

Amaliy mashg'ulot:

12. Gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi .

Darsni maqsadi: talabalarga gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi .

1. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari va usullari.
2. O'rgatishning tamoyillari
3. O'rgatish metodlari

1. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari va usullari

Birinchi shart. Gimnastika mashqlari o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti — o'quvchining tayyorlik darajasini aniq baholashdir.

Bunda o'quvchining potentsial imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga binoan baholanadi:

- harakat tayyorgarligi (o'zlashtirgan harakatlarning hajmi va xarakteri, harakatlarni o'rganishdagi tipik qiyinchiliklar, o'quvchida yangi harakatlardagiga o'xshash harakat tajribasining mavjudligi;

- jismoniy tayyorgarligi (yangi harakatni o'rganib olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan xislatlarning kamolot darajasi);

- psixik xislatlarining (o'quvchilarning dadilligi, qat'iyiligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'r berishlarga reaksiyasi va boshqa shaxsiy xislatlarining) qay daraja rivoj topgani.

O'quvchining qobiliyatini baholash xarakteri ayni choqda qanday mashq o'rganayotganligiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa nihoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi harakat o'rganilayotgandagi har bir konkret holda o'quvchinning imkoniyatlarini aniqlash o'zgarib turishi mumkin.

Ikkinchi shart—o'rgatish dastursini harakat tuzilishini taxlil qilish va o'quvchining individual xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O'qitish dastursi algoritmik topshiriq, chiziqli yoki tarmoqli dastur tarzida yoziladi. Gimnastika mashqlarining texnikasi murakkablasha borgan sari o'rgatish dasturlarining samaradorligi ham orta boradi.

Uchinchi shart — mashqni o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. Buni o'qituvchi o'quvchi faoliyatini tahlil qilish hamda aniqlik kiritadigan komandalar va nazorat topshiriqlarni tanlash asosida amalga oshiradi.

To'rtinchi shart — tegishli sharoit va o'quv vositalarining mavjud bo'lishi. Bunga quyidagi: mashg'ulot joyi (sinf xonasi, zal, maydoncha), asosiy va yordamchi snaryadlar, metodik o'quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kinogrammalar, odam gavdasining modellari, ta'lim texnikasini va metodikasi

yuzasidan tuzilgan metodik rejalar va hokazo), texnikaviy ta'minlash vositalari kino va fotoapparatlar, o'lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va hokazo tipidagi asboblari, magnitofonlar, videomagnitofonlar, diktofonlar va hokazolarni kiradi.

2. O'rgatishning tamoyillari

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

Onglilik va aktivlik tamoyili. Gimnastika mashqlarni sportchilarning jismoniy, harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va aktivlik tamoyili o'quvchilardan eng avvalo harakatni tushunib o'rganishni, qo'yilgan vazifani hal etishga qiziqib va ijodiy munosabatda bo'lishni tarbiyalashni talab etadi.

O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarini ongli o'rganib olishlari uchun shugullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish darkor.

O'z faoliyatining natijalarini baholash; turli (og'zaki, grafik, yozma, xayolda takrorlash) usullardan foydalanib harakat texnikasini tasvirlash; yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni sngish; kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish planlarini tuzish; o'qituvchiga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatni o'rganishda yordam berish.

Ko'rgazmalilik tamoyili. O'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun o'qituvchi quyidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi: harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kinomateriallar va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va «etalon» modellarni ko'rsatish;

ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash; qo'shimcha signallar ishlatish (fazadagi orientirlar, harakatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib turish ohista ko'tarib yuborish va ko'l tekizib qo'yish); trenajyor qurilmalarda, odam gavdasi modellarida va hokazolarda o'rganilayotgan mashq yoki uning elsmenlari texnikasini ko'rsatib berish; alohida holatlarni maxsus to'xtatib ko'rsatish, taqlid qilish, yordamlashib bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

Osonlik tamoyili shug'ullanuvchilarga ular kuchiga mos ksladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda o'quvchilar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'yadilar. Birok, osonlik tamoyili sportchilarni qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish zaruratini mutlaqo iikor etmaydi.

O'qituvchi o'quvchilarning nimaga qodirligini, ularning konkret mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. U, masalan,

turnikda katta aylanishni bajarish uchun o'quvchida bir qancha boshqa mashqlarni bajara olish, ko'lida yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p xislatlar hosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi kerak. SHunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq o'quvchi uchun osonligini ko'rsatadigan o'lchov bo'ladi.

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

Tizimlilik tamoyili quyidagilarni: harakat faoliyatini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;

turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni; o'quvchilarning ishga ishtiyoqi va aktivligini so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashlab turishni nazarda tutadi.

3. O'rgatish metodlari

O'rgatish metodlari deganda qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushunish kerak.

Xilma-xil o'rgatish metodlarini quyidagi guruxlarga bo'lish mumkin:

Birinchi guruh o'rgatish metodlariga quyidagilar kiradi:

* og'zaki metod universal metodlardan biri bo'lib, o'quvchilar bilan munosabatda bo'lish jarayonida o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika terminologiya, sidan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki shu terminologiya yordamida o'qituvchining o'quvchilarga nutq orqali ta'sir etishi aniq va qisqa bo'lishiga erishish mumkin;

* harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish metodi namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni ijro etish yo'li bilan ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, tovushli va nurlil orientirlar, taktil signallar berish, harakatning ayrim parametrlari haqida mikdoriy axborot berish va o'quvchi tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadn.

Mazkur o'rgatish metodlari asosan mashq texnikasi asoslari to'g'risidagi tasavvurni hosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo'lib, butun o'rgatish davri mobaynida qo'llanilishi mumkin. Ikkinchi gurux o'rgatish metodlariga quyidagilar kiradi: yaxlit mashq metodi, u o'rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi.

Bunda ijro etish sharoitini yengillashtirish yordam ko'rsatish va straxovka qilishning qo'shim-cha vositalarini qo'llanish, snaryad balandligini kamaytirish, harkatni trenajyorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past turnikda gavda yozib ko'tarilishni murabbiy yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;

* yordamchi mashqlar metodi (yaxlit mashq metodining variantlaridan biri), u

struktura jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin ayni vaqtda mustaqil mashq bo'lgan ilgari o'rganilgan harakatni yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, turnikda gavdani yozib ko'tarilish uchun bir oyoqda ko'tarilib tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

bo'lingan mashq metodi bu bugun harakat texnikasini ayrim qism va elementlarga ajratib olish va ularning har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni qismlarga bunday sun'iy bo'lish asosiy harakat faoliyatini o'rganish sharoitini osonlashtirish maqsadida qilinadi;

* xususiy harakat vazifalarini hal qilish metodi bo'lingan mashq metodining varianti bo'lib, harakat texnikasining muayyan elementlari bo'lgan o'quv vazifalari seriyasini tanlash bilan xarakterlanadi (masalan, endi boshlovchi sportchilar oyoqni kerib tayanib sakrashni o'rganib olish uchun yerga tushishni, yugurib kelishni, depsinish va undan ko'prik tushishni birin-ketin o'rganadilar).

Mazkur o'rgatish metodlari o'quvchilarga mashq haqida axborot olish va o'rganilayotgan harakat texnikasi asoslarini bilib olish imkonini beradi. undan tashqari, ular harakat tuzilishi to'g'risidagi tasavvur aniqlashuvi va aniqlashuviga, shuniigdek ro'y berishi mumkin bo'lgan xatolarni tuzatishga yordam beradi.

Uchinchi gurux o'rgatish metodlariga quyidagilar kiradi:

standart mashq metodi bu metod trsnirovka mashg'uloti sharoitida harakat ko'nikmasini mustahkamlash maqsadida harakatni mustaqil bajarish bilan xarakterlanadn; o'zgaruvchan mashq metodi, u quyidagi qiyinlashtirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashtiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va hokazolar), atrofdagi sharoitning o'zgarishi (snaryadlarning odatdagidan boshqacha qo'yilishi, yoritishni o'zgartirish va hokazolar), ma'lum topshiriqni bajarish haqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashqning kombinatsiyadagi joyi o'zgarib qolishi mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib turib bajarish;

o'rgatishning o'yin va musobaqa mstodi o'quvchilarning o'zaro raqobat qilishini yoki harakatdan muayyan natijaga erishish uchun mas'uliyat sezishni nazarda tutadi. Mazkur o'rgatish metodlari harakat ko'nikmalari barqarorligiga erishish imkoniyatini beradi.

To'rtinchi gurux o'rgatish metodlari yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri taktikasini va o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali formasini tanlab olish imkoniyatini beradigan dasturlash metodlaridan iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritmlash dasturlashtirishning turlaridan biridir.

Algoritmik tipdagi topshiriqlar o'quv materialini qismlarga (dozalar, portsiyalar yoki o'quv vazifalariga) bo'lishnn va ana shu qism vazifalarni shug'ullanupchilarga qat'iy aniq tartibda birin-ketin o'rgatishni nazarda tutadi. O'quv vazifalarining birinchi seriyasi o'rganib bo'lingandan ksyingina ikkinchi seriyaga o'tish huquqi beriladi. Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladn:

1) topshiriqlar yoki o'quv materialining qismlari har bir faoliyat xarakterini aniq ko'rsatishi, ularni tanlashda tasodifga yo'l qo'ymasligi va u kimlarga mo'ljallangan bo'lsa, shularga tushunarli bo'lishi kerak; 2) algoritmik tipdagi topshiriqlar bitta harakat faoliyati uchun ham, struktura jihatidan o'xshash harakatlar seriyasi uchun ham tuzilishi mumkin;

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

Topshiriqqa binoan o'quv materiali qismlarini o'rganish tartibi ular orasidagi aloqadorlikka qarab belgilanadi.

Algoritmik tipdagi topshiriqning har bir vazifalar seriyasi muayyan maqsadni hal qilishga qaratilgan bo'ladi.

Chunonchi, o'rganiladigan harakat faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarish uchun zarur jismoniy xislatlarni rivojlantiradigan mashqlar, o'quv vazifalarining birinchi seriyasida bo'lishi kerak.

O'rganiladigan harakat faoliyati boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va pirovard holatlarni o'zlashtirishga mo'ljallangan mashqlarni esa o'quv vazifalarining ikkinchi seriyasi o'z ichiga olishi kerak.

O'quv vazifalarining birinchi va ikkinchi seriyasi bir vaqtda yoki boshqa-boshqa vaqtda o'zlashtirilishi mumkin,

O'quv vazifalarining uchinchi seriyasi asosiy harakatlar bajarilishini nazarda tutadi, Masalan, bruslarda qo'llarga tayanib turib oldinga siltanib ko'tarilishni o'zlashtirish uchun o'quvchi siltanib turishni va oldinga qarab zarur bo'lgan balandlikka siltanishni bajara bilishi kerak.

To'rtinchi seriyaga bajarishnn ayrim parametrlarga fazo, vaqt, muskullarning zo'r berish darajasiga qarab baholash bilan bog'liq bo'lgan o'quv vazifalari kiradi. Differentsiasiyalash miqdori va aniqlik darajasi o'rganiladigan mashqning murakkabligiga bog'liq.

O'quv vazifalarining beshinchi seriyasi yordamchi mashqlami o'z ichiga oladi. O'quv vazifalarining mana shu seriyalari bajarilgandan keyin, harakat osonlashtirilgan sharoitda (trenajyorda, o'qituvchi yordamida texnika vositalaridan foydalanib va hokazo) yaxlit o'rganiladi.

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

Yaxlit o'rgatish metodini qo'llanishning iloji bo'lmaganda yoki samarasi kam bo'lganda algoritmik tipdagi topshiriqdan foydalanish kerak. Bu tipdagi topshiriqdan, odatda texnik jihatdan murakkab mashqlarni o'rganishda foydalaniladi.

Mashqlarning ta'rifi va klassifikatsiyasi

Akrobatika mashqlari asosan turli o`qlar atrofida aylanma xarakterdagi harakatlardan (do`mbaloq oshish, sal'to va boshqalardan) iborat. Ular akrobatika poyondozi va maxsus konstrukciyali asboblarda (trampolin, sakratuvchi yog`och, batut va boshqalarda) bajarilishi mumkin.

Akrobatika mashqlarning ko`pchilik kismini g`ayri odatiy sharoitlarda yakka yoki sherigi yordamida bajariladigan (akrobatik piramidalar) muvozanatli mashqlar tashkil qiladi.

Akrobatika mashqlari — fazoda har xil tezlikda harakatlanishda mo`ljallanishni takomillashtirishning samarali vosi-talaridan biridir, shunga ko`ra ular hozirgi davrda kosmonavtlarni shunidek, har xil ixtisosli sportchilarni tayyorlashda keng qo`llanilmoqda. Bu mashqlar yordamida kuch, qayishqoqlik, jasorat va qat'iylik rivojlantiriladi, muvozanat saqlash funkciyasi takomillashtiriladi.

Turli guruh mashqlari to`g`ri navbatlashtirilganda to`g`ri qomat shakllantiriladi, bu esa maktab yoshidagi bolalar bilan o`tiladigan mashg`ulotlarda ayniqsa muhimdir.

Akrobatika mashqlari uch guruhga bo`linadi:

1. Akrobatik sakrashlar. Bu qisman yoki boshdan oshib aylanish mashqlaridan (dumalashlar, dumbaloq oshishlar, to`ntarilishlar, sal'tolardan) iborat. Ular akrobatika poyondozi, shuningdek, maxsus snaryadlarda yoki sheriklar yordamida bajariladi.

2. Muvozanat saqlash mashqlariga kuraklarda, bilaklarda, boshda va qo`llarda tik turgan holatlarida muvozanat saqlash va boshqalar kiradi. Sherigini yoki mashq qiluvchi guruhni (3, 4, 5 va o`ndan ortiq kishilarni) muvozanat holiga keltirish.

3. Irg`itish harakatlari. Bular sherigini boldiridan, sonidan, panjalaridan, tovonidan va hokazo joylaridan ushlab irg`itilgandan keyin poyondozi yoki sherigining yelkasiga kelib tushishi bilan bog`liq mashqlardan iborat.

Akrobatika mashqlarini o`rgatish

Ma'lumki, akrobatika mashqlarini muayyan uslubiy izchillikda o`rgatish yaxshi samara beradi. Harakat malakalari tezroq va deyarlik xatosiz shakllanadi.

Oldinga dumbaloq oshish. O`rgatish texnikasi. Cho`qqayib o`tirgan holatdan oyoqlarni to`g`rilab borib, qo`llar oldinga qo`yiladi, bosh engashtiriladi, kuraklarni yerga tekkizib to`ntarila borib g`ujanak bo`linadi, oldinga dumalab bo`lingach, cho`qqayib tayanish holatiga kelib, tik turiladi.

O`rganuvchining tayyorligini tekshirish. O`rganuvchi quyidagilarni bilishi kerak:

- 1) qo`llarini oldinga uzatganda oyoqlarni to`liq to`g`rilanishi;
- 2) elkalarini oldinga yo`naltirganda boshni ko`krakka engashtirishni;
- 3) boshidan oshib to`ntarilishda qo`llari bilan boldirlari o`rtasidan ushlab g`ujanak bo`lishni;

U g`ujanak bo`lib orqaga do`malashni bajarishni bilishi kerak.

Ko`raklarda tik turish. O`rgatish texnikasi. Orqaga dumalashni tugatgandan keyin qo`llar bilan beldan ushlab kerak, gavdani shunday tug`rilash kerak-ki, bu paytda gavda va oyoqlar bir chiziqda bo`lishi kerak.



Tayyorgarlikni t y e k s h i r i s h. O`rgatuvchi quyidagilarni bilishi kerak:

- 1) kaftlar bilan beldan ushlaganda tirsaklarni orqaga yo`naltirish kerak;
- 2) tos-son bo`g`inidan to`lig`gicha rostlanish lozim. U g`ujanak bo`lib va bukilib orqaga dumalashni bajara olishi kerak

Qullarda tik turish. O`rgatish texnikasi. D. h.— qo`llar oldinga — yuqoriga. Bir oyoqni bukkancha keng qadamlab oldinga engashib, qullarga yelka kengligida tayanish.. Bir oyoq bilan deysinib, ikkinchisi bilan siltanib qullarda tik turish. SHu payt oyoklarni juftlashtirib va muvozanatni saqlab tug`rilanish kerak.

Tayyorligini tekshirish. O`rganuvchi quyidagilarni bilishi shart:

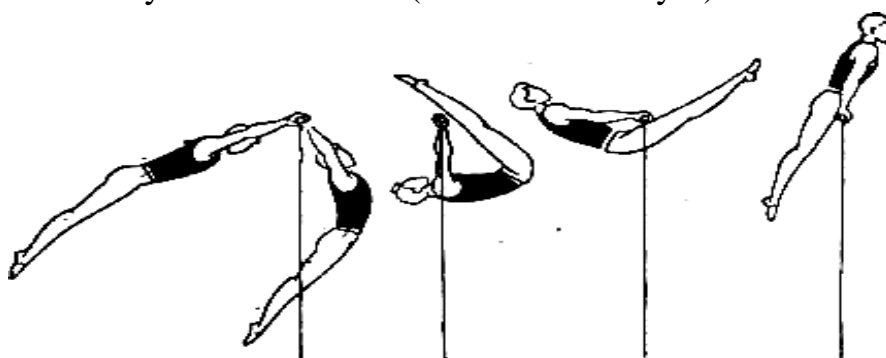
- 1) qullarga tayanganda panjalar orasi ochiq bulishi;
- 2) qullarda tik turganda kerishmay maksimal yuqoriga chuzilishi;
- 3) deysinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoq bilan imkoni boricha kechroq juftlashtirishi.

O`rganuvchi qo`llarda tik turishni ifodalay olishi (qullarni yuqoriga kutarib, oyoqlar uchida tik turishni), boshda tik turish va kerishib (gavd'ani turri tutib) osilishni bajara olishi kerak.



Turnikda bajariladigan mashq

Gavdani yozib 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) uzatish 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 bukilishni 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 uzatilishiga e`tibor berish zarur. Keyin dastlabki holatga qaytish. Bir yo`la bir necha marta takrorlanadi. Kerishish tez bajarilishi kerak, toki uning oxirida tovonlar to`shakdan uzilsin;

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

v) chap tomonda turgan trener yoki sherikning yordamida gavdani 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 kilinganidek harakat kiladilar;

d) turnikdan 1 m. masofada turgan trampindan burchak hosil kilib 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 bukilib, turnik ostida to`g`rilanib, trener yordamida gavnani yozib ko`tarilish.

1- ilova

Bo`linmalar bilan ishlash qoidalari

Guruhning har bir a`zosi

O`z sheriklari fikrlarini hurmatq ilish;

O`rgatish vositalaridan to`g`ri foydalanish;

Bo`linmalarni mashg`ulot joylariga qoida bo`yicha almashtirish

Berilgan topshiriqlarni faol bajarish lozim;

Bo`linmalarda intizomni saqlash.

2- ilova

1-bo`lim

Qo`shpoyada mashqlar

Orqaga tebranganda sakrab tushish (o`ng tomonga). Oldin tebranishning oxirgi holatidan orqaga yetarli darajada balandroq tebranish kerak (tebranishning pastligiga hech bo`lmaganda shunday bo`lishi kerakki, unda oyoq tovonlari yelka o`qidan past bo`lmasligi lozim; maksimal balandlik esa chegaralanmaydi bo`qollarda tik to`rish holati bo`lishi ham mumkin). Orqaga tebranishning zarur bo`lgan balandligiga erishgandan so`ng butun tanani o`ng tomonga yo`naltirib, chap qo`l bilan o`ng yog`ochdan ushlab va shu zaxoti o`ng qo`lni yon tomonga o`zatishtirish va faqat chap qo`lga tayanish zarur. Qomatni ozroq kerishgan holatda saqlaganicha, chap bilan yog`ochdan ushlab sakrab tushish lozim.

O`rgatish: Sakrab tushish yaxlit o`rgatish metodi bilan o`rgatiladi. Qayta takrorlash jarayonida o`kuvchilar qo`l bilan tayanish fazalarining navbatlanish

izchilligiga qaratish kerak: ikki yog`ochda ikkala qo`l bilan o`ng yog`ochda ikkala qo`l bilan (imkoni boricha qisqa muddatli) o`ng yog`ochda bir qo`l bilan tayanib turish, o`ng qo`lni yon tomonga uzatish.

Qo`llarda tayanish holatidan gavnani yozib ko`tarilish. Orqaga tebranishning oxirgi holatidan oldinga tebranib, ko`rak-larda tik turishga o`xshagan holatdan qo`llarda bukilib tayanish holatiga kelish kerak. Tos-son bo`g`inidan keskin rostlanish lozim. Xuddi shunday tezlikda rostlanishni to`xtatib (oyoqlarni to`xtatib) va qo`llarni to`g`rilash uchun tirsak bo`g`inidan taranglashtirish zarur. Oyoqlar harakatining to`xtalishi gavnaning ko`tarilishiga yordamlashadi va butun gavnani tana oyoqlar qo`llarni ushlab nuqtasidan o`tadigan o`q atrofida aylanishga majbur qiladi va natijada gimnastikachi qo`llarda tayanish holatidan tayanish holatiga chiqadi.

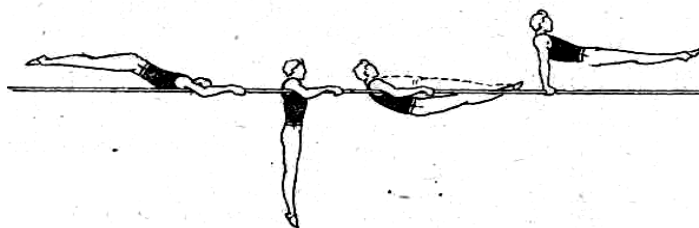
O`rgatish: yordamchi mashqlar orqali o`rgatish tavsiya qilinadi:

a) polda (to`shakda, gilamda): qo`llar polda, kuraklarda 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) bruslarda: qo`llarda bukilib tayanish holatida gavnani yozib oyoqlarni kerib o`tirish holatiga ko`tarilish; navbatdagi urinishlarda yelkalarining sonlar yog`ochlarga tegishidan oldinroq bruslar ustida ko`tarilishiga e`tibor berish lozim;

v) o`qituvchi yordamida gavnani yozib tayanish; o`qituvchi o`quvchining o`ng tomonida turadi va uni bruslar ostidan o`ng qo`li bilan tosi ostidan, chap qo`li bilan esa, kuraklari ostidan ushlab turadi. Tayanish holatiga ko`tarilgandan so`ng tos ostidan ushlab zarur.

Oldinga tebranganda ko`tarilishi. Orqaga tebranishning oxirgi holatini, vertikal holatini o`tgandan so`ng tos-son bo`g`inidan yengilgina bukilib, shu holatda tovonlarni yog`ochlar bilan tenglashtirish kerak. Tos-son bo`g`inidan tez to`g`rilanib, tosni yuqoriga yo`naltirish lozim. So`ngra shu asnoda tez burilish kerak. Bu so`nggi harakat tananing o`rta qismlari (son, tos, bel) tezlanishini tovonlar va yelkalarga qayta taqsimlashga va tosni ozroq pastga tushishi hisobiga sportchining tayanish holatiga o`tishiga imkon beradi.

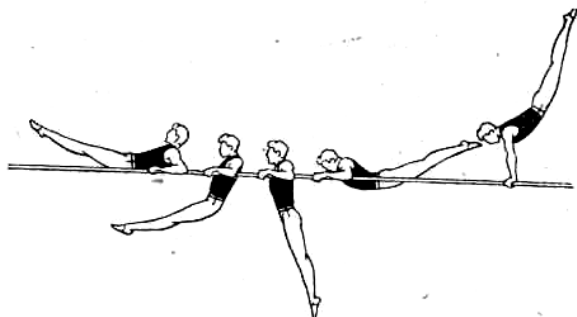


O`rgatish: Mashq yaxlit uslub vositasida deb aytiladi:

a) o`quvchiga uning oldida turib boldir-tovon bo`g`inlaridan bruslar tengligida ushlab turgan o`qituvchi yordamida tos-son bo`g`inidan to`g`rilanish va keyinchalik boshqatdan bukilishni bajarib ko`rish taklif qilinadi;

b) o`quvchining tos va yelkasidan ushlab turgan o`qituvchi yordamida oldinga siltanib ko`tarilib oyoqlarni kerib o`tirishi;

v) o`qituvchi yordamida «to`lig`icha» ko`tarilish. O`qituvchi o`ng yoki chap tomonda turadi va shug`ullanuvchini tosi va yelkalaridan (shunga muvofiq; o`ng va chap qo`li bilan) ushlab turadi.



Orqaga tebranganda ko`tarilish. Qo`llarda bukilib tayanish holatidan tos-son bo`g`inidan to`g`rilanib tovonlarni oldinga-yukoriga yo`naltirish kerak. Rostlanish bilan birga qo`llarni tirsak bo`g`inidan bukkancha yelkalarni qo`l ushlagan joyga yaqinlashtirish lozim. Tananing tos-son bo`g`inidan bir oz bukkan holini saqlab turib oldinga aktiv tebranishni boshlash kerak. Vertikal holatda to`g`rilanib, vertikalidan o`tgach kerishish zarur. Oyoq uchlari bruslardan balandroq ko`tarilgandan keyingina qo`llarni to`g`rilashni boshlash kerak. Bu to`g`rilanish harakatining tezligi tovonlar tezligidan oshmasligi kerak: u tana qismlarini yog`ochlardan ilgarilab ko`tarilishini ta`minlash lozim. Qo`llarning batamom to`g`rilanishi tovon harakatining to`xtashiga to`g`ri kelishi kerak.

O`rgatish: Xususiy harakat vazifalarini hal qilish uslubi quyidagi izchillikda navbatlanishi tavsiya qilinadi:

a) tirsaklarga tayanib, orqaga siltanib ko`tarilish;

b) qo`llarga tayanib tebranishdan oldinga siltanib yelkalarni qo`llar ushlangan joyga yaqinlashtirish; shuning o`zini qo`llarda bukilib tayanish holatidan bajarish; ikkala mashqda ham bruslar ustidan sirpanmasdan, qo`llarni sapchitib bukish tavsiya qilinadi;

v) trener yordamida siltanib ko`tarilish. U yon tomonda turib, avval bir qo`li bilan keyinchalik ikkala qo`li bilan sondan ko`tarib yordamlashadi.

Oyoqlarni kerib o`tirish holatidan yelkalarda tik turish. Qo`llarni sonlarga yaqinroq ushlab, yelkalarni oldinga engashtirish va qo`llarni bukib kuch bilan gavdani yog`ochlardan ko`tarish kerak. Gavda vertikal holatni qabul qilgandan

keyin yelkalarni yog`ochlar tekisligida tushirib, tirsaklar yon tomonlarga uzatiladi. Tos-son bo`g`inidan to`g`rilanib, oyoqlar juftlashtiriladi.

O`rgatish: Agar trener shug`ullanuvchidan chap tomonda tursa, sonlar yog`ochlardan ko`tarilgan paytda o`ng qo`l bilan qorindan ko`tarib yordamlashishi, o`quvchi yelkasiga yiqilmasligi uchun esa, chap qo`lni beli tomonidan yog`och ustida tutishi zarur.

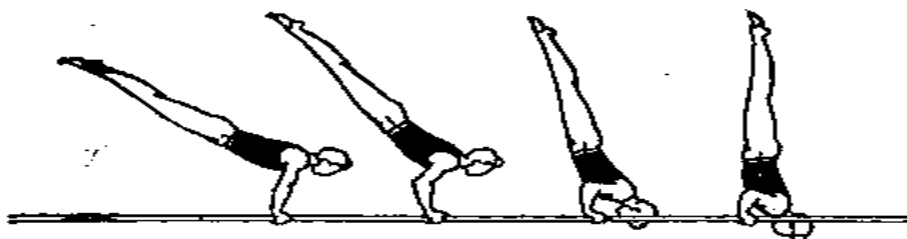
Burchak hosil qilib tayanish holatidan yelkalarda tik turish.

Bu mashq oldini mashqqa nisbatan ko`proq jismoniy kuch talab qiladi. Barcha hollarda unga o`xshashdir.

O`rgatish: o`rgatishda ehtiyotlash va yordamlashish oldini mashqni o`rgatishdagidek bo`ladi.

Elkada tik turish holatidan oldinga dumbaloq oshib, oyoqlar-ni kerib o`tirish.

Boshni oldinga engashtirib, oyoqlarini imkoni boricha tezroq ko`rishga harakat qilib, tos-son bo`g`inidan bo`kilish kera bukilib yelkalarda tik turish qolatiga kelib, shu holatda muvozanat saqlanadi. Qo`llarni tez oldinga almashtirib ushlab, bukilib tayanish holati saqlanadi. Imkoni boricha oyoqlarni kengroq kerib, oldinga dumalab oyoqlarni kerib o`tiriladi.

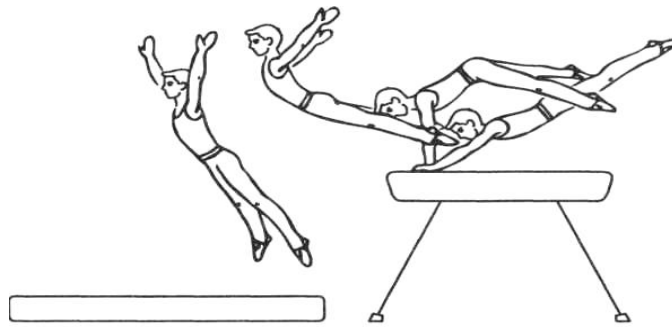


O`rgatish: yon tomonda turib bir qo`l bilan tos ostidan, ikkinchisi bilan bo`yin ostidan (bruslar ostidan) ushlab turuvchi trener yordamida bukilib yelkalarda tayanish. Qo`llarni almashtirib ushlab bukilib tayanish. Oyoqlarni kerib o`tirish holatiga duma-laganda tos va kuraklar ostidan ushlab turish mumkin. Siltanib yelkada tik turish (9-rasm). Bu mashqni ijro etish uchun orqaga yelkalardan balandroq siltanganda olish kerak. SHu balandlikda tebrangandan so`ng, qo`llarni ohista buka boshlash lozim. yelkalar bruslar tengligiga yetishi bilanoq tirsaklarni yon tomonga yozish zarur. Orqaga tebranganda tovonlar yetarli maksimal balandlikka yetmasdanoq qo`llarni erta bukib yuboriladi— bu ko`pincha yo`l qo`yiladigan xatodir.

O`rganish: Murabbiy yon tomonda turib bir qo`li bilan son ostidan (yog`och ustidan), ikkinchi qo`li bilan shug`ullanuvchinin orqasidan tutadi.

Tayanib sakrashlar

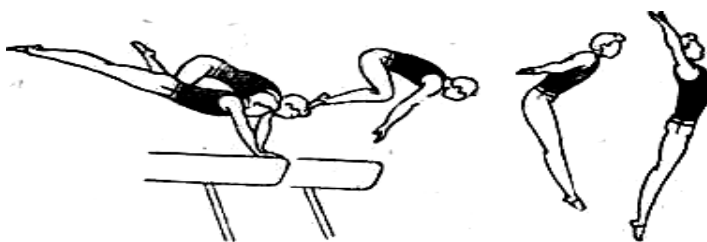
Tayanib sakrash: ot ustidan oyoqlarni kerib sakrash



Tayanib sakrashlarni bajarganda yana qo`yidagi bosqichlar qo`shimcha tarzda ko`zga tashlanadi: a) qo`llar bilan tayanish oldidan uchish; b) qo`llar bilan kuchli itarilib yuborish; shunga ko`ra, sapchishda gavdaga qarama-qarshi harakat hosil bo`ladi, qo`llar bilan kuchli itarilib yuborish gavdaning keskin harakati bilan va tananing yuqoriga ko`tarilishi bilan moslashuvi kerak; v) qo`llar bilan kuchli itarilib yuborishdan keyini uchish; ijrochining holati bu yerda sakrashning xiliga qarab belgilanadi. Ko`pincha sakrashning sifati butunlay bu bosqichning qanday bajarilishiga bog`liq bo`ladi. Gavdaning aniq qabul qilgan holati qanchalik uzoq vaqt saqlansa, tayanib sakrashni baholash shuncha yaxshi bo`ladi.

Ko`ndalang qo`yilgan kozyoldan oyoqlarni bukib sakrash. Keskin yugurib kelib ko`prikchaga depsiniladi. Bunda oyoqlar bilan depsinish, qo`llarda kuchli itarilib yuborish bilan bir vaqtda bajarilishi kerak; kozyoldan depsinish vaqtida oyoqlarni tos-son va tizza bo`g`inidan bukib, ko`krakka yaqinlashtirish va tosni ko`tarish darkor. Uchish vaqtida gavda bukilgan bo`lishi kerak, so`ngra kerishilib, qo`llar yuqoriga tashqariga yoziladi, shu tushunga qadar saqlanishi lozim.

Boshlanishida sakrash ko`ndalangiga va uzunasiga qo`yilgan kozyol ustida o`rganiladi, keyinchalik uzunasiga qo`yilgan ot ustida o`rganiladi.



- O`rgatish:* a) oyoqlarni oldinga bukib, turgan joyda yuqoriga sakrash;
 b) yotib tayanish holatidan oyoq uchlari bilan depsinib, tizzalarni birlashtirib, cho`qqayib tayanishga o`tish; v) yotib tayanish holati. dan oyoqlar bilan depsinib, cho`qqayib tayanish va ko`llar bilan kuchli itarib yuborib tik turish;
 g) oyoqlarni yig`ib sakrash;
 d) shuning o`zi, lekin bir yo`la balandlikni oshirib va ko`prikchani uzoqlashtirib sakrash;

e) 90, 180 va undan ortiq graduslarga burilib sakrashlar;

Ehtiyot qilish va yordam ko`rsatish. Ehtiyot qilinganda yerga kelib tushish joyida bir oz yonroqda turiladi. O`rgatishda sakrovchini ikki qo`l bilan tirsakdan yuqorirog`idan ushlanadi, sakrash o`zlashtirilgach, bir qo`l bilan bilakdan, ikkinchisi bilan tirsaknin yuqorirog`idan yoki ko`krak ostidan ushlanadi (oldinga yiqilayotganda) yoki (orqaga yiqilayotganda) belidan ushlab kerak.