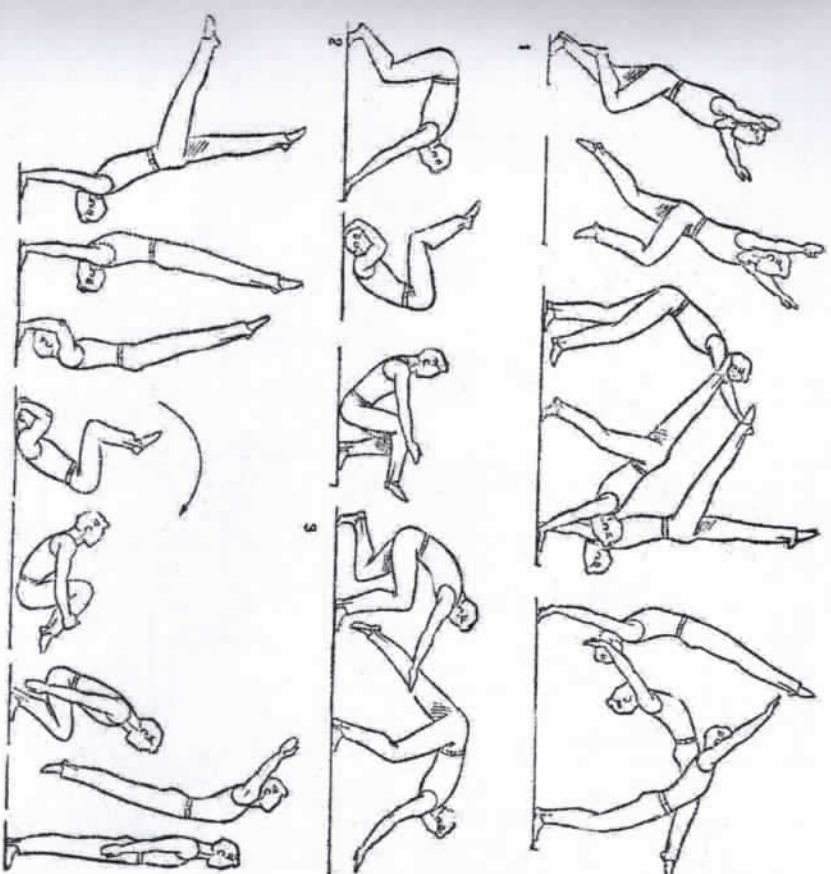
*Passiv statik mashqlar*da gavdaning holati tashqi kuchlar hisobiga saqlanadi. Bu aktiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga qaraganda samarasizroq, lekin passiv egiluvchanlikni tarbiyalashda yuqori ko'rsatkichlarga olib kelishi mumkin. Muskullarning cho'ziluvchanligi nisbatan kam bo'ladi. Agar bir harakatda ularning uzunligini oshirishga harakat qilinsa, uning natijasi juda past bo'ladi.

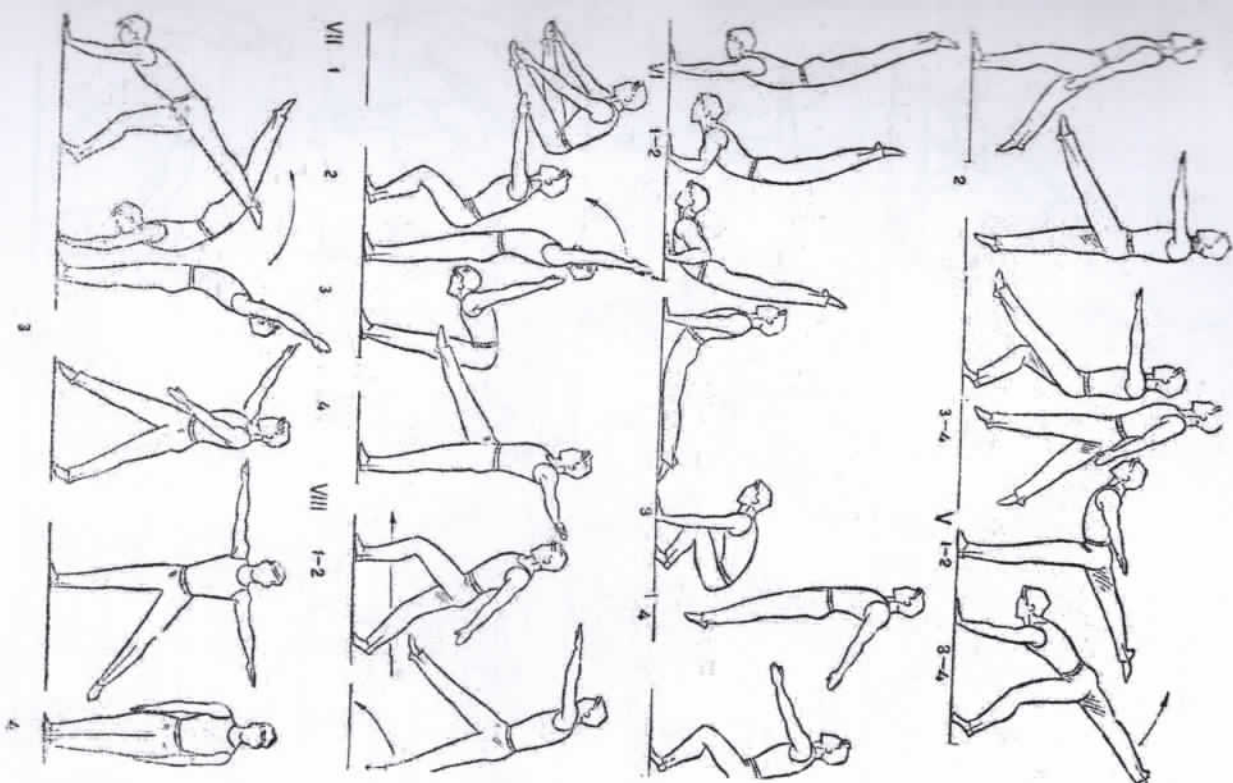
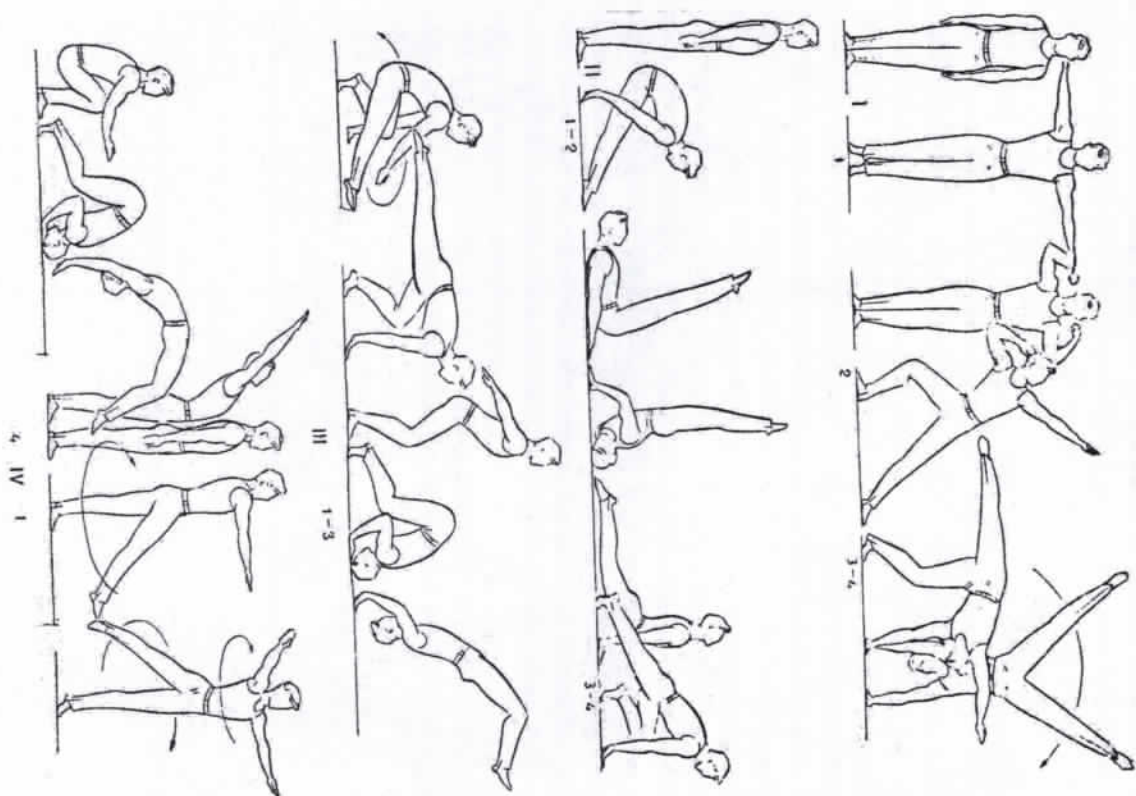
Biroq mashqlarni takrorlayverish mashq qilish orqali ular qoldirgan natijalar yig'ilib, amplitudaning ortishi juda sezirarli bo'ladi. Shuning uchun egiluvchanlikni oshirish mashqlari seriyalar bilan, har birini bir nechta marta qaytarib bajarish bilan rivojlantiriladi va shunday qilish ham zarur.

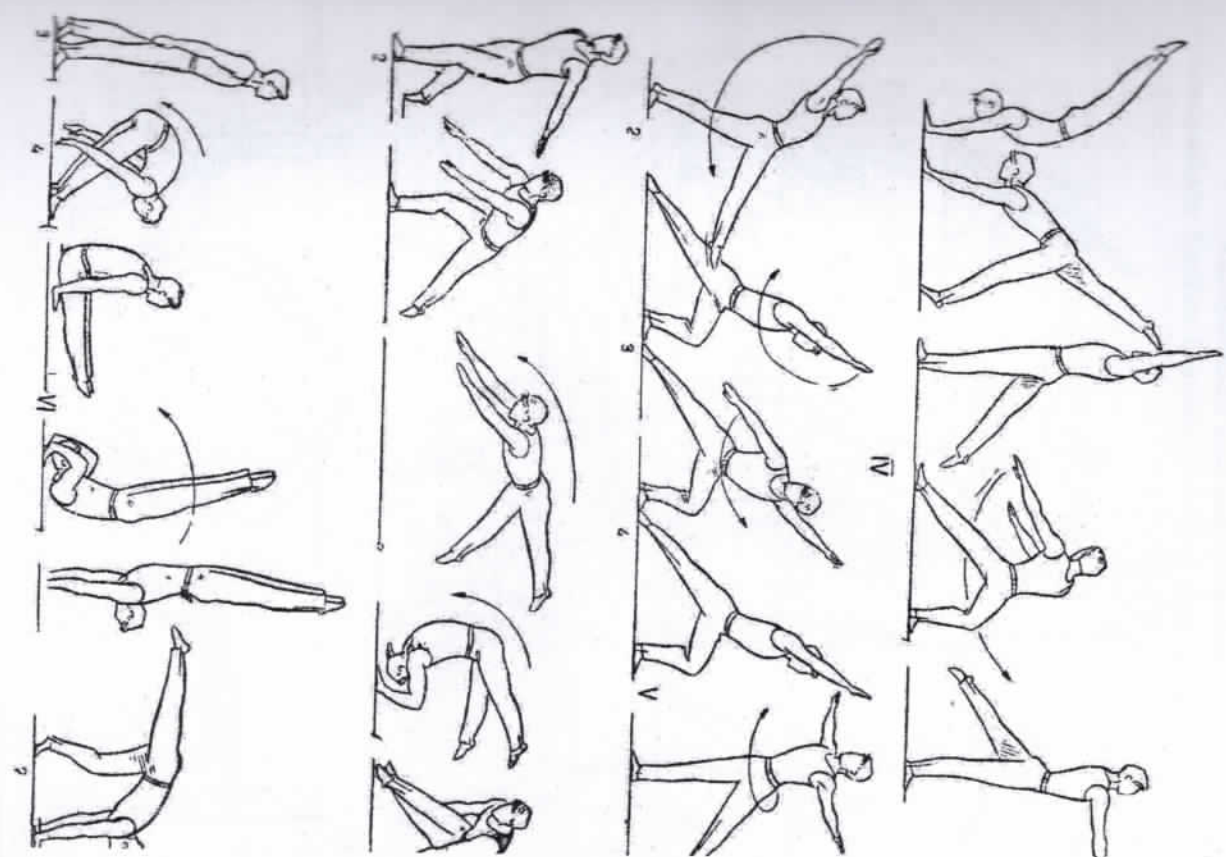
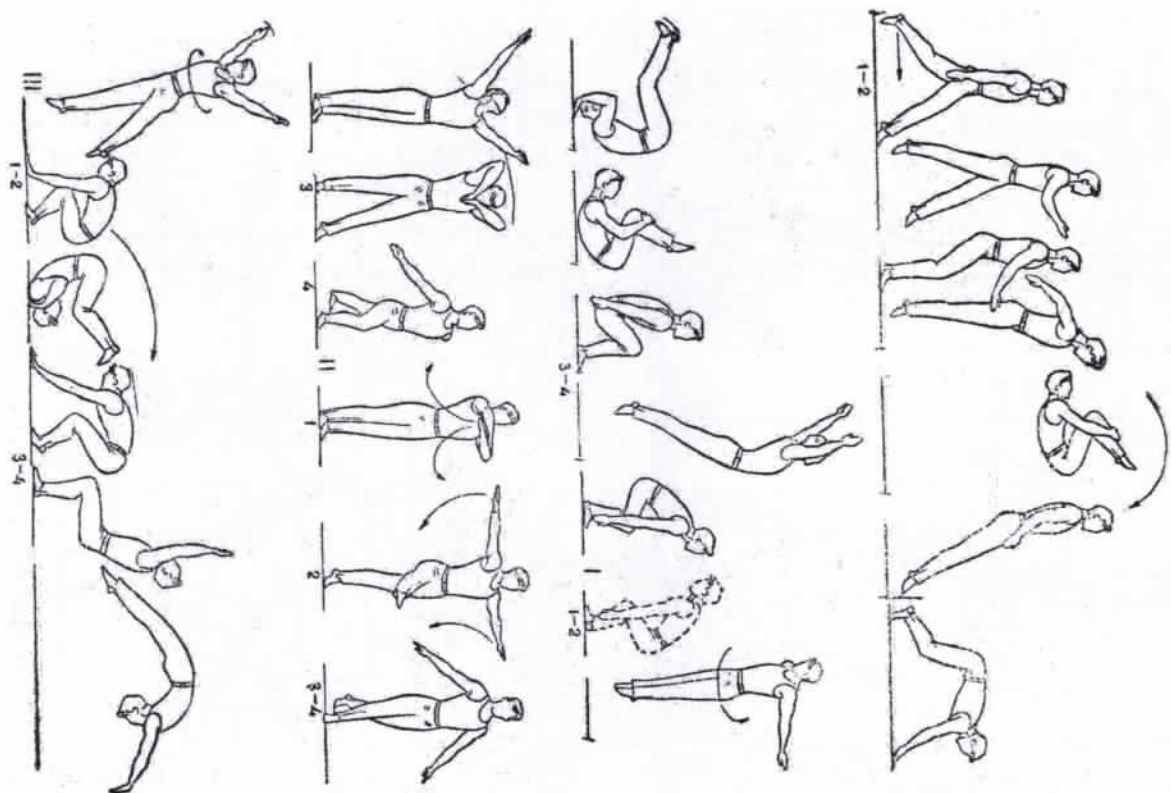
Seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi kattalashtirilib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini og'riq sezguncha bajarish tavsiya etiladi. Og'riq paydo bo'lishi bilan mashq amplitudasi chegaralanadi. Agar mashqlarni har kuni sistemali bir yoki bir nechta marta bajarilsa, ularning foydasi ko'proq bo'ladi. Agar egiluvchanlikning erishilgan darajasini saqlab turish maqsad qilinsa, kamroq mashq qilish, ya'ni mashg'ulotlar sonini ozaytirib borish mumkin. Bu mashqlarni mustaqil topshiriq sifatida uyga vazifa qilib berish samara beradi. Darslarda bu mashqlar asosan darsning asosiy qismi oxiriga, chigal yozish vaqtida va asosiy bo'lmagan mashqlar orasidagi intervalllarda bajarish tavsiya qilinadi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin muskullarda yengil ter paydo bo'lguncha chigal yozish mashqlarini bajarish zarur. Bu mashqlar hisobiga erishilgan harakatchanlikning ortishi nisbatan uzoq davom etmaydi xona temperaturasida 10 minutcha saqlanadi. Issiqlik tarqalishini kamaytirish (issiq kiyim kiyish) bilan, bu vaqtni ma'lum darajada oshirish mumkin.

Botalik va o'smirlar yoshida egiluvchanlikni rivojlantirish oson bo'lgani sababli 10-15 yoshdagilardan boshlab bu sifatni rivojlantirishni rejalashtirish samara beradi.

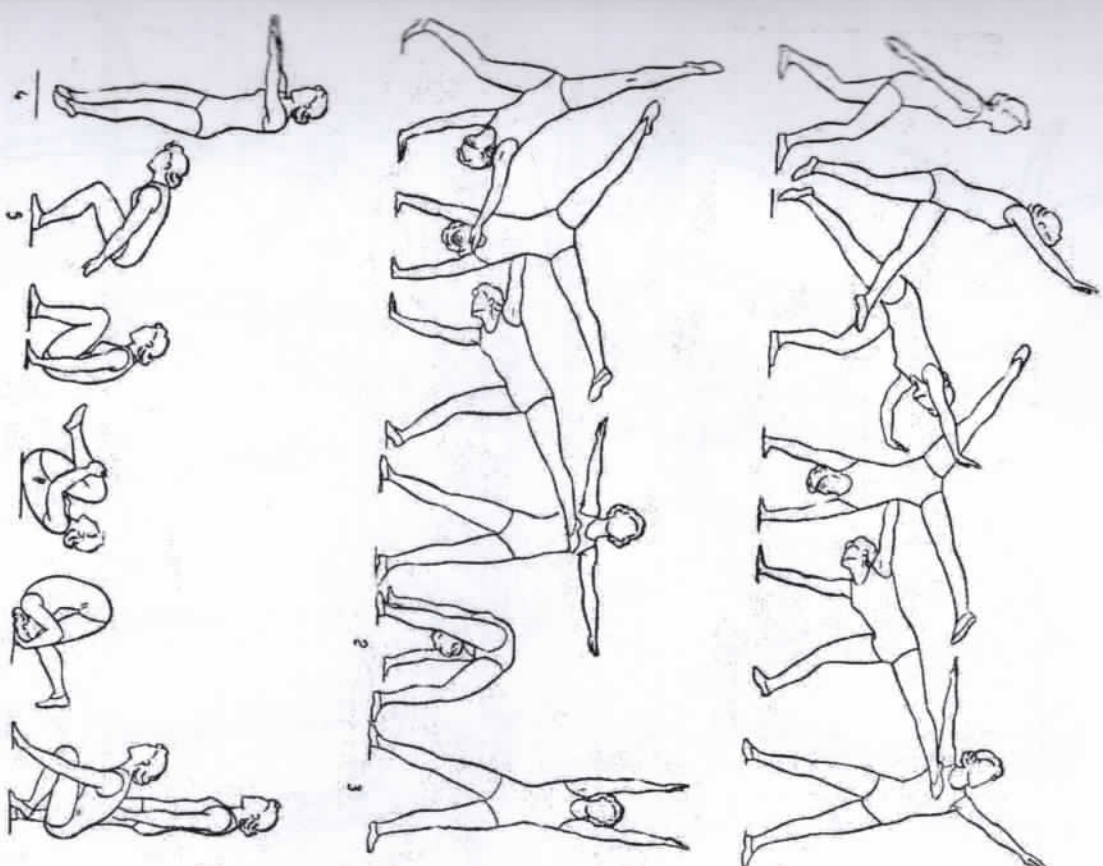
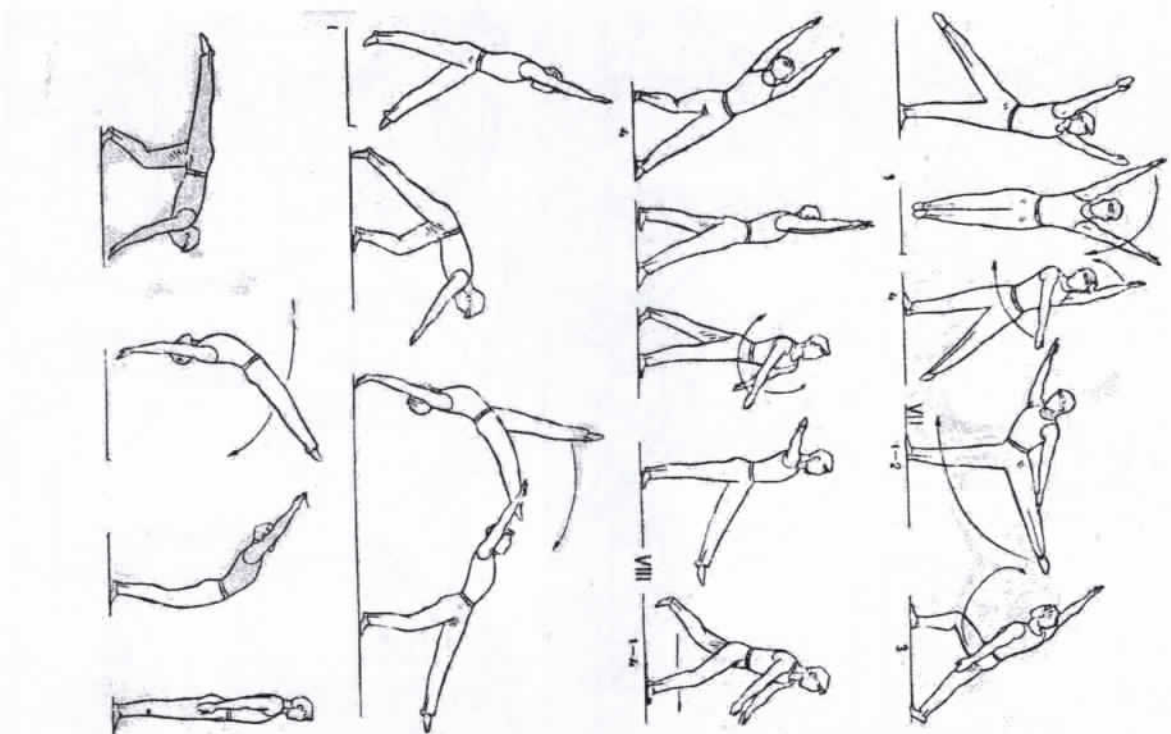
Talabalarda sport mahoratini shakllantirish va rivojlantirish bo'yicha metodik ko'rsatmalar



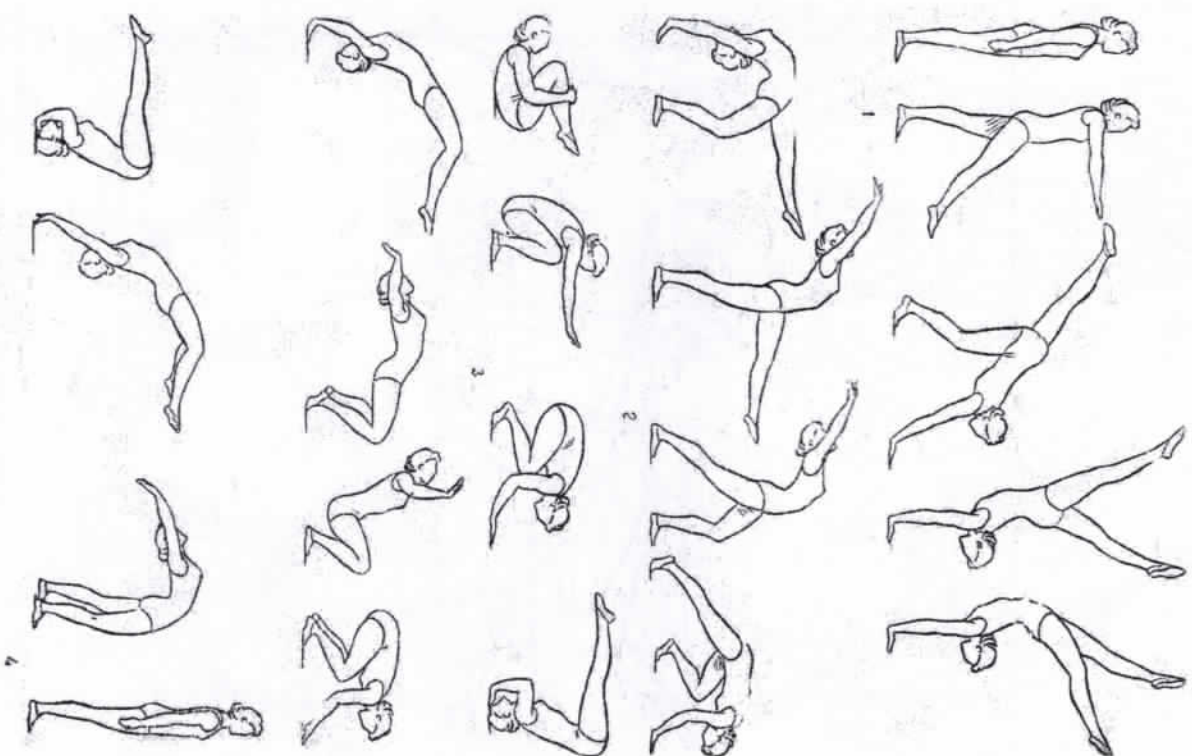




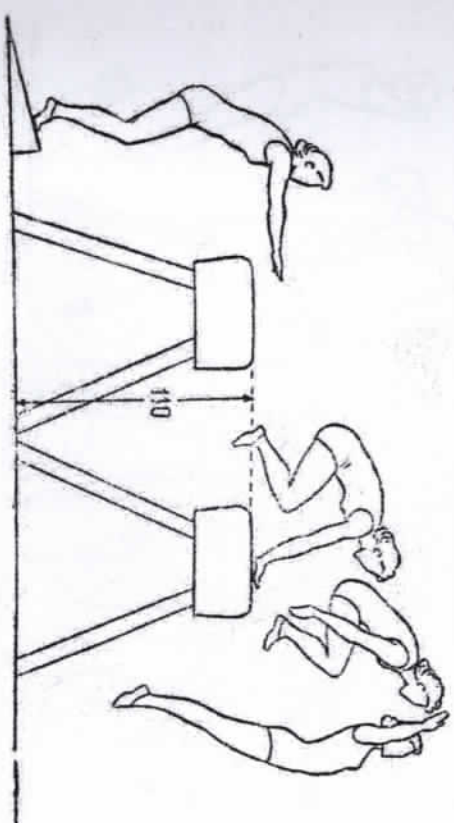
Akrobatikada toifalarni bajarish Akrobatikada 3-toifani bajarish.



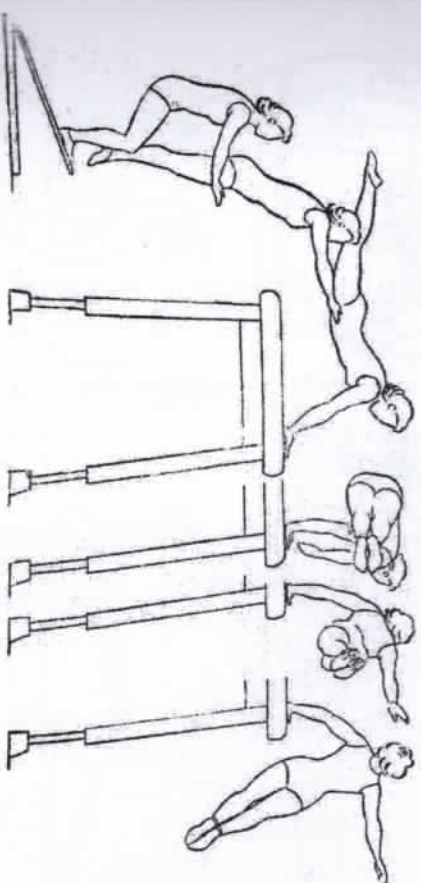
Akrobatikada 2-toifani bajarish.



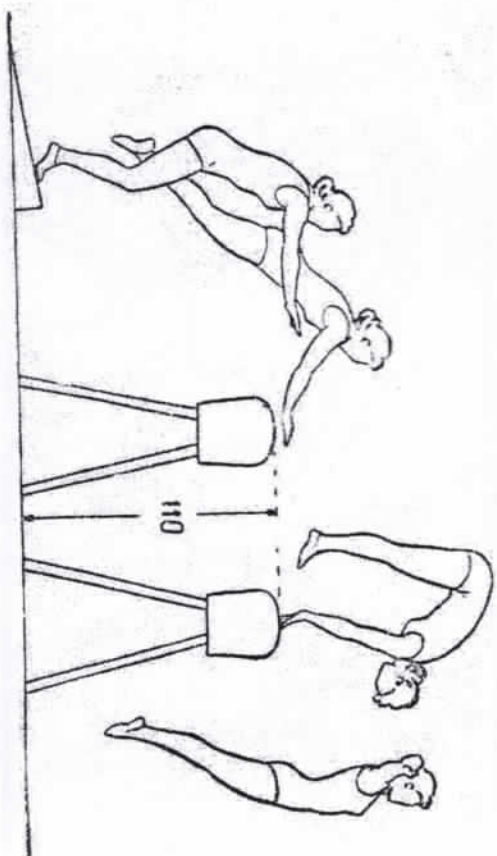
Gimnastika jihozlarida toifalarni bajarish Sakrashda 2-toifani bajarishning 1-ko'rinishi.



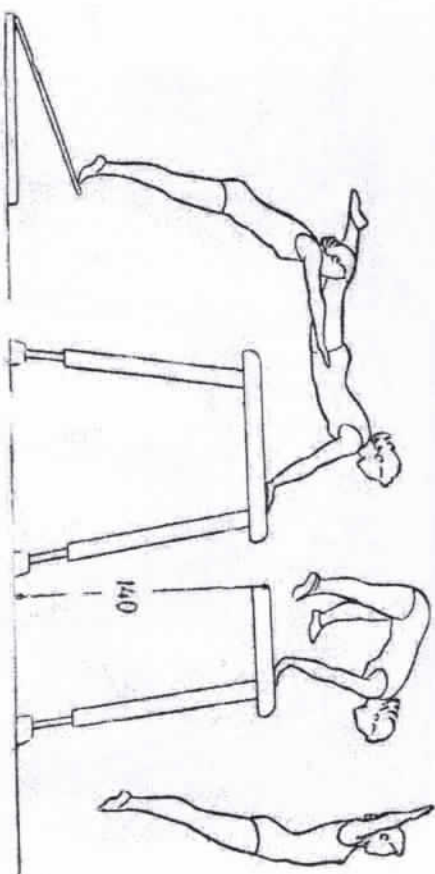
Sakrashda 2-toifani bajarishning 2-ko'rinishi.



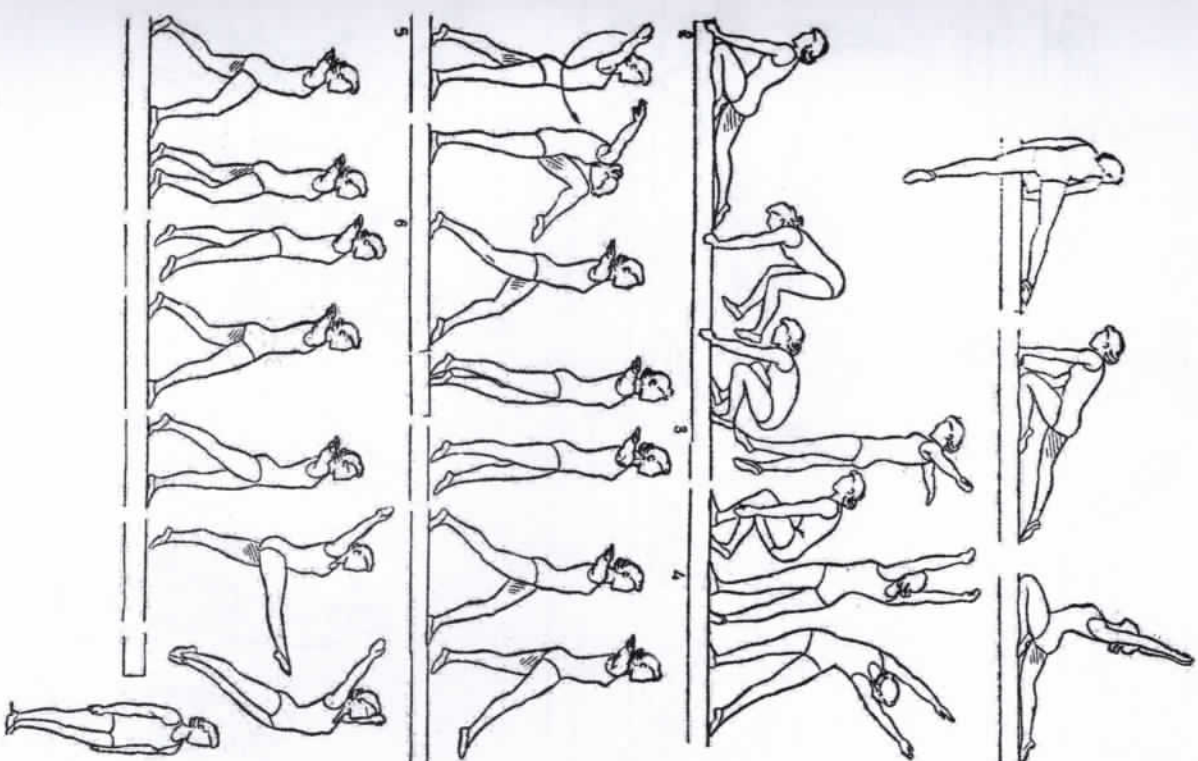
Sakrashda 1-toifani bajarishning 1-ko'rinishi.



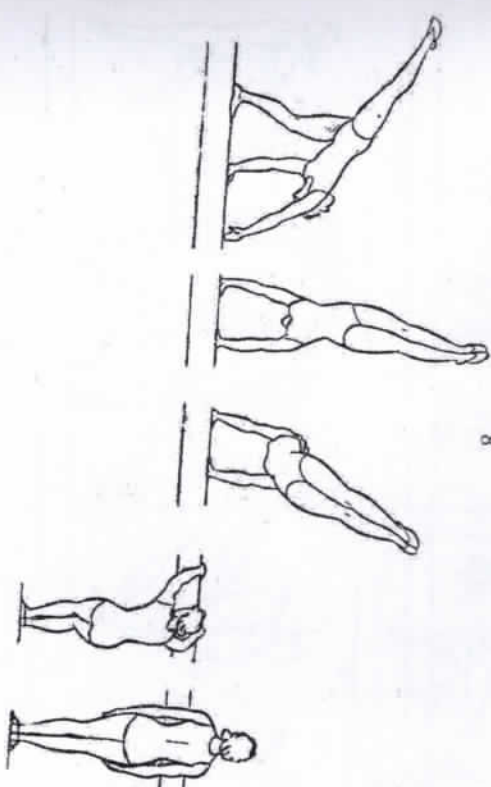
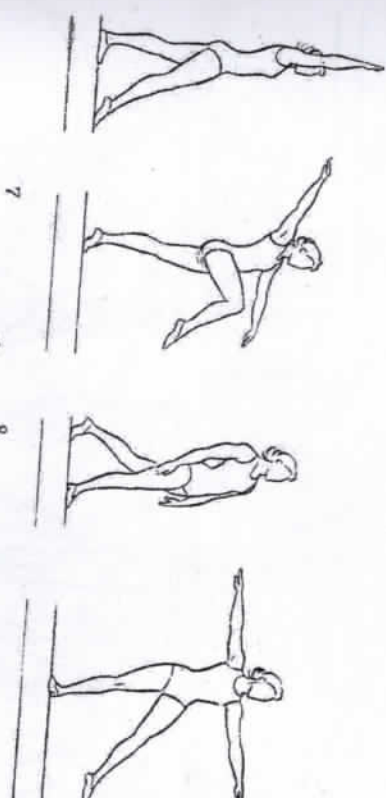
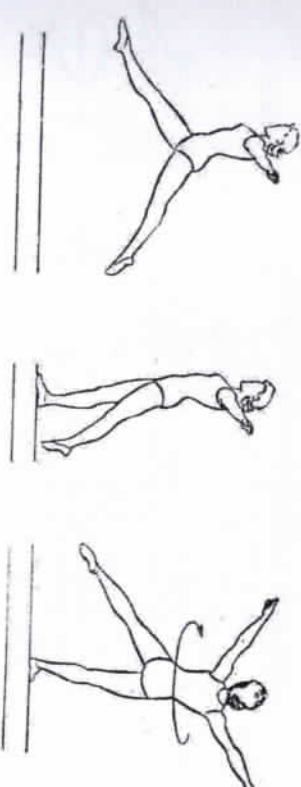
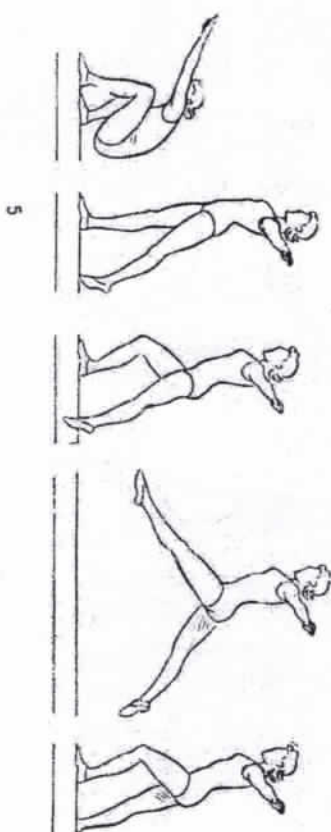
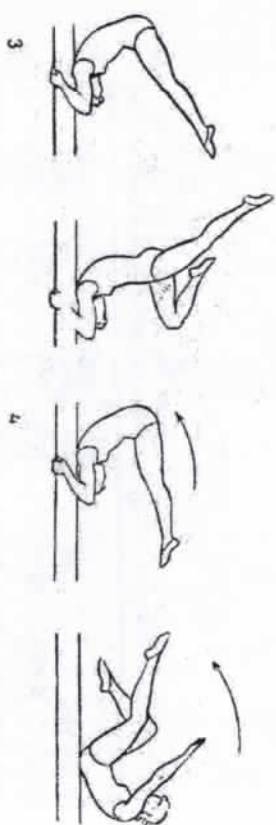
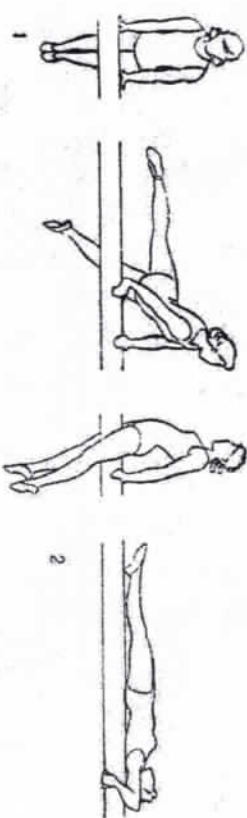
Sakrashda 1-toifani bajarishning 2-ko'rinishi.



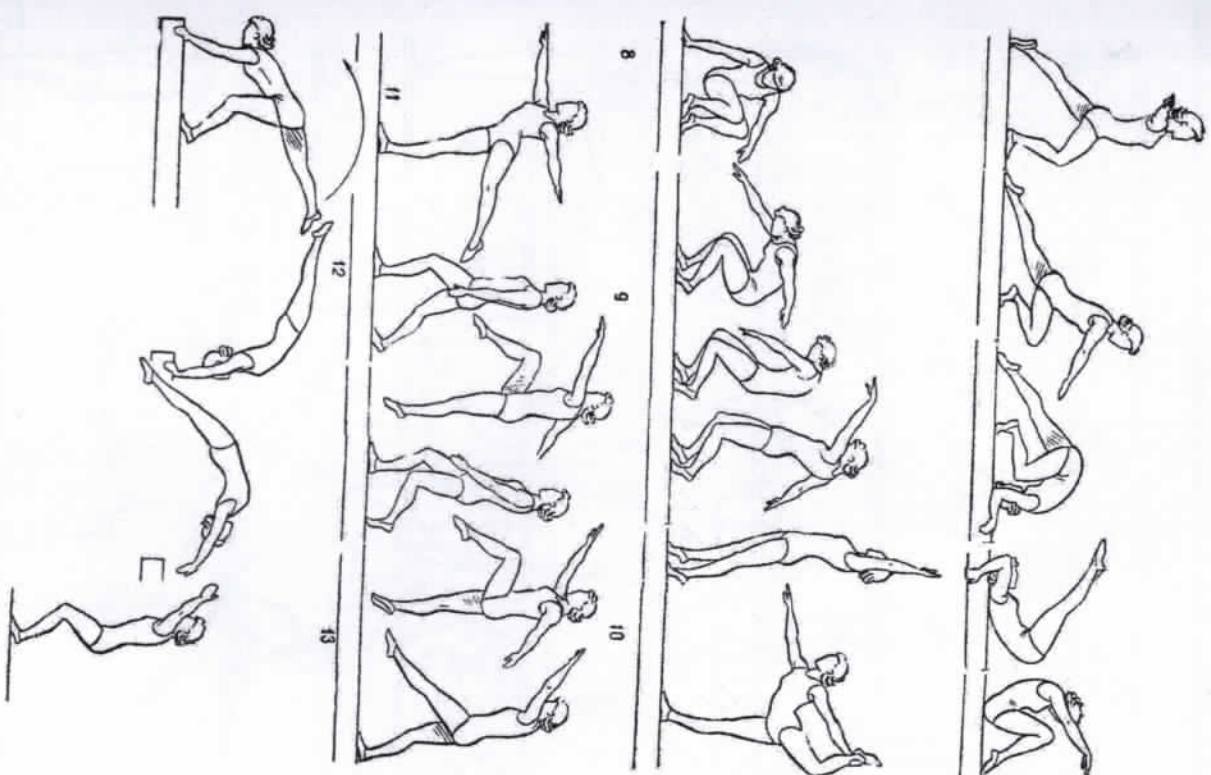
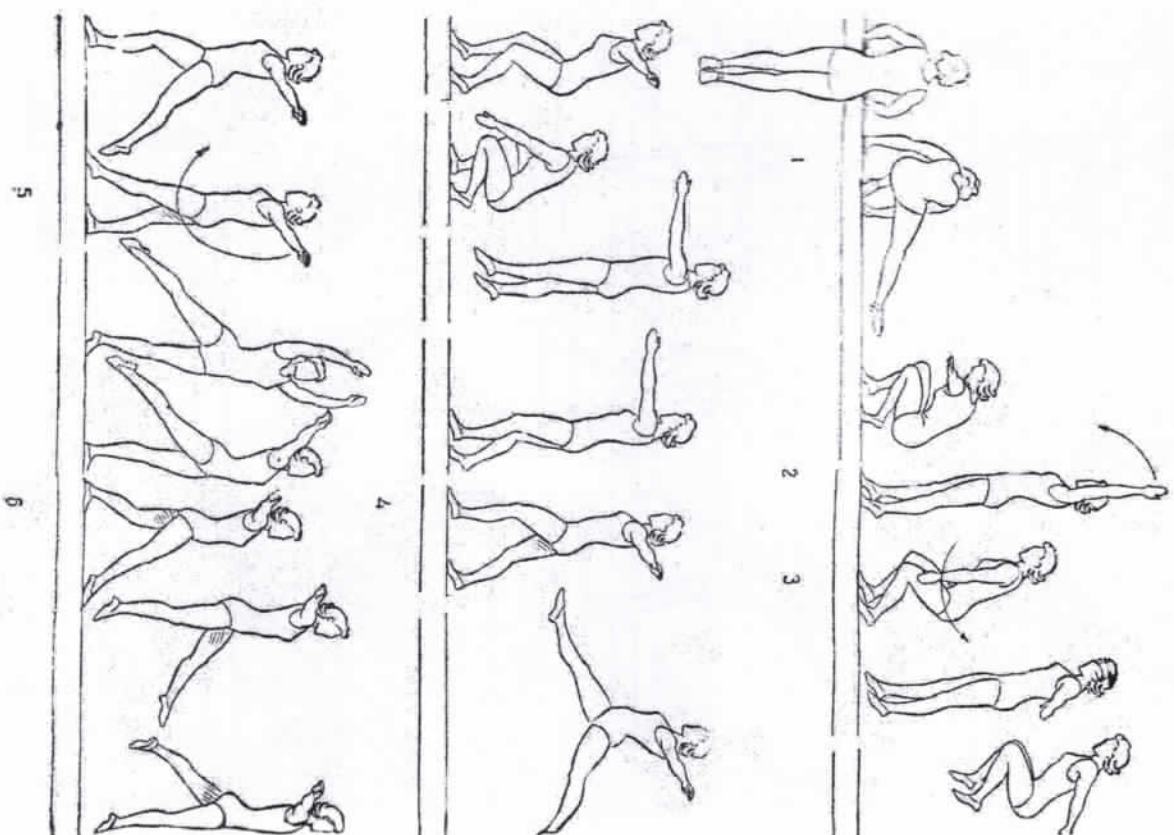
Brevno (gimnastik xoda)da 3-toifani bajarish.



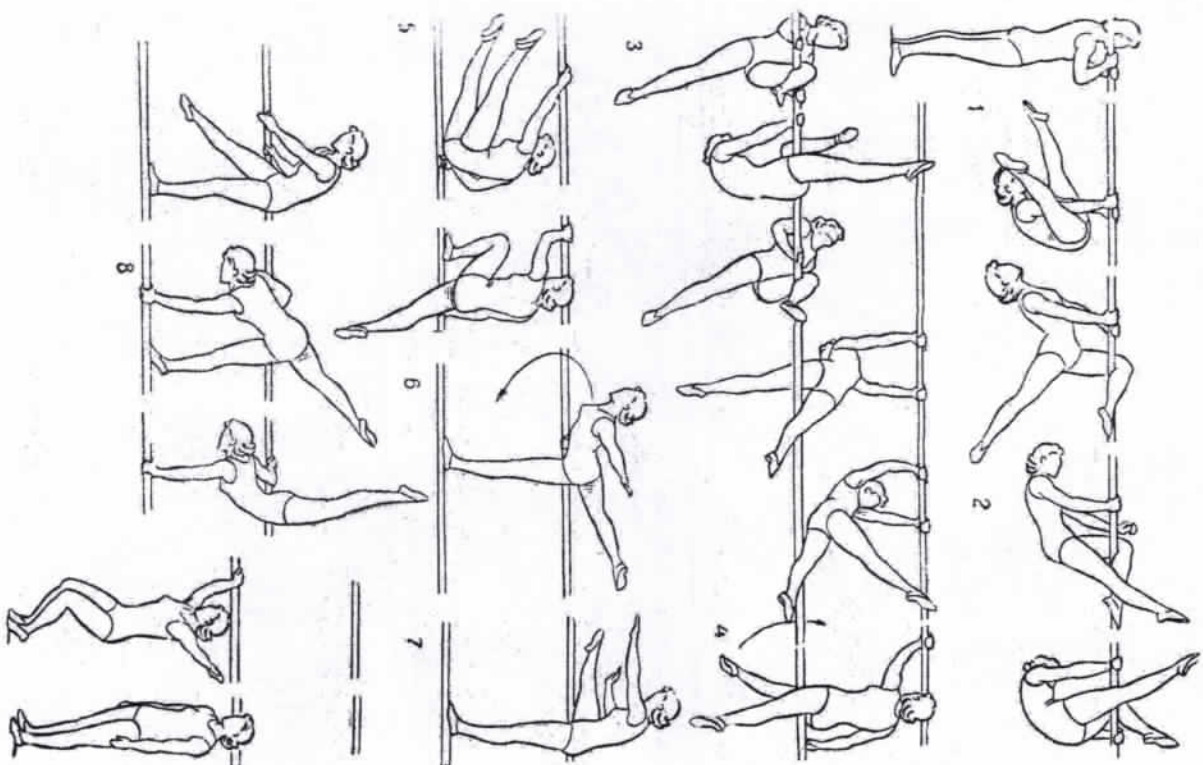
Brevno (gimnastik xoda)da 2-toifani bajarish.



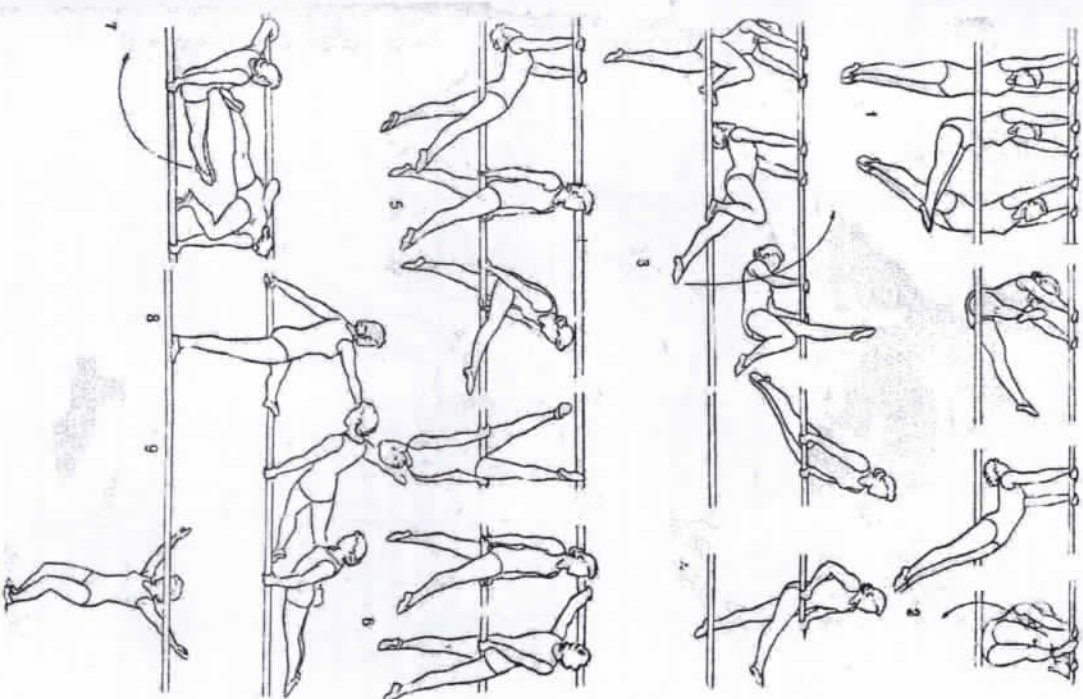
Brevno (gimnastik xoda)da 2-toifani bajarish.



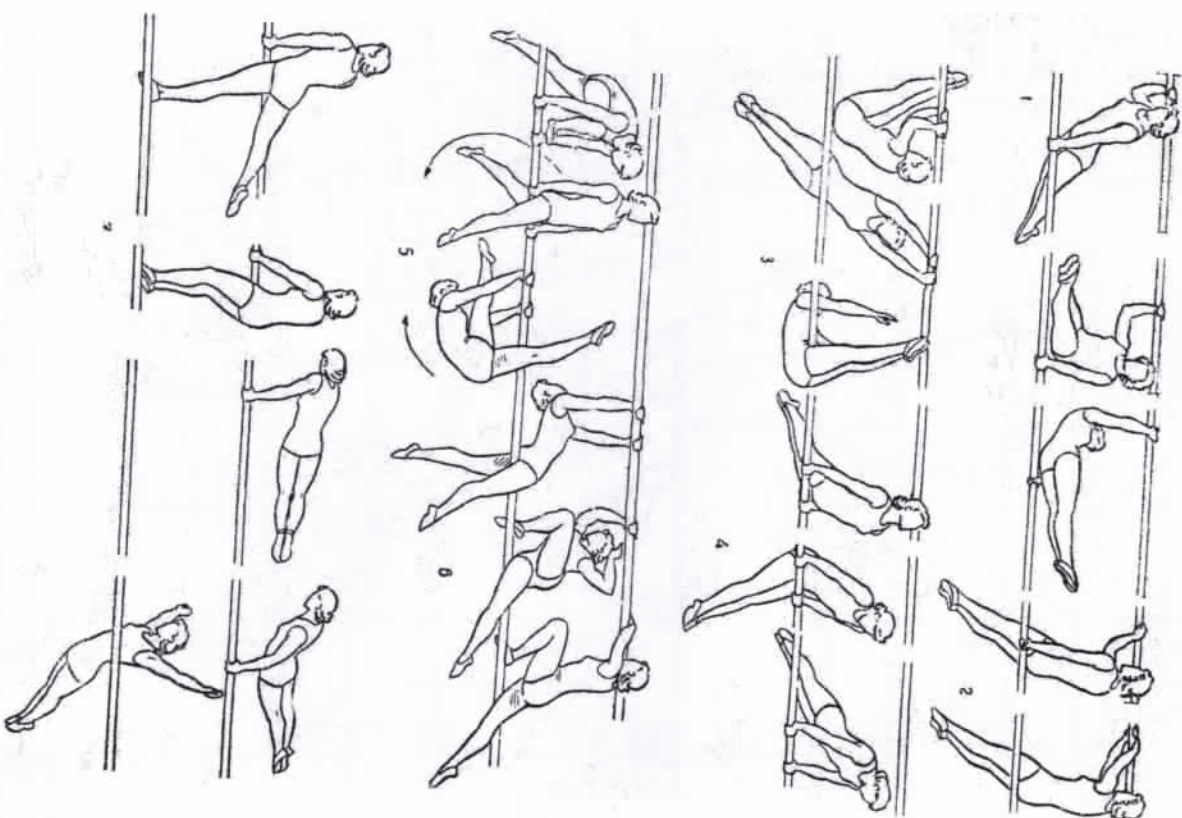
Balnd-past turnikda 3-toifani bajarish.



Balnd-past turnikda 2-toifani bajarish.



¹ Гимнастика и методика преподавания, В.М. Смолевского, Издание 3-е, Переработанное и дополненное, МОСКВА, «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ», 1987г.



GLOSSARY

Atamanning o'zbek tilida nomlanishi	Atamanning ingliz tilida nomlanishi	Atamanning ma'nosi
Gimnastika mashqlari	Gymnastic exercises	Gimnastika mashqlari – jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarini rivojlantirish uchun kerakli sharoit yaratib beradi
		a) Gimnastika yunoncha «gim-nos» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «yalong'och» degan ma'noni anglatadi. b) yunoncha (mashq qildiraman) so'zining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlana jismoniy tatyialash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqonligi, harakat tezligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar metodik usullarning tizimi ham degan ma'nosi bor
Gimnastikaning xususiyatlari	The features of the gymnasts	Kishi organizmiga har yovqlama 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 (atamlar) sistemasi, shuningdek, atamlar shartli qoidalaridir.
Aniqlik	Authenticity	Aniqlik – atama ta'riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq tavsavvur beradigan bo'lishi kerak
Qisqalik	Short	Qisqalik – atamlar qisqa talaftuz etishga qulay bo'lgani ma'qul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni yengillashiradigan qisqartiruv qoidalari ham shunga xizmat qilishi dastkor.

Umumrivojlatuvchi mashqlar atamallari	Terms of the development of the general exercise	Umumrivojlatuvchi mashqlar atamallari amaldagi gimnastika atamallari muayyan mashqlar specifikasini yaqqol aks ettiruvchi atama-so'zlar bilan muttasil boyib boradi.
O'mbaloq oshish	Increasing horde	O'mbaloq oshish – gavdani avval tayanib, kema-ket bosh orqali to'ntariladigan aylanna harakati. O'mbaloq oshishning quyidagi: oldinga do'mbaloq oshish sakrab do'mbaloq oshish, orqaga do'mbaloq oshish va hokazo turlari mavjud.
To'tarilish	Aignan	To'tarilish - gavdani bitta yoki ikkitani fazasi bo'lgan to'liq aylanib oladigan (qo'llarga tayanib, bo'shqa tayanib yoki ham qo'llarga, ham bo'shqa tayanib) aylanna harakati. To'ntarilishning quyidagi: yonga to'ntarilish, boshda g'rib to'ntarilish, to'ntarilib bir oyogda 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 chikarish badan tadbirlarining bir ko'rinishidir. Uni ugrib xizmat kiluvchi, aqliy mehnat xizmatcilarni uchun utkaziladi.
Muhofaza qilish	Protection of	Shikastlanishlarning oldini olish maqsadida shug'ullanuvchilardan so'rash yo'li bilan o'rganiladigan harakatlarni texnikasi
Yordam berish	Set to go	Yordam berish – harakatlarni bir butun xolda o'rganib olish osonlashtiradi. «Yordam berish»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 xalaqi bermay moxiroina foydalanish. - O'quvchilarning individual xususiyatlarini bilishi.
Vrach nazorati	The supervision of a doctor	Vrach nazorati – gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning yilda bir marta vrach nazoratida bo'ladilar.
Gimnastika jihozlari	Gymnastics equipment	Gimnastika jihozlari-bu gimnastika mashg'ulotlari jarayonida foydalaniladigan barcha jihozlarni majmua.
Xavfsizlik	Security	Xavfsizlik – gimnastika mashg'ulotlarida jihozlardan foydalanish yo'rniqomasi
Mashg'ulot rejimi	Training regime	Mashg'ulot o'tkazish uchun, uning rejimini belgilashga shug'ullanuvchilarning sog'lig'i uchun qulay sharoit yaratish.
Gimnastika darsining asosiy vositalari	Gymnastics course tools	Gimnastika darsining asosiy vositalari quyidagilar: - shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy jarayonlarni 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 kontingent uchun maqsad 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 munosabada bo'lish jarayonida o'rgatishni idora qilish inkonini beradi.
Yordamchi mashqlar metodi	Method of exercise	Yordamchi mashqlar metodi u struktura jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin ayuni vaqtda mustaqil mashq bo'lgan ilgari o'rganilgan harakatlarni yaxlit bajarishni nazarda tutadi.
Engashish	Learned over	Engashish – gavdani bukishni bildiradigan atama. Engashishning quyidagi turlari bor: to'la engashish, kiritish engashish. Yaratim engashish, oyoqlarni keng ochib engashish, oyoqlarni keng ochib engashish. Oyoqlarni qusqoqlab engashish, orqada engashish yerga yotish.
Muvozanat	The balance	Muvozanat – shug'ullanuvchilarning bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanch turgandagi gorizontal holati. quyidagi turlari bor: o'ng oyoqda engashib muvozanat saqlash; yonlama, orqada engashib, oyoq ushlab va hokazo.
Tayanishlar	Trust in	Tayanishlar – yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar.
Dastlabki holatlar	The first cases	Dastlabki holatlar – mashqlar ijrosi boshlanishi oldidan turishlar va boshqa holatlar.

FOYDALANILGAN ADAVIYOTLAR

1. Гимнастика и методика преподавания, В.М. Смолевского, Издание 3-е, Переработанное и дополненное, МОСКВА, «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ», 1987г.
2. Гимнастика. Методика преподавания Под общей редакцией В.М. Миронова 978-985-475-578-6, Беларусь 2013 г., 335-с., учебник
3. Журавин М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. М., «Академия», 2009.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., «Просвещение», 1992.
5. Каримов М. О'zbekistonda gimnastika. Т., О'ZDJI, 1999.
6. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения: Учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Бел. наука, 1998. – 557 с.
7. Azimov I. Sport fiziologiyasi. Т., О'ZDJI, 1993.
8. Вилкин Я. Организация работы физической культуры и спорта. М., «Фис», 1997.
9. Воропаев В.В., Пушкин С.А. Краткий курс гимнастики. М., «Советский спорт», 2008.
10. Гуревич И. Упражнения для моделирования круговой тренировки. Минск, «Полымя», 1990.
11. Дубровский В. Лечебная физическая культура. М., «Медицина», 1999.
12. Моргшова I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. «ILM ZIYO» Toshkent – 2011 y.
13. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. М., «Дашков и Ко», 2009.
14. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания Маркосян А. Физиология. М., «Медицина», 1996.
15. Маслякова В. Массовая физическая культура в вузе. М., «Высшая школа», 1999.
16. Миняев Б. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.
17. Т.: ИLM ZIYO.-2012 г.
18. Фалин В. Основы юношеского спорта. М., «Фис», 1999.

19. CrossFit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. P 51.
20. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999, P 39.
21. American Sport Education Program: Rookie Coaches Gymnastics Guide (1997). Human Kinetics Publishers, Inc.;
22. Hall J. (2002) Gymnastic Activities for Infants. A&C Black Publishers Ltd., London;
23. Men's Artistic Gymnastics; The NDP Set Book.(2004) Published on behalf of the
24. Men's Technical Committee of British Gymnastics

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. GIMNASTIKA BO'YICHA SPORT MAHORATINI OSHIRISH	6
1.1. Gimnastikaning vujudga kelishi tarixi.....	6
1.2. XX asrda mamlakatimizda gimnastikaning vujudga kelishi va rivojlanishi	11
1.3. Mustaqillikda davrida gimnastikaning rivojlanishi	12
II BOB. GIMNASTIKANING JISMONIY TARBIVA VA SPORT MAHORATINI OSHIRISH TIZIMIDAGI O'RNI.....	15
2.1. Gimnastika bo'yicha sport mahoratini oshirishning maqsad va vazifalari.....	15
2.2. Gimnastikaning sport mahoratini oshirishdagi asosiy vositalari	17
2.3. Gimnastikaning sport mahoratini oshirishdagi xususiyatlari	18
2.4. Gimnastika sport mahoratini oshirish vositasi sifatida	19
III BOB. SPORT MAHORATINI OSHIRISHGA YO'NALTIRILGAN MASHQLAR.....	21
3.1. Jihozlarda bajariladigan mashqlar.....	21
3.2. Akrobatik mashqlar	23
3.3. Badiiy gimnastika mashqlari.....	24
IV BOB. GIMNASTIKADAN MASHG'ULOTNI TASHKIL QILISH	28
4.1. Gimnastikadan mashg'ulotni tashkil qilishning asosiy qoidalari.....	28
4.2. Gimnastika mashg'ulotida shikastlanish sabablari.....	28
4.3. Gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jihozlar	30
4.4. Mashg'ulotlar davomida jarohatlanishning oldini olish.....	32
V BOB. MASHG'ULOT JOYLARI VA ULARNI JIHOZLANISHI	34
5.1. Sport mahoratini oshirish bo'yicha gimnastikadan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish	34
5.2. Gimnastika zallarining jihozlari.....	34
5.3. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari.....	36
5.4. Gimnastika jihozlarining o'lchamlari	37

VI BOB. GIMNASTIKA MASHQLARINI O'TKAZISH METODIKASI	39
6.1. Mashqlarni o'tkazishning maqsadi, vazifasi va bosqichlari.....	39
6.2. Gimnastika mashqlarini o'tkazish shartlari.....	40
6.3. O'rgatishning didaktik tamoyillari.....	41
6.4. Mashqlarni bajarilish metodlari.....	46
6.5. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatlar ketma-ketligi.....	48
VII BOB. SPORT MAHORATINI OSHIRISH BO'YICHA GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI LOYIHALASH VA O'TKAZISH	51
7.1. Gimnastikadan o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalari.....	51
7.3. Mashg'ulotlar ishlamasini tayyorlash tartibi.....	54
VIII BOB. SPORT MAHORATINI OSHIRISHDA MUSOBAQALARNING O'RNI VA AHAMIYATI	58
8.1. Musobaqalarning mohiyati.....	58
8.2. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish.....	60
8.3. Ommaviy sport musobaqalarni o'tkazish.....	64
8.4. Gimnastikada hakamlilik qilish.....	65
IX BOB. TALABALAR BILAN GIMNASTIKAGA DOIR MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISH METODIKASI	69
9.1. Mashg'ulotlarni o'tkazish usullari.....	69
X BOB. Gimnastikadan amaliy mashg'ulotlar davomida sport mahoratini oshirish	72
10.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning tasnifi.....	72
10.2. Qo'l mushaklari va yelka kamari uchun mashqlar.....	73
10.3. Bo'yin va gavda mushaklari uchun mashqlar.....	74
10.5. Sport mahoratini shakllantirish va rivojlantirishda umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish.....	77
10.6. Umumrivojlantiruvchi mashqlar qomatni tarbiyalash vositasi.....	80
10.7. Harakatlarni shakllantirish va rivojlantirishda umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish.....	82
10.8. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida to'g'ri nafas olishni tarbiyalash.....	83
10.9. Umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish metodlari.....	85

XI BOB. GIMNASTIKADAN SAFLANISH MASHQLARI	90
11.1. Saflanish mashqlarining tasnifi.....	90
11.2. Saflanish usullari.....	91
11.3. Saflanish va qayta saflanish.....	92
11.4. Joydan joyga ko'chishlar.....	96
11.5. Orani ochish va yaqinlashish.....	99
11.6. Uslubiy ko'rsatmalar.....	100
XII BOB. GIMNASTIKADA AKROBATIK MASHQLAR	103
12.1. Polda bajariladigan akrobatik mashqlar.....	103
12.2. Orgaga o'mbalog oshish.....	105
12.3. Yon tomonga aylanishni o'rgatish.....	108
12.4. Qo'llarga tayanib tik turish.....	109
12.5. Yon tomonga to'ntarilib juft oyogda tushish (randat) yoki arabcha to'ntarilish.....	111
12.6. Qo'llarga tayanib oldinga o'mbalog oshish.....	112
12.7. Orgaga o'mbalog oshish yoki filik-flak.....	114
XIII BOB. ODDIY VA TAYANIB SAKRASHLAR	122
13.1. Sakrashlarning ta'rif va tasnifi.....	122
13.2. Eshak ustidan sakrash.....	122
13.3. Eshakdan sakrash texnikasi.....	125
13.4. Boshga tayanib eshakda o'mbalog oshishni o'rgatish.....	125
13.5. Eshakda bo'yin bilan o'mbalog oshishni o'rgatish.....	127
13.6. Eshak ustidan qo'llarga tayanib o'mbalog oshishni o'rgatish.....	130
13.7. Eshakda yon tomonga to'ntarilish.....	132
XIV BOB. GIMNASTIKA JHOZLARIDA BAJARILADIGAN GIMNASTIKA MASHQLARI	134
14.1. Gimnastika texnikasining asoslari.....	134
14.2. Yakkacha cho'pda bajariladigan gimnastik mashqlar.....	137
14.3. Qo'shpoyani ushlash usullari.....	145
14.4. Halqada bajariladigan gimnastik mashqlar.....	151
14.5. Dastakli o'rda bajariladigan mashqlar.....	155
14.6. Qo'shpoyada bajariladigan gimnastik mashqlar.....	158
14.7. Gimnastika xodasida bajariladigan mashqlar.....	166
XV BOB. JISMONIY SIFATLAR VA ULARNI RIVOJLANTIRISH	172
15.1. Kuch va uni rivojlantirish usuliyati.....	173

15.2. Chaqonlik va uni tarbiyalash usuliyati	182
15.3. Chidamlilikni rivojlantirish usuliyati	187
15.4. Tezkorlik sifati va uni rivojlantirish usuliyati	194
15.5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati	198

GLOSSARIY	219
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	223

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV VA O'RTA
MAXSUS TALIM VAZIRLIGI CHIRCHIQ DAVLAT
PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

Muharrir: X. Tahirov
Texnik muharrir: S. Meliqiziyeva
Musahih: M. Yunusova
Sahifalovchi: A. Muhammad

Nashr. lits № 1961. 07.04.2022.
Bosishga ruxsat etildi 11.11.2022.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'oz. "Times New Roman"
garriturasi. Hisob-nashr tabog'i. 14,5.
Adadi 100 dona. Buyurtma № 125.

«BOOK TRADE 2022» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent v., Chirchiq sh., Madaniyat MFY,
Saodat ko'chasi, 17-1.