

## Amaliy mashg'ulot:

### 4. Muvozanat murakkabligi jadvali.

**Darsni maqsadi:** Muvozanat murakkabligi jadvalini o'rgatish.

*Dars o'tish joyi:* sport zali

**Kerakli anjom va uskunalari:** gimnastika matlari va snaryadlari, qo'shpoya, yakka cho'p, kon.

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

Yozilish tugashi bilan buqilishni boshlash zarur (shug'ullanishni ya'ni boshlovchilarda eng ko'p uchraydigan xato— orqaga siltanganicha to'xtab qolishdir). Bukila borib, gimnastikachi imkoniyati boricha tezroq oyoqlarini turnik rifiga tizzadan boldir o'rtasidan bo'lsa, yana ham yaqshi) yaqinlashtirishga harakat qiladi va butun tana oldinga qadar oyoqlarni shu holatda ushlab turadi, tos-son va yelka bo'g'inidan to'g'rilanib, oyoqlarni oldinga va yuqoriga keskin yo'naltiradi. Bunda butun tana oldinga tebranishning so'nggi nuqtasi holatida bo'lishi kerak. Bunda kerishish yaramaydi. Kerishishga yo'l qo'ymaslikning yaxshi uslubiy usuli— shug'ullanuvchilarga oyoq uchlariga qarashni tavsiya qilishdir.

**Bir oyoqda ko'tarilish (tebrangandan keyin)** oldingi holatning oxiriga bir oz etmasdan gimnastikachi tos-son va yelka -bo'g'inlaridan keskin bukilib va ikkala oyoqlarini tovon- boldir bo'g'ini to'g'risidan turnikka olib keladi, keyinchalik o'ng oyoqni turnik ostidan o'tkazadi (o'ng oyoq tizzadan buqilishi mumkin). Bu harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga siltanish boshlanishidan oldin tugashi zarur. Orqaga siltanish boshlanishi bilan bir bo'g'inidan buqilish davom etadi (ya'ni yelka-tana burchagi kamayib boradi), tos-son bo'g'inidan esa to'g'rilanish boshlanadi va o'ng oyoq tayanish holatida tugallanadi. SHuni ta'kidlash muximki, tos-son bo'g'inidan to'g'rilanish davomida chap oyoqning oldingi yo'zasi turnikdan o'zoqlashtirilmay, balki tegar-temas turishi kerak. O'rgatish (kichik turnikda):

- a) oyoqlarni yozib bukilib osilish (rif boldir-tovon bo'g'ini to'g'risida);
- b) oyoqlarni yozib bukilib osilish holatidan oyoqlarni kerib, kerishib osilish holatigacha keskin to'g'rilanish va bukilib osilish holatiga qaytish;
- v) bukilib osilish holatidan majburiy (murabbiy yordamida) tebranish;

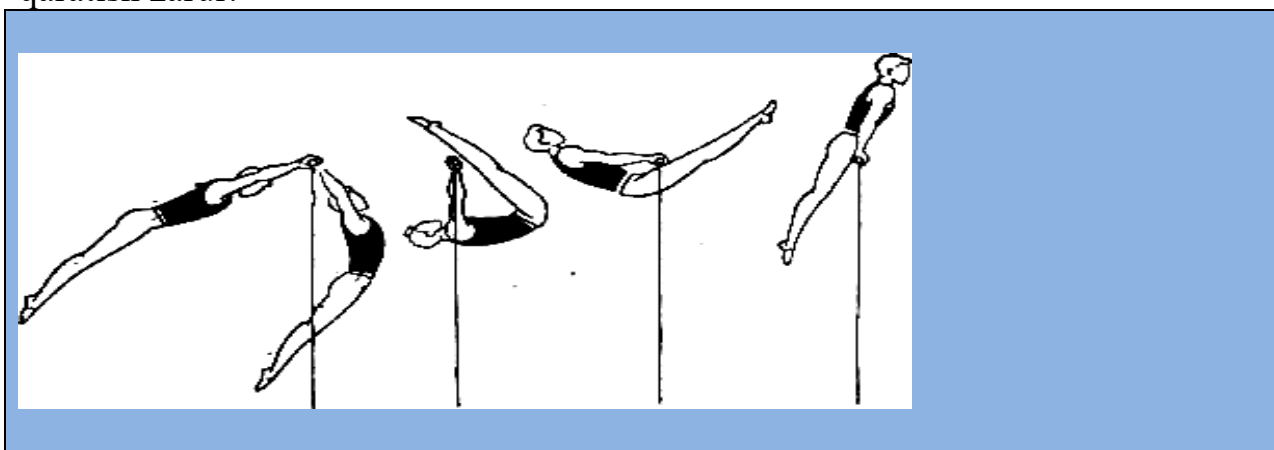
g) bukilib osilish holatidan orqaga siltanganda oyoqlarni yozib kerishib osilish— oldinga tebranganda bukilib osilish;

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

e) o'ng oyoq bilan minib tayanish qolatidan orkaa to'shib, oyoqlarni kergan holda osilib qolish;

j) yordam bilan o'ng oyoqda tayanishdan orkaga tushib, o'ng oyoq bilan tayanib ko'tarilish.

Ko'tarilishni bir necha bor mustaqil bajargandan keyin katta turnikka o'tish mumkin. Asosiy e'tiborni osilish holatidan bukilib osilish holatiga o'tishga qaratish zarur.



Orqaga tebranishdan keyin, vertikal holatni o'tayotib, tos-son bo'g'inidan keskin to'g'rilanish va shu bilan birga qo'llarni bosh orqasiga (xuddi oldinga tebranib sakrab tushishdagi kabi, biroq bir oz ilgariroq) o'zatisht kerak. Turilgan holatda to'xtamasdan tos-son va yelka bo'g'inlaridan keskin bukilib, boldir o'rtasini turnikka olib kelinadi (barcha harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga tebranish boshlanishidan oldin tugashi zarur). Orqaga tebranish boshlanishi bilan yelka bo'ynidan buqilishni davom ettirib, tos-son bo'g'inidan kerak. Bu harakatlar natijasida tos turnikka yaqinlashadi va o'q atrofida butun tana aylanishining burchak tezligi oshadi, shuning hisobiga u tayanish holatiga keladi.

O'rgatish (o'rta turnikda):

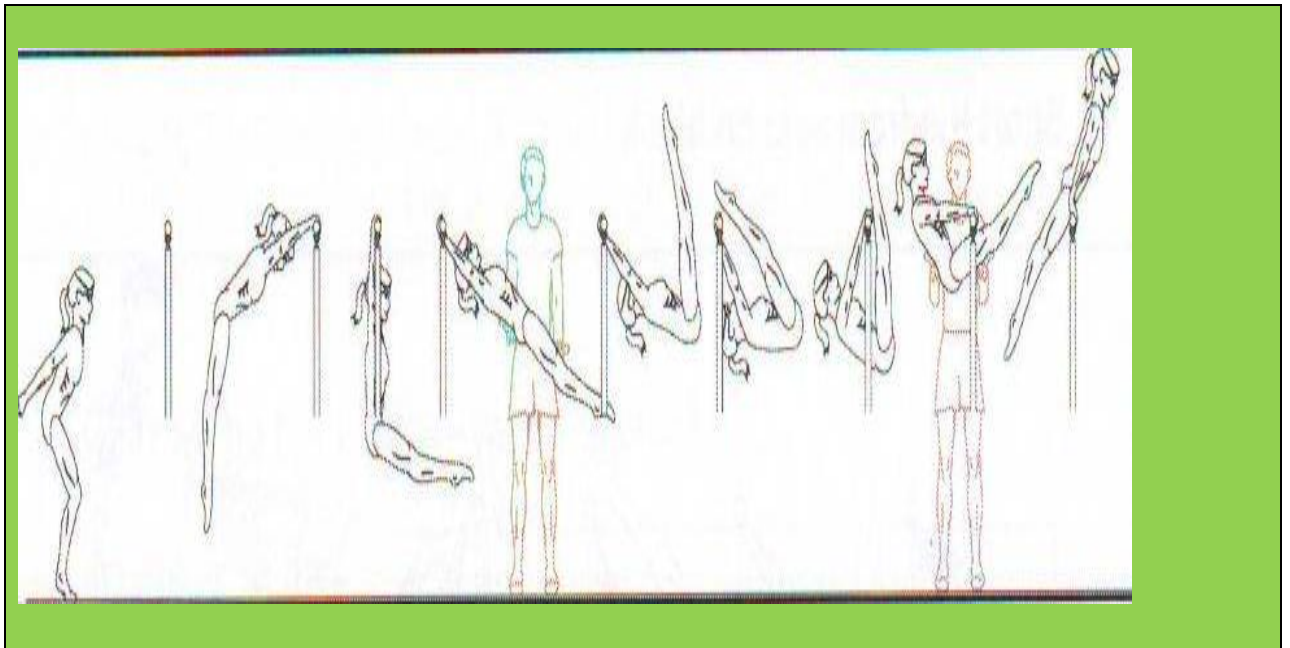
a) burchak yasab osilishdan oyoqlar bilan to'shakilarga tiralib, oyoqlarni tizzadan bukkancha boshni orqaga tashlamay kerishish. To'g'ri qo'llarni bosh orqasiga oxirigacha o'zatilishiga e'tibor berish zarur. Keyin dastlabki holatga

qaytish. Bir yo`la bir necha marta takrorlanadi. Kerishish tez bajarilishi kerak, toki uning oxirida tovonlar to`shakdan o`zilsin;

b) kerishishdan keyin imkoniyat boricha tezrok; to`g`ri oyoqlarni (boldir o`rtasini) turnikka olib kelish;

v) chap tomonda turgan trener yoki sherikning yordamida gavnani yozib ko`tarilish. Bunda yordamlashuvchi chap qo`li bilan oyoqlarni turnikka tez olib kelish uchun yordam beradi va o`ng qo`li bilan esa o`quvchini belidan tayanish holatigacha ko`taradi.

Baland turnikda trener osilib turgan gimnastikachidan chap tomonda va bir qancha oldinda turib chanoq suyaklari qismidan ushlab, o`kuvchini muvozanat holatidan orqaga yo`naltiradi va uni shu holatda ushlab turadi. Gimnastikachi tos-son bo`g`inidan bukilib, tovonlarini rif proekqiyasi tomon to`shaklarga yo`naltiradi (shu chiziqqa chizimcha yoki gimnastika tayoqchasi qo`yilsa yanada qulay bo`ladi). So`ngra trener qo`llarini olib, gimnastikachiga oldinga erkin harakatlanib muvozanat holatiga, ya`ni osilishning dastlabki holatiga qaytishga imkon beradi. SHu holatdan o`tayotib gimnastika tos-son bo`g`inidan keskin yozilishi va qo`llarini bosh orqasiga yo`naltirishi kerak. So`ngra gimnastikachi va trener «b» va «v» moddalarida tavsiya kilinganidekharakat qiladilar;



d) turnikdan 1 m. masofada turgan tramlindan burchak hosil qilib osilish holatiga sakrash va turnik ostida to`g`rilanish. Navbatdagi harakatlar «b» va «v» moddalarida bayon etilganidek bajariladi;

e) o`rtacha tebranishdan (ko`lami  $90^\circ$  dan oshmagan bo`lmasin) orqaga siltanib tos-son bo`g`inidan buqilish, turnik ostida to`g`rilanib, trener yordamida gavnani yozib ko`tarilish.