

Amaliy mashg'ulot:

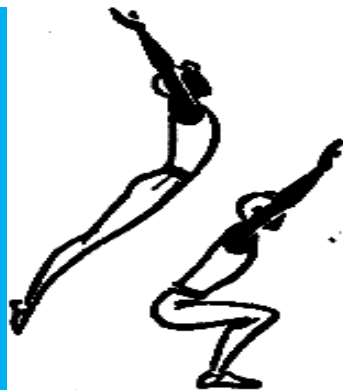
8. Gimnastika jihozlarida (halqada, brus, breвно) bajariladigan mashqlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: talabalarga halqada: kuch bilan chiqish, tebranish mashqlari va tayanib sakrashda oyoqlarni bukib, kerib sakrashni o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari

1. Osilish holatida tebranish, bukilib osilish, kerishib osilish, osilgan holatdan kuch bilan tayanishga ko'tarilishni bajarish.
2. Uzunasiga qo'yilgan otdan oyoqlarni bukib sakrab o'tish; oyoqlarni kerib sakrab o'tish; uzunasiga qo'yilgan ot ustidan bir oyoqda depsinib burchak hosil qilib sakrash.
3. O'tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

Bajarish texnikasi. Qo'nish sakrashni yakunlaydi va uning sifatini aniqlaydi. Tarang va to'g'ri oyoqlarning uchiga qo'nib, shu zahoti to'liq oyoq panjalariga tushish zarur, engil oyoqlarni buqilish hisobiga tashqi kuchlar ta'sirini ishlatish. Bu holatda tovonlar birga, oyoq kuchi va tizzalar ochilgan, qo'llar oldinga-tashqariga ko'tarilgan, tana birmuncha oldinga egilgan va bosh to'g'ri turadi.



O'rgatish ketma-ketligi.

1. O'quvchilari uchun berilgan to'g'ri qo'nishga o'rgatuvchi mashqlarni takrorlash.
2. To'g'ri qo'nish holatini egallash va 5 soniya saqlash.
3. Joydan yarim o'tirib oyoq uchida yuqoriga sakrash va tezda to'liq oyoq panjalarida qo'nish holatiga o'tish.
4. Orqaga burilib sakrash.
5. Gimnastik devordan, oyoqlarni turli holatida sakrash (oyoqlarni ochib, oyoqlarni bukib).

Yugurish

Bajarish texnikasi. Yugurish tezligi va o'zunligi sakrash xarakteriga, asbob balandligi va o'zunligi shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Odatda yonbosh sakrashlarni (yonbosh, burchak) bajarishga qaraganda, to'g'ri sakrashlarni (oyoqlarni bukib, oyoqlar ochiq) bajarish uchun katta o'zunlik va tezlik talab qilinadi. Majmua dasturida nazarda tutilgan tayanib sakrashlarni bajarish uchun o'quvchilarning yugurish o'zunligi odatda 8-12 m dan oshmaydi, yonbosh sakrashlarni bajarish uchun 5-6 m. Yugurish bir tekisda tezlashib, uning

tezkorligi sekin-asta ko'tarilib boradi va dastlabki bir oyoqda depsinishdan avval juda yuqori darajaga etadi.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. O'ng (chap) oyoqqa oldinga tashlanib oyoqlarni almashtirib sakrash, qo'llar erkin pastga tushgan.

2. Gimnastik devorga tosning darajasidagi pog'onasiga oyoq uchida, o'ng oyoqda turib oyoqlarni almashtirib pastga sakrash.

3. Tezlanishli yugurish (qadamlar qulay o'zunlikda).

4. Belgilar bo'yicha to'g'ri yugurish. Belgilar (bo'r bilan chizilgan chiziqlar yoki aylanalar, yon tomonga qo'yilgan gimnastik cho'pi) bir-biridan 100-120 sm masofa o'zoqlikda.

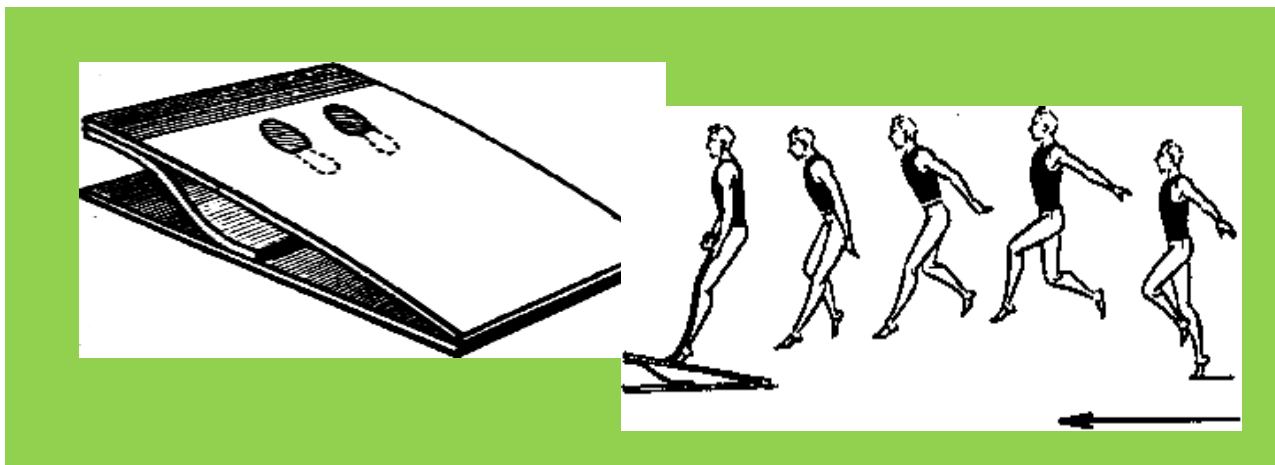
5. Masofa va tezlikni o'zgartirib predmetlar osha yugurish (to'ldirma to'p, gimnastik cho'plari).

Ko'priikka sakrash

Bajarish texnikasi. Yugurish va oyoqlarda depsinish bir butun harakat. Ko'priikka sakrash ular orasida bog'lovchi qism hisoblanadi. Jami sakrash va oyoqlarda depsinish samaradorligi to'g'ri sakrashga bog'liq. Ko'priikka sakrash kuchli (depsinuvchi) oyoqlar bilan bajariladi. Sakrashdan oldin tana oldinga (5-250) egiladi, qo'llar oxirigacha orqaga ko'tariladi, siltanuvchi oyoq sonidan maksimal darajada oldinga bukiladi. Uchish paytida depsinuvchi oyoq siltanuvchi oyoqqa tortiladi. Ko'priikka sakrash joyiga etish paytida oyoqlar birlashtiriladi va to'g'rilanib tana harakatini ilgarilab oldinga o'tkaziladi va shu bilan ko'priikka sakrashni ta'minlaydi. Depsinishda itarilish tayanch maydoni ustidan tana vertikal holatda o'tishidan oldin boshlanadi. To'g'ri oyoqlarda tana bir muncha oldinga egilgan, qo'llar sakrash vaqtida vertikaldan ancha oldinda joylashgan holatda ko'priikka oyoq uchida sakrab tushiladi.

Ko'priikdan depsinishda oyoqlar ko'priikning o'zoq qirrasidan 12-15 sm parallel oyoq panjalarining oldingi qismiga qo'yiladi. Depsinish, ozgina bukilgan oyoqlar keyinchalik yozilishiga oyoqlar ko'priikdan o'zilish paytigacha yakunlanishiga e'tibor berib bajariladi. Oyoqlarda depsinish samaradorligi ko'p jihatdan qo'l ishiga bog'liqdir. Qo'llar bilan kuchli siltanish va keyinchalik ularni tez to'xtatish hamda bir vaqtda yelkalar bilan yuqoriga otilish uchish balandligini ko'tarilishiga yordam beradi. Depsinish paytida tana va oyoqlarning holatini,

qo'llarning yo'nalishi hamda o'z vaqtida ishlashni tayanchsiz faza traektoriyasi aniqlaydi.



O'rgatish ketma-ketlik.

1. Tovondan oyoq uchiga baland ko'tarilib yurish.
2. Gimnastik devor pog'onasiga qo'llar bilan tayanib oyoqlarni birlashtirib sakrash.
3. Hamkor bilan bir-birini oyog'idan, tovondan yuqoriroq tayanib, oyoqlarni oldinga cho'zib joyda bir oyoqda sakrash.
4. Joyda turib, siltanish paytida to'g'ri oyoqlar uchiga ko'tarilib qo'llar bilan siltanishni aks ettirish.
5. O'rindiqqa ko'ndalang oyoqlarni ochib turib, to'g'ri oyoqlarda qo'llar bilan siltanib o'rindiq ustiga sakrash.
6. 2-3 qadamdan bir oyoqda depsinib ikki oyoqqa qo'nish.
7. Bir qadamdan ikki oyoqda depsinib, qo'llarni kuchli harakatlantirib yuqoriga sakrash.
8. 2-3 qadamdan yugurib bir oyoqda siltanib ikkinchisida depsinib ikki oyoqda yuqoriga sakrash.

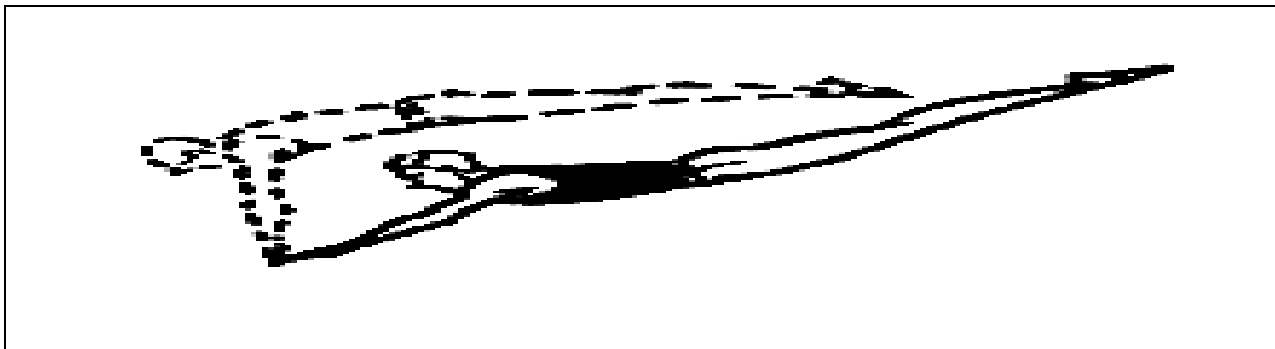
Qo'lda itarilish

Bajarish texnikasi. Qo'llar qirrasiz burchak ostida asbob ustiga tanadan oldin qo'yiladi. Shunga muvofiq depsinishdan keyingi uchish balandligini ko'tarish uchun yaxshi sharoit yaratiladi. Qo'l panjalari itarilish joyiga parallel qo'yiladi. Itarilish qo'lning panja bo'g'imi buqilishi va yelka, tirsak bo'g'imlarining yozilishi hisobiga, tana harakatiga qarshi bajariladi. Itarilish, qisqa va kuchli bo'lib yelkalar tayanch maydoni kesib o'tib, qo'llar tayanchdan bir vaqtda o'zilgan paytda yakunlanadi.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Oyoqlar gimnastika o'rindig'ida, tayanib yotib tez qo'llarni bukish va yozish.

2. Devordan 1 m masofada turib, devorga to'g'ri tana bilan yiqilib, tez qo'llar bilan itarilish va D.H. qaytish. Itarilishi butun kaftidan boshlanib barmoqlar uchida tugatiladi.



3. Tayanib yotib (tana kerilgan) ikki qo'lda orada qarsak chalib itarilish. Tanani to'g'rilash va belni ko'tarish hisobiga qo'llarda itarilish.

4. Polda tayanib yotib, qo'llar gimnastik cho'pning oldida, qo'llarda itarilib cho'pdan o'tib tayanib yotish va D.H. qaytish.

5. Tayanib yotib bir vaqtning o'zida qo'llar va oyoqlar bilan itarilish.

Qo'llarda itarilishigacha uchish, yugurish va ko'prikdan depsinish samaradorligiga bog'liq. Bu fazada tos-son bo'g'imlarini yozilish hisobiga dastlabki oyoqlarni orqaga siltanishni bajariladi va qo'llarda itarilish paytida tanani keskin buqilishi uchun sharoit yaratiladi. Qo'llarda itarilishdan keyingi uchish sakrash turini aniqlaydi: oyoqlarni bukib, oyoqlarni ochib.

tayanib sakrashda bajariladigan mashqlar

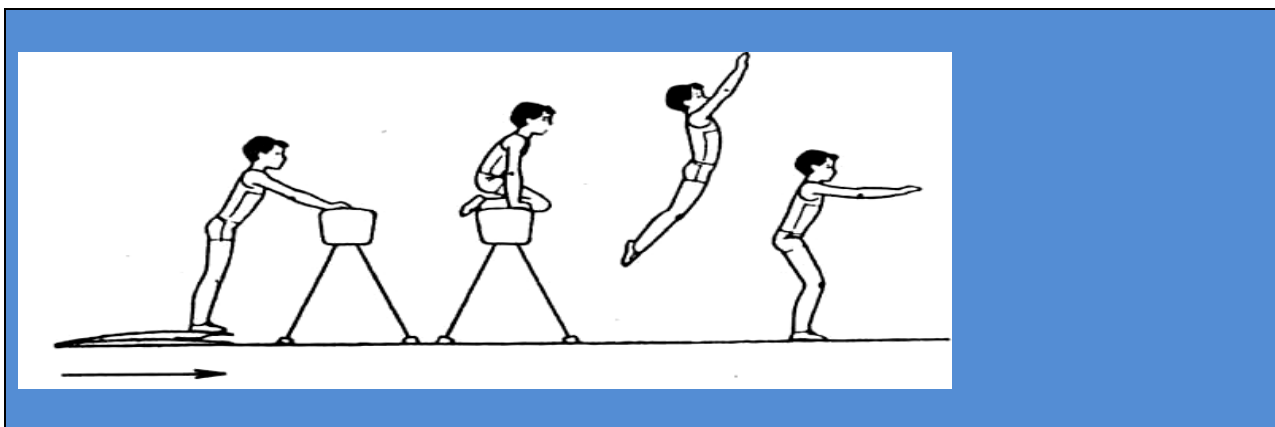
1. Kuch bilan tayanishga ko'tarilish, kerishib osilib aylanib sakrab tushish.

2. O'zunasiga qo'yilgan otdan oyoqlarni bukib sakrab o'tish; oyoqlarni kerib sakrab o'tish; o'zunasiga qo'yilgan ot ustidan bir oyoqda depsinib burchak hosil qilib sakrash.

3. O'tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

O'rgatishini 1-bosqichi

O'rgatishni 80-100 sm balandlikdagi xari, ot, matlar uyumiga sakrab chiqib tizzalarga tayanib turishini va oldinga qo'llar bilan siltanib sakrab tushishni o'zlashtirishlari lozim. Bu mashq sakrab chiqib tayanib o'tirish va oldinga kerilib sakrab tushishni o'rganishi uchun yordamchi mashqlar hisoblanadi.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Matga tizzalarda tayanib turishdan, qo`llarda siltanib va oyoqlarda depsinib tayanib o`tirish.
2. Mat bilan yopilgan gimnastik o`rindig`iga tizzalarda tayanib o`tirishdan qo`llarda siltanib va oyoqlarda depsinib sakrab tayanib o`tirish.
3. Mat bilan yopilgan gimnastik o`rindig`iga qo`llarni qo`yib, oyoqlar polda tayanib yotishdan sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish va qo`llarda siltanib, oyoqlarda depsinib sakrab tushish.
4. Ko`ndalang ot, xari yoki matlar uyumi oldidagi ko`prikka tayanib turishdan joyda 2-3 ta sakrash va sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish. Qo`llarda siltanib va oyoqlarda depsinib yordam bilan sakrab tushish.
5. Qisqa masofadan yugurib, ko`ndalang ot yoki xariga sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish va qo`llar bilan siltanib oldinga sakrab tushish.

Xatolar.

1. Yetarli kuchga ega bo`lmagan qo`llarda siltanish.
2. Oyoqlarda depsinish Yetarli bo`lmasa.

Extiyotlash va yordam. Oldinda – yon boshda turib, birinchi qismda bir qo`lda yelka ostidan, ikkinchisi bilan qorindan ushlab, sakrab tushishda bir qo`l bilan tirsakdan yuqori, boshqasida beldan ushlab, qo`llar bilan siltanishga imkon yaratib yordam beriladi.

Gimnastika jixozlarida bajariladigan mashqlar. (baland va past turnik).

Yon tomonga to`ntarilish

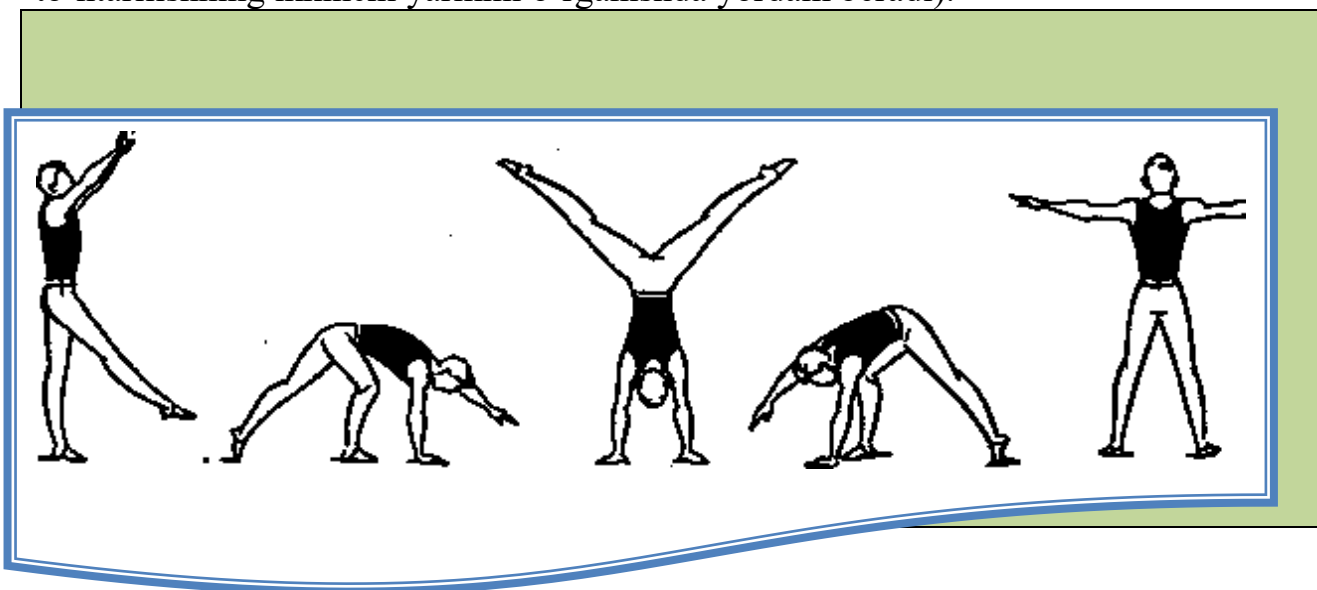
Bajarish texnikasi. Harakat yo`nalishiga yo`zlanib turib qo`llar yuqorida kaftlar oldinga qaratilgan, to`ntarilish bajariladigan tomonga bir qadam qo`yib, keyin oldinga bukilib, itariluvchi oyoqdan bir qadam oralig`ida polga qo`lni

qo'yish va bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib, qo'lda turishga o'tish. Keyin navbatma-navbat qo'llar bilan itarilib qo'llar yonga, oyoqlar ochiq turish.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turish, yordam bilan qo'llarda tik turgandan keyin bajaruvchi oyoqlarni ochadi, straxovkachi esa orqa tomondan tizzalar yonidan ushlab turadi.

2. Oyoqlarni ochib qo'llarda turishdan, oyoqlarga qaytish. Boshida o'tgan mashq kabi yordam beriladi, keyin qo'llarni tez navbatma-navbat harakatlantirib: bir qo'lni belga (tushish tomonga) boshqasini yelka ostiga qo'yib, oyoqqa tushishga yordam berish – qo'llar yonga oyoqlarni ochib turish (bu mashq to'ntarilishning ikkinchi yarmini o'rganishda yordam beradi).



3. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib oyoqlarni ochib burilib qo'llarda turish (bu mashq to'ntarilishning birinchi yarmini o'zlashtirish bilan bog'liq). Turgandan so'ng 1-mashqdagi kabi yordam ko'rsatiladi.

4. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib yon tomonga to'ntarilish.

Xatolar.

1. Qo'l va oyoqlar bir chiziqqa qo'yilmasa.
2. Qo'lda turish orqali to'ntarilish bajarilmasa.
3. Bosh orqaga egilmagan bo'lsa va o'quvchi qo'llarni qo'yishda o'zini boshqara olmasa.

4. Qo'llarda turish orqali to'ntarilish bajarilmasa, hamda tana vertikal chiziq bo'ylab emas, balki yon tomonga egilib bajarilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Amaliyotda uchta asosiy yordam qo'llaniladi:

1. Bir qo'lda beldan, ikkinchisida yelkadan ushlab.
2. Ikkala qo'l krest holatida beldan ushlab.
3. Ikkala qo'l bilan beldan ushlab.

Turnikda bajariladigan mashqlar

Sport gimnastikasida turnik shunday snaryadki, unda faqat tebranma siltanma mashqlar ijro etiladi. SHuning uchun gimnas-tikachining mahorati muskul quvvatini kam sarf qilib, inertsiya kuchidan oqilona foydalanishdan iborat bo'ladi. Biroq panja-larni bukish uchun ancha yuqori bo'lishi kerak, chunki katta ko'lam-dagi tebranma mashqlarni bajarishda hosil bo'ladigan va gim-nastikachini turnikdan o'zishga intiladigan markazdan qochuvchi inerqiya kuchi hosil bo'ladi.

Hozirgi davrda turnikda bajariladigan mashqlar kishini hayratda qoldiradi, chunki ular hech to'xtalmasdan, qaltis vaziyatda ijro etiladi. Bu hol, xatto, sport gimnastikasini yaxshi tu-shunmaydigan kishiga ham, yaxshi gimnastikachiga ham xatosiz qara-katlar uyg'unligini, dadillikni, ko'ra olish imkonini beradi. Turnikda bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardan iborat:

Osilish. Baland turnikdan bu holat beistisno hamma mashq-larni boshlash uchun dastlabki holatdir. Osilishda tananing to'g'ri holati Yetarli ko'lamda tebranishni boshlash va keyinchalik siltanish uchun ayniqsa muhimdir. Osilish holatida gimnastikachining tanasi maksimal to'g'rilangan bo'lishi kerak. Bunga ko'krak-o'mrov va yelka bo'g'inidan cho'zilish, shuningdek, bel qismidagi muskullarni bo'shashtirish orqali erishiladi. Tirsak bo'g'inlari ham to'g'rilangan lekin, taranglashmagan bo'lishi kerak. Oyoqlar tos-son va tizza bo'g'inlaridan to'g'rilangan, oyoq uchlari cho'zilgan va juftlashtirilgan bo'ladi. Osilish holatiga quyida bayon etiladigan ko'rsatmalarga rioya qilgan holda, yaxlit o'rgatish uslubi bilan o'rgatish kerak.

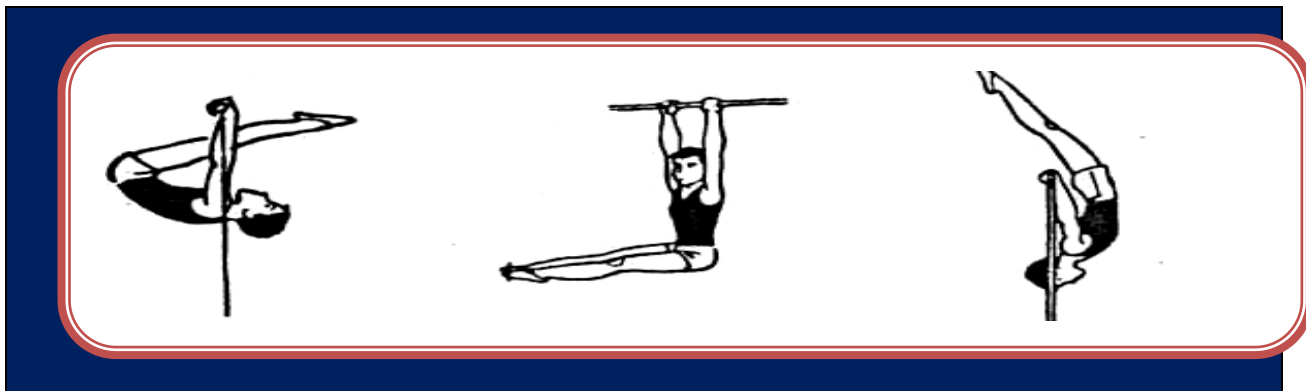
Tana pastki qismlarining turli holati zarur bo'lgan muskul guruhlarini taranglatish orqali erishiladi, bu esa tebranishlar davomida kam saqlanadi. Osilish holatida buqilish yoki yozilish (kerishish) taqiqlanadi. Ko'pincha boshning noto'g'ri holati: orqaga yoki oldinga tashlash, ko'krakka engashtirish bu hatoliklarga sabab bo'ladi. To'g'ri holatda bosh ham to'g'ri tutiladi va u qo'llar orasida bo'ladi.

Osilish turlari

Bukilib osilish— **TURNIK**da, qo'shpoyada, **HALQA**larda bajariladi. Tana tos-son bo'g'imidan taxminan 50°-70° burchak ostida bukiladi, bel aylana shaklida, bosh biroz ko'krakka egilgan, qo'llar to'g'ri. Mashqni orqadan osilib turish yoki tosni tushirib osilib o'tirishga o'tish bilan yakunlash mumkin.

Burchak osilish— gimnastika devorida, **TURNIK**larda, **HALQA**larda, qo'shpoyalarda bajariladi. Osilib turishdan to'g'ri oyoqlarni gorizontal holatgacha ko'tarish. Quyidagicha bajarish ham mumkin: osilishdan oyoqlarni bukib osilish holatini egallash va shundan keyin oyoqlarni yozib burchak osilish.

Kerilib osilish– gimnastika devorida, **TURNIK**da, hisoblanadi



TURNIKda bajariladigan murakkab elementlardan biri, kerilib osilish

Bajarish texnikasi. Orqadan bukilib osilib turishdan, oyoqlarda itarilib bukilib osilish holatini egallash, tos-son bo'g'imidan yozilib, kerilib osilish. Tana kerilgan va bosh pastda vertikal holatda bo'ladi. Qo'llar yelka kengligida yuqoridan ushlab, oyoqlar birga, oyoq uchiga tortilgan, bosh orqaga egilgan.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Orqadan osilib turishdan, bukilib osilishni takrorlash.
2. Gimnastika devoriga orqada bukilib osilib turishdan, oyoqlarda itarilib, kerilib osilish (IV gurux).
3. Orqadan osilib turishdan, ikki oyoqda itarilib **TURNIK**da bukilib osilish va kerilib osilish, oyoqlarni orqaga tushirib, orqadan osilib turish va oldinga qadam qo'yib A.T.

Xatolar.

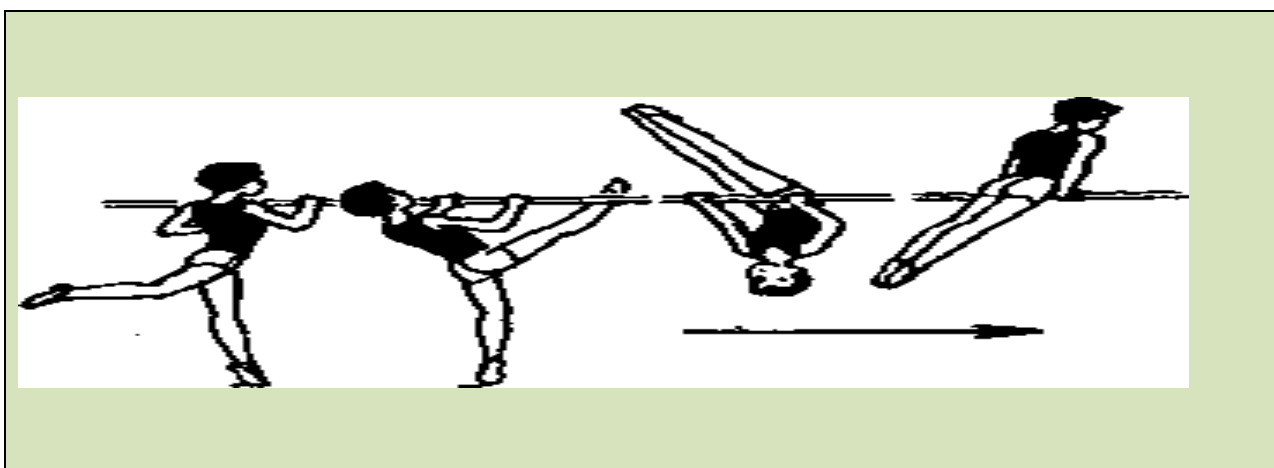
1. Haddan ziyod tanani kerilishi.
2. Kerilib osilishni bajarish vaqtida qo'llarni buqilishi.
3. Bosh oldinga egilish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshdan turib, bir qo'lda oyoqdan, boshqasida bilakdan ushlab yordam beriladi.

Kerilib osilishni gimnastika devoridan o'rgatishni boshlash maqsadga muvofiq. Gimnastika devoriga orqadan bukilib osilishdan oyoqlarda itarilib kerilib osilishga o'tish. Kerilib osilish holatida qo'llar to'g'ri bo'lishi shart (tortilmasdan). Ensa, bel, oyoqlar va tovonlar devorga tegib turishi, bosh biroz orqaga egilgan. Yordam bilan bajariladi. Yonboshda turib yelka ostidan va oyoqlarda ushlab yordam beriladi.

Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilish

Bajarish texnikasi. Bukilgan qo'llarga osilib turishdan, bir oyoqda yuqoriga-orqaga siltanish (**TURNIK**dan) va ikki oyoqda itarilib, tos-son bo'g'imidan bukilib, tortilib, to'g'ri oyoqlarni **TURNIK**dan o'tkazish. Keyin, **TURNIK**ka qo'llar va sonlar bilan tayanib, qo'llarni yozish, boshni orqaga ko'tarib, to'g'rilanib, tayanish holatini egallash.



O'rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastika devoriga osilishdan, to'g'ri oyoqlarni balandroq ko'tarish (2-3 marta).
2. Gimnastika devoriga orqalab osilib turishdan bir oyoqda itarilib, ikkinchisida siltanib oyoqlarni balandroq ko'tarish; oyoqlarni tushirib, D.H. ga qaytish. 3-4 marta takrorlash.
3. Bukilgan qo'llarda osilib turib bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilish, tayanish va orqaga siltanib sakrab tushish (yordam bilan va mustaqil).

Xatolar.

1. D.H. da mashq boshlanishida tos orqada joylashsa, oyoqlar **TURNIK** ostida bo'lmasa, bularning hammasi oldinga siltanishda harakat koordinatsiyasini bo'zilishiga olib keladi va ko'tarilishni bajarishda qiyinchilik tug'diradi.
2. Oyoqda siltanish yuqoriga-orqaga bajarilmay, balki oldinga-yuqoriga qo'llarni bukish bilan bajarilsa va vaqtdan oldin boshning orqaga egilishi.
3. Boshni orqaga egish ko'tarilishning birinchi yarmida sodir bo'lsa. Bu to'ntarilishni bajarishdagi asosiy xos xatolardan biri hisoblanadi.

Ehtiyotlash va yordam. To`ntarilish boshida siltanuvchi oyoqning ushlab, qo'llarni keyinchalik belga o'tkazib. Tayanishga chiqish vaqtida oyoqlardan va ko'krakdan ushlab yordam beriladi.

Bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish – **Turnikda** yoki **B/P** qo'shpoyada bajariladi. Osilib turishdan ikki oyoqda itarilib, ularni bukib, ikkalasida siltanib o'tib bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish holatini egallash/ Boshqa usullarni ham bajarish mumkin: orqadan osilib turishdan oldinga egilib ikki oyoqda itarilib, bukilib osilish orqali bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish.



Bir oyoqda osilish – **turnikda** yelka kengligida ushlab bitta oyoq tizzadan bukilib **turnikka**, poyaga qo'yiladi, ikkinchi oyoq to'g'ri va biroz pastga tushgan, tana birmuncha kerilgan, bosh biroz orqaga egilgan. Yonboshda turib bir qo'lda bilakdan, boshqasi bilan boldirdan ushlab osilishni bajaruvchiga yordam bo'ladi. Orqadan osilib turishdan, ikki oyoqda itarilib, orqadan bukilib osilish orqali, bir oyoqda siltanib o'tib bajariladi.

Tashqarida bir oyoqda osilish – bir oyoqda osilish kabi bajariladi, faqat bukilgan oyoq qo'llar orasida emas, balki tashqarida bo'ladi.

Bukilgan oyoqlarda osilish – **TURNIKda** va qo'shpoyada bajariladi. Oyoqlar birga, tizzadan bukilgan, tana to'g'rilangan, biroz kerilgan, bosh orqaga egilgan. Yonboshda turib oyoqlar tizza bo'g'imidan yozilib ketmasligi uchun boldirdan ushlab straxovka qilinadi. Mashqni bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilishdan, qo'llarni tushirib va to'g'rilab bajariladi. Boshida qo'llarni navbatma-navbat tushirilib, keyin esa bir vaqtda tushiraladi. Bukilgan oyoqlar va qo'llarda osilishdan bukilgan oyoqlarda osilishga o'tishda bir qo'lda boldir ustidan, boshqasi bilan beldan ushlab yordam qilinadi.

Qo'shpoyada bajariladigan mashqlarni o'rgatish.

Qizlar uchun asosiy elementi, bu oyoqlar bilan **Yu/P** tayanib, **P/P** ga kerilib osilish va **P/P** ga tayanishga o'tish hisoblanadi. Shu bilan birga ular, o'qituvchi yordamida yoki mustaqil o'quvchilar tomonidan to'zilgan turli o'quv majmua mashqlarini bajarishni takomillashtirishni davom ettiradilar. Yelka mushaklarini va qorin mushaklarini (press) rivojlantirish uchun osilib yotishdan tortilish va gimnastik devorga osilib turishdan to'g'ri oyoqlarni hamda bukilgan oyoqlarni ko'tarishlarni bajaradilar.

Yu/P osilish

Osilish mashqlari bilan o'quvchilar tanish bo'lib, gimnastika devoriga osilishni o'zlashtirganlar. Farqi shundan iboratki, **Yu/P** da tana bir joyda to'xtab turmaydi, balki erkin holatda bo'ladi. Osilishni takomillashtirish uchun quyidagi mashqlarni taklif qilish mumkin: yordam bilan **Yu/P** osilish – oyoqlarni bukib osilish – osilish – pastga sakrab tushish. SHuni ta'kidlab o'tish kerakki, osilish **T/B** qo'shpoyada bajariladigan ko'pgina mashqlar uchun dastlab holat hisoblanadi.

P/P o'tirib osilish

Bajarish texnikasi. Bu shunday holatki, o'quvchi qiz **Yu/P** osilib, bukilgan oyoq uchi bilan **P/P** tayanadi.



O'rgatish ketma-ketligi.

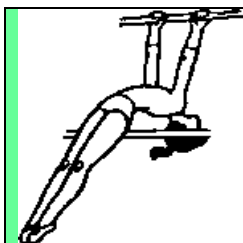
Osilishdan oyoqlarni bukib, o'tirib osilish holatini egallab – oyoqlarni bukib osilib – osilish va pastga sakrab tushish.

Extiyotlash va yordam. YOnboshdan turib, bir qo'lda beldan, ikkinchisida oyoqdan ushlab yordam beriladi.

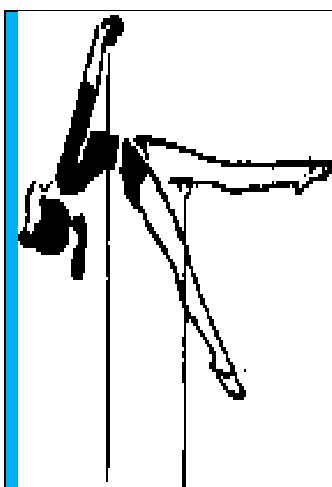
P/P yotib osilish

Bajarish texnikasi. Yotib osilishda, tana to'g'ri va biroz kerilgan, bosh ozgina egilgan, qo'llar to'g'ri, **P/P** sonning orqa qismi bilan tayaniladi (163-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi.



P/P ga yotib osilishni o'tirib osilish orqali osilishdan bajarish mumkin. Yotib osilishdan, **P/P** bukilib yotib osilish holatini egallash, keyin oyoqlarni bukib osilish va osilish, pastga sakrab tushish.



Oyoqlarni kerib yotib osilish

Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib yotib osilish turli usullarda bajarish mumkin, ammo o'rgatish ketma-ketligini hisobga olib, o'quvchilarda mavjud bo'lgan harakat tajribalarini qo'llash maqsadga muvofiq. SHuning uchun, bir oyoqda siltanib o'tib yotib osilishdan yoki oyoqlarda itarilib osilishdan **P/P** ga o'ng (chap) bilan yotib osilishni bajarish yaxshi. Oyoqlarni ochib yotib osilishda tana, yotib osilishdagi kabi bo'lib, biroz kerilgan, qo'llar to'g'ri, bosh orqaga egilgan, bir oyoq **P/P** ga sonning orqa qismidan tayanib, ikkinchisi poyadan pastga joylashadi.



Orqadan tayanish

Bajarish texnikasi. **P/P** ga yotib osilishdan, orqaga tayanish holatini egallash ancha qulay. **P/P** orqasiga qo'llar bilan ketma-ket siltanib o'tib, orqadan tayanishga o'tish – poyada o'ziga xos o'tirish.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

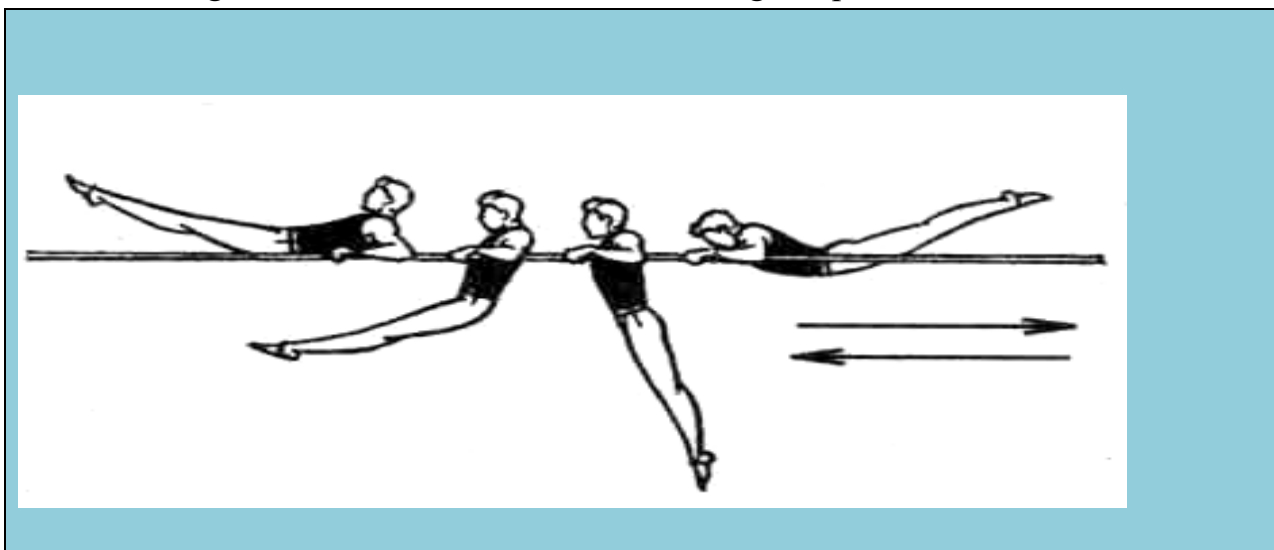
1. **YU/P** osilishdan, oyoqlarni bukib osilish – 1,0 b.
2. **P/P** ga o'tirib osilish – 1,0 b.
3. Oyoqlarda itarilib o'ng bilan oyoqlarni ochib yotib osilish – 2,5 b.
4. Chap bilan siltanib o'tib, **P/P** ga yotib osilish – 1,5 b.
5. Oldinga siltanib chapga burilib sakrab tushish – 2,0 b.

V gurux qiz bolalarining osilishdan tortilish bo'yicha jismoniy tayyorgarlik darajasiga talablar: 19 marta va undan ko'p – yuqori; 10-14 marta – o'rta; 4 marta va undan kami – past.

Qo'llarga tayanib tebranishlar

Bajarish texnikasi. Qo'llarga tayanib, oyoqlarni oldinga va orqaga harakatlantirib, sekin-asta tebranish amplitudasini oshirish. Katta guruxda shunday amplitudaga erishish kerakki, bunda tana siltanishning chekka nuqtasida poyalardan balandda bo'lishi lozim.

Qo'llarda tayanib tebranishda tana mustahkamligini saqlash qiyin emas, agar atrofida siltanish harakatlari bajariladigan yelka asosi poyaga yaxshi o'rnanishgan bo'lsa. Berilgan tebranishdagi asosiy qiyinchilik shundan iboratki, yelka mushaklari va birinchi navbatda yelkalarni "tushib ketish" dan saqlab turuvchi keng va katta ko'krak mushaklari anchagina quvvatni o'zidan o'tkazadi.



O'rgatish ketma-ketligi.

1. Qo'llarda tayanish holatini takrorlash.
2. Tirsaklarda tayanib tebranishlar
3. Qo'llarda tayanib tebranish va asta-sekin amplitudani oshirish.

Xatolar.

1. Yelkalarni "tushib ketishi".
2. Tirsak bo'g'imlarida o'tkir burchak, qo'l panjalari yelkalarga yaqin joylashsa.
3. Tayanchda qo'llarning yarim bukilgan holati aks ettirish yo'qligi.
4. Tebranish yelka bo'g'imlari bo'ylab butun tana bilan bajarilmasdan, aksincha faqat tos-son bo'g'imlarini bukilib, yozilishi hisobiga amalga oshirilsa.

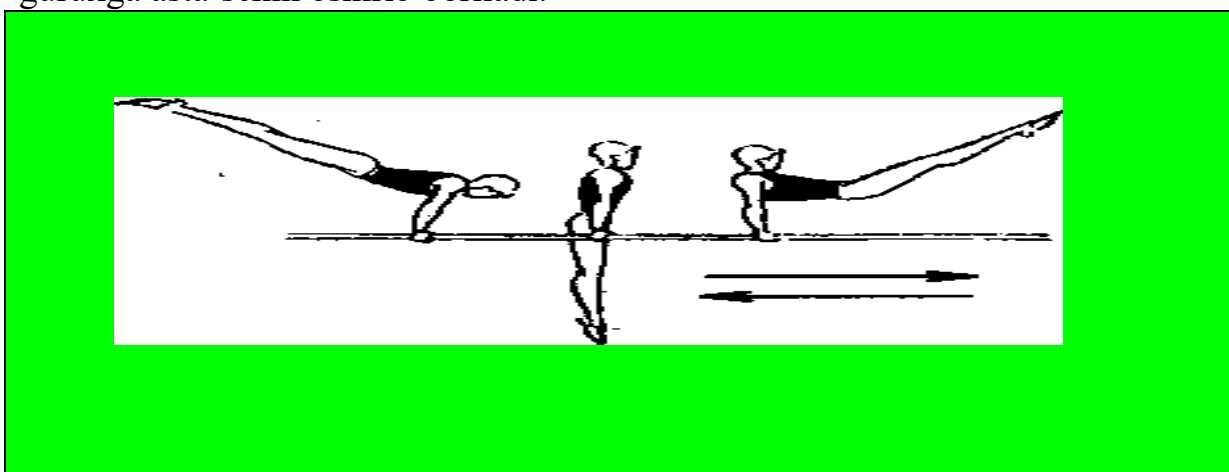
Extiyotlash va yordam. Qo'llarga tushadigan yukni kamaytirish va poyada jarohatlanishni oldini olish maqsadida porolon qo'yish maqsadga muvofiq; yonboshda turib, poya ostidan oyoqlar va tanadan qo'llab yordam beriladi

Tayanib tebranish

Bajarish texnikasi. Oldinga siltanish, qo'llar va tana oldi mushaklarini taranglashishi hisobiga tos-son bo'g'imlarining biroz buqilishi bilan bajariladi.

Oldinga siltanishda yelkalar ozgina orqaga tashlanadi. Past vertikal holatda tana va oyoqlar to'g'rilangan. Orqaga siltanish tananing orqasidagi mushaklarning hisobiga bajariladi. Tana vertikal holatdan o'tganidan keyin yelkalar oldinga beriladi, bel oyoq harakatidan biroz oldinga o'tadi, siltanish oxirida esa oyoqlar tanadan o'zib ketadi.

Tebranish oxirida orqaga siltanib qo'shpoya ichiga sakrab tushishi. Tayanib tebranishda tana mustahkamliligi harakat bilan ta'minlanadi. Bunday dinamik muvozanatni saqlashning qiyinchiligi shundaki, atrofida katta amplitudada harakatlanish sodir bo'ladigan yelka asosining o'zi harakatchan tizim hisoblanadi va asosan kaftlar atrofi o'qida xarakatlanadi. SHuning uchun siltanishda qancha katta amplitudada bo'lsa, shuncha muvozanatni ushlab qolish murakkab. SHunday qilib, siltanish amplitudasini, yelka mushaklarini mustahkamlash asosida guruxdan guruxga asta-sekin oshirib boriladi.



O'rgatish ketma-ketligi.

1. Orqadan tayanib yotib va tayanib yotib, qo'llar polda, oyoqlar gimnastika o'rindig'ida.
2. Tirsaklarga tayanib tebranish va orqaga siltanib qo'shpoya ichiga sakrab tushish.
3. Tayanishni takrorlab e'tiborni yelka bo'g'imidan "tushib ketmaslikka" qaratish.
4. Kichik amplitudada tayanib tebranish va qo'shpoya ichiga sakrab tushish.
5. Shuning o'zi amplitudani ko'paytirib. Siltanish amplitudasini asta-sekin oshirish. O'rganishda, aylanish asosi tos-son bo'g'imi emas, yelka bo'g'imi bo'limiga va tebranish nafaqat oyoqlarda, balki butun tana bilan bajarilishiga e'tiborni qaratish. Tebranish orqaga siltanib sakrab tushish bilan yakunlanadi.

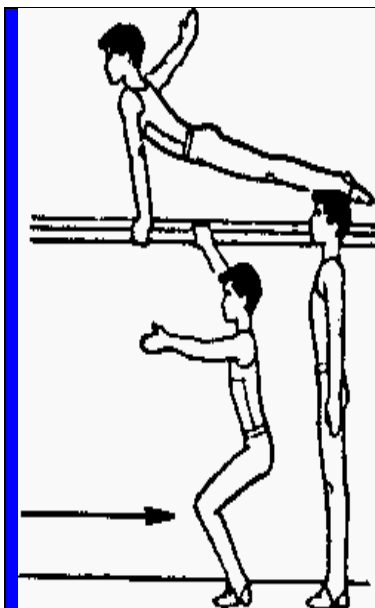
Xatolar.

1. Yelka bo'g'imidan osilib qolish.
2. Qo'llarni buqilishi.

Tayanib tebranishdan orqaga siltanib sakrab tushish

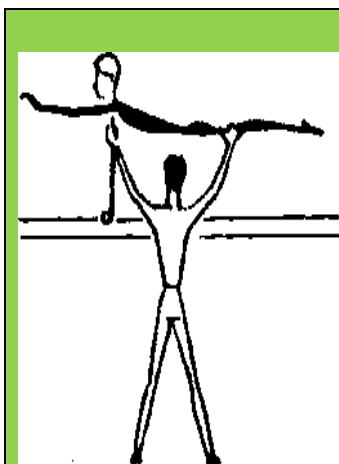
Bajarish texnikasi. Orqaga siltanib vertikalдан o'tib, tez tos-son bo'g'imlaridan yozilish va oyoqlarni orqaga-yuqoriga sakrab tushish tomonga qo'yish. Siltanish oxirida oyoqlar harakatni to'xtatib, ozgina kerilib, qo'shpoya o'rtasidan tanani chiqarib, tez qo'lni o'zoq poyadan sakrab tushish bajariladigan

poyaga o'tkazish, boshqa qo'lni (sakrab tushish bilan bir vaqtda) yon tomonga o'zatish.



O'rgatish ketma-ketligi.

1. Siltanish amplitudasini asta-sekin oshirish bilan tayanib tebranish va orqaga siltanib qo'shpoya ichiga sakrab tushish.
2. Orqaga siltanib oyoqlarni ochish va oldinga siltanish oldidan ularni juftlash bilan tayanib tebranib , orqaga siltanib qo'shpoya ichiga sakrab tushish.
3. Tayanib yotishdan oyoqlar gimnastika o'rindig'iga o'ng qo'lni chap qo'l oldidan qo'yish va o'ng qo'lga tayanib, chap qo'lni yon tomonga o'zatish (chapga sakrab tushishda).
4. Poyalar oxirida tebranishdan orqaga siltanib sakrab tushish.
5. SHuning o'zi, faqat tanani sakrab tushish tomonga qo'zg'alish va qo'llarni o'tkazib ushlash bilan.
6. SHuning o'zi, faqat qo'shpoya o'rtasida.



Xatolar.

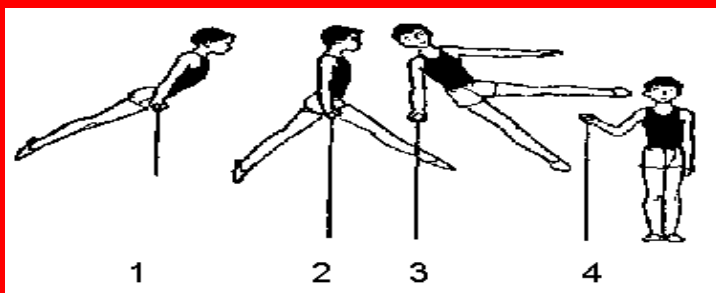
1. Orqaga past siltanish va oyoqlarning tizzalarda buqilishi.
 2. Sakrab tushish qo'llarda itarilish bilan bir vaqtda bajarilsa.
 3. Tana yon tomonga qo'zg'atish emas, balki orqaga yon tomonga bajarilsa.
- Extiyotlash va yordam.* Tayanch qo'lni yon boshida turib, bir qo'lda yaqin qo'lni yelkasidan ushlab, boshqasi bilan – orqaga siltanish harakati yo'nalishi bo'yicha – sondan turtib.

Turnikda va baland past qo'shpoyada bajariladigan mashqlarni o'rgatish.

1. Turnikda bajariladigan osilish va tayanishlar; tebranib osilib burilish: o'ng (chap) oyoqni kerib tayangan holatdan oldinga aylanish.
2. B/p qo'shpoyada - osilish va tayanish; baland poyada tebranib poyaga cho'qqayib osilib burilish: past poyada osilib yotib, burilib sona o'tirish.

Oyoqlarni ochib bir oyoqda tayanish va ikkinchisida siltanib o'tib 90° ga burilib sakrab tushish

Bajarish texnikasi. Tayanishdan bir oyoqda siltanib o'tib, oyoqlarni ochib tayanish. Tana to'g'rilangan, qo'llar to'g'ri, bosh tikka, oyoqlar keng ochilgan; bir oyoq oldinda, ikkinchisi orqada polga nisbatan bir xil burchak ostida. Qaysi oyoq oldindaligiga qarab, tayanish shunga xos nomlanadi. Masalan, o'ng oyoqni ochib tayanish, agar o'ng oyoq oldinda bo'lsa. Siltanib o'tib 90° ga burilib sakrab tushishni bajarish uchun, dastlab bir qo'lni burilish bilan bir vaqtda pastdan ushlash zarur. Atrofida burilish bajariladigan oyoqni tushirmaslik va bukmaslik kerak.



O'rgatish ketma-ketligi.

1. Past **TURNIK**da tayanishdan, siltanib o'tib o'ng (chap) tashqaridan oyoqlarni ochib tayanish – bir oyoq bilan siltanib o'tib o'ng (chap) oyoqlarni ochib tayanish – boshqasida siltanib o'tib 90° ga burilib sakrab tushish.

Xatolar.

1. Tayanishdan oldinga siltanib o'tishni bajarishning birinchi yarmida oyoqlarni bukish.

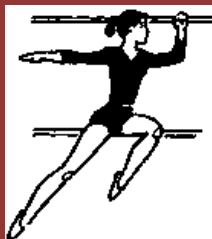
2. Oyoqlarni ochib tayanishda oyoqlar kam ochilgan, tana bukilgan, bosh tushib ketgan.

3. Sakrab tushish bajarilayotganda atrofida burilish bajariladigan oyoq tushib ketishi; siltanib o'tish bukilgan oyoqlarda amalga oshirilsa, tayanch oyoq bukilganda. Siltanib o'tishni bajarayotgan oyoqning qarama-qarshi tomonda yonbosh turib, ikki qo'l bilan qo'llarning tirsakdan yuqorisidan ushlanadi.

Extiyotlash va yordam. 1 m balandlikdagi xodadan oshib o'tishda yordam, siltanib o'tishni bajarayotgan oyoqning qarama-qarshi tomonda yonbosh turib, ikki qo'l bilan qo'llarning tirsakdan yuqorisidan ushlanadi.

B/p qo'shpayada "Songa o'tirish"

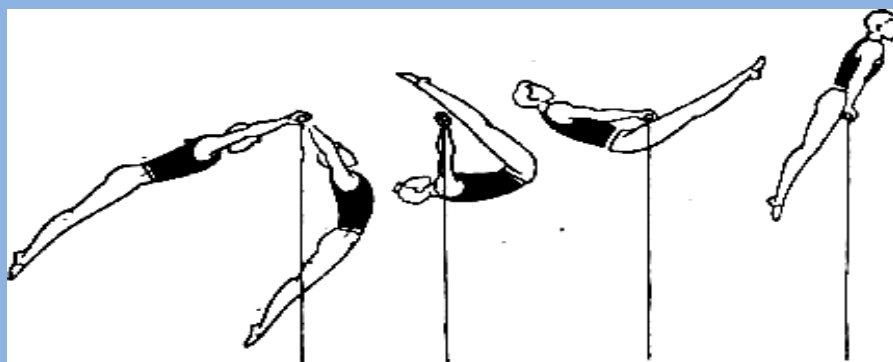
Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib osilib o'tirishdan bir oyoqda siltanib o'tib, songa o'tirish. Oyoqlar tashqarida joylashgan. Bir oyoq tizzadan bukilgan, sonning pastki qismining hammasi bilan poyaga tayanadi. Bukilgan oyoqning boldiri to'g'ri oyoq bilan parallel ravishda orqaga yo'naltirilgan, tana va bosh to'g'ri ushlanadi. Poyaga tayanishni ikkala qo'lda yoki bitta qo'lda, ikkinchisi yon tomonda bajarish mumkin.



Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

1. Poyalar oxiridan sakrab tayanish va qo'shpoya o'rtasigacha harakatlanish – 3,0 b.
2. Oyoqlarda oldinga siltanib, oyoqlarni ochib o'tirish – 2,0 b.
3. O'ngda siltanib o'tib, o'ng songa o'tirish, o'ng qo'l bilan ushlab chap qo'l bilan yon tomonga – 2,0 b.
4. O'ng oyoqdan oldinda chapda ushlab, o'ng qo'lda itarilib, o'ngga burilib orqaga sakrab tushish, qo'shpoyaga chap yon bilan qo'nish – 3,0 b.

Gavdani siltab ko'tarilish (tebranishdan keyin).



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'zlash 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):

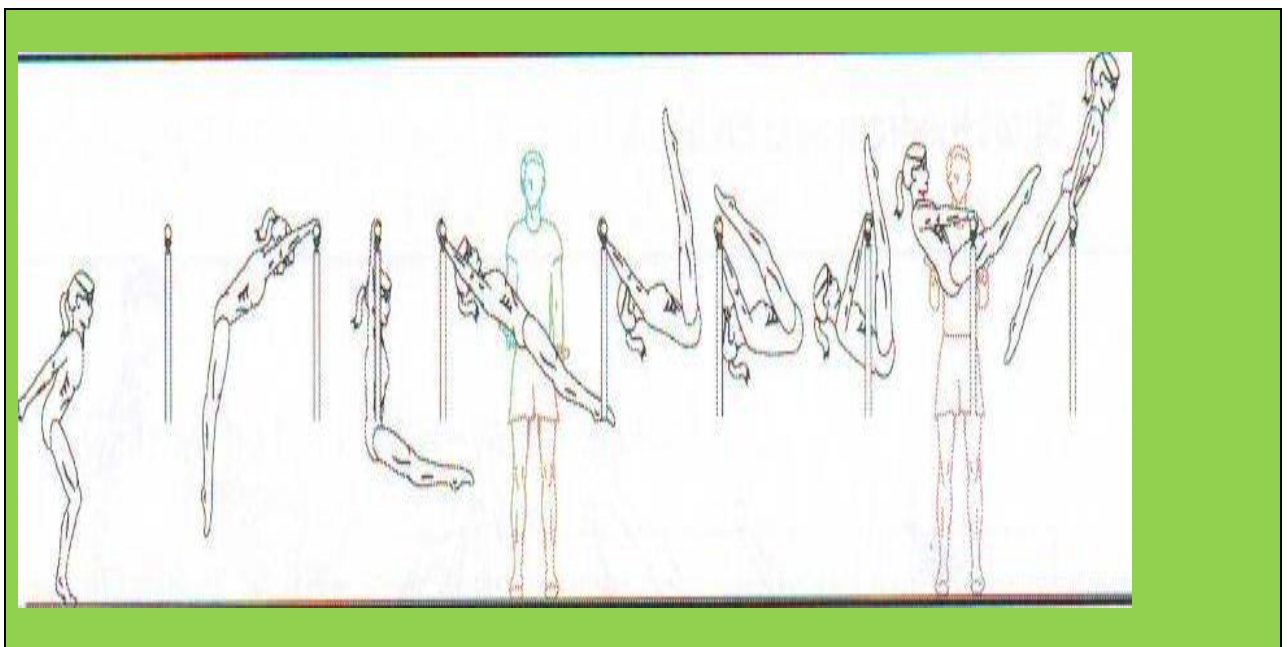
a) burchak yasab osilishdan oyoqlar bilan to'shaklarga tiralib, oyoqlarni tizzadan bukkancha boshni orqaga tashlamay kerishish. To'g'ri qo'llarni bosh

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 gavgani 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 proektsiyasi 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 kilinganidek harakat 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° dan oshmagan bo`lmasin) orqaga siltanib tos-son bo`g`inidan buqilish, turnik ostida to`g`rilanib, trener yordamida gavadani yozib ko`tarilish.