

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
O'RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA'LIMI MARKAZI

I.I. MORGUNOVA

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma

5-nashr

Toshkent — «ILM ZIYO» — 2016

UO'K 796.4 (075)
KBK 75.6ya722
M75

*Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi ilmiy-metodik
birlashmalari faoliyatini muvofiqlashtiruvchi Kengash
tomonidan nashrga tavsiya etilgan.*

O'quv qo'llanmadagi materiallarning berilishi jismoniy tarbiya fanidan mutaxassislar tayyorlaydigan O'MKHTM ta'lim standarti va namunaviy o'quv dasturiga mos bo'lib, besh qism va 22 bobdan iborat. Kitobda gimnastika sportining o'zbek tilidagi atamalari, uning rivojlanish tarixi, mashqlarni o'rganish usullari, Olimpiada o'yinlaridagi o'rni, o'zbekistonlik gimnastlarning Xalqaro musobaqalardagi yutuqlari va shu sport turiga oid uslubiy ma'lumotlar berilgan. O'quv qo'llanmaning oxirida olingan bilimlarni sinab ko'rish uchun nazorat savollari tavsiya etilgan.

Taqrizchilar: **M.K. KARIMOV** — O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining «Gimnastika» kafedrası dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi;
N.N. MALININA — Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti «Jismoniy tarbiya uslubiyati va bolalar sporti» kafedrası dotsenti, biologiya fanlari nomzodi.

ISBN 978-9943-16-029-3

© «ILM ZIYO» nashriyot uyi, 2010-y.
© «ILM ZIYO» nashriyot uyi, 2016-y.

SO‘ZBOSHI

«Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi» o‘quv qo‘llanmasi jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha maxsus tahsil oladigan talabalar uchun ta‘lim standarti va namunaviy o‘quv dasturiga muvofiq yozildi.

Sportning gimnastika turidagi hozirgi kundagi ilg‘or izlanish va tajribalarni tatbiq etish hamda umumlashtirish natijasida olingan ilmiy ma‘lumotlar berilmoqda. Ushbu o‘quv qo‘llanma gimnastika sporti bo‘yicha o‘zbek tilida birinchi o‘quv qo‘llanma bo‘lib, boshqa fanlardan boblarning tuzilishi va mazmuni bilan ajralib turadi. U besh qismdan iborat bo‘lib, ular quyidagilardan tarkib topgan:

I. Gimnastika nazariyasi va uslubiyatining umumiy muammolari.

II. Gimnastikaning asosiy vositalari.

III. Gimnastika turlari.

IV. Mashg‘ulotlarni o‘tkazish shakllari.

V. Tayyorgarligi turli darajada bo‘lganlar bilan o‘tiladigan mashg‘ulotlar xususiyatlari.

O‘quv qo‘llanmaning gimnastika atamalari bobi dotsent A.Yefemenko tomonidan shu sohada olib borilgan izlanishlarga, «O‘zbek tilining izohli lug‘ati»ga, «Jismoniy tarbiya va sport lug‘ati»ga hamda respublikamizda ko‘pdan buyon ishlab kelayotgan o‘qituvchilar va murabbiylarning amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llab kelgan atamalarga tayanib tuzildi. Albatta, ayrim ibora (atama)lar ona tilida oldin qo‘llanilmagani uchun, ulardan foydalanilganda muallif sabr-toqatli bo‘lishni so‘raydi.

Ushbu o‘quv qo‘llanmadagi ma‘lumotlardan nafaqat o‘rta maxsus o‘quv yurtlari, kasb-hunar kolleji o‘quvchilari, balki jismoniy tarbiya instituti talabalari, universitetlardagi jismoniy madaniyat fakultetlarining talabalari, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va BO‘SM murabbiylari foydalanishlari mumkin. Shuningdek, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlaydigan o‘quv muassasalari uchun o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etiladi. Muallif ushbu o‘quv qo‘llanmani tayyorlashda o‘z yordamini ayamagan ustoz dotsent A.N. Normurodovga o‘z minnatdorchiligini izhor etadi.

Muallif ushbu o‘quv qo‘llanma xususida gimnastika sporti mutaxassislari o‘z fikr-mulohazalarini Toshkent shahri, Chexov ko‘chasi, 12-uy, ToshDSHI «Jismoniy tarbiya» kafedrasiga bildirishlarini so‘raydi.

I qism. GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATINING UMUMIY MUAMMOLARI

1-bob. SPORT TURI USLUBIYATI VA MUAMMOLARI

1.1. Gimnastika to'g'risida qisqacha ma'lumot

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya — xalqimizni ko'tarinki ruhda, sog'lom tarbiyalashning tarkibiy qismi bo'lib, respublikamiz aholisini mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashning, jismoniy jihatdan barkamol tarbiyalashning eng oson vositasidir.

Bugungi kunda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni, shu jumladan, gimnastikaning rivojlanish tarixi hamda uning taraqqiyotini tasavvur qilish uchun sobiq Ittifoq davriga ko'z tashlamasdan o'tish mumkin emas.

Turkiston hududida XVII—XIX asrda jismoniy tarbiya va sportning, shu jumladan, gimnastikaning mazkur mintaqada rivojlanishi va taraqqiy etishi Rossiyadagi jismoniy tarbiya va sport tarixiga bevosita bog'liq bo'lganini inkor qilib bo'lmaydi.

Ayni paytda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning vosita-metodologiyasining yagona tizimi yaratilgan. Mazkur vositalarning eng ommaviylaridan biri bo'lgan gimnastika bu tizimda haqli ravishda muhim o'rin egalladi. Gimnastika mashg'ulotlarining eng muhim vazifasi yosh avlodni bolalik chog'idan boshlab, jismoniy va aqliy jihatdan sog'lom qilib tarbiyalash, ulardagi jismoniy va ma'naviy kuchlarni garmonik tarzda rivojlantirishdan iborat.

«Gimnastika» yunoncha «*gimnos*» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «yalang'och» ma'nosini bildiradi. Shuningdek, yunoncha *gymnotike* (*gymmazo* — murabbiy, mashq qildiraman so'zidan olingan) odam salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlari — jismoniy sifatlari: kuchi, chaqqonligi, tezkorligi, chidamliligi va boshqa jismoniy sifatlarini tarbiyalash, takomillashtirish uchun ishlatiladigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, uslubiyatlar tarmog'idir.

Gimnastikaning asosiy vazifalari:

1. Inson organizmining shakl va faoliyatini, jismoniy sifatlarini har tomonlama tarbiyalashga, takomillashtirishga, salomatligini

mustahkamlashga, umrini uzaytirishga hamda faol yashashga xizmat qiladi.

2. Muhim hayotiy harakat, ko'nikma va malakalari (shu jumladan, amaliy va sport ko'nikmalari)ni shakllantiradi va maxsus bilimlar bilan qurollantiradi.

3. Axloqiy, irodaviy va estetik xislatlarni tarbiyalaydigan, jismoniy tarbiya sohasidagi zamonaviy yangi pedagogik texnologiya, fan yutuqlari asosida yaratilgan gimnastika mamlakatimizda yanada rivojlantirilib, odamlar hayotiga keng tatbiq etilmoqda.

Gimnastika o'quv-pedagogik va ilmiy fan sifatida o'z ichiga:

- gimnastika nazariyasi;
- gimnastika tarixi;
- gimnastika o'qitish uslubi;
- gimnastika ilmiy izlanish va ilmiy-uslubiy ishlarni qamrab oladi.

Bolalar va o'smirlarni jismonan hamda aqliy barkamol qilib shakllantirishda gimnastikaning o'rni katta. Uning xilma-xil vosita va usullari boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalarini bajarishda yuqori o'rin tutadi. Bolalar va o'smirlarda jismoniy, aqliy hamda harakat sifatlarini tarbiyalash uchun asos yaratilib, organizmni funksional, jismoniy mashqlar vositasi ta'sirida tashqi muhitga qarshilik ko'rsatish imkoniyatlari o'stiriladi.

Gimnastikaning juda katta gigiyenik-sog'lomlashtirish ahamiyati bor. Qadimgi zamonning atoqli mutafakkirlaridan Galen, Gippokrat, Plutarx, Beruniy, Ibn Sino gimnastikaning davolash va sog'lomlashtirish vositasi sifatiga yuqori baho berishgan. O'z o'rnida rus olimlari I.M. Sechenov, I.P. Pavlov, I.N. Mechnikov, P.F. Lesgaftlar jismoniy mashqlarga, jumladan, gimnastika mashqlariga katta ahamiyat berib, «bu mashqlarning hayotiy faoliyat hamda ish unumdorligini oshirishini, organizmning kasallikka chidamliligini tarbiyalash va faol dam olishning eng yaxshi vositasi», deb tan olishgan.

Sportning bu turi bilan hamma — bolalar-u kattalar, keksalar-u yoshlar, jismonan chiniqqanlar, jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lganlar-u va endi boshlovchilar, sog'lom kishilar-u kasallikka chalinganlar ham shug'ullanishi mumkin.

Gimnastika bilan maktabgacha tarbiya muassasalarida, umumta'lim maktablarida, o'rta maxsus va oliy ta'lim maskanlarida, ko'ngilli sport jamiyatlarida, ishlab chiqarish korxonalarida, davolash va dam olish uylarida, sanatoriylarda va harbiy qismlarda shug'ullanishadi. Gimnastikaning bunchalik keng yoyilganligiga sabab, uning mashqlari hammaga tushunarli va xilma-xilligida hamda

jismoniy tarbiya fanining turli maqsad va vazifalarini bajarish uchun mashqlar ko'lamini tanlash imkoniyatining kattaligidir.

Uning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati beqiyos. O'quv yuklamalarining aniq taqsimlanishi shartliligi bois, talabalar harakatlarining tahlilini keng qo'llashda, o'rganilgan harakat faoliyatlarini xilma-xil bajarishda, murakkablashtirishda, harakatlarni cheksiz mukammallashtirishda, shakl va muvofiqlashtirish jihatidan turli bo'lgan ko'p mashqlarni o'rganishda — bularning hammasi shug'ullanuvchilarga tana a'zolari imkoniyatini baholash va harakat faoliyatining umumiy qonuniyatlarini aniqlab olib o'rganishga imkon yaratadi.

Gimnastika odamni estetik tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Mashqlarni bajarish va namoyish etish texnikasi gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakatlar ravon va ifodali bo'lishi, mashq bajaruvchining harakatlari tomoshabinga yoqadigan, nafis bo'lishi kerak. Gimnastika mashqlari natijasida shug'ullanuvchining qaddi-qomati kelishgan bo'ladi. Gavda tuzilishidagi nuqsonlar bartaraf etiladi. Gavdaning ayrim qismlari rivojlanishida, umuman, tana shakllanishida mutanosiblikka erishiladi.

Gimnastikaning pedagogik jarayondagi o'rni yuksakdir. U bilan shug'ullanuvchilar ongli ruhda, faollik va mehnatga ijodiy munosabatda bo'lishi bilan ajralib turishadi. Mashg'ulotlarning qat'iy, bir tartibda olib borilishi, ta'lim jarayonida shug'ullanuvchilarning maksimal faolligini tashkil etish ularni intizomli qilib tarbiyalaydi.

Gimnastika aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Qo'llaniladigan uslublar sportchilarning intellektual faoliyati faolligini rag'batlantirish imkonini beradi. Markaziy asab tarmoqlarining moyilligini, uning mushak faoliyatining turli holatlariga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi. P.F. Lesgaft gimnastikaning boshlang'ich va o'rta ta'lim maktabidagi ahamiyatining o'rini belgilab, bunday degan edi: «Aqliy va jismoniy ta'lim o'zaro shunchalik chambarchas bog'lanib ketadiki, natijada, ular maktabning ajralmas maqsad va vazifasini tashkil etadi, chunki har qanday bir yoqlama tarbiya, ta'lim berishdagi uyg'unlikni buzadi, albatta, barkamol inson bo'lib shakllanish uchun sharoit yaratib bermaydi».

Jismoniy tarbiya o'zaro aloqador ikki yo'nalishda amalga oshiriladi. Bulardan biri umumtayyorlov yo'nalishi bo'lsa, ikkinchisi ixtisoslashgan-amaliy (kasbiy-amaliy, harbiy-amaliy va sport-amaliy) yo'nalishdir. Gimnastikaning vositalari, uning mashg'ulotlarni

tashkil etishdagi uslub va usullari har ikki yo'nalishda ham keng qo'llaniladi. Uning odam organizmiga o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich mashg'ulotlarning bosqichlarida, odamning jismoniy sifatlarini har tomonlama va garmonik tarbiyalash poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi. Gimnastikaning asosiy faoliyati uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi davomida shakllandi va qaror topdi. Jismoniy mashg'ulotlarning ko'p qirrali mazmuni, aniq maqsad va vazifalari yanada takomillashdi. Mashqlarning xilma-xilligini hisobga olgan holda uning odam organizmiga ta'sir etishi qat'iy bir tartibda olib borilsa, ayrim tarmoqlarga tanlab va lokal (alohida bo'g'imlariga) ta'sir ko'rsatadi. Bu esa gimnastikadan jismoniy madaniyatning ixtisoslashgan-amaliy shakllarida foydalanishni belgilab beradi. Uchuvchilar tarkibi va fazogirlarning jismoniy tayyorlik ko'rishi, gimnastikadan ayrim sport turlarida (suzuvchi, bokschi, futbolchining gimnastik mashqlari) gimnastika mashqlarida amaliy faoliyatda foydalanish fikriga misol bo'lishi mumkin. Insonning sport faoliyatida gimnastikaning to'rt asosiy mustaqil turi va 25 sog'lomlashtirish-ko'makchi turlari bor:

- 1) sport gimnastikasi;
- 2) nafis gimnastika;
- 3) trampolin;
- 4) akrobatika (305-betga qarang).

Sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va trampolin Olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olgan. Akrobatika musobaqalarining eng yuqori pog'onasi — Jahon chempionati.

1.2. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari

Gimnastikada mashqlarni qat'iy bir me'yorda bajarish, talabalar faoliyatini aniq uyushtirish uslubiga xos bo'lib, uning natijasida yangi-yangi malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish uchun qulay sharoit yuzaga kelib, mehnat qobiliyatini oshirish borasida yuqori ko'tarinki muhit yaratiladi. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlariga quyidagilar kiradi:

1. Inson organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish. Insonning barcha organlari funksiyalari gimnastika mashqlari yordamida ijobiy rivojlanadi va takomillashadi. Gimnastika mashg'ulotlari orqali kishini umumiy jismonan va aqlan tarbiyalash hamda uning jismoniy sifatlarini har tomonlama barkamollikka yetkazishga erishish mumkin.

2. Xilma-xil jismoniy mashqlardan foydalanish. Organizmning morfologik funksional tarmoqlari va jismoniy sifatleri (kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilik)ni har tomon-

lama garmonik tarbiyalash va rivojlantirish jismoniy mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Shu bilan bir vaqtda, asab tizimining moslashtirish mexanizmiga ta'sir ko'rsatilib, uning moyilligi ortishi bilan sport texnikasining asoslari shakllana boradi.

3. *Organizmning kerakli a'zolarini takomillashtirish.* Talaba o'z oldiga qo'ygan maqsadni yechishda, organizm mushaklarini tarbiyalash kerak bo'lgan qismlariga ta'sir qilishda xilma-xil mashqlar tanlab bajarish usullari aniq bo'lishi natijasida, mushak-bo'g'im guruhlariga ta'sir etish orqali erishadi. Bu talabalarga kerakli jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ko'maklashadi va jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni bartaraf etish uchun imkoniyat yaratadi.

4. *O'quv jarayonining qat'iy me'yorda bo'lishi va jismoniy yuklamalarni aniq tartibga solish.* Ta'lim berish jarayonini tashkil qilish turli uslubiy usullardan foydalanish bilan bir qatorda, ta'lim berishning o'ziga xos xususiy maqsad va vazifalarini birin-ketin hal qilish tamoyiliga bog'liq. Bu holat jismoniy va boshqa sifatlarning tobora rivoj topishini ta'minlaydi. Jismoniy yuklamalarning ta'sirlanish sur'ati va chegarasini o'zgartirish hamda mashqlarni ijro etish ketma-ketligini yo'lga qo'yish, turli qo'shimcha og'irlik va qurilmalardan foydalanish orqali sportchilarni tayyorgarlik darajasiga e'tiboran belgilasa bo'ladi.

5. *O'z oldiga qo'ygan maqsadga erishishda mashqlarni uzluksiz murakkablashtirish va ularni uyg'unlashtirish jarayoni.*

Mashg'ulotlar natijasida talaba ko'nikma hosil qilgandan so'ng, uning murakkab turiga o'tiladi. Keyinchalik shu mashq va uning to'plami ham murakkablashtiriladi, o'rganilgan mashqlar belgisi ikkinchisiga qo'shib bajariladi va ularga yangi yo'llanma beriladi. O'rganilayotgan o'quv mashqlarining sifati (miqdor jihatdan) yangicha ifodaga ega bo'ladi hamda sportchi organizmiga ijobiy ta'sir etib, u kutgan natijaga olib keladi. Bir xil mashqlarning organizmga turlicha ta'siri natijasida har xil vazifaga erishish uchun ularni uslubiy jihatdan xilma-xil o'zgartirish (yo'naltirilganini chegaralash, mashq bajarishning o'yin yoki musobaqa shakllaridan foydalanish) yo'li bilan amalga oshirish mumkin.

Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari bir-biri bilan uzviy bog'liqdir. Ularni qo'llashda mashg'ulotlar jarayonida beriladigan mashqlarning talaba organizmiga ko'rsatadigan ta'sirini to'g'ri hisobga olib yuklama berilsa, talabalarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarni barkamol rivojlantirish vazifalari, ta'lim-tarbiya vazifalari maqsadga javob beradigan darajada yechim topadi.

1.3. Gimnastika turlari

Maxsus ishlab chiqilgan harakat shakllari gimnastika vositalari (mashqlari) hisoblanadi. Ular yordamida insonning hayotiy muhim harakatlantiruvchi jismoniy sifatlari tarbiyalanadi va rivojlantiriladi. Ko'pgina mashqlar odamning mehnat, harbiy va turmush faoliyati (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish va shu kabilar)dan olingan.

Jismoniy madaniyat va sport amaliyoti fanining rivoj topishi bilan butun bir harakatlantiruvchi faoliyatdan ajratib olingan harakatlardan iborat mashqlar paydo bo'la boshladi. Bu mashqlar, asosan, harakat asoslarini o'rgatish uchun, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, turli pedagogik maqsad va vazifalarni yechish uchun qo'llaniladi. Gavdaning ayrim a'zolariga mo'ljallangan hamda turli gimnastika jihozlarida bajarilgan mashqlar shular qatoriga kiradi.

Gimnastika mashqlari bilan shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga va pedagogik vazifalarni yechish uchun ulardan foydalanishda orttirilgan tajribalarni nazarda tutib guruhlanadi. Mashqlar an'anaviy ravishda quyidagi gimnastika vositalariga ajratiladi:

1. Saf mashqlari.
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM).
3. Ko'makchi mashqlar (прикладные упражнения).
4. Erkin mashqlar.
5. Badiiy gimnastika mashqlari.
6. Akrobatik mashqlar.
7. Sakrashlar.
8. Sport jihozlarida bajariladigan mashqlar.

Ushbu tarzda gimnastika vositalarining guruhlarga taqsimlanishi:

1. *Saf mashqlari* — murakkab bo'lmagan harakatda shug'ullanuvchilar uchun mo'ljallangan mashq bajarish jarayoni. Sanash va musiqa jo'rligida yurish, yugurish, qad-qomatni to'g'ri tutish, ritmik harakatlarga oid ko'nikma hosil qilishda muhim ahamiyatga ega.

Saf mashqlari, bir tomondan, jismoniy harakat mashg'ulotlari (mashg'ulotning jamoa shakllari)ni uyushtirish usuli sifatida foydalanilsa, ikkinchi tomondan esa undan inson tana a'zolarini shakllantiradigan va rivojlantiradigan, uyushgan xatti-harakat ko'nikma va malakalarni tarbiyalaydigan muayyan harakatlantiruvchi faoliyat sifatida foydalaniladi.

2. *Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi (umumrivojlantiruvchi) turlari.* Bu mashqlar tayanch, sportga xos rok-n-roll, aerobika, sheyping, gimnastrada, gigiyenik, atletik va ritmik gimnastikani o'z ichiga oladi. Gimnastikaning bu turlari shug'ullanuvchilarni har tomonlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, bahri dilini yayratish, salomatligini mustahkamlash va harakat faoliyatlarini tarbiyalash, takomillashtirish hamda gimnastikani targ'ibot-tashviqot qilish maqsadida qo'llaniladi. Ular gimnastika jihozlari vositasida, alohida guruh mashqlar to'plami shaklida ham bajarilishi mumkin. Shunday qilib, dastlabki umumrivojlantiruvchi mashqlar insonga ko'nikma va malakalarni egallab olish imkonini beradi, inson shu yo'sindagi faoliyatida o'z mushaklarini harakatlantirish qobiliyatini takomillashtirish maqsadida har qanday harakat murakkabligiga ega bo'lgan yaxlit harakatlantiruvchi faoliyatni takrorlashda foydalanadi.

3. *Ko'makchi mashqlarga* quyidagilar kiradi: ish kuni tartibidan o'rin olgan gimnastika insonlarni sog'lomlashtirish va mehnat unumdorligini oshirishga xizmat qiladigan, korxonalaridagi gimnastika (mehnatda, mudofaada, o'qish-aqliy mehnat va sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishda vosita sifatida qo'llaniladigan), maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish uchun qo'llaniladigan kasbiy-amaliy, harbiy-amaliy va sport-amaliy gimnastikasi; davolash-jismoniy mashqlarning asosiy qismi bo'lgan (turli kasallikka chalingan va jarohat olganlarni davolash uchun qo'llaniladigan, mehnat qobiliyati va salomatlikni tiklashga yordam beradigan davolash) gimnastika. Ushbu mashqlar maxsus jihozlar (arqon, langarcho'p, yakkacho'p, gimnastik o'rindiqlar, devorlar)dan foydalanib bajariladi. Uning yordamchi mashqlari bilan ochiq gimnastika maydonchalaridagi standart-nostandart jihozlarda yashash, dam olish, istirohat bog'lari va shahardan tashqaridagi hordiq chiqarish maydonlarida shug'ullanish mumkin.

4. *Erkin mashqlar* sport gimnastikasining bir turi bo'lib, umumrivojlantiruvchi vosita sifatida chidamlilikni tarbiyalash va rivojlantirish, muvozanatni saqlash uchun foydalanadi. Mashqlar texnikasini aniq bajarish, musiqa jo'rligida bajariladigan mashqlarni estetik zavq bilan bajarishni ta'minlash maqsadida qo'llaniladi. Mashg'ulot va sport kompozitsiya elementlarini tarbiyalashda sportchilarning ijodiy imkoniyatlari ko'lamini rivojlantiradi.

5. *Badiiy (nafis) gimnastika* mashqlari, asosan, qizlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda qo'llaniladi. Ular o'z vazifasi bilan

erkin mashqlarga yaqin turadi, ayrim maxsus mashqlar vositalarsiz (erkin, muvozanatni saqlash, burilish, sakrashlar va shu kabi), vositalar bilan (halqa, koptok, cho'qmor, arg'imchoq, lenta va shu kabi) bajariladigan mashqlar, raqs elementlari ham badiiy gimnastikaga kiradi. Badiiy gimnastikaning turli harakat elementlari o'quv va sport mashg'ulotlari kompozitsiyasiga kiritilgan. Musiqa jo'rligida bajariladigan ba'zi mashqlar va ularning to'plami harakat egiluvchanligini rivojlantiradi, estetik sifatlarni tarbiyalaydi va ularni targ'ibot qilishga xizmat qiladi.

Badiiy gimnastika mashqlari qizlarning kamol topishi uchun ularning organizmiga, tana tuzilishiga ta'sir ko'rsatishni inobatga olgan holda quyidagi guruhlarga taqsimlanadi:

a) jismoniy sifatlar va mushaklarni harakatlantiruvchi qobiliyatlarni rivojlantiruvchi (safda bajariladigan, umumrivojlantiruvchi, harakatli o'yinlar, estafetalar va shu kabi) mashqlardir;

b) zarur hayotiy ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan (amaliy, tayanmay bajariladigan sakrashlar va shu kabi) mashqlardir;

d) irodaviy jismoniy sifatlarni shiddatli rivojlantiradigan va takomillashtiradigan (erkin sakrashlar, tayanib sakrashlar, gimnastika jihozlarida bajariladigan akrobatik, badiiy gimnastika) mashqlardir;

e) tomosha, ko'ngil ochish musobaqalari, bayram tantanalari sportchilarning chiqishlari (ritmik gimnastika, aerobika, sheyping, fitness, gimnastrada)ni o'z ichiga oladigan mashqlardir.

6. *Akrobatik (trampolin) mashqlar* — jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirish uchun muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Qomatni tik tutish, turli harakatlar bilan umbaloq oshish, fazo bo'shlig'ida qomatni to'g'ri tutishga diqqatni qaratadi. Akrobatika mashqlarini bajarish jarayonida ichki organlar mustahkamlanadi. Ularning funksional rivojlanishi ta'minlanadi. Akrobatik mashqlarning doimiy bajarilishi va ularni murakkablashtirib borish, ularning turli sport turlarini (umumiy, qo'shimcha, maxsus jismoniy tayyorgarlik) takomillashtirish uchun qo'llanishga imkon yaratadi. Akrobatik mashqlar o'zining mazmuni va xarakteri bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Sakrash, muvozanat saqlash, yakka bajariladigan voltej¹ elementlari, juftlikda, uchlik, to'rtlik, erkaklar, erkak va ayollar bilan bajariladigan mashqlar ham shunga kiradi.

¹ Voltej — fazo (havo)da turli mashqlarni birin-ketin almashib bajarish.

Guruh bo'lib bajariladigan oddiy piramidalar ham akrobatik mashqlarga kiradi.

7. *Sakrashlar* (tayanib va tayanmasdan) umumrivojlantiruvchi mashqlar sohasiga kiruvchi sakrash, tashlanish, qo'l va oyoqlar bilan depsinish natijasida uchish fazasini hosil qilishdan farqlanadi. Harakatlarni bajarishning aniqligi (chaqqonlik, tezkorlik, kuch) irodaviy jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Sakrashlar mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarlik, malaka va ko'nikmalarning shakllanishida (to'siqlardan sakrab o'tish, qo'nish, yuqoriga va yuqoridan pastga sakrashlar) qo'llaniladi. Tayanib sakrashlar sport gimnastikasida ko'pkurashning bir turi sifatida musobaqalar dasturidan o'rin olgan.

8. *Jihozlarda bajariladigan mashqlar* — o'zining bajarilishi tayanch holati, gavda harakati xususiyati, sport jihozlari tuzilishi bilan ajralib turadi. Sport gimnastikasida erkaklar (ot, halqa, qo'shpoya, yakkacho'p) va ayollar (turli balandlikdagi qo'shpoya, xoda) ko'p kurashlarda ishtirok etib, turli jihozlar bilan ta'minlangan. Ushbu jihozlar ayrim mashqlarni bajarishda gimnastikaning sog'lomlashtirish yo'nalishidagi o'rnini mustahkamlaydi.

Dastakli otda ko'pgina umumrivojlantiruvchi mashqlar (gavdani ortga egish, tashlanishlar)dan foydalaniladi. Mashq bajarishda jihozlardan foydalanishda bunday yondashish turli yoshdagi, jinsdagi va tayyorgarligi har xil bo'lgan shaxslar bilan mashg'ulotlar o'tkazilganda qo'l keladi.

Sport jihozlari vositasida bajariladigan mashqlar shakli, murakkablik darajasi bo'yicha ko'p qirrali bo'lib, shug'ullanuvchilar organizmiga o'ziga xos ta'sir etadi. Bundan shu narsa kelib chiqadiki, mashg'ulotlar jarayonida gimnastika sporti jihozlari bajariladigan mashqlarning harakat-tayanch apparatiga bo'lgan ta'siri beqiyosdir. Bu mashqlar qo'l, yelka-bo'g'in mushaklarini rivojlantiradi. Chunki bir talay mashqlar qo'llarda tayanib yoki osilgan holatda bajariladi. Shuning uchun ham gimnastika sporti bilan shug'ullanadiganlar o'z qaddi-qomatining tuzilishi bilan boshqalardan ajralib turadi.

Hozirgi paytda an'anaviy gimnastika jihozlaridan tashqari ko'pgina umumrivojlantiruvchi mashqlar uchun foydalaniladigan yordamchi trenajorlar, qurilmalar paydo bo'lmoqda. Bu trenajorlar ham gimnastika sportini rivojlantirishda mashqlar bajarish sifatini oshirishda katta foyda beryapti.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan gimnastika turlari mazkur sportning umumiy yo'nalishi asosini o'zida saqlab qoladi. Ammo nimaga

mo'ljallanganligi, mashqlarning o'ziga xosligi va uslubiyati bilan bir-biridan farq qiladi. Gimnastikaning asosiy vositalarini mana shu tariqa ajratish, gimnastikaning biron turi uchun, turli xildagi pedagogik maqsad va vazifalarni yechish uchun mashqlar tanlashni osonlashtiradi.

Muhim ko'nikma va malakalarni rivojlantirish, takomillash-tirish, mustahkamlash, shug'ullanuvchilarning kayfiyatini ko'tarish va mashg'ulot jarayoniga ishtiyoqni oshirish maqsadida gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladi, ular qatorida har xil harakatli o'yinlar ham qo'llaniladi. Estafetalar o'tkazganda o'yinlarning musoba-qalashuv belgilariga ko'proq e'tibor beriladi.

1.4. Gimnastika o'quv-ilmiy fan sifatida

Gimnastika mashqlarini o'rgatish — mashg'ulotlarda asosiy o'rin egallaydi. Ayni bir vaqtda yoshlarda vatanparvarlik hissi, o'z faoliyatiga ijodiy yondashish, intizom va axloq kodeksi tamoyillariga muvofiq xatti-harakat mezonlariga rioya qilish hislari tarbiya topadi. Sportning bu turi o'sib kelayotgan avlodga ta'lim va tarbiya berish tizimidagi pedagogik ilm sohasi, o'tilishi shart bo'lgan o'quv mashg'ulotlari hisoblanadi. O'zida ma'naviy boylikni, axloqiy poklikni va jismoniy kamolotni garmonik holda mujassamlashtiradigan insonni tarbiyalashda jamiyatga xizmat qilayotgan fandır.

Sportning mustaqil turi va alohida fan sifatida gimnastika jismoniy tarbiyaning gimnastika mashqlariga xos bo'lgan vositalar, uslublar va mashg'ulotlarni tashkillashtirish shakllari yordamida insonning jismonan tarbiyalash, rivojlantirish va kamol topishini tarbiyalaydi. Bu boradagi ilmiy tadqiqot ishlari ko'proq sport fiziologiyasi, metrologiya, anatomiya, sport pedagogikasi, sport psixologiyasi, valeologiya, biomexanika va matematikada olib boriladigan tadqiqotlar bilan aloqadordir.

Gimnastika — o'quv-pedagogik va ilmiy fan sifatida insonning ilmiy-amaliy faoliyatidir. Uning nazariyasi, tarixi, ta'lim berish uslubiyati hamda mashg'ulotlarni o'ziga xos tashkillashtirish vositasi va shakllari bor.

Gimnastika nazariyasi jismoniy tarbiya fanining mohiyat-mazmuniga, uning maqsadi, vazifalariga, jismoniy madaniyat tizimidagi gimnastikaning o'rni va ahamiyatiga taalluqli muam-molarni ishlab chiqadi.

Uning taraqqiyoti va rivojlanish tarixi, jismoniy madaniyat vositalari, uslubiyatlaridan biri sifatida rivojlanishi va qaror topishi

jarayonini ochib beradi. Gimnastika vosita va uslubiyatlarni takomillashtirish bilan aloqador masalalarni yoritadi. Undan ta'lim berish uslubi bo'limida esa ta'lim va tarbiyaning umumiy asoslari (uning alohida turlari hamda mashq guruhlariga qo'llash mumkin) tayyorgarligi turli tabaqali shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulot tashkillashtirish uslublari qarab chiqiladi. Amaliy mashg'ulotlar har tomonlama jismoniy rivojlanish va maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirishga, mashqlar texnikasini o'rganishga, kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarni orttirishga qaratilgan.

Jismoniy madaniyat tizimi insonning jismoniy va ma'naviy qobiliyatini garmonik rivojlantirishdan iborat oliyjanob maqsadlarga xizmat qiladi. Ilmiy-texnika rivojlanishi davrida moddiy ishlab chiqarishga ketgan vaqt kamaya borgan sari, inson bo'sh vaqtini ijtimoiy faoliyatga, madaniy hordiq chiqarishga, aqliy va jismoniy o'sishga, ilmiy-texnika va badiiy ijodiyotga ko'proq bag'ishlaydigan bo'ladi. Jismoniy madaniyat va sport insonning kundalik turmushiga mustahkam singib ketmoqda.

Shak-shubha yo'qki, vaqt o'tishi bilan jismoniy madaniyat va sport yanada kengroq taraqqiy etib, jamiyat hayotining ajralmas qismi bo'lib qoladi. Insonning bunday jismoniy yangilanish jarayonida kamol topishida sportning bu turi bundan keyin ham oldingi o'rinlardan birida bo'ladi.

2-bob. TARIXIY TAHLIL

2.1. Gimnastikaning vujudga kelishi

Jismoniy tarbiya fanining vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum o'zgarishi bilan, inson haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush olib borish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgarishiga, uning o'qitish uslubi va hatto, mashqlarni bajarish texnikasining tubdan o'zgarishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatgan.

XVIII—XIX asrdagi gimnastika tizimiga kirgan ayrim mashqlar Qadimgi Rimda hamda bir qancha G'arbiy Yevropa mamlakatlarida esa o'rta asrlar davridayoq harbiy-jismoniy tayyorgarlik ko'rishda qo'llanilgan edi. Yog'och otda, narvon va raqib qal'alariga hujum qilishni o'rgatishda qo'llanadigan boshqa jihozlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi. Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni sayyor yurgan dorbozlar namoyish qilishgan.

Uyg'onish davri gumanistlari yoshlarni har tomonlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshlashdi. Gimnastika mashg'ulotlarini ular inson sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishda eng yaxshi vositasi, deb bilishardi. XVI asrda jismoniy tarbiyaga oid bir qancha asarlar paydo bo'ladi. Bulardan eng mashhuri I. Merkurialisning gimnastika san'ati haqidagi asari. Muallif gimnastikani: harbiy gimnastika, davolash gimnastikasi va atletik gimnastikadan iborat uch turga ajratdi. Sog'lomlashtirish gimnastikasini, ya'ni raqibdan ustun chiqish hissi bilan bog'liq bo'lmagan gimnastikani, u asosiy jismoniy tarbiya vositasi, deb hisoblagan.

Ayni vaqtda gimnastikada boshqa yo'nalish ham rivojlangan bo'lib, uning asosini shug'ullanuvchilarning chaqqonligi tashkil etgan. Fransuz gumanist-yozuvchisi Fransua Rablening (1494—1553-yillar atrofida) «Gargantua va Pantagryuel» asarida tarbiyalanuvchilar turli mashqlar bilan, shu jumladan, yakkacho'pda, yog'och otda mashq qilishgani, arqonga tirmashib chiqqanligi,

akrobatik mashqlar bajarishgani haqida ma'lumot berilgan. Shu sababli, XV asrdayoq zodagon yoshlar maktablarda ayrim gimnastika jihozlari va mashqlaridan foydalanilgan. Ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos bo'lgan, deb hisoblash o'rinli.

2.2. Yangi davr gimnastikasi

Y. A. Komenskiyning asarlari va uning didaktik tamoyillari tizimi XVIII asr pedagogika klassiklari Jan Jak Russo (1712—1778) va ayniqsa, Pestalotssi (1746—1827) dunyoqarashlarining taraqqiyotiga yordam berdi. Bularning jismoniy tarbiya sohasidagi xizmatlari shundan iboratki, ular gimnastikaning chinakam tiklanishiga turtki berishdi. Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat sifatlarining rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi, hayotda uchraydigan qiyinchiliklarni yengish uchun tayyorlaydi, aqliy va jismoniy kamol topishga hamda salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi, deb hisoblagan.

Pestalotssi bolalarda mavjud bo'lgan kuch va jismoniy sifatlarini mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi, deb bilgan. U fikrlash va harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishni keyingi o'ringa qo'yish muhim, deb hisoblagan. Buning uchun bo'g'inlardagi eng oddiy harakatlar — eng yaxshi mashqlar bo'ladi, chunki har qanday murakkab harakat ana shunday oddiy harakatlardan tarkib topadi, deb aytadi. Bo'g'in gimnastikasi esa harakatli o'yinlar va qo'l mehnati o'rni bosib 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 tahliliy uslub o'sha zamon gimnastikasi uchun muhim ahamiyat kasb etgan va keng qo'llanilgan. Pestalotssi — gimnastika nazariyasi va uslubiyatining asoschilaridan biri, uning «bo'g'in harakatlari» esa hozirgi erkin mashqlarning namunasi.

Russo, Pestalotssi va boshqa o'z zamonasi demokratik pedagogika arboblarning ilg'or g'oyalari G'arbiy Yevropa mamlakatlarining burjua ziyolilari tomonidan qo'llab-quvvatlanar edi. Bu sohada amaliy ishlar ilk bor Germaniyada boshlandi. XVIII asrning 70-yillarida ayrim shaharlarda yangi turdagi maktablar — filantropinlar tuzila boshlandi. Bu maktablarda nemis milliy gimnastikasi yuzaga kela boshladi.

Fit (1763—1836) va Guts-Mutslar (1759—1839) filantropinlardagi gimnastikaning eng mashhur rahbarlari edi. Ular o'zlariga

ma'lum bo'lgan jismoniy mashqlarning hammasidan foydalanishgan. Fit uch jildli asarida gimnastika haqidagi nazariy va amaliy ma'lumotlarni bayon qilib bergan. Bu mashg'ulotlardan maqsad — salomatlikni mustahkamlash, kuch va harakat tezligini rivojlantirish, qaddi-qomatning chiroyli bo'lishiga erishish, aqliy rivojlanish va ruhiy faoliyatga ko'maklashishdir, deb hisoblardi. Fit o'z asarida bir qancha qimmatli uslubiy ko'rsatmalar beradiki, ular hanuzgacha o'z ahamiyatini yo'qotmagan (bular mashqlarning ketma-ketligi, yengil mashqlardan asta-sekin qiyinlariga o'ta borish haqidagi, o'quvchilarning faolligi, mashg'ulotga bo'lgan qiziqishi, ularning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish va boshqalar to'g'risidagi ko'rsatmalardir).

Guts-Muts ko'pgina gimnastika mashqlari, jumladan, gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlar texnikasini ishlab chiqdi. Ushbu mashqlarda harakat shakliga katta ahamiyat beradi. Guts-Mutsning «O'smirlar uchun gimnastika» kitobi bir qancha mamlakatlarda keng tarqalib, gimnastikaning kasbiy-amaliy va sport turi sifatida taraqqiy etishiga katta turtki bo'ldi. Kitobda yakkachop, qo'shpoya va halqada bajariladigan ko'pgina mashqlar tasvirlangan edi. Kitobda mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarning o'zaro musobaqalashuvi rag'batlantirilib, mashqlarning ijro etilishi aniq bo'lishiga qo'yiladigan talablarga e'tibor berilgan.

XVIII asr oxirlariga kelib, hozirgi zamon gimnastikasining nazariy asoslari namoyon bo'la boshladi.

2.3. Milliy gimnastika tizimining yaratilishi

Milliy gimnastika tizimining yaratilishi XIX asr boshlariga to'g'ri keladi. Bu ijtimoiy talablar oqibati edi. Urush qilish usullari bir vaqtda harakat qilishni, buyruqlarning aniq bajarilishini, jang maydonida saflanishlarni talab qilardi. O'sha davr pedagoglari va shifokorlariga gimnastika yoshlarni jismonan tarbiyalashning birdan bir to'g'ri uslubi bo'lib ko'rindi.

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

- *gigiyenik yo'nalish* (gimnastika odamning salomatligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirish vositasi hisoblanardi);
- *atletik yo'nalish* (gimnastika murakkab mashqlarni, shu jumladan, gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarni qo'llash yo'li bilan insonning harakat sifatini rivojlantirish vositasi, deb hisoblanardi);

• *amaliy yo'nalish* (gimnastika urushda uchraydigan turli to'siqlardan oshib o'tishni askarlarga o'rgatish vositasi hisoblanardi).

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 qilar, 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, oyoq uchlari cho'zilgan bo'lishi, gavdani 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 oshirar va ular bir xildagi mashqni behisob takrorlashga intilishardi. U davrda turli harakatlar kombinatsiyalari qo'llanilmas edi.

A. Shpiss (1810—1858) nemislar turnenini maktabda o'qitishga moslashtirib, mashg'ulotlar jadvalini tuzib chiqdi. U 1840-yilda «Turnerlik san'ati haqida ta'limot» nomli asarini e'lon qiladi. Shpissning gimnastika mashg'ulotida tartibli mashqlar (saf va qayta saflanishlar) bo'lib, undan keyin gimnastika jihozlarida mashq bajarishga tayyorlovchi erkin mashqlar (Pestalotssi bo'g'in gimnastikasidan va Fit gimnastikasidan olingan harakatlar) bajarilar edi. Shpiss uzun yakkacho'p, uzun qo'shpoyalar, qator narvonlar, qator langarcho'plar singari guruhii mashq jihozlarini joriy qildi. Darsning yakuniy qismida harakatli o'yinlar o'tkazilar va guruhlarda bajariladigan mashqlar qo'llanilar edi.

Shpiss nemischa turnen tamoyillarini saqlab qolgan holda nemis burjua milliy gimnastika tizimini yaratib tugalladi. Shpiss gimnastikasi buyruqlarni yaxshi bajaradigan va harbiy xizmat uchun yetarli jismoniy tayyorgarligi bo'lgan intizomli yoshlarni tarbiyalab, yetishtirishga yordam beradi. Biroq bu uslub bolalar tashabbusini bo'g'ib qo'yar, ularning o'ziga xos shaxsiy qobiliyatlarining o'sishiga xalaqit berar, eng muhimi, o'sha davrdagi tabiiy va pedagogik

fanlardagi ko'pgina ilg'or fikrlarga to'g'ri kelmas edi. Ana shu kamchiliklar juda ko'p e'tirozlarga sabab bo'lgan. Bular orasida eng asosli e'tirozlardan biri P. F. Lesgaftning e'tirozlaridir.

Shved gimnastika tizimi nemis gimnastikasi bilan oldin-ketin paydo bo'lgan. Unda gigiyena yo'nalishi yaxshi ishlab chiqilgan edi. P. Ling (1776—1839) XIX asrning birinchi yarmida gimnastikani Daniyada o'rgana boshladi. Chunki o'sha davrda gimnastika G'arbiy Yevropadagi ilg'or mamlakatlardan biri bo'lgan Daniyada tarqala boshladi. P. Lingning tashabbusi bilan 1886-yilda Stokgolmda maxsus institut ochildi. P. Ling u yerda o'zining jismoniy tarbiya uslubi va vositalarini qo'lladi. U inson badanini mustahkamlaydigan va kamol toptiradigan mashqlardan foydalanish kerak, deb hisoblardi. Ammo u gimnastikaning tarbiyaviy ahamiyatini hisobga olmagan edi.

Uning o'g'li Y. Ling (1820—1886) otasi boshlagan ishni davom ettirib, mashg'ulotlar jadvalini ishlab chiqdi. Mashqlarni jadvalga solib, maxsus gimnastik jihozlardan foydalanishni va bir qancha uslubiy qoidalarini ilgari surdi. Bunda mashqlar anatomik belgilariga qarab, uning tasnifi berildi. Muvozanat, to'g'ri yo'nalish va kuchga tayanish bunga asos qilib olindi. Gavda a'zolarining aniq bir holatda bo'lishiga katta ahamiyat berilgan.

Shved gimnastika darsi qat'iy tartibda birin-ketin keladigan 16 qismdan iborat jadvalga binoan tuzilgan edi. Bu tizim o'qituvchining tashabbusini cheklashiga qaramay, ko'plarga ilmiy tomondan asoslangandek tuyilgani bois, shved gimnastikasining mashhur bo'lib ketishiga va ko'pgina mamlakatlarda keng tarqalishiga sabab bo'lgan.

Fransuz gimnastika tizimi, asosan, harbiy-amaliy yo'nalishda bo'lib, shved tizimi bilan deyarli bir vaqtda shakllandi. Fransiyada gimnastika tizimini yaratgan kishi Amoros (1770—1848) bo'ldi. U A.V. Suvorovning harbiy-jismoniy tayyorlov tizimi bilan tanish bo'lib, bundan o'z tizimini yaratishda foydalandi. Hayotda va harbiy sharoitda zarur bo'lgan ko'nikmalar orttirishga yordam beradigan mashqlar — to'siqlar qo'yilgan ochiq joyda yurish va yugurish, qurol-yarog'lar bilan turli holatlardan sakrash, yukni yoki «yara-dorni» joydan joyga ko'tarib o'tish, suzish va sho'ng'ish, kurash tushish, uloqtirish, o'q otish, qilichbozlik va chavandozlik mashqlarini u eng yaxshi mashqlar, deb hisoblagan. Juda katta tezlik bilan va kuchni ko'proq tejab o'tilishi lozim bo'lgan gimnastika asboblari (narvonlar, arqonlar, langarlar, devorlar) qo'llanilar edi.

Mashg'ulotlar vaqtida Amoros muayyan jadvalga rioya qilmagan. U quyidagi umumiy tamoyillarni belgilab olgan edi, xolos.

Mashqlar shug'ullanuvchilarga tushunarli va mumkin qadar sodda bo'lishi kerak bo'lgan. Ularni birin-ketin yengilidan qiyiniga, soddasidan murakkabiga o'ta borgan holda bajarish kerak bo'lgan mashg'ulotlarda o'quvchilarning o'ziga xos xususiyatlari hisobga olinishi lozim edi. Harakatlar tezligi, yo'nalishi (ko'lam) va uni o'zgartirib, aynan bir mashqning ta'sirini kuchaytirish yoki susaytirish mumkinligi to'g'risida ko'rsatmalar bo'lgan. Mashqlar harbiy qo'shiqlar jo'rligida ijro etilar, bu nafas olish bilan bog'liq bo'lgan sifatlarning rivojlanishiga yordam berib, vatanparvarlik hissinu uyg'otar edi. Bu mashg'ulotlarni musiqa jo'rligida o'tkazishni odat qilishga ilk bor urinish bo'lgan.

Fransuz gimnastika tizimi mashqlari ko'pgina mamlakat qo'shinlarini jismoniy va harbiy tayyorlashda qo'llanilgan.

Lochinlar gimnastika tizimi. Ushbu tizim Avstriya-Vengriya tarkibida bo'lgan slavyan xalqlarining milliy-ozodlik kurashiga aloqador tarzda XIX asr o'rtalarida yuzaga keldi. Chexiyada «lochinlar harakati» paydo bo'lib, lochinlar gimnastika tizimi tuzila boshlandi. O'z vatanini Avstriya zulmidan ozod qilishga intilgan, vatanparvarlik kayfiyatidagi liberal burjuaziya vakili, Praga universitetining estetika va san'at tarixi professori M. Tirsh (1832—1884) bu tizimning asoschisi bo'lgan. Tirsh XIX asrning birinchi yarmidagi gimnastika tizimlari bilan tanish edi, lekin Chexiyada xalqni milliy-ozodlik kurashiga tayyorlash maqsadida ommaviy gimnastika harakatini tashkil etish uchun ulardan birontasini ham yaroqli, deb hisoblamadi.

«Lochinlar» gimnastika tizimi mazmun jihatdan nemis gimnastika tizimiga yaqin, ammo uning o'ziga xos xususiyatlari bor edi. Tirsh mashq bajaruvchilarning barcha holat va harakatlarini tomoshabinlarning ruhini ko'tarish, quvonch, estetik kayfiyat uyg'otadigan shaklda yaratishga intilgan. Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlar jihozlar bilan va jihozlarsiz, piramidalar, qilichbozlik, boks, jangovar kurash belgilari bo'lgan mashqlar ushbu tizim asosini tashkil qilgan.

«Lochinlar» o'z mashg'ulotlarida mashqlarni behisob takrorlash o'rniga turli harakat to'plamlarini kiritishdi. 1862-yildan boshlab esa gimnastika musobaqalari maxsus ishlab chiqilgan qoidalarga binoan o'tkaziladigan bo'ldi. Endi erkin va gimnastika jihozlarida bajariladigan gimnastika mashqlarida bir belgidan ikkinchisiga o'tish mantiqli bo'lishiga alohida e'tibor beriladigan bo'ldi. «Lochinlar» mashqlarni tashqi belgilariga qarab tasnif berishgan va har bir mashqni bir-ikki so'z bilan ataladigan qilib, gimnastika mashqlari

atamalarini ishlab chiqishgan. Bu esa mashqlarni bajarishda juda qulaylik tug'dirdi.

«Lochinlar» gimnastika darsi uch qismdan iborat bo'lgan:

- birinchi (tayyorlov) qismida tartibli mashqlar, umumiy erkin mashqlar yoki jihozlar bilan (tayoqcha, gantellar va h.k.) mashqlar bajarilardi;

- ikkinchi (asosiy) qismida gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlar, sakrashlar, jangovar mashqlar va h.k.lar bajarilardi;

- uchinchi (yakunlovchi) qismida, odatda, yurish, asta-sekin yugurish, harakatli, sport o'yinlari qo'llanilardi.

Mashg'ulotlarning bir xil kiyimlarda, musiqa jo'rligida o'tkazilishi, mashqlarning aniq bajarilishi, musobaqalar va ommaviy chiqishlarning uyushtirib turilishi lochinlar gimnastikasining ko'p mamlakatlarga tarqalishiga sabab bo'ldi. Bu esa o'z o'rnida hozirgi sport gimnastikasiga asos soldi.

Yuqorida zikr etilgan tizimlarda sinfiy xislat va milliy an'analar aks etgan. Bu tizimlarning bir yoqlama bo'lganligi, ularning mualliflari gimnastikaning tarbiyalovchi ahamiyatini yetarlicha tushunib yetmaganligi va ularning empirizm¹ga berilib ketganligi, mazkur tizimlarning salbiy tomoni edi.

XIX asr oxirlarida ilmiy asoslangan quyidagi dastlabki tizimlar: Rossiyada P. F. Lesgaft (1837—1909) tizimi, Fransiyada fiziolog va pedagog J. Demeni (1850—1917) tizimi paydo bo'la boshlaydi. Birinchi Jahon urushi yillarida J. Demeni jismoniy tarbiyaga oid asar e'lon qiladi. O'z asarida mashqlarning statik emas, balki dinamik bo'lishi, to'la amplitudada bajarilishi, shaklan nafis bo'lishi kerak, deb hisoblagan. Mashq bajarish jarayonida ishtirok qilmagan mushaklar bo'shashib turishi kerak, deb qayd qilgan. Bu gimnastika taraqqiyotida yangi qadam bo'ldi.

Demeni taklif qilgan mashqlar gimnastikani ancha boyitdi. Demeni salomatlikni mustahkamlashni, gavda tuzilishi va harakatlarning nafisligiga erishishni, kishining chaqqonligi va irodaviy tuyg'ularini rivojlantirish — jismoniy tarbiyaning vazifalaridir, deb hisoblagan. Uning shogirdlaridan biri J. Eber jismoniy tarbiyaning «tabiiy uslubi»ni taklif qildi. Bu taklif aslida harbiy-amaliy gimnastikaning yanada rivojlantirilishi bo'lgan edi.

¹ *Empirizm* — yunonchadan tarjima qilinganda, falsafiy ta'lim ma'nosini bildiradi (mashqlarning nafaqat kuchni rivojlantirish, balki tarbiyalash xususiyatlarini inkor etish yoki tan olish).

XIX asr oxirlari va XX asr boshlarida gimnastikaning yangi turlari paydo bo'ladi. Jumladan, badiiy va ritmik gimnastikaning yangi turlari tashkil topadi, tibbiyotning sohalaridan biri bo'lgan davolash gimnastikasi, ko'proq gigiyenik yo'nalishda bo'lgan shaxsiy gimnastika tizimi (Myullerning «Mening tizimim», Sandovning gantellar gimnastikasi, Porshek, Anoxinning shaxsiy gimnastika tizimi va h.k.) keng qo'llaniladi.

2.4. Oktabr inqilobidan oldingi Rossiyada gimnastika

Gimnastika shakllari Rossiya xalqlari turmushida, shu jumladan, Turkiston xalqlari hayotida ham uzoq vaqtlardan beri mavjud bo'lgan. Bayram shodiyonalariga, qiziqchilarga akrobatlarning chiqishlari ham qo'shib ketgan. Markaziy Osiyoda dorbozlar o'z chiqishlarida gimnastik mashqlardan foydalanib kelishgan. Ko'pgina polvonlar kurashga tushish oldidan mushaklarning chigilini yechish vositasi sifatida yengilroq toshlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalangan. Deyarli barcha millat vakillari ot minish va chavandozlikni yaxshi ko'rgan.

Mashhur harbiy sarkardalar (Temur Malik, Amir Temur, Bobur) tayyorgarlik darajasini oshirishga intilishgan. Bu gimnastikaning taraqqiy etishiga turtki bo'ldi. Ulug' jahongir Amir Temur o'z qo'shinlarini harbiy yurishlarga tayyorlashda to'siqlarni zabt etish, qilichbozlik, nayzabozlik, narvonlar bilan qal'alarni zabt etish, chopib ketayotgan ot ustida turli gimnastik mashqlarni bajarish majburiy bo'lgan, shuningdek, suzish va boshqa gimnastik mashqlarni qo'llagan. Bu mashqlar navkarlarning jismonan barkamol bo'lishida katta samara bergan.

Rossiya tarixida ham qo'shinlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rishiga Pyotr I davridayoq asos solingan edi. Pyotr I tashkil etgan va keyinchalik gvardiyachi polklarga (Semyonovskiy va Preobrazhenskiy polklari) aylangan «Yermak» polklarida askarlar to'siqlardan o'tishga hamda boshqa harbiy ko'nikma va malakalarni egallab olishga o'rgatish maqsadida turli jismoniy mashqlar qo'llanilgan. Pyotr I ning farmoyishiga ko'ra, gimnastika harbiy-dengiz o'quv maskanlarida joriy qilingan. Atoqli rus sarkardalari A. Rumyansev, A. Suvorov, admiral F. Ushakov va boshqalar rus qo'shinlarining jismoniy tayyorgarlik tizimini takomillashtirishga ko'p e'tibor berishgan.

A. V. Suvorov (1730—1800) o'z harbiy-jismoniy tayyorgarlik tizimini yaratib, unga harbiy-dala gimnastikasi, ertalabki gimnas-

tika, chiniqish mashqlarini asos qilib olgan edi. Shu maqsadda yugurish, suzish, to'siqlardan o'tish, har xil buyumlarni joydan joyga tashish, nayzabozlik janglari qo'llanilar edi. A. V. Suvorov an'alarini M. I. Kutuzov davom ettirdi.

Chor Rossiyasi armiyasida jismoniy tayyorgarlik asoslarini ishlab chiqishda M. I. Dragomirovning (1830—1915) xizmatlari katta. U qo'shinlarga ta'lim berishning suvorovcha tizimini to'ldirib, har xil qo'shin turlari uchun jismoniy tayyorgarlik vazifalarini belgilab berdi, qo'shinda o'tkaziladigan gimnastika mashg'ulotlari uslubiyatini ishlab chiqdi. Quruqlikdagi va dengiz qo'shinlari uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik qo'llanmasini yaratishda P. F. Lesgaft ham ishtirok etdi. Bu hol qo'llanmaning ilmiy asoslanishida va uning uzoq vaqt o'zgarmay qolishida ijobiy rol o'ynadi. Keyinchalik rus qo'shinida gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarga ko'proq ahamiyat berila boshladi. 1910-yildan boshlab esa gimnastikaning «lochinlar tizimi» jismoniy tarbiyaga asos qilib olindi.

Davlat to'ntarilishiga qadar, o'quv maskanlarida turli tizimlardan olingan gimnastika mashg'ulotlari o'qitilar edi.

Rossiyada gimnastika taraqqiyotida mashhur anatom va pedagog olim P. F. Lesgaft muhim o'rin egalladi. U 1875-yilda bir qancha G'arbiy Yevropa mamlakatlarida bo'lib, shu mamlakatlarda jismoniy tarbiya qanday yo'lga qo'yilganligi bilan tanishdi. 1880-yilda P.F. Lesgaftning «G'arbiy Yevropa mamlakatlarida gimnastika o'qituvchilarini tayyorlash» kitobi chop etildi. Unda gimnastika tizimlariga ta'rif berilgan va bu tizimlarning ilmiy jihatdan asossiz ekanligi ta'kidlangan edi.

P.F. Lesgaft maktab yoshidagi bolalarga gimnastika negizida jismoniy ta'lim berish tizimini ishlab chiqdi, bunda u gigiyenik vazifalarni emas, balki pedagogik vazifalarni nazarda tutdi. P.F. Lesgaft eng kam kuch sarflab, bolalar va o'smirlarni mumkin qadar tez gavdasini boshqarishga o'rgatish muhim, deb hisobladi. Buning uchun ular murabbiyga oddiygina taqlid qilmay, o'z harakatlarini anglay bilishlari kerak edi.

P.F. Lesgaft «xususiy usullar»ni, ya'ni harakat san'atini ixtisos ravishida o'rgatishga qarshi bo'lgan. Shunga asosan, u gimnastika jihozlaridagi mashqlarni, akrobatik mashqlarni shug'ullanuvchilarga «jismoniy tarbiyada ma'lumot bera olmaydi», deb rad etgan edi. P.F. Lesgaftning bunday keskin fikr bildirishi ko'p jihatdan o'sha davrdagi sport gimnastikasining mazmuni va takomillashmagan uslublari bilan bog'liq bo'lgan.

P. F. Lesgaftning jismoniy tarbiya fani oldidagi xizmati shundaki, u birinchi bo'lib bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqdi, bu esa sobiq Ittifoqda jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining taraqqiy etishiga ancha ta'sir ko'rsatdi.

XIX asr oxirida sport gimnastikasining rivoj topishi xalqaro sport aloqalarining rivojlanishi bilan uzviy bog'liq bo'ldi.

2.5. Sobiq Ittifoqda gimnastikaning taraqqiyoti

1917-yilgi Oktabr to'ntarishidan keyin mamlakatda gimnastikaning rivojlanishi uchun katta imkoniyatlar paydo bo'ldi. Bunda mamlakatning siyosiy, iqtisodiy va sotsial hayoti bilan uzviy bog'liq bo'lgan bir qancha bosqichlari ko'zga tashlanadi. Shu davrda o'rta qo'yilgan yangi vazifalar gimnastika mazmunini ham belgilab berdi.

Inqilobdan keyingi dastlabki davrda (o'tgan asrning 30-yillarigacha ham) gimnastikadan ommani jismonan tayyorlash va jismoniy rivojlantirishning asosiy vositasi sifatida foydalanildi. Butun kuchni, interventlar va oq gvardiyachilar bilan kurashga sarflanyotgan yillarda, jismoniy tarbiya, gimnastika sho'rolar hokimiyatini o'rnatish va uni mustahkamlashga qaratilgan edi. Aholini jismonan tarbiyalashni uyushtirishda 1918-yilda Qizil Armiya uchun zaxiralar tayyorlash maqsadida tuzilgan «Боевой» yetakchi rol o'ynaydi. Unga o'sha davrning taniqli davlat va jamoat arbobi N.I. Podvoyskiy boshchilik qilgan. Qo'shinga zaxira tayyorlash dasturlarida gimnastika mashg'ulotlariga katta ahamiyat berilgan bo'lib, amaliy gimnastika ham, jihozlarda bajariladigan mashqlar va ularning to'plami qo'llanilgan edi. Mamlakatning hamma joyida yoshlarning barcha tabaqalarini birlashtirgan harbiy-sport markazlari barpo etiladi.

1925-yilda sobiq RKP(b) Markaziy Qo'mitasi «Partiyaning fizkultura sohasidagi vazifalari to'g'risida» maxsus qaror qabul qildi. Unda sho'rolar jismoniy tarbiyasining g'oyaviy-uslubiy mohiyati va ijtimoiy-siyosiy ahamiyati ochib berilib, uning taraqqiyot yo'llari ko'rsatib berilgan edi. Qaror gimnastikaning mamlakatda taraqqiy etishiga yordam berdi. Gimnastikaning mavjud tizimlari, bu boradagi ishlarning uslublari va mazmuniga tanqidiy yondashilib, qayta ko'rib chiqila boshlandi.

Jismoniy tarbiya 1926—1927-yillardan boshlang'ich maktablarda, 1929-yildan esa oliy o'quv maskanlarida o'quv fani sifatida kiritildi. Jismoniy tarbiya fanidan yangi dasturlar vujudga keldi, ularda gimnastika muhim o'rin egallagan edi.

Jismoniy tarbiya institutlari ko'plab yangi vazifalarni hal etishga qodir bo'lgan malakali o'qituvchi-murabbiylarni tayyorlay boshladi. Bu mutaxassislar gimnastika nazariyasi va uslubiyatini ishlab chiqishda yetakchi rol o'ynay boshladi. Ilmiy tadqiqot ishlarini yo'lga qo'yish, gimnastikaning ilmiy bazasini yaratish, uning tarbiyaviy ahamiyatini tushunib yetish, darsning namunaviy dasturini ishlab chiqish va shu kabi vazifalarni bajarishga urinib ko'rildi. Biroq mashg'ulotlar mazmuni birdan o'zgarmadi. Uzoq vaqt davomida gimnastika umumiy jismoniy tayyorgarlik xususiyatlarini o'zida saqlab qolgan edi, xolos.

1929-yilda gimnastika bo'yicha Butunittifoq ilmiy-uslubiy konferensiyasi bo'lib o'tdi, u vaziyatdan kelib chiqqan tashkiliy-uslubiy masalalarni hal qildi. Bu konferensiyada gimnastika birinchi bor alohida turlarga bo'lindi. Shu vaqtdan boshlab, ertalabki gimnastika mashg'ulotlari radio orqali eshittiriladigan bo'ldi. O'sha yillarda gimnastika sho'ro xalqini jismonan tarbiyalashning asosiy mazmunini tashkil etgan edi.

1931-yilda mamlakat yoshlar tashkiloti tashabbusi bilan «Mehnat va SSSR mudofaasiga bo'l tayyor!» jismoniy mashqlar to'plamining joriy etilishi mamlakat harakatida muhim voqea bo'ldi. Bu gimnastika taraqqiyotida yangi bosqichni boshlab berdi.

ГТО («Mehnatga va vatan mudofaasiga bo'l tayyor!») kompleksi bo'yicha ishlar yo'lga qo'yila borgan sari, umumiy jismoniy tayyorgarlik vazifalari umumiy jismoniy tayyorgarlik sho'balarida va ГТО mezonlarini topshirishga tayyorlov guruhlarida hal qilina boshlandi, lekin gimnastika (sog'lomlashtirish gimnastikasi) jismoniy tarbiyaning asosiy vositalaridan biri bo'lib qoldi va takomillashdi. U odamlarga salomatlikni mustahkamlashda, hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini shakllantirishda yordam berib, mehnat faoliyati tartibiga yanada kengroq kirib bordi. Ana shunda gimnastika sport turlarining rivojlanishi uchun imkoniyat paydo bo'ldi.

1933-yilda Moskvada gimnastika bo'yicha xalqaro konferensiya bo'lib o'tdi. Bu konferensiya ayni vaqtda birinchi Butunittifoq konferensiyasi edi. Unda gimnastika taraqqiyotining eng muhim masalalari ko'rib chiqilib, ular yuzasidan qarorlar qabul qilindi. Konferensiya sho'rolar jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyatini belgilab berdi.

Gimnastika tasnifi (nisbatan mustaqil turlarga bo'linishi), mazmuni, mashg'ulotlar uslubiyati va uning tashkiliy shakllarini

tasdiqladi, atamalar masalasi va boshqa masalalarni muhokama qildi. Konferensiya gimnastikaning sport turi sifatida taraqqiy etishiga yordam bergan muhim voqea bo'ldi.

1930-yildan boshlab, har yili Moskva, Leningradda, sobiq ittifoqdosh respublikalarning poytaxtlarida va boshqa ko'pgina shaharlarda o'tkazib turilgan ommaviy gimnastika chiqishlarini mamlakat aholisi juda katta qiziqish bilan tomosha qilishdi. Moskvadagi Qizil Maydonda Butunittifoq jismoniy tarbiya va sportchilari kuni o'tkazilganidan buyon, chiqishlar rang-barang tus oldi va texnik jihatdan ancha takomillashdi. Unutilmas tomosha bo'lgan xilma-xil gimnastika mashqlari bu chiqishlarning asosiy mazmunini tashkil etardi. Ular sho'rolar gimnastikasini targ'ibot va tashviqot qilishning muhim vositasi bo'ldi hamda ko'plab yoshlarni gimnastika bilan muntazam shug'ullanishga jalb qildi.

Gimnastika turi yagona dasturining joriy etilishi, kasaba uyushmalari KSJ (ko'ngilli sport jamiyatlari)ning tashkil etilishi va turli ko'lamdagi ommaviy musobaqalar, shu jumladan, o'quvchilar o'rtasidagi bellashuvlarning muntazam o'tkazilib turilishi, yangi gimnastika atamasining qabul qilinishi va boshqa ko'pgina tadbirlar sport gimnastikasining rivojlanishini beqiyos rag'batlantirdi. Sport gimnastikasi ommaviy sport turi bo'lib qoldi. Jismoniy madaniyat harakati oldida turgan yangi vazifalarni hal qilishda GTO to'plamasi mezonlarini topshirish uchun amalga oshiriladigan tayyorgarlik ishlarini kuchaytirish zarur edi. Ikkinchi Jahon urushidan oldingi yillarda, hatto, sport gimnastika musobaqalariga ham GTOning turli amaliy mashqlari qo'shilgan, bu sportchilarni jangovar harakatlarga tayyorlashga yordam bergan.

Gimnastikaning taraqqiy topishida jismoniy tarbiya institutlarining gimnastika kafedralari muhim o'rin egallagan. Kafedralarda malakali mutaxassislar tayyorlash bilan birga, katta ilmiy va uslubiy ishlar olib borildi. Jismoniy tarbiya institutlaridagi aspiranturalarda gimnastika bo'yicha ilmiy-pedagog mutaxassislar tayyorlana boshlandi. Dastlabki nomzodlik dissertatsiyalari yoqlandi, ilmiy asarlar kengroq e'lon qilinadigan bo'ldi. Darslik va uslubiy qo'llanmalar, ayrim masalalarga doir qo'llanmalar, yagona tasnifiy dasturlar, musobaqa qoidalari nashr etildi. 1937-yildan «Gimnastika» jurnali nashr etila boshlandi (1940-yilgacha chiqqan).

Sho'rolar gimnastikasi o'tgan yillar ish tajribasidan foydalanib shakllandi. Mamlakatda turli tizimlarning eng maqsadga muvofiq

mashqlari qo'llanildi. Mashg'ulotlardan ko'zda tutilgan maqsad qanday vositalardan foydalanilmasin, bu vositalar yordamida umumjismoniy (gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari), jangovar (amaliy turlar) va sport (sport turlari) tayyorgarligi masalalari yaxshi hal qilinardi. Ishga ijodiy yondashish gimnastikada mavjud bo'lgan hamma qimmatli tajribalardan foydalanib, mamlakat jismoniy madaniyat va sport harakati talablariga mos bo'lgan o'z gimnastika tizimini yaratish imkonini berdi.

1941-yilda o'tkazilgan yoshlarning ommaviy Butunittifoq musobaqalari urushdan oldingi davrdagi muhim tadbirlardan bo'ldi. Musobaqalarda 7496000 yigit-qiz ishtirok etdi.

Urush yillari mamlakat aholisi uchun og'ir davr bo'ldi. Fashistlar Germaniyasining mamlakatga xiyonatkorona bostirib kirishi sobiq Ittifoq xalqlari turmushini o'zgartirishga, uni Vatan himoyasi va dushmani tor-mor qilishga qaratishga majbur qildi. Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan qurolli kuch, uning zaxiralarini tayyorlash hamda yarador jangchilarni davolab, safga qaytarish uchun foydalanildi. Minglab gimnastika o'qituvchilari va murabbiylari urushning birinchi kunlaridayoq Qizil Armiya safiga, qiruvchi batalyonlarga, partizan otryadlariga qo'shildilar, xotin-qizlar gospihallarda sog'lomlashtiruvchilar batalyonlarida davolash jismoniy tarbiya uslubchilari sifatida fidokorona mehnat qilishdi. Urush tajribasi davolash gimnastikasining yarador jangchilar jangovarliligini tiklovchi juda katta samarali vosita ekanligini shubhasiz isbotlab berdi.

Bu davrda gimnastika mazmunan o'zgardi, harbiy qo'shinga zaxira tayyorlashga yordam beradigan amaliy mashqlar mashg'ulotlarning asosi bo'lib qoldi, sanoqli gimnastlarga mashg'ulotlarni davom ettira olishdi.

1945-yil avgustda Moskvadagi Qizil Maydonda sho'ro xalqlarining Ikkinchi Jahon urushida erishgan g'alabasiga bag'ishlangan Butunittifoq jismoniy tarbiya va sport xodimlarining namoyishi bo'ldi. Bu namoyishga tayyorgarlik ko'rish jarayoni barcha sobiq Ittifoq respublikalarida gimnastika mashg'ulotlarini jonlantirib yubordi.

Urushdan keyingi davrda tinch bunyodkorlik, mehnat bilan shug'ullanishga o'tish sho'ro xalqi faoliyatining barcha sohalarini, shu jumladan, jismoniy tarbiyadagi faoliyatini faollashtirib yubordi. Sport inshootlari tiklandi, ommaviy sport ishlari qayta yo'lga qo'yildi, turli musobaqalar o'tkazildi.

Markazqoʻmning 1948-yil 27-dekabrdagi «Mamlakatda ommaviy jismoniy tarbiya va sport harakatini rivojlantirish va shoʻro sportchilari mahoratini oshirish toʻgʻrisida»gi qarori mamlakatda gimnastika taraqqiyotida katta oʻrin tutdi. Bu qaror chiqqandan soʻng sport inshootlari qurila boshlandi, sport jihozlari koʻpaydi, barcha sport turlarini rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratildi. Gimnastika birinchi galda rivojlanishi kerak boʻlgan sport turlari qatorida tilga olindi. Maktablar va boshqa oʻquv maskanlarining dasturlari takomillashtirila boshlandi, oʻrta va katta yoshdagilar uchun koʻplab salomatlik guruhlari tashkil etildi, ishlab chiqarish gimnastikasining koʻlami kengaydi, radio-televideniya yordamida ertalabki gigiyenik gimnastika bilan mustaqil va uyushgan holda shugʻullanish yanada jonlandi. Jismoniy tarbiya kadrlarini tayyorlash va ularning malakasini oshirishga jiddiy eʼtibor berildi. 1948-yil dekabrda Leningradda boʻlib oʻtgan II Butunittifoq konferensiyasi gimnastika taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etdi. Konferensiyada gimnastika sohasidagi ishlar tajribasi umumlashtirildi, uning vazifalari taʼriflanib, gimnastikaning vositalari, turlari va xillari aniqlandi, ularni yanada rivojlantirish yoʻllari belgilab berildi. Konferensiya badiiy gimnastikani mustaqil sport turi sifatida ajratish toʻgʻrisida qaror qabul qildi.

1966-yilda sobiq Markaziy Qoʻmita va SSSR Vazirlar Kengashi «Jismoniy madaniyat va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida» qaror qabul qildi. Bu qaror gimnastikaning yanada rivoj topishiga yordam berdi.

1968-yil aprelida Moskvada gimnastika boʻyicha III Butunittifoq konferensiyasi boʻlib oʻtdi. Unda 20 yil mobaynida bajarilgan ishlar tahlil qilib chiqilib, gimnastikaning barcha turlarini yanada rivojlantirish istiqbollari belgilandi, gimnastikani shoʻro xalqlarining mehnat faoliyati tartibiga va turmushiga tatbiq etish rejasi belgilandi. Aholining barcha tabaqalari bilan mashgʻulotlar oʻtkazish uchun yangi dasturlar ishlab chiqish yuzasidan qarorlar qabul qilindi, sport gimnastikasi boʻyicha terma jamoalar uchun zaxira tayyorlash tartibi ishlab chiqildi. Gimnastika sohasidagi jami mutaxassislarning bundan keyingi ishlari ana shu vazifalarni yechishga qaratildi.

Mamlakatda gimnastikaning insonni jismoniy kamol toptirish borasidagi yangi vazifalarni yanada aniq hal qilishga yordam beradigan hamma turlarini rivojlantirish uchun sharoit yaratildi. Nazariy va uslubiy masalalarini ishlab chiqish jismoniy tarbiya institutlarining gimnastika kafedralarida va yangi tashkil etilgan ilmiy tekshirish institutlarida amalga oshirildi. Darsliklar va saralash

dasturlari, uslubiy qo'llanmalar takomillashtirildi, maxsus tadqiqotlar olib borildi hamda dissertatsiyalar himoya qilindi.

Gimnastika taraqqiyotidagi bundan keyingi vazifa jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning rolini oshirish, mamlakat aholisini keng qatlamlari gimnastikaning biron-bir turi bilan muntazam shug'ullanishiga erishish va xalqaro maydonda mamlakatning sport sharafiga himoya qilishga qodir yuksak malakali gimnastikachilar tayyorlab yetishtirishdan iborat edi.

2.6. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi

Markaziy Osiyo hududida, jumladan, O'zbekistonda gimnastikaning davolash, sog'lomlashtirish, amaliy jismoniy tarbiyaning yo'nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy negizlarga ega. Qadim zamonlardan aholi turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlarni katta bayram va to'ylarda tashkillashtirishgan. Navro'z, Hosil bayrami va boshqa tantanalarda otda 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 qonunlari»da jismoniy tarbiyaga katta e'tibor bergan. O'z kitobida salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko'rib chiqar ekan, buyuk mutafakkir jismoniy mashqlarning sog'lomlashtirish va davolash amaliyotida tutgan o'rni va ahamiyati haqida mukammal tarzda so'z yuritadi. Ibn Sino olimlar orasida birinchi bo'lib, jismoniy mashqlarning odam organizmiga ijobiy ta'sirini «Uzluksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi», deb ta'riflagan.

Olimlarning raisi (Ibn Sinoni shunday deyishgan) ta'kidlashicha, salomatlikni muhofaza qilish tartibida eng asosiysi 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 odamning 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 ishlarini toliqmasdan uzoq muddatda bajarib, xastalikdan muhofaza etishadi. Ibn Sino jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda insonning yoshi va salomatligining qay darajada ekanligini inobatga olishni ta'kidlaydi.

«Tib qonunlari»da 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 (chiniqish), tanani tozalikda saqlash va boshqa gigiyenik talablar haqidagi fikr-mulohazalari bugungi kungacha olimlar diqqat markazidadir.

2.7. 1917-yilgacha bo'lgan davrda gimnastika

1879-yilda Toshkentda ochilgan o'lkada yagona pedagogika bilim yurti Turkiston o'lkasidagi rus va rus-tuzem maktablari uchun o'qituvchilar tayyorlagan. Ular jismoniy tarbiya to'g'risida eng oddiy tasavvurga ega bo'lishgan. O'quv rejasida ko'rsatilgandek, talabalarning gimnastik mashqlari saflanish, erkin harakatlar, gimnastika o'yinlari va gimnastik jihozlarda bajariladigan mashqlardan iborat bo'lgan.

1880-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 sababli 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 kirgan.

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 majburiyligini ta'kidlab o'tdi.

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

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

1912-yilda toshkentlik gimnastlar Moskvada o'z mahoratlarini namoyish etishgan. 1915-yilda Toshkentda ayollar gimnastikasi bo'yicha o'quv kurslari ochildi. Shu kurslarni tugatgan Polina Garfung O'zbekistonda gimnastikaning rivojlanishiga 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, Kattaqo'rg'on, Namangan, Urganch shaharlariga tarqala boshlagan.

2.8. XX asrning birinchi yarmida O'zbekistonda gimnastikaning ravnaq topishi

1918-yilda «Bolalar sport klubi» 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 Turkfrontning «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. 1921-yilda 2-O'rta Osiyo Olimpiada o'yinlari ochildi, gimnastika ushbu o'yindan o'rin olgan edi.

1920-yilda Farg'ona viloyat harbiy qo'mitasi qoshidagi «Беобуч» bo'limi «Besh yillik maktablarning 1 va 2-sinflarida jismoniy tarbiyadan ta'lim berish bo'yicha qisqa dastur»ni ishlab

G. Konovalova, A. Borodin, N. Tarasov va V. Merkulovlar esa o'z davrining ilg'or sportchilari edi.

1935-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'zDJTI'da «Gimnastika» kafedrasini mudiri, Karim Jo'rayev, Rixsi Olimova-Qoziyeva, A. Yefemenko — ToshDU «Jismoniy tarbiya» kafedrasini mudiri, 1990—2000-yillarda O'zbekiston Respublikasi Gimnastika federatsiyasining raisi, dotsent Y.A. Is'hoqov va boshqalar O'zbekiston Respublikasida sport gimnastikasi rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shishgan.

1936-yilda O'zbekistonda ilk bor sport gimnastikasidan bolalar orasida birinchilik bo'lib o'tdi. V. Lebedev va R. Tomilina respublika chempioni unvoniga sazovor bo'lgan. Bu hol respublikada gimnastikaning kelgusida rivojlanishi uchun katta ahamiyat kasb etib, gimnastika bo'yicha Olimpiada o'yinlari ishtirokchilari va chempionlarini, sobiq Ittifoq va O'zbekiston mutlaq chempionlari — G. Shamray, A. Markov, S. Chuksiyeva, V. Xrimpach, E. Sirkin, V. Bondarenko, R. Bolshakova va P. Pankratyev kabi yuksak mahoratli sportchilarning o'sib chiqishiga sabab bo'ldi. Leningrad shahrida 1938-yili o'tkazilgan Butunittifoq musobaqalarida respublikamizning yosh gimnastlari 5-o'rinni, 1939-yili esa 4-o'rinni egallashgan.

Ikkinchi Jahon urushidan oldingi yillarda mahalliy millatga mansub gimnastlar bilan ishlash yaxshi yo'lga qo'yilgan edi. 1940-yilda respublika terma jamoasi tarkibida 4 nafar o'zbek yigiti va 3 nafar qizlar bo'lgan. Ularni tarbiyalashda Toshkent shahridagi 90-maktab o'qituvchisi L. Vapoyevning xizmatlari beqiyosdir. 1943-yil 1-yanvardan, hatto o'rta maktabning boshlang'ich sinflarida harbiy-jismoniy tayyorgarlik bo'yicha darslar joriy qilingan. 1943-yil sentabr oyida maktabdan tashqari muassasalarni tiklash to'g'risida maxsus qaror qabul qilingan.

1944-yilda 118 ta maktabdan tashqari muassasa, shu jumladan, 16 pionerlar uyi, 11 BSM, 7 bolalar o'yingohlari va bog'lari, markaziy sayyohlar stansiyalari barpo etilib, ular mablag' bilan ta'minlangan. BSMda 2000 dan ortiq maktab o'quvchilari shug'ullangan.

2.9. O'zbekistonlik gimnastlarning salmoqli qadamlari



Galina Yakovlevna Shamray (Rudenko) — sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi, gimnastika sporti bo'yicha birinchi mutlaq jahon chempioni (1954), gimnastika xodasida mashq bajarishda mamlakat chempioni (1955), 1952-yilgi Olimpiada o'yinlarida terma jamoa a'zosi. Jamoa tarkibida Olimpiada chempioni, «Hurmat belgisi» ordeni sovrindori.

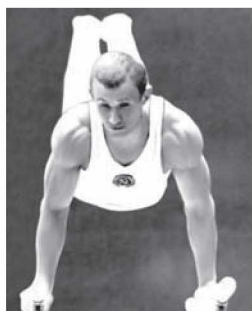
Galina Yakovlevna Shamray 1931-yil 5-oktabrda Toshkentda tug'ilgan. Gimnas-

tika bilan Ikkinchi Jahon urushidan so'ng shug'ullana boshlagan. Ushbu sport turiga yoshligidan qiziqqan. Sport zaliga opasi olib kelgan. Birinchi murabbiyi V.V. Vnuchkov. 1949-yilda Galina milliy terma jamoa tarkibiga tushgan. Galina hayotida eng baxtli hodisa, bu, albatta, 1952-yilda Xelsinki shahrida bo'lib o'tgan XV Olimpiada o'yinlaridir. G. Shamray SSSR terma jamoasi tarkibida oltin medal sohibasi bo'lgan.

1954-yil Galina uchun omad keltirdi. U Rim shahrida o'tkazilgan Jahon chempionatidan mutlaq chempion va ikki oltin medal sohibasi bo'lib qaytdi.

1957-yildan Galina Shamray Moskva shahrida gimnastikadan murabbiy va hakamlilik lavozimini bajargan. Hozirgi kunda u Moskva shahrida istiqomat qiladi.

Sergey Viktorovich Diomedov — xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha mamlakat chempioni (1964—1966, 1968—1969, 1970). Qo'shpoyada mashq bajarish bo'yicha Jahon chempioni (1966), XVIII va XIX Olimpiada o'yinlari kumush medal sovrindori (1964, 1968), mutlaq Jahon chempioni (1966, 1970).



Sergey Viktorovich Diomedov 1943-yilda To'rtko'lda tug'ilgan. 1956-yilning sentabrda birinchi marta gimnastika zaliga murabbiy R.G. Sarkisov guruhiga kelgan, katta akasi bilan bir guruhda shug'ullangan. Bir yil o'tmasdan Sergey sport mahoratida akasiga yetib olib, II razryad mezonini bajargan. Uch yildan so'ng «Dinamo» sport jamoasi birinchiligida sport ustasi mezonini bajargan.

1961-yildan 1967-yilgacha Sergey Diomedov O'zbekiston harbiylar sport klubi a'zosi, 1968-yildan 1972-yilgacha MHSK a'zosi. Sergey Diomedov 1964-yilda mamlakat chempionatida kuchli gimnastlar o'rtasida to'rtinchi o'rinni egallab, Tokioda o'tkaziladigan XVIII Olimpiada o'yinlariga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

Sobiq Ittifoq terma jamoasi jamoalar bellashuvida ikkinchi o'rinni egalladi.

Sergey Diomedov 1965-yilda mamlakat Qurolli Kuchlari, mamlakat, Yevropa va Jahon kubogi g'olibi. 1965-yili Ittifoq mutlaq chempioni, Yevropa birinchiligida bronza medal sovrindori, 1966-yilda esa qo'shpoyada Jahon chempioni.

Sergey Diomedov 1965-yildan boshlab, Moskva shahrida oldin xizmat ko'rsatgan murabbiy Yevgeniy Viktorovich Korolev, keyinchalik Vladimir Mixaylovich Smolevskiylar rahbarligida shug'ullangan. Sergey Diomedov XIX Olimpiada o'yinlari (Mexiko, 1968) kumush medali sovrindori bo'lgan.

Sergey Diomedov — 1965, 1968-yillarda gimnastika ko'p-kurashida mamlakat mutlaq chempioni, 1968-yilda halqada mashq bajarishda eng kuchli deb tan olingan. 1964—1966, 1968, 1970-yillarda qo'shpoyada mashq bajarish bo'yicha mamlakat chempioni. Qo'shpoyada S. Diomedov tomonidan 1968-yilda bajarilgan mashq hanuzgacha «вертушка Диомедова» deb yuritiladi.

Elvira Fuadovna Saadi — sport gimnastikasi bo'yicha mamlakatda xizmat ko'rsatgan sport ustasi (1974), Jahon chempioni, bir necha bor xalqaro musobaqalar g'olibi va sovrindori (1972, 1976), ikki marta Olimpiada chempioni, «Xalqlar do'stligi» ordeni sohibasi.

Elvira Fuadovna Saadi 1952-yil 2-yanvarda Toshkent shahrida tug'ilgan. 12 yoshida gimnastika bilan shug'ullanadi. «Dinamo» jamiyati murabbiyi Vladimir Filippovich Aksenov Elvirada gimnastlarga xos egiluvchanlik, mehnatsevarlik va mashq bajarishda o'ziga xos elementlarni ko'ra bildi.

1970-yili Elvira Saadi nomzodi mamlakat terma jamoasi ustozlari nazariga tushadi, yana bir yildan so'ng u mamlakat chempionatining kumush medal sovrindori bo'ldi. Mamlakat kubogida esa Elvira 5-o'rinni va xodada hamda erkin mashq bajarishda ikkita oltin medalni qo'lga kiritadi. Va nihoyat, Elvira Saadi 1972-yili Myunxenda



o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish uchun milliy olimpiada terma jamoaga kirdi. Olimpiada chempioni bo'ldi.

1974-yili Elvira jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi. 1976-yil Kanadaning Monreal shahrida ikkinchi marta Olimpiada chempioni bo'ldi. 1976-yil sport sohasida katta xizmatlari uchun Elvira Fuadovna Saadi «Xalqlar do'stligi» ordeni bilan mukofotlandi.

Elvira Saadi katta sportni tark etmadi. U mamlakat va Rossiya terma jamoasining murabbiyi lavozimida ishlab keldi. Hozirgi kunda E. Saadi Kanada Olimpiada terma jamoasini xalqaro musobaqalarga tayyorlamoqda.

Oksana Aleksandrovna Chusovitina — xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha turli xalqaro musobaqalar g'olibi va sovrindori. «Yaxshi niyat o'yinlari» musobaqasi g'olibi. XXV, XXVI, XXVII Olimpiada o'yinlari chempioni, XXVIII, XXIX 2012, 2016-yillar, XXX, XXI Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi. 1993-yilgi Jahon chempionatining bronza medali sovrindori. «Do'stlik» ordeni sohibasi, 1994-yilda Xirosima shahrida bo'lib o'tgan XII Osiyo o'yinlari bronza medali sovrindori, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustasi.

Oksana Aleksandrovna Chusovitina 1975-yil 19-iyunda tug'ilgan. Oksana besh yoshidan boshlab, sport gimnastikasi shobasiga akasi bilan qatnagan.

Ko'p o'tmasdan Oksanani murabbiy Svetlana Mixaylovna Kuznetsova o'z tarbiyasiga oladi. G.S. Titov nomli Olimpiada zaxiralari tayyorlovchi maxsus sport maktab-internatda o'qiydi. Andrey Fedorovich Rodionenko Oksanani o'z tarbiyasiga olib, uni Moskvaga, o'quv mashg'ulotlariga taklif etadi. 1990-yildan Oksana Chusovitina — sport gimnastikasi bo'yicha sobiq Ittifoq terma jamoasining a'zosi. Oksana o'sha yilning yozida terma jamoa tarkibida AQSHning Sietl shahrida «Yaxshi niyat o'yinlari» musobaqasida ishtirok etib, jamoa tarkibida oltin medal sohibasi bo'ldi.



1989-yil Oksana sport ustasi mezonini bajaradi. 1990-yilda esa xalqaro toifali sport ustasi unvoniga sazovor bo'lgan, 1991-yili SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi.

1992-yili Parijda o'tkazilgan Jahon chempionatida bronza medaliga erishadi. Ispaniyaning Barselona shahrida bo'lib o'tgan XXV Olimpiada o'yinlarida Ok-

sana jamoa tarkibidagi yana bir o'zbekistonlik gimnast Rozaliya Galiyeva bilan birgalikda MDH (Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi) oltin medal sohibasi bo'lishdi.

1993-yil Angliyada bo'lib o'tgan Jahon chempionatida Oksana Chusovitina tayanib sakrash mashqida 9,710 ball to'plab, uchinchi o'rinni egalladi. Shu yili Ispaniyada o'tkazilgan xalqaro musobaqada xodada mashq bajarish bo'yicha (9,55 ball) ikkinchi o'rin, tayanib sakrashda (9,95 ball) ikkinchi o'rin, qo'shpoyada (9,65 ball) ikkinchi o'rin, erkin mashqlar bajarishda (9,72 ball) ikkinchi o'rin, natijada ko'p kurashda (38,35 ball) ikkinchi o'rinni egalladi.

Oksana Chusovitina yetti Olimpiada o'yinlarida qatnashib, yuqori o'rinlarni egallagani uchun Ginnes rekordlari kitobiga tushgan jahon gimnast ayollari orasida yagona sportchidir.

Rozaliya Ilfatovna Galiyeva — xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha bir necha xalqaro musobaqalar sovrindori, 1991-yildagi X sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadasida bronza medali sovrindori, 1992—1993-yillar jahon chempionatining chempioni (jamoa tarkibida), bronza medal sohibasi, XXV Olimpiada o'yinlari (1992) chempioni.

Rozaliya Ilfatovna Galiyeva 1977-yil 28-aprelda Olmaliq (Toshkent viloyati) shahrida tug'ilgan. Sport gimnastikasi shobasiga olti yoshli Rozani otasi olib kelgan. Rozaning birinchi murabbiyi Roza Borisovna Ishkova.

Roza 12 yoshida sport gimnastikasi bo'yicha milliy terma jamoa tarkibidan o'rin olgan. G.S. Titov nomli Olimpia zaxiralari sport-internatida o'qigan.

1991-yili X spartakiadada ishtirok etib, bronza medali sohibasi bo'ladi, shu yili xalqaro toifali sport ustasi unvoniga sazovor bo'ladi. Roza 1992-yilgi XXV Olimpiada o'yinlarida jamoa tarkibida ishtirok etib, oltin medalni qo'lga kiritadi.

1992-yil dekabrda R. Galiyeva Tayvanda jahon gimnastlarining kuchlilari qatnashgan xalqaro turnirda g'olib chiqadi, 1993-yilda Jahon chempioni unvonini qo'lga kiritadi.

Roza Galiyeva bugun ham sport zalini tark etmagan. O'zbekistonlik sport gimnastikasi ishqibozlarini o'zining jozibali chiqishlari bilan quvontirmoqda. Roza mehnatsevar va texnikali gimnastlardan biri.





Anton Viktorovich Fokin — gimnastika bo'yicha xalqaro toifali sport ustasi. 1982-yil 6-noyabrda Toshkentda tug'ilgan. O'rta maktabning 5-sinfidan Anatoliy Sergeyevich Olushev Antonni O'zbekiston temiryo'llari boshqarmasining gimnastika sporti bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar sporti maktabiga taklif qilgan.

Anton sport mahoratini birinchi marta 1998-yili Moskva shahrida o'smirlar orasida bo'lib o'tgan xalqaro musobaqada namoyon etgan.

Anton Fokin 7 marta gimnastika ko'pkurashi bo'yicha O'zbekiston chempioni, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005-yillarda Jahon chempionatlari ishtirokchisi. 2007-yili Shtutgartda bo'lib o'tgan chempionatda bronza medali sovrindori. 2008-yili XXIX Pekin, XXX London Olimpiadalarida qo'shpoya bo'yicha bronza medali sovrindori, XXXI Rio De Janeyro Olimpiadasi ishtirokchisi.



Yekaterina Xilko — 1982-yil 23-martda Toshkent shahrida tug'ilgan. Trampolin bo'yicha xalqaro toifali sport ustasi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi. Batutda sakrash bo'yicha bir necha bor O'zbekiston chempioni. Sidneyda bo'lib o'tgan XXVII Olimpiadada ishtirok etib, 4-o'rinni egallagan. Afina-

dagi XXVIII Olimpiya o'yinlari ishtirokchisi (4-o'rin) va XXIX Pekin (2008-yil), XXX London Olimpiada o'yinlarida trampolinda sakrashda bronza medali sovrindori. XXXI Rio De Janeyro Olimpiada ishtirokchisi, o'n karra jahon musobaqalari g'olibi va sovrindori. «O'zbekiston iftixori» ordeni bilan mukofotlangan.

2.10. Mustaqillikdan keyingi davrda 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 qatoridan 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 tayanib sakrash va qo'shpoyalarda 2 ta bronza medalini qo'lga kiritdi.

1998-yilda Bangkokda o'tkazilgan musobaqalarda E. Gordeyeva, A. Dzyundzyak, B. Bayatanova, S. Bahriddinova, O. Chusovitina kabi mahoratli sportchilar ishtirok etishdi. Bugungi kunda respublikada R.G. Sarkisov, R.S. Sirkin, A. Olushev kabi malakali sport murabbiylari ishlamoqda. Olimpiya zaxiralari qatorida ayollar orasida V. Ochilova, N. Almatova, F. Xo'jayeva, A. Kambekova, R. Nasibulina, A. Habibrahmonova, erkaklardan A. Markelov, I. 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, MOQ bilan hamkorlikda olib boriladi. Muntazam ravishda hay'at yig'ilishlari o'tkazilib, terma jamoa a'zolarini tasdiqlash masalalari, sportchilarning bo'lib o'tgan musobaqalarda erishgan yutuqlari muhokama etiladi. Yetakchi sportchilarning xalqaro musobaqalarda qatnashishlari uchun mablag' ajratadigan homiylar bilan ishlar olib boriladi.

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

Mamlakat chempionlari

Yillar	Erkaklar	Ayollar
1990	R.Galimov	Z.Haydarova
1991	B.Zalyadskiy	O.Aybinder
1992	A.Badurov	I.Pankova
1993	R.Galimov	S.Ninkova
1994	Sh.Mamadaliyev	A.Dzyundzyak
1995	A.Ilyushenko	B.Bayatanova
1996	T.Qurbonboyev	A.Dzyundzyak
1997	T.Qurbonboyev	S.Bahriddinova
1998	I.Valeyev	S.Bahriddinova
1999	I.Valeyev	A.Gordeyeva
2000	I.Valeyev	O.Chusovitina
2003	I.Valeyev	O.Chusovitina
2004	A.Fokin	O.Chusovitina
2005	A.Fokin	N.Almatova
2006	I.Rahmatov	N.Almatova
2007	A.Fokin	A.Ninkova
2008	R.Osimov	L.Galiulina
2009	A.Fokin	L.Galiulina
2010	A.Fokin	L.Galiulina

2.11. Sport gimnastikasi Olimpiada o'yinlarida

Gimnastika sporti yangi davr Olimpiada o'yinlarining birinchi dasturidan o'rin olgan edi. Biroq uni o'tkazish shakli hozirgi kundagi gimnastika sport musobaqalari dasturidan farq qiladi.

1896-yil — *Afina (Gretsiya)*. I Olimpiada o'yinlarida 10 mamlakat ishtirok etgan bo'lsa, shulardan 5 tasi gimnastika musobaqasida qatnashgan.

Qo'shpoyada — 3 mamlakatdan 18 ishtirokchi: 1-o'rinni A. Flatov (Germaniya), 2-o'rinni J. Sutter (Shvetsiya), 3-o'rinni X. Vayngyortner (Germaniya) egalladi. Jamoalar o'rtasida 2 mamlakatdan 67 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni Germaniya, 2-o'rinni Gretsiya—1 jamoasi, 3-o'rinni Gretsiya—2 jamoasi egalladi.

Yakkacho'pda — shaxsiy birinchilikda 4 mamlakatdan 15 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni X. Vayngyortner, 2-o'rinni A. Flatov egalladi.

Jamoalar o'rtasida mutlaq 1-o'rinni Germaniya terma jamoasi egalladi.

Yog'och otda — besh mamlakatdan 15 ishtirokchi qatnashib, 1- va 2-o'rinlarni J. Sutter hamda X. Vayngyortner (Germaniya) egalladi.

Halqada — 3 mamlakatdan 8 ishtirokchi qatnashib, 1-oʻrinni Mitropulos (Gretsiya), 2-oʻrinni X. Vayngyortner (Germaniya) va 3-oʻrinni Persakis (Gretsiya) egalladi.

Tayanib sakrashda — 5 mamlakatdan 15 ishtirokchi qatnashib, 1-oʻrinni K. Shuman (Germaniya), 2-oʻrinni J. Sutter (Shvetziya) egalladi.

Arqonga tirmashib chiqishda 4 mamlakatdan 5 ishtirokchi qatnashib, 1-oʻrinni N. Andriakopulos va 2-oʻrinni T. Ksenakis (Gretsiya) egalladi.

1900-yil — *Parij (Fransiya)*. II Olimpiada oʻyinlaridagi gimnastika musobaqasida 6 mamlakatdan 866 sportchi ishtirok etgan. Fransiya MOQ taklifi bilan musobaqa quyidagi dasturda oʻtkazildi. Shaxsiy birinchilikda — qoʻshpoya, yakkachoʻp, halqa, yogʻoch otda tayanib sakrash, erkin mashqlar, yugurib kelib uzunlikka sakrash, turgan joyidan uzunlikka va balandlikka sakrashlar, langarchoʻp bilan sakrash, arqonga tirmashib chiqish va 50 kg ogʻirlikni koʻtarish boʻyicha: 1-oʻrinni G. Sandra (Fransiya), 2-oʻrinni N. Ba (Fransiya), 3-oʻrinni L. Demane egalladi. Bundan koʻrinib turibdiki, Olimpiada oʻyinlarida sportning bu turida fransuzlar ustunlik qilishgan. Musobaqada gimnastikaga oid turlar ham boʻlgan. Ushbu dastur, asosan, 1924-yilgacha davom etib kelgan.

1904-yil — *Sent Luis (AQSH)*. III Olimpiada oʻyinlarida 13 mamlakatdan 119 ishtirokchi qatnashgan.

Jamoali-uchkurash—uzunlikka sakrash, yadro irgʻitish, 100 yardga yugurish, oltikurash, yakkakurash, qoʻshpoya, tayanib sakrash, koʻndalang turgan yogʻoch otdan sakrash, yadro irgʻitish, 100 yardga yugurish shaxsiy musobaqa dasturiga kirgan.

Dastakli otda — 1-oʻrinni A. Xeyda, 2-oʻrinni J. Eyser, 3-oʻrinni U. Mers (hammasi AQSH) egallagan.

Halqada — 1-oʻrinni X. Gless, 2-oʻrinni U. Mers, 3-oʻrinni E. Foyt (hammasi AQSH) egallagan.

Qoʻshpoyada — 1-oʻrinni J. Eyser, 2-oʻrinni A. Xeyda, 3-oʻrinni J. Dyuxa (hammasi AQSH) egallagan.

Yakkachoʻpda — 1-oʻrinni A. Xeyda, 2-oʻrinni E. Xennig, 3-oʻrinni J. Eyser (hammasi AQSH) egallagan.

Arqonga tirmashib chiqishda — 1-oʻrinni J. Eyser, 2-oʻrinni Ch. Kraus, 3-oʻrinni E. Foyt (hammasi AQSH) egallagan.

Tayanib sakrashda — 1-oʻrinni A. Xeyda, 2-oʻrinni J. Eyser, 3-oʻrinni U. Mers (hammasi AQSH) egallagan.

Toʻqmoqlar bilan mashqda — 1-oʻrinni E. Xennig, 2-oʻrinni E. Foyt, 3-oʻrinni R. Uilson (hammasi AQSH) egallagan.

7 ta gimnastika jihozlarida shaxsiy birinchilikda — 1-oʻrinni A. Xeyda, 2-oʻrinni J. Eyser, 3-oʻrinni U. Mers egallagan. 9 ta gimnastika jihozlarida shaxsiy birinchilikda — 1-oʻrinni A. Shnipler (Shveysariya), 2-oʻrinni Y. Lenxard (Avstriya), 3-oʻrinni V. Veber (Germaniya) egallagan. Ushbu maʼlumotdan koʻrinib turibdiki, Amerika qitʼasida oʻtkazilgan Olimpiada oʻyinlarida gimnastika musobaqalari dasturi boshqacha boʻlgan. Chunki XOQning qaroriga koʻra, musobaqa qabul qiladigan mamlakat sportning uch turiga oʻz dasturini kiritadi.

1908-yil — London (Angliya). IV Olimpiada oʻyinlarida 12 mamlakatdan 97 ishtirokchi qatnashgan.

Shaxsiy birinchilikda — yakkachoʻp, qoʻshpoya, yogʻoch ot, halqa, arqonga tirmashib chiqishda 317 ball bilan 1-oʻrinni A. Bralya (Italiya), 312 ball bilan 2-oʻrinni S. Tusel (Angliya), 297 ball bilan 3-oʻrinni L. Segyura (Fransiya) egallagan.

1912-yil — Stokgolm (Shvetsiya). V Olimpiada oʻyinlarida 9 mamlakatdan 44 ishtirokchi qatnashgan.

Koʻpkurash, yakkachoʻp, qoʻshpoya, yogʻoch ot, halqada 865 ball bilan 1-oʻrinni A. Bralya (Italiya), 862,5 ball bilan 2-oʻrinni L. Segyura (Fransiya), 861,5 ball bilan 3-oʻrinni A. Tunezi (Fransiya) egallagan.

Ixtiyoriy, jihozlar tartibini va mashqlarni bajarish tartibini sportchilarni oʻzi tanlagan. Terma jamoa oʻrtasida 187,25 ball bilan 1-oʻrinni Norvegiya, 109,25 ball bilan 2-oʻrinni Finlandiya, 3-oʻrinni 106,25 ball bilan Daniya egallagan.

Shvedlar tizimi: 1-oʻrinni Shvetsiya, 2-oʻrinni Daniya, 3-oʻrinni Norvegiya jamoalari egallagan.

1920-yil — Antverpen (Belgiya). VI Olimpiada oʻyinlarida 5 mamlakatdan 119 ishtirokchi qatnashgan.

Shaxsiy birinchilikda yakkachoʻp, qoʻshpoya, yogʻoch ot, halqada 88,35 ball bilan 1-oʻrinni J. Dzampori (Italiya), 87,62 ball bilan 2-oʻrinni M. Torres (Fransiya), 87,45 ball bilan 3-oʻrinni J. Guno (Fransiya) egallagan.

Yevropa tizimi: 1-oʻrinni Italiya, 2-oʻrinni Belgiya, 3-oʻrinni Fransiya egallagan.

Shvedlar tizimi: 1-oʻrinni Shvetsiya, 2-oʻrinni Daniya, 3-oʻrinni Belgiya terma jamoasi egallagan.

Ixtiyoriy tizim: jihoz va mashqlarni oʻzi tanlaydi.

1-oʻrinni Daniya, 2-oʻrinni Norvegiya terma jamoalari egallagan.

1924-yil — Parij (Fransiya). VII Olimpiada oʻyinlarida 9 mamlakatdan 82 ishtirokchi qatnashgan.

Ko'pkurash — yakkacho'p, dastakli ot, qo'shpoya, tayanib sakrash, ko'ndalang turgan yog'och otdan sakrash, halqa, arqonga tirmashib chiqish mashqlari kirgan. Bundan tashqari, sportchilar shaxsiy birinchiligida:

Qo'shpoyada — 1-o'rinni A. Gyuttinger (Shveysariya), 2-o'rinni R. Prajak (Chexoslovakiya), 3-o'rinni J. Dzampori (Italiya) egallagan.

Yakkacho'pda — 1-o'rinni L. Shtukel (Yugoslaviya), 2-o'rinni J. Gutveniger (Shveysariya), 3-o'rinni A. Ijlen (Fransiya) egallagan.

Dastakli ot — 1-o'rinni Y. Velxelm (Shveysariya), 2-o'rinni J. Gutveniger (Shveysariya), 3-o'rinni A. Rebete (Shveysariya) egallagan.

Halqada — 1-o'rinni F. Martino (Italiya), 2-o'rinni R. Prajak (Chexoslovakiya), 3-o'rinni L. Vaxa (Chexoslovakiya) egallagan.

Tayanib sakrash — 1-o'rinni F. Kris (AQSH), 2-o'rinni Y. Koutni, 3-o'rinni B. Morjovski (Chexoslovakiya) egallagan.

Ko'ndalang yog'och otdan sakrash — 1-o'rinni A. Segen, 2-o'rinni F. Ganglof, 3-o'rinni J. Guno (Fransiya) egallagan.

Arqonga tirmashib chiqish — 1-o'rinni Shubchik (Chexoslovakiya), 2-o'rinni A. Segen (Fransiya), 3-o'rinni L. Vaxa (Chexoslovakiya) egallagan.

1928-yil — *Amsterdam (Niderlandiya)*. VIII Olimpiada o'yinlarida 11 mamlakatdan 88 sportchi ishtirok etgan. Xalqaro gimnastika federatsiyasining qaroriga ko'ra, Olimpiada o'yinlari musobaqasi dasturiga o'zgartirish kiritildi, ya'ni gimnastika klassik turlari bo'yicha bellashuvlar o'tkazila boshlandi. Shu qarorga asosan, ilk bor gimnast ayollar jamoa tarkibida ishtirok etgan.

Erkaklar: ko'pkurashda, dastakli otda, halqada, qo'shpoyada, yakkacho'pda va tayanib sakrash mashqlarida shaxsiy o'rin uchun keskin kurash olib borishdi. Ayollar esa ko'pkurash bo'yicha jamoa birinchiligida quyidagi o'rinlarni egalladilar: 316,75 ochko bilan 1-o'rinni Niderlandiya, 289 ochko bilan 2-o'rinni Italiya, 258,25 ochko bilan 3-o'rinni Buyuk Britaniya, 256,5 ochko bilan 4-o'rinni Vengriya va 247,5 ochko bilan 5-o'rinni Fransiya terma jamoalari egallagan.

1932-yil — *Los-Anjeles (AQSH)*. IX Olimpiada o'yinlarida 5 mamlakatdan 24 sportchi ishtirok etgan. 1932-yildan boshlab, bugun bizga ma'lum bo'lgan sport gimnastika musobaqalari dasturi bo'yicha bellashuvlar Olimpiada dasturidan o'rin oldi. Shu bilan birga, badiiy gimnastika va trampolin ham Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi.

3-bob. GIMNASTIKA ATAMALARI

3.1. Atamalarning ahamiyati

Bilim sohalarida, turli ishlab chiqarish, harakat faoliyatlarida buyum, hodisa, tushuncha, jarayonlarni qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi. Jismoniy tarbiyada, jumladan, behad ko‘p mashqlar qo‘llaniladigan gimnastikada atama juda muhim rol o‘ynaydi. Atamalar mashg‘ulotlar vaqtida o‘qituvchilar bilan o‘quvchilarning o‘zaro munosabatlarini yengillash-tiradi, gimnastikaga oid adabiyot nashr qilishda gimnastika mashqlari ta’rifini soddalashtirishda yordam beradi. Gimnastika atamasi gimnastikadan boshqa sport turlarida ham keng qo‘llaniladi.

Gimnastika mashqlarining aniq nomini bilmasdan turib, uni o‘rganish qiyin. Shu sababli ularni o‘rgatish jarayonida atamaning ahamiyati, ayniqsa, kattadir. Qisqacha atama so‘zlar harakat ko‘nikmalarini shakllantirishga beqiyos ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqot-larning tasdiqlashicha, shug‘ullanuvchilar mashqni bajarish uchun o‘zini o‘zi tayyorlashiga yordam beradi, o‘quv jarayonini esa yanada ixcham va maqsadga muvofiq olib borishga vosita bo‘ladi.

Gimnastika atamalari — bu gimnastika mashqlari, umumiy tushunchalari, gimnastika jihozlari, jihozlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo‘llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) tarkibi, shuningdek, atamalar shartli (belgilab qo‘yilgan) qisqartirishlarning, mashqlarni yozish shakllarining tuzilishi hamda ishlatilishi qoidalaridir.

Atama leksikaning bo‘limi sifatida shu fanning mazmuni, nazariyasi va amaliyoti bilan yaqindan bog‘liqdir. Gimnastikada atama deganda, biror harakat yoki tushunchaning qisqacha shartli nomi tushuniladi. Boshqa sohalaridagi kabi, gimnastika atamasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan bir qatorda, takomillasha boradi, chunki amaliyot va fanda qanday yangilik paydo bo‘lsa, u tilda muqarrar aks etib, uni boyita boradi.

Gimnastika atamalogiyasi sobiq Ittifoqda 1938-yilda joriy etilgan bo'lib, rus adabiy tili lug'at fondi asosida qurilgan edi. Shuning uchun u gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning turli tabaqalariga anchagina tushunarli va yaqin, shuningdek, rus tilining boshqa tillarga to'g'ri (mashqlar mazmuniga qarab) tarjima qilish imkonini beradi. Yangi atamaning afzalligi shundan iborat ediki, atamalar tuzish va ularni qo'llashga yangicha yondashildi. Mualliflar atamalar tuzish tizimini har bir harakatning eng ifodali xususiyatlarini ko'rsatish bilangina cheklanib, ayni vaqtda shu harakatni aniq va qisqa ta'riflash imkonini beradigan qilib belgilashdi.

Sobiq sho'rolar gimnastika tizimining rivojlana borishi, nazariya va amaliyotda erishilgan yangi-yangi yutuqlari gimnastika atamasini yanada takomillashtirishni taqozo qildi. Gimnastika bo'yicha 1957-yilda o'tkazilgan munozara, 1962, 1963-yillardagi Ittifoq konferensiyalari ham shu masalaga bag'ishlangan edi.

Jismoniy tarbiya institutlari, ayniqsa, Moskva, Leningrad va Kiyev jismoniy tarbiya akademiyalari gimnastika kafedralarining o'qituvchilari gimnastika atamasi taraqqiyotiga katta hissa qo'shishdi. Olib borilgan izlanish va muhokamalar natijasida 1965-yilda sobiq Ittifoq gimnastika federatsiyasi amaldagi atamalarga so'nggi o'zgartirish va qo'shimchalar kiritdi. Ushbu o'quv qo'llanmada keltirilgan atamalar baynalmilal tillarda uchraydigan va o'zbek adabiy tiliga kirib kelgan atamalar, shu sohaning yirik mutaxassis-olimlari, dotsent A. Yefemenko tomonidan amaliy mashg'ulotlarda qo'llash uchun tavsiya etilgan atamalarga, H. Rafiyevning «Jismoniy tarbiya va sport lug'ati» kitobi hamda «O'zbek tilining izohli lug'ati»ga tayanib, atamalar tarkibiga ayrim yangiliklar kiritishga urinib ko'rildi.

3.2. Atamalarga qo'yiladigan talablar

Atamalar o'z ma'nosining aniqligi va ixtisoslashganligi bilan odatdagi leksik birliklardan farq qiladi. So'zlar atamaga aylangach, zarur bo'lgan bir ma'noni anglatadi (kirish, engashish, tashlanish, ko'prik, pastga tashlanish, osilish, tayanish va h.k.). Bunda atamalar biron tushunchani, harakatni bildiribgina qolmay, balki uni turdosh tushuncha, harakatlardan ajratib, aniqlab beradi.

Atamalarga ushbu talablar qo'yiladi:

Tushunarlilik. Atama ona tili lug'at tarkibi va boshqa tillardan olingan so'zlar, shuningdek, baynalmilal atama-so'zlar asosida

qurilgan bo'lib, mazkur xalq tilidagi so'z yasash va grammatika qoidalariga to'la mos bo'ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va barqaror bo'ladi. Ona tili mezonlarining buzilishi atamalarning tushunarli bo'lmashligiga olib keladi.

Aniqlik. Atama ta'riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq-oydin tasavvur beradigan bo'lishi kerak. Atamaning aniqligi mashq haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun katta ahamiyatga ega bo'lib, u mashqni tezroq o'rganib olishda yordam beradi.

Qisqalik. Atamalar qisqa, talaffuz etishga qulay bo'lgani ma'qul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni yengillashtiradigan qisqartiruv qoidalar ham shunga xizmat qilishi darkor.

3.3. Gimnastika atamalarining qoidalar

3.3.1. Atamalarni yasash usullari

Atamalar yasashning eng ko'p tarqalgan usuli — mavjud so'zlarga yangi ma'no berish (ularni boshqacha tushunish). Masalan, ko'prik, kirish, o'tish, chiqish kabi so'zlar gimnastikada ana shunday atamalardan hisoblanadi.

Ko'pincha, atamalar so'zlarning, masalan, past-baland (qo'sh-poyalar), balandlab-uzoqqa (sakrash) singari o'zaro birikishidan ham yasaladi.

Osilish, tayanish, tebranish, o'tirish va shu kabi ayrim so'zlar atama sifatida qo'llaniladi.

Statik holatlarni bildiradigan atamalar, masalan, tayanish, bilaklarga tayanish, tirsakka tayanish; kuraklarda turish, boshda turish, qo'llarda turish kabilarda tayanch nuqtasi hisobga olinadi; osilish, burchakli osilish, bukilib osilish, egilib osilish singari holatlarda esa gavda holati (uning bo'g'inlarining bir-biriga nisbatan qanday turishini) hisobga olib yasaladi.

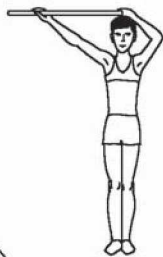
Tebranish mashqlarining atamalari muayyan harakatlantiruvchi faoliyat xususiyatlarini hisobga olib yasaladi.

Masalan, bilaklarga tayanib turib oldinga siltanib ko'tarilish, qaddini rostlab siltanib ko'tarilish, oyoqni juftlab yoki bitta oyoqda ko'tarilish va h.k.

Sakrash va sakrab qo'nish atamalari sport gimnastikasida gavdaning havodagi holatiga qarab belgilanadi, masalan, oyoqlarni kerib sakrash, to'ntarilish; badiiy gimnastikada gavda bilan oyoqlar



1-rasm. Tayoqcha bilan erkin turish.



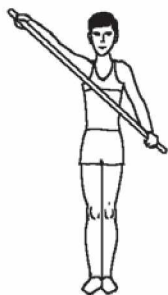
2-rasm. Tayoqcha boshning o'ng tomonida.



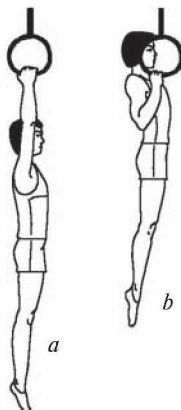
3-rasm. O'ng qo'l yon tomonga, tayoqcha yuqoriga qaratilgan.



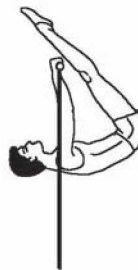
4-rasm. Tayoqchani o'ng uchi ko'tarilib, yelka oldida.



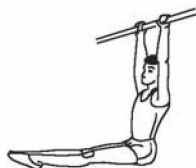
5-rasm. Tayoqcha o'ng qo'l yuqoriga tashqarilatib, chap qo'l yonga pastlatib jihozlardagi holatlar.



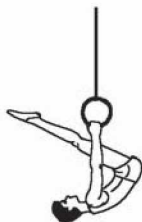
6-rasm. Osilish (a); qo'llarni bukib osilish (b).



7-rasm. Oldinga bukilib osilish.



8-rasm. Burchakli osilish.



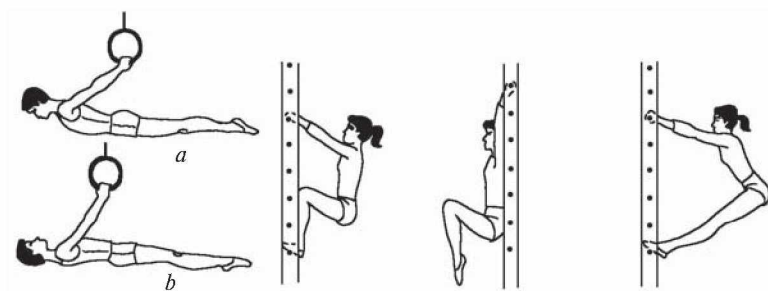
9-rasm. Bukilib osilish.



10-rasm. Ortda kerishib osilish.



11-rasm. Orqadan osilish.

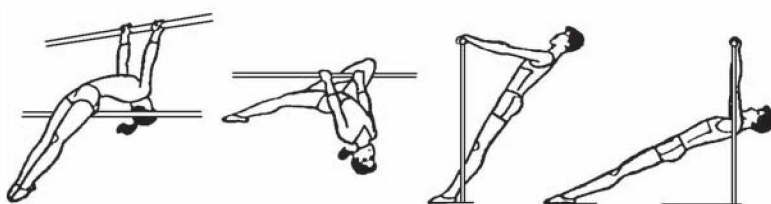


12-rasm. Horizontal osilish (a) orqada, (b) oldinda.

13-rasm. Cho'qqayib osilish.

14-rasm. Gimnastika devoriga belni tirab, cho'qqayib osilish.

15-rasm. Turgancha bukilib osilish.

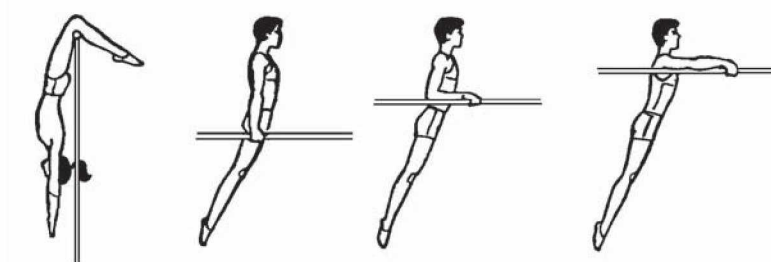


16-rasm. Past poyada yotib osilish.

17-rasm. O'ng oyoqqa tashqaridan osilish.

18-rasm. Turib osilish.

19-rasm. Yotib osilish.

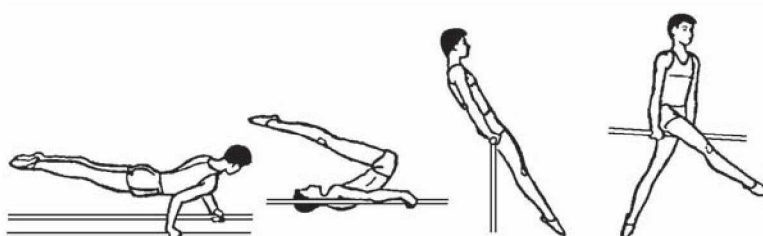


20-rasm. Bukilgan oyoqlarda osilish.

21-rasm. Tayanish.

22-rasm. Bilaklarga tayanish.

23-rasm. Qo'ltiq-larga tayanish.

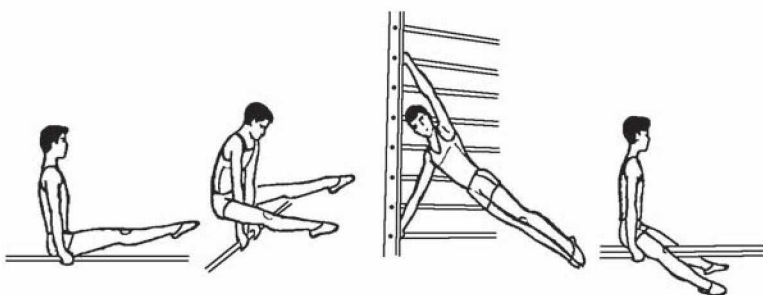


24-rasm. Tirsakka tayanish.

25-rasm. Bukilib qo'ltiqlarga tayanish.

26-rasm. Orqadan tayanish.

27-rasm. O'ng oyoqqa tayanish.

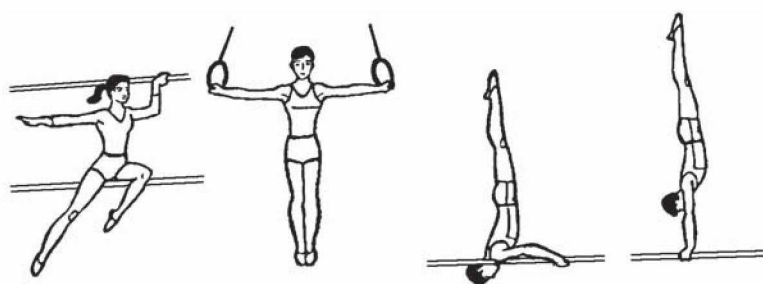


28-rasm. Bur-chakli tayanish.

29-rasm. Oyoqlarni tashqariga kerib tayanish.

30-rasm. Yonlama yotib tayanish.

31-rasm. Qo'sh-poyada oyoqlarni kerib o'tirish.

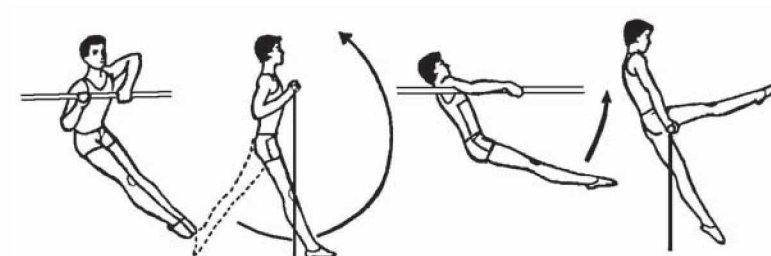


32-rasm. Chap sonda o'tirish.

33-rasm. Krest (xoch).

34-rasm. Yelkada turish.

35-rasm. Qo'l-larda turish.

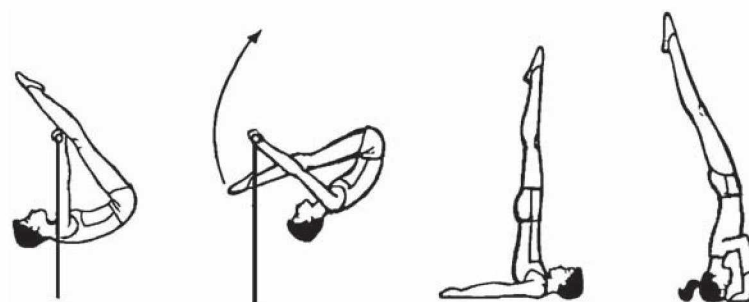


36-rasm. Galma-
gal kuchanib
ko'tarilish.

37-rasm. Bir oyoqni
silkitib (to'ntarilib)
ko'tarilish.

38-rasm. Oldinga
siltanib ko'tarilish.

39-rasm. O'ng
oyoq bilan
ko'tarilish.



40-rasm. Gav-
dani rostlab
ko'tarilish.

41-rasm. Ikki
oyoqda
ko'tarilish.

42-rasm.
Ko'krakda
turish.

43-rasm.
Boshda
turish.

holatiga qarab belgilanadi, yopiq sakrash, ochiq sakrash, qadamlab sakrash, sapchish, tayanib umbaloq oshish, tashlanib sakrash, siltanib sakrash, chir aylanib sakrash va h.k.

3.3.2. Atamalarni qo'llash qoidalari

Gimnastika atamasi shug'ullanuvchilarning malakasi hisobga olingan holda qo'llanilishi kerak. Masalan, ishlab chiqarish gimnastikasi, ertalabki gigiyena gimnastikasi va boshqa sog'lomlashtirish gimnastikasi shakllarini o'tkazishda umumrivojlantiruvchi mashqlarning asosiy atamalaridan foydalanibgina qolmay, ular xalq adabiy tilidagi so'zlar bilan to'ldirib boriladi.

Gimnastikaning sport turlari bilan shug'ullana boshlaganlar mashqlarni o'rganish bilan bir vaqtda, atamalarini ham bilib borishlari zarur.

Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan gimnastlar, akrobatlar, o'qituvchilar va murabbiylar uchun atama alohida bir maxsus til bo'lib qoladi.

Hamma atamalarni quyidagicha guruhlarga bo'lib chiqqan ma'qul:

1. *Umumiy atamalar.* Bular mashqlarning alohida guruhlarini, umumiy tushunchalarini va hokazolarni ta'riflash uchun qo'llaniladi. Masalan, saf mashqlari, erkin mashqlar va boshqalar.

2. *Asosiy (aniq) atamalar.* Bular mashqlarning mazmun belgilarini aniq ta'riflash imkonini beradi. Masalan, ko'tarilish, pastga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, tayanish, sakrab qo'nish, engashish, tashlanish va boshqalar.

3. *Qo'shimcha atamalar.* Bular asosiy atamalarga aniqlik kiritadi va harakat yo'nalishi, bajarish usuli, tayanish sharti va hokazolarni ko'rsatib beradi. Masalan, qaddini rostlab, yoysimon to'ntarilib va boshqalar.

Mashqning nomi, odatda, uning mohiyatini ifoda etadigan asosiy atamadan va harakatni, uning izchilligini aniqlab beradigan qo'shimcha atamadan iborat bo'ladi. Zarurat bo'lganda, ijro ifodasini ta'kidlaydigan uqtirish so'zlari ishlatiladi (masalan, qo'lda keskin harakat, bo'shashtirish, osoyishta harakatlantiriladi va h.k.).

3.3.3. Qisqartirish qoidalari (ayrim ifodalarni tushirib qoldirish)

Bayon qilish qisqaroq bo'lishi uchun gimnastikada, odatda, ko'p holatlarni, harakatlar yoki ular mashqlarining nomlarini ko'rsatmaslik qabul qilingan. Masalan, quyidagi so'zlar tushirib qoldiriladi:

- «oldindan», «oldinga» — harakat yo'nalishini ko'rsatishda, agar shu harakat eng qisqa, iloji bor yagona yo'l bilan (masalan, oldindan burilib) bajariladigan bo'lsa;
- qo'llar, oyoqlar, oyoq uchlari, kaftlar holatining qandayligi— agar bu holat belgilangan uslubdagiga mos bo'lsa;
- «gavdani» — engashtirganda;
- «oyoq» — oldinga, orqaga siltanishda, oyoq uchini qo'yishda;
- «ko'taring», «tushiring» — qo'l yoki oyoqlar bilan harakat bajarganda;
- «uzunasiga», «ko'ndalangiga» — muayyan gimnastika jihoziga ko'proq xos bo'lgan tabiiy holatlarda;

- «ustidan tutish» — eng ko‘p tarqalgan bo‘lgani uchun, «ichkariga sakrab tushish» (yoki jihoz ichkarisidagi holat);
- «sakrab tushish» yoki «sakash» — gimnastika jihozining nomidan shunday qilinishi ma‘lum bo‘lsa;
- «egilib» — bunday holat ijro texnikasidan ma‘lum bo‘lsa. Masalan, qo‘shpoyalarda: oldinga siltanib ko‘tarilish — orqaga siltanib sakrab tushish;
- «kaftlar ichkariga qaragan» — qo‘llar pastga tushirilgan, oldinga uzatilgan, orqaga uzatilgan, yuqori ko‘tarilgan holatda;
- «kaftlar pastga qaragan» — qo‘llar ikki yonga yoki chapga (o‘ngga) uzatilgan holatda;
- «oldinga yoysimon» — qo‘llar oldinga harakatlantirib ko‘tarilsa yoki tushirilsa.

Dastlabki holat (d.h.) faqat mashqning boshida ko‘rsatiladi.

Oyoq, qo‘llar va gavdaning harakat yo‘li, harakat eng qisqa yoki odatdagi usulda bajarilmagandagina ko‘rsatiladi.

3.4. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar

Dastlabki holatlar — mashqlar ijrosi boshlanishidagi turish va boshqa holatlar.

Turishlar: asosiy turish (AT)lar saf turishiga mos keladi. Turishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib turish, oyoqlarni keng kerib turish, oyoqlarni ozroq kerib turish, chalishtirib turish (bunda oyoq kaftlari juftlanadi) va oyoqlar keng, erkin turadi.

Oyoqlar uchida turish atamasi o‘sha holatga izohdir. Tizzada turish (shuningdek, o‘tirish, yotish va boshqa holatlardan) so‘ziga oyoqlarni to‘g‘rilab turishga o‘tish «tik turish» atamasi bilan beriladi.

O‘tirishlar: yerda yoki gimnastika jihozlarida o‘tirish holatlari. O‘tirishning quyidagi turlari bor: o‘tirish, oyoqlarni kerib o‘tirish, burchaksimon o‘tirish, oyoqlarni kerib bukib o‘tirish, bukilib o‘tirish, oyoqlarni quchoqlab o‘tirish, tovonlarda yoki o‘ng tovonida o‘tirish, sonda o‘tirish va shu kabilar.

Cho‘qqayish: shug‘ullanuvchining oyoqlari bukilgan holat, yarimcho‘qqayish, do‘ngsimon cho‘qqayish, do‘ngsimon yarimcho‘qqayish, ortga engashib yarimcho‘qqayish, engashib yarimcho‘qqayish va boshqalar, bu «suzuvchi starti» deb ham yuritiladi.

Hamla: tayanch oyoqni biron tomonga tashlab bukish harakati yoki shundan keyingi holat, engashib hamla, o‘ngga tashlanib engashish, qattiq hamla, oyoq yo‘nalishiga qarab qilsa, shunga teskari hamla (masalan, chap oyoqdan o‘ngga hamla).

Tayanishlar: yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar. Tayanishning quyidagi turlari bor: cho'qqayib tayanish, o'ng tizzaga tayanish, o'ng tizza bilan chap qo'lga tayanish va chap tizza bilan o'ng qo'lga tayanish, tik bukilib tayanish, bilaklarga tayanib yotish, orqadan tayanib yotish va boshqalar.

Qo'l va oyoq harakatlari: harakatlar, baravar navbatma-navbat, ketma-ket, shuningdek, o'ng qo'lni o'ng tomonga, chap qo'lni chap tomonga yo'naltirish, uning teskarisi, parallel, simmetrik va nosimmetrik bo'lishi mumkin. Ular asosiy va oraliq tekislikdagi qo'llarni bukmay va bukib bajariladi, qo'llar bukilganda atamaga «bukish» so'zi qo'shiladi. Masalan, qo'llarni bukib, orqaga uzatish va shu kabilar. Oyoqlarni bukishda ham shu atama ishlatiladi. Masalan, o'ng oyoqni bukish, o'ng oyoqni bukib oldinga uzatish, o'ng oyoqni bukib orqaga uzatish, o'ng oyoqni yon tomonga bukish, o'ng oyoqni bukib tizzani bir tomonga uzatish.

Qo'llarning dastlabki holati: qo'llar belda, yelkalarda, bosh ortida, ko'krak oldida, chalishtirilgan holda orqada va boshqalar.

Doira: qo'l, oyoq, boshni aylana bo'ylab harakatlantirish, shuningdek, oyoqlarni gimnastik vositalar tepasidan aylantirish.

Engashish: gavdani bukishni anglatadigan atama. Engashishning quyidagi turlari bor: to'la engashish, kerishib engashish, yarim-engashish, pastlatib oldinga engashish, orqaga engashib yerga yetish, oyoqlarni keng ochib engashish, quchoqlab engashish.

Muvozanat — shug'ullanuvchining bir oyoqda turgan, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi yotiq holati. Muvozanatning quyidagi turlari farqlanadi: o'ng oyoqda, engashib muvozanat saqlash, yonlama, ortki, orqaga engashib, frontal, oyoqni ushlab, oyoqlarni yonga yozgan holda muvozanat saqlash.

Gimnastika vositalari bilan bajariladigan mashqlarga nom berishda vositaning holati, o'tiladigan yo'l asosiy belgi bo'lib hisoblanadi.

Qo'llarni prujinasimon harakatlantirish — barcha bo'g'inlarni baravariga bukib, prujinasimon yaxlit harakat qilish turli yo'nalishlarda bajariladi.

To'lqinsimon — do'ngsimon yarimcho'qqayishdan boshlanadigan, bo'g'inlarning ketma-ket biri yoziladigan, ikkinchisi buki-lishidan iborat murakkab yaxlit harakat. To'lqinsimon harakatning quyidagi turlari bor: oldinga qarab to'lqinsimon, o'ng va chap tomonga to'lqinsimon harakatlar.

Mashqlarni yozish qoidalari va shakllari

Gimnastika mashqlarining qisqa va aniq yozilishi ularni tushinishda katta ahamiyatga ega. Belgilangan maqsadga qarab, u yoki bu yozish shakllari qo'llaniladi, umumlashtiriladi, aniq (atamalogik), qisqartirish yoki chizma shakllari yoziladi.

Gimnastika mashqlari mavjud qoidalar (yuqorida qayd qilingan va belgilangan shakllar) asosida yozib boriladi.

Yozish qoidalariga quyidagilar kiradi: gimnastika mashqlarining ayrim guruhlari uchun belgilangan yozish tartibi, yozishda qo'llaniladigan grammatik tartib va belgilarga rioya qilish. Quyida mazkur qoidalarni ko'rib chiqamiz.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish. Alohida harakatni yozishda quyidagilar ko'rsatiladi:

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat.
2. Harakat nomi (engashish, burilish, tebranish, cho'qqayish, yurish va boshq.).
3. Harakat yo'nalishi (o'ngga, orqaga va h.k.).
4. Agar zarur bo'lsa, oxirgi holati.

Bir vaqtda bajariladigan bir necha harakatni yozayotganda alohida harakatlarni yozishda ko'rinadiganlarini yozish qabul qilingan, lekin oldin, odatda, gavda yoki oyoqlar bilan bajariladigan asosiy harakatni, keyin esa boshqalarni yozish kerak bo'ladi. Masalan, d.h. (dastlabki holat) oyoqlarni kerib tik turib, qo'llar yelkada, o'ng oyoqni bukib chapga engashish, qo'llarni yuqori ko'tarish.

Turli vaqtda bajariladigan bir necha bir xil harakat (bir marta bajarilsa ham) ularning bajarilish navbatiga qarab yoziladi. Masalan, d.h. oyoqlarni kerib tik turish, qo'llarni yonga cho'zish.

O'ng qo'lni yoy shaklida pastga yo'naltirib, chap tomonga burilish, o'ng oyoq orqada, oyoq uchida, qo'llar oldinga, o'ng tizzaga tayanib turib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, boshni orqaga engashtirish.

Agar harakat boshqa harakatlar bilan qo'shib kelsa (mashqning boshidan oxirigacha emas), uni birgalikda bajarilgan harakat bilan birlashtirib yozish kerak. Masalan, d.h. oyoqlarni kerib tik turish, qo'llar belda, oldinga engashib qo'llarni yonga uzatib chapga burilish (burilish engashishning oxirida bajariladi).

Engashish va burilish bir vaqtda bajarilsa, «bilan» bog'lovchisini qo'llash lozim. Agar harakat odatdagi usulda bajarilmasa, uni yozayotganda tasvirlab berish zarur. Masalan, qo'llarni oldinga yengil uzatish, panjalar bo'shashtirilgan.

Erkin mashqlarni yozish. Erkin mashqlar muayyan izchillikda yozib boriladi.

1. Mashq nomi (kimlar uchun mo'ljallangani).

2. Musiqa jo'rligida. Masalan, Lepin musiqasi, yozishdan oldingi raqamlar hisobni bildiradi. Uning «Hamma narsani bajara olaman» degan ashulasi 2/4 o'lchovda.

3. Dastlabki holat.

4. Mashqlarning mazmuni musiqa asarining tuzilishiga binoan, nimchorak shaklida yoziladi. Majburiy mashqlarni yozganda (musobaqa uchun) yozuvdan o'ng tomonga belgi va birikmalarning nisbiy murakkabligi ko'rsatiladi (ballar yoki tabaqa guruhi), sanoqlar oralig'ida bajariladigan harakat belgilanib, u hisoblar o'rtasiga yoki birinchi hisobdan oldin qo'yiladi. Masalan, d.h. qo'l-larni bosh orqasida tutib, tik turish.

Gimnastika vositasi (tayoqcha) bilan bajariladigan mashqlardagi asosiy holatlar: tayoqcha pastda, tayoqcha ko'krakda, tayoqcha oldinda-yuqorida, tayoqcha boshda, bosh ortida, ko'kraklarda va boshq.

Tayoqcha bilan bajariladigan mashqlardagi nosimmetrik holatlarni mana bunday yozish qabul qilingan: tayoqcha yelka oldida, tayoqcha boshning ortida o'ng va boshqalar, tayoqcha bilan qo'l to'g'ri chiziq hosil qilib turmasa, unda holatlar: o'ng qo'l yon tomonga, tayoqcha yuqoriga qaratiladi, deb yoziladi. Tayoqcha tutishning boshqa usullari qo'shimcha ravishda ko'rsatiladi. Masalan, tayoqcha o'ng uchi ko'tarilib, yelka oldida yoki tayoqchaning o'ng uchi ko'tarilib ko'krakda tutish.

Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlardagi asosiy atamalar

Hakkalash — turgan joyida yoki harakatda salgina sakrab qo'yish; *qo'shhakkalash* — ikki marta prujinasimon hakkalash, birinchisi asosiy, ikkinchisi qo'shimcha.

Sirtmoqli hakkalash — o'ng oyoqdan chap oyoqqa hakkalash, ikki aylantirib hakkalash, oyoq almashlab hakkalash, arg'amchini sherigiga berib hakkalash va boshq.

Jihozlarda bajariladigan mashqlar atamalari

Tutish — jihozni ushlash usuli. Tutishning quyidagi turlari bor: ustidan tutish, ostidan tutish, turlicha tutish, teskari tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, tor tutish, jips tutish, chuqur tutish, tutish so'zi qisqartirish qoidasiga binoan tushirib qoldiriladi.

Osilish — jihozda shugʻullanuvchining yelkasi tutish nuqtasidan past boʻlgan holat. Osilishning quyidagi turlari bor: oddiy osilish, bunda jihoz tananing bir muayyan qismi koʻpincha qoʻl bilan tutiladi, *aralash osilish* — bunda gavdaning yana biron qismidan qoʻshimcha tayanish uchun foydalaniladi.

Oddiy osilish: osilish, qoʻllarni bukib osilish, bukilib osilish, kerishib osilish va shu kabilar.

Aralash osilish: choʻqqayib osilish, turgan holatdan osilish, yotib osilish, turib osilish.

Tayanish — shugʻullanuvchining yelkalari tayanch nuqtasidan yuqori boʻlgan holat. Tayanishlar oddiy va aralash boʻladi. *Oddiy tayanishlar*: tayanish, bilaklarga tayanish, qoʻllarga tayanish, bukilib qoʻltiqlarga tayanish, orqadan tayanish, burchakli tayanish.

Aralash tayanish: oʻng oyoqqa choʻqqayib tayanib, chap oyoqni orqaga uzatish yoki orqaga uzatib oyoq uchini qoʻyish, gavdani bukib qoʻllarga tayanib yotib, chap oyoqni orqaga uzatish va shu kabilar.

Oʻtirish — jihozda oʻtirgan holat. Oʻtirishning quyidagi turlari bor: qoʻshpoyalarda oyoqlarni kerib oʻtirish, sonda oʻtirish va boshq.

Vositalar bilan bajariladigan mashqlarning boshlanishini quyidagi atamalar bilan taʼriflash mumkin: sakrab, yugurib kelib, osilib turib, tayanib turib, qoʻllarda tayanib oʻtirish va shu kabilar.

Koʻtarilish — osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga oʻtish. Koʻtarilishning quyidagi turlari bor: galma-gal kuch bilan koʻtarilish, kuchlanib koʻtarilish, bir oyoqni siltab toʻntarilib koʻtarilish, oyoqda koʻtarilish, har ikki oyoqda koʻtarilish, gavdani rostlab koʻtarilish va boshq.

Pastga tashlanish — koʻtarilishga teskari harakat. Asta-sekin tashlanishning pastga tushishi.

Aylanish — gimnastikada tayanishdan boshlab, jihoz oʻqi atrofida aylanma harakatlanish. Aylanishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib tayanishdan oldinga aylanish, tayanishdan oldinga yoki orqaga aylanish, katta aylanish.

Burilish — gavdaning tik oʻqi atrofida harakatlanishi. Burilishning quyidagi turlari bor: oldinga siltanib burilish, orqaga siltanib burilish, oyoqni osmonga koʻtarib turib burilish va boshq.

Oyoqni osmonga uzatib turish — sportchining tanasining biron qismiga tayanib, oyoqlarini yuqoriga uzatgan tik holat. Bunday turishning quyidagi turlari bor: yelkada, qoʻllarda, bir qoʻlda va boshq. Uni ijro etish usullari: kuchanib, siltanib, bukilib, kerishib va shu kabilar.

Tebranish — aylanish o'qiga nisbatan erkin harakatlanish, ijro usullari: kuch bilan, bukilib, sakrab bajarish. Bir necha bor siltanish — tebranish deyiladi.

Yoysimon tebranish — tayanishdan yoysimon harakat qilib olishga o'tish.

Uchish — shug'ullanuvchining asbob bilan birgalikda tebranma harakat qilishi. Bir necha bor uchish uchib turish deyiladi.

Qo'l orasidan aylanish — muayyan holatdan yelka bo'g'inini buraltirib, gavdaning yotiq o'qi atrofida aylanish. Bunday aylanish yo'nalishiga qarab oldinga va orqaga bo'lishi mumkin. Zarurat bo'lsa, qanday tebranish yordamida bajarilishi ko'rsatiladi, siltanish harakatlarini belgilash uchun quyidagi atamalar ishlatiladi:

O'tkazish — oyoqni vositalar ustidan harakatlantirish.

Aylanish — oyoqni yaxlit harakatlantirish, aylanishning quyidagi turlari bo'ladi: o'ng oyoqda aylanish, o'ng oyoqdan chapga aylanish, chapdan orqaga aylanish, o'ngdan orqaga aylanish, burilib aylanish va boshq. Oyoqlarni bukmay jipslashtirib bajariladigan aylanish, ko'ndalang aylanish, kerishib aylanish va shu kabilar.

Chalishtirish — oyoqlarni bir-birining o'rniga qarama-qarshi o'tkazish. Bunday oddiy o'tkazishni qisqa qilib chalishtirish deyiladi. Chalishtirishning turlari esa kerakli aniqlik kiritib ataladi. Masalan, oyoqlarni bukib chalishtirish, teskari chalishtirish, burilib chalishtirish va boshq.

Kirish — jihoz yonida dastlabki holatda turgan gimnastning tayanch qo'li atrofida aylana yasab burilib, dastaklarga tayanib qolishini ko'rsatuvchi atama. Bu mashq bir oyoqda aylana yasab bajarilishi ham mumkin.

O'tish — ijrochining jihozlarda qo'llarni ko'chirib tutib, o'ng yoki chap tomonga siljishi.

Chiqish — kirishga teskari harakat qilib, boshqa qismga o'tish.

Uchib o'tish — gimnast qo'llarini qo'yib yuborib, jihozning ikkinchi tomoniga, shuningdek, bir jihozdin ikkinchisiga yoki qo'shpoyaning bir yog'ochidan ikkinchisiga ko'chishi.

Sakrab tushish — gimnastika jihozlarida osilib yoki tayanib turgan holatdan yerga sakrab tushish. Sakrab tushishning oldinga tebranib, orqaga tebranib, oldinga yoki orqaga siltanib burilib, yoysimon, aylanib, to'ntarilib, qo'llarning orasidan salto kabi turlari mavjud.

Sakrash — oyoqlarda deysingandan keyin erkin parvoz qilib, ma'lum masofadan yoki to'siqdan o'tish.

Tayanib sakrash — qo'llarda qo'shimcha tayanib bajariladi. Tayanib sakrashning oyoqlarni bukib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash, yonlama sakrash, burchakli sakrash, to'ntarilib sakrash kabi turlari bor.

Silkinish — deysingandan keyin oyoqlarni orqaga dastlabki siltash.

Akrobatik mashqlar atamalari

Dumalash — tayanchga birin-ketin qo'l tekkizib gavgani aylantirish. Dumalashning quyidagi turlari bor: oldinga dumalash, yonga dumalash, aylanma dumalash, orqaga bukilib dumalash.

G'ujanak bo'lish — gavganing buklangan holati (tizzalar yelkalarga tortilgan, iliklarni tutgan qo'llarning tirsaklari biqinlarga yopishgan). G'ujanak bo'lishning yotib, o'tirib va cho'qqayib bajarish kabi turlari bor.

Umbaloq oshish — gavganing avval tayanib, ketma-ket bosh orqali to'ntariladigan aylanma harakati. Umbaloq oshishning oldinga, qo'llarga va chap oyoqni siltab, qo'llarni yonga tutgan holdagi turlari mavjud. 1—2 va bir necha qadam yugurib, umbaloq oshish (yon tomonga).

Jihozlarda bajariladigan mashqlarni yozish. Jihozlarda bajariladigan mashqlarni yozganda jihazning nomini yozishdan tashqari quyidagilarni ham ko'rsatish shart:

1. Dastlabki holat (osilishdan, tayanishdan, sakrab, yugurib kelish) yoki birinchi elementdan oldin bajariladigan harakat (tebranish, chayqalish).

2. Harakat nomi (ko'tarilish, tashlanish, uchib o'tish. Aylanish, yelkadan aylanish).

3. Bajarish usuli (keskin yozilib, yoysimon oldinga tebranib, to'ntarilib).

4. Harakat yo'nalishi (chapga, orqaga).

5. Agar harakatning o'zidan ko'rinib turmasa, oxirgi d.h. (osilish, orqaga tayanish).

Masalan, past qo'shpoyada. Bilaklarda tayanib tebranish — orqaga tebranib ko'tarilish, oldinga tebranib, burchak hosil qilib sakrab tushish.

Tananing alohida a'zolari bilan bajariladigan harakatlarni yozganda, ularni bir-biridan vergul bilan ajratish kerak. Masalan, baland-past qo'shpoyalarning pastki yog'ochiga yotib osilishdan chapga burilib, chap songa o'tirish, o'ng qo'l yonga, bosh esa o'ngga buriladi va boshq.

Jihozlardagi turli holatlarni tartib bilan yozayotganda asosiy elementlar (birikmalar) chiziqcha — tire bilan ajratiladi. Masalan, yakkacho'pda: gavgani keskin yozib ko'tarilish — orqaga aylanish, yoysimon siltanib chapga orqaga burilib, har xil ushlab osilib qolish va boshq.

Majburiy mashqlarni (musobaqa uchun) yozishda har bir element yoki birikmani yangi qatordan (xatboshidan) yozib boriladi, ularning o'ng tomonida esa uning nisbiy murakkabligi ko'rsatiladi, masalan, «ot»da:

— sakrab o'ng oyoq bilan aylanish — 2,5 marta;

— chap oyoq bilan o'ngga aylanish — 2,5 marta va shu kabilar.

Jihozlarga tegib, siltab o'tishlarni tasvirlashda «tegib» (tekkizib) so'zi, tekkizmay siltab o'tishda esa «ustidan» so'zi qo'shiladi. Masalan, qo'shpoyalarda: keskin yozilib ko'tarilish — orqaga tebranganda o'ng oyoq, o'ng poyaga tekkizib siltab o'tish — orqaga tebranganda chap oyoq bilan chap poya ustidan siltab o'tish va burchak hosil qilib, ushlab turish va shu kabilar. Ikki yoki undan ortiq qo'sh elementlarni «va» bog'lovchisi bilan, ikki harakat birga bajarilganda esa «ib» qo'shimchasi bilan yoziladi. Masalan, yakkacho'pda: o'ng oyoq bilan ko'tarilish va chapdan orqaga burilib, orqaga aylanish — chap oyoqni siltab o'tib orqaga tashlanib, bukilib osilish va orqaga burilayotib, gavgani keskin yozib, orqa bilan tayanish holatiga ko'tarilish.

Fikrni qisqa va ixcham ifodalash maqsadida ayrim aniqlovchilarni tushirib qoldirish mumkin. Shuningdek, yaxshiroq tushunishning iloji bo'lmasa, yuqorida ko'rsatilgan izchillikda yozish shart emas. Masalan, yakkacho'pda: yoysimon tebranib turib, orqaga ketgan paytda aylanib sakrab tushish. Shu maqsadda bir qancha sakrab tushishlar va sakrashlarni bir so'zli atamalar bilan ifodalash qulay. Masalan, salto, to'ntarilish, «uchish» va boshq.

Akrobatika mashqlarini yozish. Akrobatika mashqlarini yozganda, ayrim xususiyatlarni hisobga olib, quyida ko'rsatilgan qoidalar qo'llaniladi:

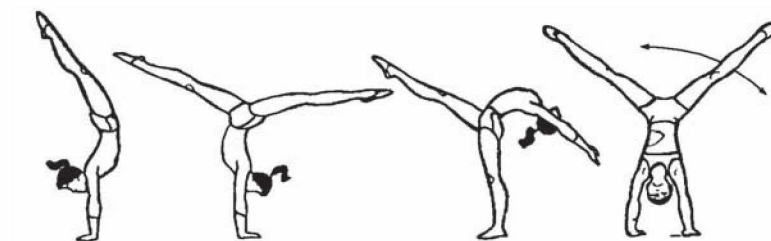
1. To'liq to'ntarilishga yetmaydigan elementlarni (masalan, umbaloq oshishlar) bajarganda oxirgi holatni ko'rsatish kerak. Masalan, yotib tayanish holatidan oldinga umbaloq oshib, ko'krakda tik turish.

2. Ba'zan bir holatdan ikkinchisiga o'tishni maxsus atama orqali ifodalash talab etilmaydi. Masalan, o'ng (chap) oyoqda muvozanat saqlashdan, boshda tik turish yoki qo'llarda tik turishdan va boshqalardan.

3. Sportchining u yoki bu belgidan (harakatdan) keyingi holati navbatdagi elementning bajarilish usulini belgilaydi. Masalan, tizzalarda tik turishdan oldinga dumalab, bir yelkada tik turish yoki cho'qqayib tayanishdan orqaga dumalab, ko'krakda tik turish va shu kabilar.

4. Oxirgi holat faqat harakat davomida aniq aytilmasa, yoziladi.

Akrobatik mashqlar



44-rasm.
Qo'llarda turish.

45-rasm. Oldinga
to'ntarilish.

46-rasm. Orqaga
to'ntarilish.

47-rasm. Yonga
to'ntarilish.

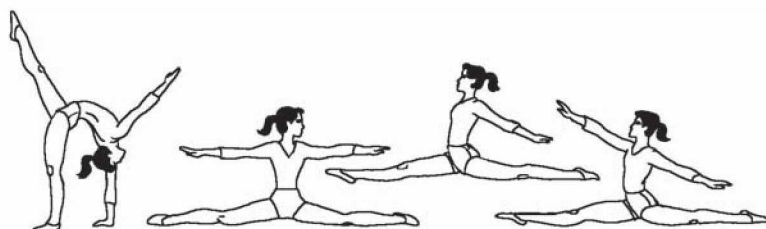


48-rasm.
«Ko'prik».

49-rasm. Bir
qo'lda «ko'prik».

50-rasm. Bir
oyoqda «ko'prik».

51-rasm. Bilak-
larda «ko'prik».

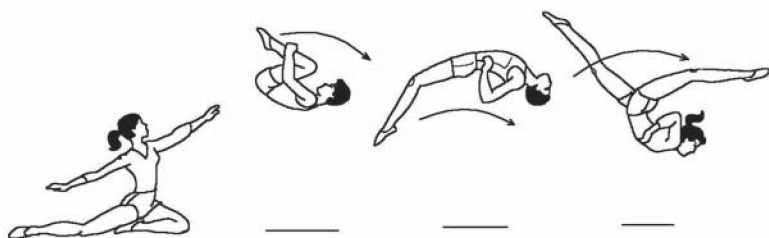


52-rasm.
Teskari
«ko'prik».

53-rasm.
Oyoqlarni
yonga yoyish.

54-rasm.
O'ng tomonga
yoyish.

55-rasm. O'ng
oyoq, o'ng qo'lni
oldinga yoyish.



56-rasm. «Yarim-
shpagat» (yarim-
yoyish).

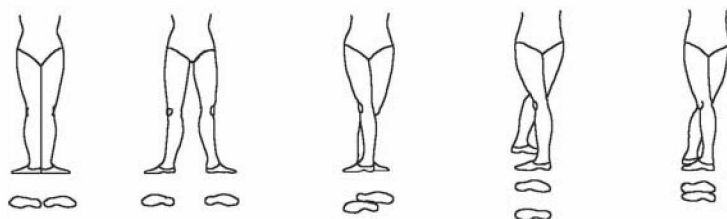
57-rasm. Ortga
salto (ortga
umbaloq
oshish).

58-rasm. Kerishib
salto (kerishib
umbaloq
oshish).

59-rasm. Siltanib
salto (umbaloq
oshish).

Badiiy gimnastika mashqlarini yozish. Badiiy gimnastika mashqlarini yozganda, erkin mashqlar uchun belgilangan qoidalardan foydalaniladi. Undan tashqari, badiiy gimnastikaga oid xususiyatlarni hisobga olgan holda quyidagilarni: chunonchi, harakat xarakteri, uning ba'zi nozik jihatlari dinamikasi va ta'sirli tomonlarini ko'rsatish lozim bo'ladi.

Badiiy gimnastika mashqlari



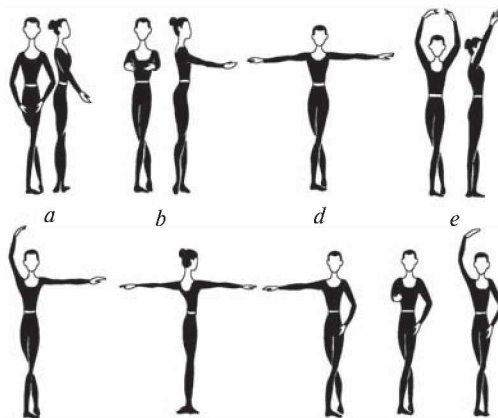
60-rasm.
Oyoqlarning
birinchi
holati.

61-rasm.
Oyoqlarning
ikkinchi
holati.

62-rasm.
Oyoqlarning
uchinchi
holati.

63-rasm.
Oyoqlarning
to'rtinchi
holati.

64-rasm.
Oyoqlarning
beshinchi
holati.



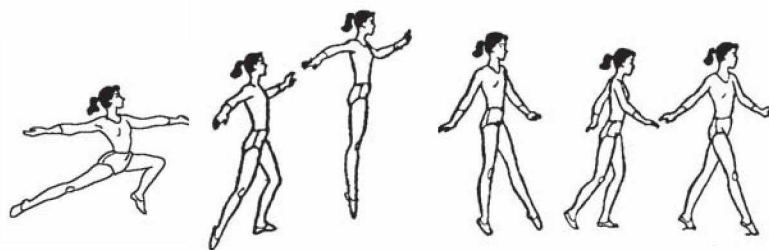
65-rasm. Qo'llar holati: *a* – tayyorlanish holati — qo'llar pastga, tirsakdan kaftgacha oldinga yarim doiraga qaratilgan bosh barmoq kaftning ichida; *b* – birinchi holat — shuning o'zi, lekin qo'llar oldinga; *d* – ikkinchi holat — qo'llar oldinga, yonga, tirsak va kaft bo'g'imlarida oldinga qaratilgan, kaft oldinga, ichkariga; *e* – uchinchi holat — qo'llar oldinga, yuqoriga, tirsak va kaft bo'g'inlarida yarim doira qilib, kaft ichkariga. Bu mashqlardan hosil bo'lganlari pastki qatorda.



66-rasm. Gavgani to'liqlashtirish harakati.

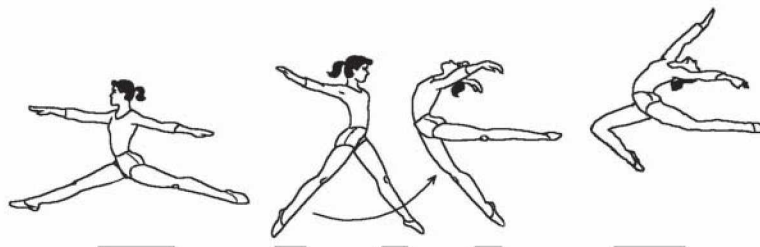
67-rasm. Oyoq uchiga ko'tarilishdan boshlab yurish.

68-rasm. Tashlanib-tashlanib yurish.



69-rasm. Hakkalab yurish.

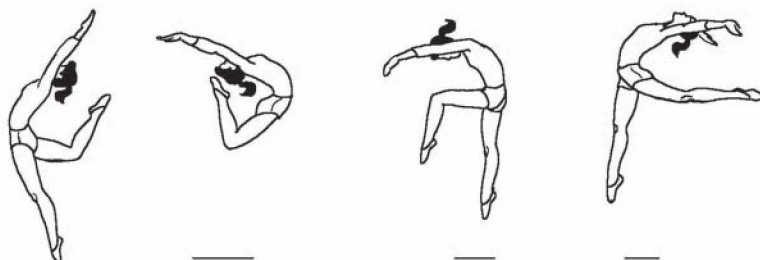
70-rasm. Lo'killab yurish.



71-rasm. Shpagatsimon sakrash.

72-rasm. Oyoqni siltab ortga bukilib sakrash.

73-rasm. Tashlanib sakrash.



74-rasm. Yarim-halqa sakrash, o'ng oyoq bilan.

75-rasm. Halqasimon sakrash.

76-rasm. Yopiq sakrash.

77-rasm. Ochiq sakrash.

Umumlashtiruvchi yozuv: bu usuldan harakat aniqligi talab etilmaganda, shuningdek, darslik va boshqa dasturlarda faqat gimnastika mashqlarining mazmunini ifodalash (sanab chiqish) zarur bo'lgan hollardagina foydalaniladi. Masalan, dasturlarda quyidagilarni ko'rsatish kifoya, ya'ni tayanish va orqaga tayanishdan bir tomonga va qarama-qarshi tomonga tebranib o'tishlarni (ularning barcha xillarini ifodalamasdan).

Chizmalı tartibda yozib borish mustaqil va yordamchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Chiziq bilan (chiziqchalar) yozish, yarim-konturli va konturli yozuv qo'llaniladi. Birinchisi eng qulayidir. U ko'rgazmali va tejamli. Bunday yozuvning qulayligi gimnastikaning kundalik amaliy ishida qo'l keladi.

Aniq atamali yozuv. Atama qoidalariga amal qilib, har bir mashqni aniq ifodalashni nazarda tutadi.

Qisqartirilgan yozuv. Ma'ruza matnlar tuzayotganda sinov va boshqa mashqlarni yozayotganda qo'llaniladi. Bunday paytlarda

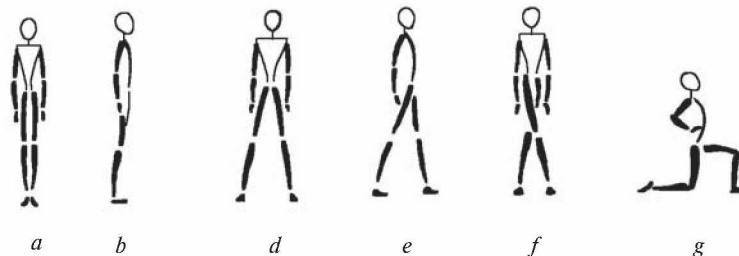
atamalar qisqartirilib yoziladi (ya'ni shartli qisqartmalar qo'llaniladi). Masalan, *be*—belgi; *birik*—birikma; *ifo*—ifodalash; *ush*—ushlab turish; *yu/p*—yuqoridagi poya va boshq.

Mashqlarning soni va hisoblar yaqqol ko'zga tashlanishi uchun birinchilarini rim raqami, ikkinchilarini esa arab raqamlari bilan ifodalash afzalroq.

Hozirgi vaqtda gimnastikada kino-videodan foydalanilmoqda. Plyonkaga tasnifiy dastur, Jahon birinchiligi va Olimpiada o'yinlari suratga tushirib olinadi. O'quv-mashg'ulot jarayonida video yordamida yetakchi sportchilarning mashqlarni bajarish tasviri suratga olinadi, so'ngra tasvirga qarab, uning bajarilganlik sifati tahlil qilinadi.

Hozir foydalanilayotgan gimnastika atamalarini u yoki bu mashq xususiyatini yorqin ifodalaydigan aniq qisqa so'zlar — atamalar bilan boyitish zarur. Bunday oson esda qoladigan atamalar yordamida sport ishlarini yaxshiroq yo'lga qo'yish mumkin.

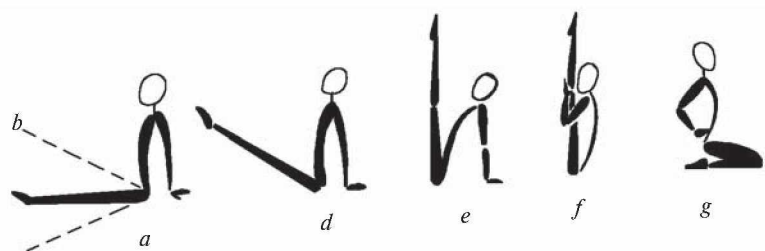
Turishlar: asosiy turish (a.t.)lar saf turishiga mos keladi (78-*a* rasm). Turishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib turish (78-*b* rasm), oyoqlarni keng kerib turish (78-*d* rasm), o'ng oyoqni kerib turish (78-*e* rasm), chalishtirib turish (78-*f* rasm), bunda oyoq kaftlari juftlanadi, o'ng (chap) oyoqda erkin turish.



78-rasm.

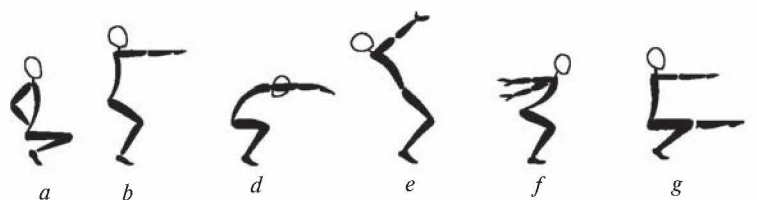
Oyoqlar uchida turishda «oyoq uchida (uchlarida)» so'zlari qo'shiladi. Tizzalarda turishdan (shuningdek, o'tirish, yotish va boshqa holatlardan) oyoqlarni to'g'rilab turishga o'tish «tik turish» atamasi bilan belgilanadi.

O'tirishlar — yerda yoki gimnastika jihozlarida o'tirish holatlari. O'tirishning quyidagi turlari bor: o'tirish (79-*a* rasm), oyoqlarni kerib o'tirish (79-*b* rasm), burchakli o'tirish (79-*d* rasm), oyoqlarni kerib burchakli o'tirish, bukilib o'tirish (79-*e* rasm), oyoqlarni quchoqlab o'tirish (79-*f* rasm), tovonlarda yoki o'ng tovonda (79-*g* rasm) o'tirish, sonda o'tirish va boshq.



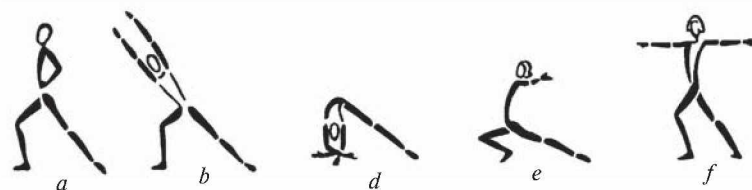
79-rasm.

Cho'qqayish — shug'ullanuvchining oyoqlari bukilgan holat (80-*a* rasm), yarimcho'qqayish (80-*b* rasm), do'ngsimon cho'qqayish, do'ngsimon yarimcho'qqayish (80-*d* rasm), ortga engashib yarimcho'qqayish (80-*e* rasm), engashib yarimcho'qqayish va bu «suzuvchi starti» deb ham yuritiladi (80-*f* rasm), o'ng yoki chap oyoqda yarimcho'qqayish, o'ng (80-*g* rasm) yoki chap oyoqda cho'qqayish va boshq.



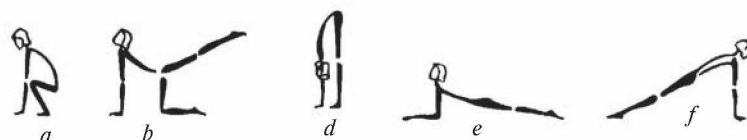
80-rasm.

Tashlanish — tayanch oyoqni bir tomonga tashlab bukish harakati yoki undan keyin hosil bo'lgan holat (81-*a* rasm), og'ir tashlanish (81-*b* rasm), o'ngga tashlanib engashish (81-*d* rasm), qattiq tashlanish (81-*e* rasm), qaysi oyoq tomonga tashlanishi ko'rsatilgan tomonning teskari tomoniga tashlanish, masalan, chap oyoqdan o'ngga tashlanish (81-*f* rasm).



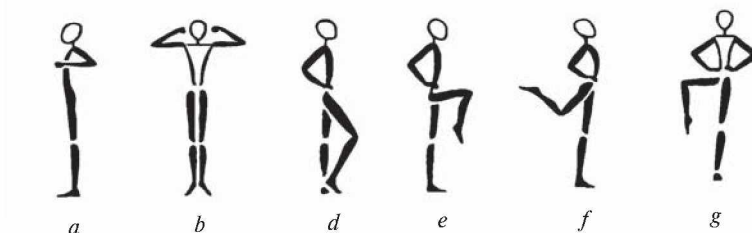
81-rasm.

Tayanishlar — yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori boʻlgan holatlar. Tayanishning quyidagi turlari bor: choʻqqayib tayanish (82-a rasm), oʻng tizzaga tayanish (82-b rasm), oʻng tizza bilan chap qoʻlga tayanish va chap tizza bilan oʻng qoʻlga tayanish, tik bukilib tayanish (82-d rasm), bilaklarga tayanib yotish (82-e rasm), orqadan tayanib yotish (82-f rasm) va h.k.



82-rasm.

Qoʻl va oyoq harakatlari. Qoʻl va oyoq harakatlari bir vaqtda, galma-gal, ketma-ket, shuningdek, oʻng qoʻl oʻng tomonga, chap qoʻl chap tomonga, buning teskarisi, parallel (ikki qoʻl bir tomonga), simmetrik va nosimmetrik boʻlishi mumkin. Ular asosiy va oraliq tekisliklarda qoʻllarni bukmay va bukib bajariladi. Qoʻllar bukilganda atamaga «bukish» soʻzi qoʻshiladi. Masalan, qoʻllarni bukib, orqaga uzatish (83-a rasm), qoʻllarni bukib, yon tomonlarga uzatish (83-b rasm) va h.k. Oyoqlarni bukishda ham shu atama ishlatiladi. Masalan, oʻng oyoqni bukish (83-d rasm), oʻng oyoqni bukib, oldinga uzatish



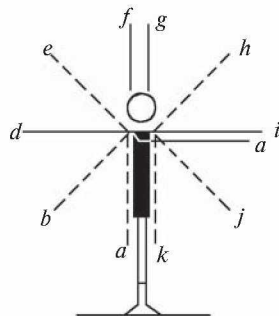
83-rasm.

(83-e rasm), o'ng oyoqni bukib orqaga uzatish (83-f rasm), o'ng oyoqni yon tomonga bukish, o'ng oyoqni bukib tizzani bir tomonga (o'ngga, chapga) uzatish (83-g rasm).

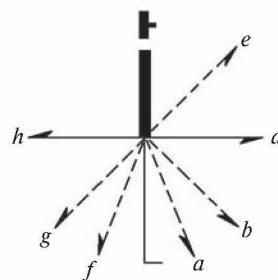
Qo'llarning dastlabki holati: qo'llar belda, yelkada, bosh ortida, orqada, ko'krak oldida, chalishtirilgan (qaysi biri ustida ekani ko'rsatiladi) va h.k.

Gavdaning bo'shliqdagi holati qanday bo'lmasin, qo'l va oyoqlarning harakati gavdaga nisbatan ta'riflanadi. 84-rasmda qo'llarning quyidagi harakatlari ko'rsatilgan: *a*—o'ng qo'lni pastga; *b*—o'ng qo'lni pastlatib yon tomonga; *d*—o'ng qo'lni yon tomonga; *e, f*—qo'l yuqoriga; *f, g*—qo'llar yuqoriga; *d, i*—qo'llar yonga; *h*—chap qo'lni yuqoriga; *i*—chap qo'lni yon tomonga; *j*—chap qo'lni pastdan yon tomonga; *k*—chap qo'lni pastga; *a, k*—qo'llar pastga.

85-rasmda oyoqlar holati ko'rsatilgan (yon tekislikda): *a*—oldinga uchiga; *b*—pastdan oldinga; *d*—oldinga; *e*—yuqoridan oldinga; *f*—orqalatib uchiga; *g*—pastdan orqaga; *h, d*—pastga.



84-rasm.

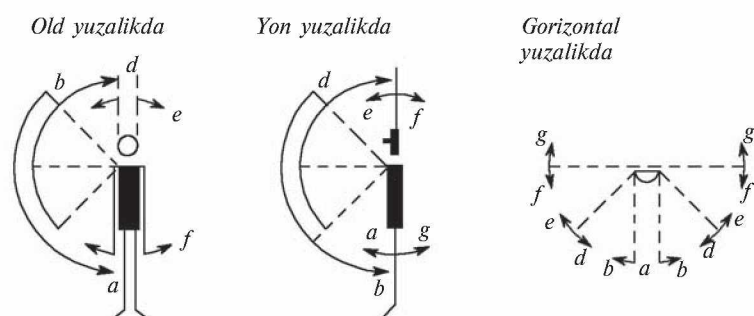


85-rasm.

86-rasmda harakat yo'nalishlari ko'rsatilgan. Old yuzalikda: *a*—pastga; *b*—yuqoriga; *d*—ichkariga; *e, f*—tashqariga. Yon yuzalikda: *a*—oldinga; *b*—pastga; *d*—yuqoriga; *e*—oldinga; *f, g*—orqaga. Gorizontal yuzalikda: *a*—ichkariga; *b*—tashqariga; *d*—oldinga; *e*—orqaga; *f*—oldinga; *g*—orqaga.

Doira — qo'l, oyoq, boshni aylana bo'ylab harakatlantirish, shuningdek, oyoqlar (oyoq)ni jihozlar ustidan aylantirish.

Engashish — gavdaning bukishini bildiradigan atama.



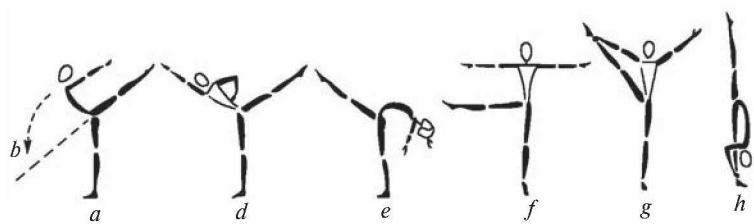
86-rasm.

Engashishning quyidagi turlari bor: to'la engashish (87-a rasm), kerishib engashish (87-b rasm), yarimengashish (87-d rasm), pastga oldinga engashish (87-e rasm), orqaga engashib yerga yetish (87-f rasm), oyoqlarni keng ochib engashish (87-g rasm), quchoqlab engashish (87-h rasm).



87-rasm.

Muvozanat — shug'ullanuvchining bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi gorizontal holati. Muvozanatning quyidagi turlari bor: o'ng oyoqda (88-a rasm), engashib muvozanat saqlash (88-b rasm), yonlama (88-d rasm),



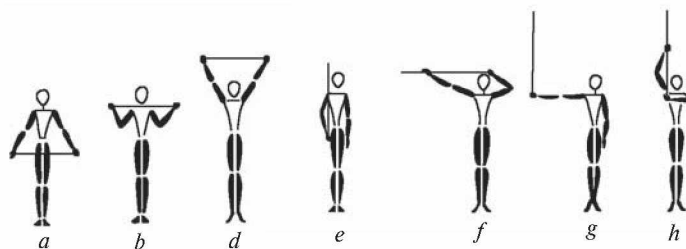
88-rasm.

ortga — orqaga engashib (88-*e* rasm), frontal (88-*f* rasm), oyoqni ushlab (88-*g* rasm), shpagat holatida (88-*h* rasm) muvozanat saqlash.

Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarga nom berishda jihozning holati (uning yoʻnalishi) va oʻtadigan yoʻli asosiy belgi boʻladi.

Gimnastika tayoqchasi bilan bajariladigan mashqlardagi asosiy holatlar: tayoqcha pastda (89-*a* rasm), tayoqcha koʻkrakda (89-*b* rasm), tayoqcha oldindan yuqorida (89-*d* rasm), tayoqcha bosh ustida, bosh ortida, koʻkraklarda va h.k.

Tayoqcha bilan bajariladigan mashqlardagi nosimmetrik holatlarni mana bunday ifodalash mumkin: tayoqcha yelka oldida (89-*e* rasm), tayoqcha boshning yoki yelkaning oʻng tomonida (89-*f* rasm), tayoqcha bosh ortida va h.k.; tayoqcha bilan qoʻl toʻgʻri chiziq hosil qilib turmasa, unda holatlar bunday ataladi: oʻng qoʻl yon tomonga, tayoqcha yuqoriga (89-*g* rasm). Tayoqchani ushlashning boshqa usullari qoʻshimcha koʻrsatiladi. Masalan, tayoqchani oʻng uchi koʻtarilib, yelka oldida yoki tayoqchani oʻng uchi koʻtarilib, koʻkrakda (89-*h* rasm).



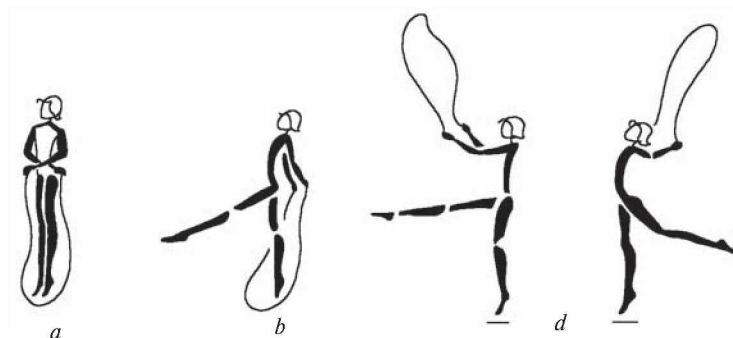
89-rasm.

Argʻimchoq bilan bajariladigan mashqlardagi asosiy atamalar

Sakrash — turgan joyida yoki harakatlanib salgina sakrab qoʻyish; qoʻshaloq sakrash, ikki marta prujinasimon sakrash, birinchisi asosiy, ikkinchisi qoʻshimcha (kichikroq koʻlamda).

Sirtmoqli sakrash (90-*a* rasm), oʻng oyoqdan chap oyoqqa sakrash (90-*b* rasm).

Argʻimchoqni ikki aylantirib sakrash (bir sakrashda argʻimchoqni ikki marta aylantirish), oyoqni almashtirib sakrash (90-*d* rasm), argʻimchoq bilan sheriklari yordamida sakrashlar va h.k.



90-rasm.

3.5. Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarning atamalari

Tutish — gimnastika jihozida ushlash usuli. Tutishning quyidagi turlari bor: ustdan tutish, ostidan tutish, turlicha tutish, teskari tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, tor tutish, jips tutish, chuqur tutish. Tutish soʻzi qisqartirish qoidasiga binoan, odatda, tushirib qoldiriladi.

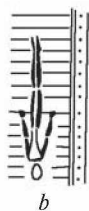
Osilish — gimnastika jihozida shugʻullanuvchining yelkalarini tutish nuqtasidan past boʻlgan holat. Osilishning quyidagi turlari bor:

- oddiy osilishlar — bunda jihozni gavdaning qaysidir bir qismi bilan (koʻpincha, qoʻl bilan) tutiladi;

- aralash osilishlar — bunda gavdaning yana biron qismi (oyoq, oyoqlar va qoʻllar)dan qoʻshimcha tayanish uchun foydalaniladi.

Oddiy osilish: qoʻllarni bukib osilish, bukilib osilish (91-*a* rasm), kerishib osilish (91-*b* rasm) va h.k.

Aralash osilish: choʻqqayib osilish (92-*a* rasm), turgan holatdan bukilib osilish (92-*b* rasm), yotib osilish (92-*d* rasm), turib osilish (92-*e* rasm). Boshqa holatlar aniqlik kiritib bayon qilinadi. Masalan, bukilgan oyoqlarda osilish (92-*f* rasm).



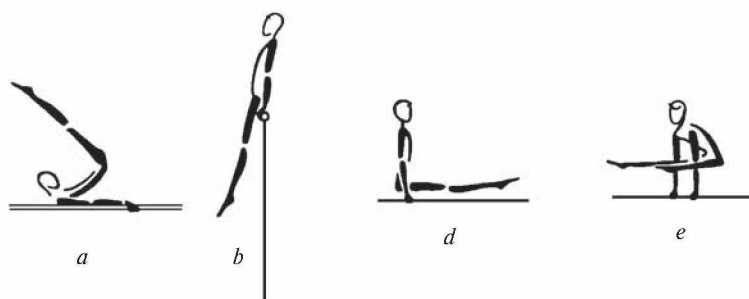
91-rasm.



92-rasm.

Tayanish — shugʻullanuvchining yelkalari tayanch nuqtasidan yuqorida boʻlgan holat. Tayanishlar oddiy va aralash boʻladi.

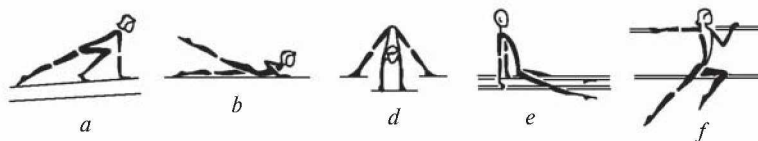
Oddiy tayanishlar: tayanish, bilaklarga tayanish, qoʻllarga tayanish, bukilib yelkalarga tayanish (93-*a* rasm), orqadan tayanish (93-*b* rasm), burchakli tayanish (93-*d* rasm). Tayanishdagi oʻz-oʻzidan tushunarli holatlarda «burchak» soʻzining oʻzi kifoya qiladi. Masalan, (qoʻshpoyalarda) orqaga siltanib koʻtarilish-oldinga siltanib burchak yoki oʻng oyoqni (oʻng tomondagi) poya ustidan oʻtkazib burchak hosil qilish va h.k., oyoqlarni tashqariga kerib tayanish (93-*e* rasm) va h.k.



93-rasm.

Aralash tayanishlar: oʻng oyoqda choʻqqayib tayanib, chap oyoqni orqaga uzatish yoki orqaga uzatib uchini qoʻyish (94-*a* rasm), bukilgan qoʻllarga tayanib yotib, chap oyoqni orqaga uzatish (94-*b* rasm), oyoqlarni kerib turib tayanish (94-*d* rasm) va h.k.

Oʻtirish — jihozda oʻtirgan holat. Oʻtirishning quyidagi turlari bor: qoʻshpoyalarda oyoqlarni kerib oʻtirish (94-*e* rasm), sonda oʻtirish (94-*f* rasm) va h.k.

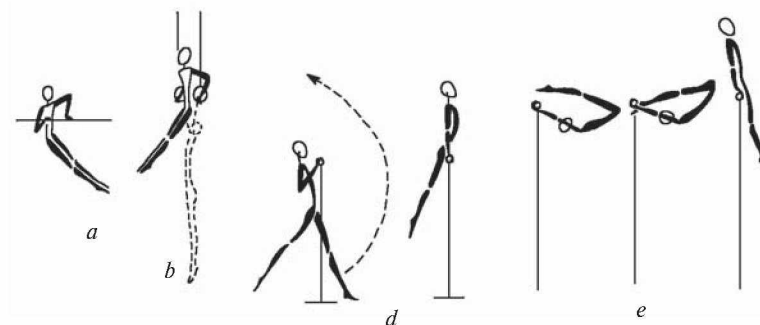


94-rasm.

Jihozlarda bajariladigan mashqlarning boshlanishini quyidagi atamalar bilan taʼriflash qabul qilingan: sakrab, yugurib kelib, osilib turib, tayanib turib, qoʻllarda tayanib turib va h.k. Ayrim

hollarda ixchamlashtirish maqsadida bevosita boshlang'ich harakatning (birinchi belgining) nomi aytiladi. Masalan, tebranib turish (yakkacho'pda) va gavdani rostlab ko'tarish—orqaga aylanish.

Ko'tarilish — osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o'tish (harakatni boshni oldinga qaratgan holda bajariladi). Ko'tarilishning quyidagi turlari bor: galma-gal kuchanib ko'tarilish (95-a rasm), kuchanib ko'tarilish (95-b rasm), bir oyoqni silkitib to'ntarilib ko'tarilish (95-d rasm), siltanib to'ntarilib ko'tarilish, kuchanib to'ntarilib ko'tarilish, o'ng, (chap) oyoqda ko'tarilish, har ikki oyoqda ko'tarilish (95-e rasm), gavdani rostlab ko'tarilish va h.k.



95-rasm.

Pastga tashlanish — ko'tarilishga teskari harakat. Asta-sekin tashlanishni pastga tushish, deb aytish qabul qilingan.

Aylanish — gimnastning tayanishdan boshlanib, jihoz (yakka-cho'p, xoda va h.k.) sport jihozi o'qi atrofida aylanma harakatlanishi. Aylanishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib tayanishdan oldinga (ortga) aylanish, tayanishdan oldinga yoki orqaga aylanish, katta aylanish.

Burilish — gavdaning vertikal o'q atrofida harakatlanishi. Burilishning quyidagi turlari bor: oldinga siltanib burilish, orqaga siltanib burilish, oyoqni yuqoriga ko'tarib burilish va h.k.

Oyoqni osmonga qilib turish — gimnast gavdasining biron qismiga tayanib, oyoqlarini yuqoriga uzatgan tik holat. Bunday turishning quyidagi turlari bor: yelkada, qo'llarda, bir qo'lida va h.k. Uni ijro etish usullari: kuchanib, siltanib, bukilib, kerishib va h.k.

Tebranish — aylanish o'qiga nisbatan erkin harakatlanish. Bajarish usullari: kuchanib, bukilib, sakrab. Bir necha bor siltanish tebranish deyiladi.

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

Uchish — bu shug'ullanuvchining jihoz (odatda, halqa) bilan birgalikda bir marta tebranma harakat qilishidir. Bir necha bor uchish, uchib turish deyiladi.

Qo'l orasidan aylanish — muayyan holatdan yelka bo'g'inini buraltirib, gavdaning gorizontal o'q atrofida aylanishi. Bunday aylanish yo'nalishiga qarab, oldinga va orqaga bo'ladi. Zarurat bo'lsa, mashqni qanday tebranish yordamida bajarilishi ko'rsatiladi.

Siltanish harakatlari (siltanishlar)ni belgilash uchun quyidagi atamalar ishlatiladi:

O'tkazish — oyoq (oyoqlar)ni jihoz tepasidan harakatlantirish.

Doira — oyoq (oyoqlar)ni yaxlit (ellipssimon) harakatlantirish. Doiraning quyidagi turlari bo'ladi: o'ng oyoqda doira, o'ng oyoqdan chapga — doira, chapdan orqaga doira, o'ngdan orqaga doira, burilib doira va h.k. Oyoqlarni bukmay jipslashtirib bajariladigan doira, ko'ndalang doira, kerishib doira va h.k.

Chalishtirish — oyoqlarni bir-birining o'rniga qarama-qarshi o'tkazish. Bunday o'tkazishning oddiysini (qaysidir oyoq qarama-qarshi tomonga o'tkazilgandan keyin bajariladigani) qisqa bo'lishi uchun «chalishtirish» deyiladi. Chalishtirishning turlarini esa kerakli aniqlik kiritib ataladi. Masalan, oyoqlarni bukib chalishtirish, teskari chalishtirish, burilib chalishtirish va h.k.

Kirish —jihoz yonida dastlabki holatda turgan gimnastning tayanch qo'li atrofida doira yasab burilib, dastaklarga tayanib qolishini ko'rsatuvchi atama. Bu mashq bir oyoqda doira yasab bajarilishi ham mumkin (qaysi oyoqda bajarilishi ko'rsatiladi).

O'tish — gimnastning jihozida (biron elementni bajarayotganda) qo'llarini ko'chirib tutib, o'ng yoki chap tomonga siljishi.

Chiqish — kirishga teskari harakat qilib (yog'och otning) boshqa qismiga o'tish.

Uchib o'tish — gimnastning qo'llarini qo'yib yuborib jihozning bir tomonidan ikkinchi tomoniga (burchakli, bukilib, oyoqlarni kerib va h.k.), shuningdek, bir jihozdan ikkinchisiga yoki qo'sh-poyaning bir yog'ochidan ikkinchisiga ko'chishi.

Sakrab qo'nish — jihozda osilib yoki tayanib turgan holatdan yerga sakrab qo'nish. Sakrab qo'nishning quyidagi: oldinga tebranib,

orqaga tebranib, oldinga yoki orqaga siltanib burilib, yoysimon, aylanib, to'ntarilib, qo'llarning orasidan, salto va h.k. turlari mavjud. Shuningdek, (tayanib turishdan va qo'llarda turishdan) oyoqlarni bukib, oyoqlarni kerib sakrab tushish.

Sakrash — oyoqlarda deysingandan keyin erkin parvoz qilib ma'lum masofadan (balandligiga, uzunasiga) yoki to'siq (jihoz)dan o'tish.

Tayanib sakrash — qo'llarda qo'shimcha tayanib (turtki berib) bajariladi. Tayanib sakrashning quyidagi: oyoqlarni bukib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash, yonlama sakrash, burchakli sakrash, to'ntarilib sakrash va h.k. turlari bor.

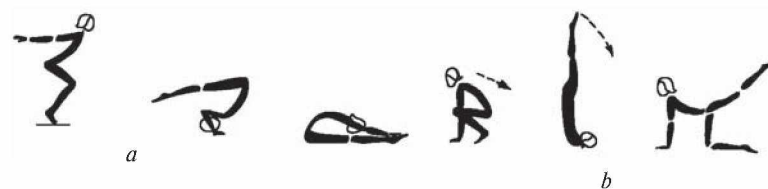
Silkinish — deysingandan keyin oyoqlarni orqaga siltash.

3.6. Akrobatik mashqlarning atamalari

Yumalash — tayanchga birin-ketin qo'l tekkizib gavgdani aylantirish (bosh orqali to'ntarilmay). Yumalashning: oldinga yumalash, yonga yumalash, aylanma yumalash, orqaga bukilib (turgan holatdan) yumalash singari turlari bor.

G'ujanak bo'lish — gavgdaning buklangan holati (tizzalar yelkalarga tortilgan, iliklarni tutgan qo'llarning tirsaklari biqinlarga yopishgan). G'ujanak bo'lishning yotib, o'tirib va cho'qqayib g'ujanak bo'lish, shuningdek, keng g'ujanak bo'lish turlari bor.

Umbaloq oshish — gavgdaning avval tayanib, ketma-ket bosh orqali to'ntariladigan aylanma harakati. Umbaloq oshishning quyidagi: oldinga umbaloq oshish, qo'llarga tayanguncha uchish fazasi bo'lgan sakrab umbaloq oshish (96-a rasm), ucha turib umbaloq oshish, burilib boshqa tomonga qarab qoladigan umbaloq oshish, orqaga umbaloq oshib, tizzaga tayanib qolish (96-b rasm), egilib orqaga umbaloq oshish, kerishib bir yelka tomondan orqaga umbaloq oshish va h.k. turlari mavjud.



96-rasm.

To'ntarilish — gavdaning bitta yoki ikkita fazasi bo'lgan to'liq, aylanib oladigan (qo'llarga tayanib, boshga tayanib yoki ham qo'llarga, ham boshga tayanib) aylanma harakati. To'ntarilishning quyidagi: yonga to'ntarilish, boshda turib to'ntarilish, to'ntarilib bir oyoqda tushish, sakrab to'ntarilish va shu singari turlari bor.

Orqaga to'ntarilish — gavdaning qo'llarga tayanib orqaga aylanadigan harakati. Qo'llarda, boshda turib qolishgacha aylanib bajariladigan va boshqa xillari ham bo'ladi.

Charxpalak — gavdaning uchish fazasisiz (qo'llarga tayanib) to'liq, to'ntarilib oladigan bir tekis aylanma harakati. Ikki oyoqdan boshlab, yana ikki oyoqqa tushib, shuningdek, bir oyoqdan boshlab va oyoqlarni almashib bajarilishi mumkin.

Rondat — orqaga burilib, har ikki oyoqqa tushadigan to'ntarilish.

Kurbet — qo'llarda turib orqaga sakrab oyoqlarda tushish.

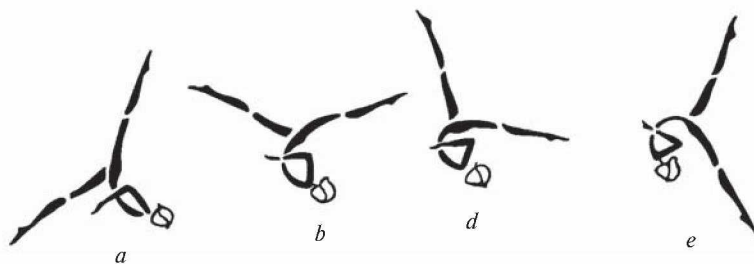
Gavdani yozib ko'tarish — bukilib (kuraklarda) qo'llarga tayanib yotgan holatdan oyoqlarga sakrab turish. Sakrab o'tirish, oyoqlarni kerib o'tirish, tizzalarida turish ham bo'ladi.

Gavdani yozib burilishda harakat gavdani yozib ko'tarilishdan boshlanib, to'liq orqaga burilib tayanib yotib qolinadi (360° ga burilish kerak bo'lsa, u alohida ko'rsatiladi).

Salto — gavdaning havoda erkin aylanishi. Saltoning quyidagi: oldinga salto, siltanib salto (97 - *a, b, d, e* rasm), orqaga salto, shuningdek, yarim burilib salto, burilib salto va h.k. turlari bor.

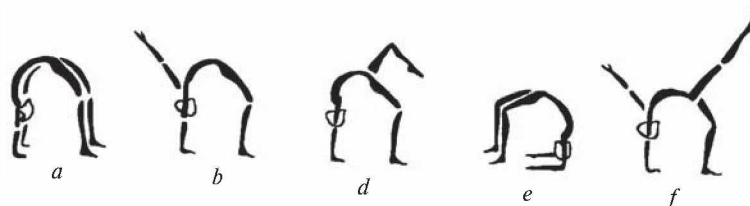
Shiddat bilan sakrash — siltanuvchi oyoqda sal-pal sakrab-sakrab qo'yadi. Bunda ikkinchi oyoq bukib oldinga uzatilgan, qo'llar yuqorida bo'ladi. Sakrashli akrobatikada bog'lovchi element sifatida qo'llaniladi.

«Ko'prik» — tayanch nuqtasiga orqa o'girib gavdaning maksimal darajada egib bukilgan, yoysimon holati. «Ko'prik»ning quyidagi



97-rasm.

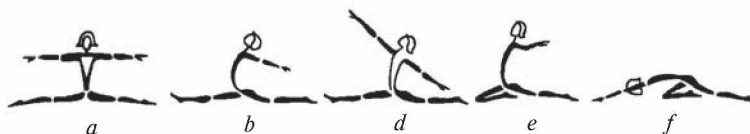
turlari bor: «ko'prik» (98-*a* rasm), bir qo'lda «ko'prik» (98-*b* rasm), bir oyoqda «ko'prik» (98-*d* rasm), bilaklarda «ko'prik» (98-*e* rasm), teskari «ko'prik», masalan, chap oyog'-u o'ng qo'lda va teskari «ko'prik» turish (98-*f* rasm) va h.k.



98-rasm.

Shpagat — oyoqlarni nihoyat darajada kerib o'tirish (har ikki oyoqni butun uzunasi bo'ylab tayanchga tekkizib o'tirish). Shpagatning quyidagi turlari qayd etiladi: shpagat (99-*a* rasm), o'ng (99-*b* rasm), chap shpagat (o'ng, chap deyilganda oldinga uzatilgan oyoq nazarda tutiladi); o'ng oyoq, o'ng qo'lni yoki chap oyoq, chap qo'lni oldinga uzatib (99-*d* rasm) shpagat, engashma shpagat va boshqa turlari bor.

Yarimshpagat — shpagatga o'xshash, ammo oldindagi oyoq bukilgan holat (99-*e* rasm), engashma yarimshpagat (99-*f* rasm), orqaga engashma shpagat va h.k.



99-rasm.

Turish — oyoqlarni yuqoriga uzatilgan tik holati. Turishning quyidagi: kuraklarda turish, boshda turish, qo'llarda turish, qo'llarda turganda ularning orasi sal ochiq (qo'llarning orasi yelka kengligining yarmicha ochilgan bo'ladi), keng ochiq, jips qo'llarda, bir (o'ng, chap) qo'lda turish mumkin. Turishga chiqishning usullarini qisqacha bunday belgilash qabul qilingan: kuchanib (qo'llar tirsakdan, oyoqlar chanoq-son bo'g'inidan bukiladi); dumalab (qo'llarga birin-ketin tayanib aylanma harakat qilib); siltanib (o'ng yoki chap oyoq bilan); bukilib (qo'llar bukilmaydi, gavda chanoq-son

bo'g'indan bukiladi); kerishib (qo'llar bukilib, gavda egiladi); sakrab (ikki qo'lga tushiladi); orqaga to'ntarilib turish va h.k. turlari bor.

Ikki kishi va guruhda bajariladigan mashqlarda ham shu atamalar ishlatiladi, lekin har bir gimnastning dastlabki va pirovard holati (yuqoridagi akrobat gavdasining qaysi a'zosi bilan pastdagi akrobatga tayanishi) ko'rsatiladi. Masalan, songa tayanib chiqish, orqadan chiqish yoki yotgan sherigining qo'llarida yelkada turish, pastdagingining tizzalarida turish va h.k.

Batutda bajariladigan mashqlarda maxsus atamalar qo'llaniladi:

Sapchitish — to'rning sakrab tushgan akrobatni qaytarishi.

Sakrama harakat (sur'at bilan sakrashlar) — akrobat parvozin oshirish uchun qo'llaniladi. Qolgan atamalar gimnastika atamasiga muvofiq tuziladi.

3.7. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari

Odimlash — joydan joyga ko'chishning xilma-xil turlari. Odimlashning quyidagi: oddiy odimlash, oyoq uchiga ko'tarilishdan boshlab odimlash, oyoqlar uchida odimlash, keskin odimlash, tashlanib-tashlanib odimlash, lo'killab odimlash, almashlab odimlash, polka qadami bilan odimlash va h.k. turlari bor.

Yugurish — har birida uchish fazasi bo'lgan odimlash. Yugurishdagi atamalar odimlashdagi atamalarga o'xshash.

Burilish — gavdaning tik yoki uzunasiga o'q atrofidagi aylanma harakati. Burilishning quyidagi: oyoqlarni olib-qo'yib (o'ng yoki chap oyoqdan boshlab) burilish, oyoqlar uchida burilish, chalish-tirma burilish, siltanib burilish, burama burilish, shuningdek, cho'qqayib, muvozanat saqlab (biron muvozanat turidagi holatni saqlab turib) burilish va h.k. turlari bor.

Sakrash — oyoqlarda deysingandan keyin erkin parvoz etish. Harakat ko'lami va gavdaning havodagi holatiga qarab sakrashning quyidagi: to'g'ri sakrash, bukilib sakrash, kerishib sakrash, ochiq sakrash, yopiq sakrash, odimlab sakrash, sapchib sakrash, charx-palaksimon sakrash, tayanib sakrash, tashlanib sakrash, yarim-halqasimon (halqasimon) sakrash va h.k. turlari mavjud.

Qo'llarni prujinasimon harakatlantirish — barcha bo'g'inlarni bir vaqtda bukib prujinasimon yaxlit harakat qilish turli yo'nalishlarda bajariladi.

To'lqinsimon — do'ngsimon yarimcho'qqayishdan boshlanadigan, bo'g'inlarning ketma-ket biri yozilib, biri bukilishidan iborat murakkab yaxlit harakat. To'lqinsimon harakatning quyidagi turlari

bor: oldinga qarab to'liqsimon, o'ng tomonga, chap tomonga (yonlama) to'liqsimon harakatlar.

Qo'lni to'liqlatish — qo'lni (qo'llarni) bukish (o'zi tomonga) va panjani osiltirishdan boshlab, keyin yozish (o'zidan nariga) bilan bir vaqtda panjani ko'tarishdan iborat to'liqsimon harakatlantirish. Panjani holatini bunday nomlash qabul qilingan: odatdagicha (ko'rsatilmaydi), panja bemalol tutilgan, panja bo'shashtirilgan, panja ko'tarilgan.

3.8. Mashqlarni yozib borish qoida va usullari

Gimnastika mashqlarini tushunishda ularni qisqa va aniq qilib yozish muhim ahamiyatga ega. Yozish qo'yilgan maqsadga qarab umumlashtirilgan, aniq, qisqartirilgan, jadval tarzida yoki shu usullarning birlashmasidan iborat bo'lishi mumkin.

Gimnastika mashqlari atamasining yozuvi yuqorida bayon etilgan qoidalariga asosan hamda belgilangan usullarda bo'ladi. Yozuv qoidalariga quyidagilar kiradi: gimnastika mashqlarining ayrim guruhlari uchun belgilangan yozuv tartibi, yozuvda qo'llaniladigan grammatik tuzilish va belgilarga rioya qilish. Quyida shu qoidalarni ko'rib chiqamiz.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishi. Ayrim harakatni yozishda quyidagilar ko'rsatilishi kerak:

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat (d.h.).
2. Harakatning nomi (egilish, burilish, siltanish, cho'qqayish, tashlanish va h.k.).
3. Harakat yo'nalishi (o'ng tomonga, orqaga va h.k.).
4. Pirovard holat (zarurat bo'lsa).

Bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakatni yozishda ham ayrim harakatni yozishda nimalar ko'rsatilsa, shularni ko'rsatish qabul qilingan, lekin bunda oldin asosiy harakat (odatda, gavda yoki oyoqlar harakati), keyin boshqa harakatlar ko'rsatiladi. Masalan, d.h. oyoqlar kerilib, qo'llar yelkada.

1. O'ng oyoqni bukib, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan holda chap tomonga egilish.

2. D.h.

Bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakat (hatto, bir sanoqda bajariladigani ham) qanday tartibda bajariladigan bo'lsa, xuddi shunday ketma-ketlikda yoziladi. Masalan, d.h. qo'llarni yon tomonlarga uzatib, oyoqlarni kerib turish:

1. Chap tomonga burilib, o'ng oyoqni yoysimon pastga tushiriladi, bunda o'ng oyoq orqada uchiga qo'yilgan bo'ladi, qo'llar oldinga uzatiladi.

2. O'ng tizzada turib, qo'llarni yuqori ko'tarib, bosh orqaga egiladi.

Agar harakat boshqa harakat bilan ketma-ket qo'shib bajarilsa, elementlarni bog'lovchisi bilan birlashtirib, birin-ketin yoziladi. Masalan, d.h. qo'llar belda, oyoqlar kerilgan. Kerishib oldinga engashib, qo'llarni yon tomonlarga uzatish va chapga burilish. Bunday yozilganda burilishni engashish oxirida (engashishni maxsus ta'kidlagandek) bajariladi.

Agar harakat boshqa harakat bilan bir vaqtda bajarilsa (hozirgi misolda engashish bilan burilish bir vaqtda bajarilyapti), unda «...turib» so'zini ishlatish kerak bo'ladi.

Harakat odatdagi uslubda bajarilmasa, bu hol yozuvda aks etishi kerak. Masalan, qo'llar oldinga ohista uzatiladi, panjalar bo'sh qo'yiladi va h.k.

Erkin mashqlarning yozilishi. Erkin mashqlar muayyan tartibda yoziladi:

1. Mashqning nomi (kimga mo'ljallangani).

2. Jo'r bo'ladigan musiqa. Asarning nomi, uning hajmi ko'rsatiladi.

3. Dastlabki holat.

4. Mashqning mazmuni musiqa asarining tuzilishiga moslab, masalan, sakkizliklarga bo'lib yoziladi. Majburiy mashqni yozishda (musobaqalar uchun) gimnastika ko'rpachasining o'ng tomonida elementlar va birlashmalarning nisbiy qiyinligi (ballari yoki qiyinlik guruhlari) ko'rsatiladi.

Gimnastikaga oid jihozlarda bajariladigan mashqlarning yozilishi. Gimnastikaga oid jihozlardagi mashqlarni yozishda jihozning nomidan tashqari yana quyidagilarni ko'rsatish kerak:

1. Dastlabki holat (osilib turib, tayanib turib, sakrab, yugurib kelib) yoki birinchi elementdan oldingi harakat (qo'llarga, bilaklarga tayanib, tebranib turish).

2. Harakatning nomi (ko'tarilish, pastga tashlanish, uchib o'tish, aylanish, qo'l orasidan o'tish va h.k.).

3. Bajarish usuli (gavdani yozib, yoysimon, orqaga siltanib, to'ntarilib).

4. Yo'nalish (chapga, orqaga va h.k.).

5. Pirovard holat (osilib qolish, orqaga suyanib qolish) — harakatning o'zi pirovard holatga olib kelmasa, gavdaning alohida

qismlari harakatlarini yozishda ularni bir-biridan vergul bilan ajratib qo'yish kerak.

Jihozlardagi kombinatsiyalarni satrga ketma-ket yozishda asosiy elementlar (birlashmalar) bir-biridan tire bilan ajratiladi. Masalan, yakkacho'pda tebranib turish — gavdani yozib ko'tarish — orqaga aylanish — yoysimon siltanib chap tomondan orqaga aylanib, turlicha tutib osilib qolish — orqaga siltanib sakrab tushish va h.k.

Majburiy mashqlarni (musobaqalar uchun) yozishda esa har bir element yoki birlashma satr boshidan yozilib, uning o'ng tomonida nisbiy qiyinlik ko'rsatiladi. Masalan, yog'och otda:

- sakrab chap oyoqda o'ng tomonga doira — 2,0;
- o'ng oyoqni o'tkazish — 0,5;
- chap tomonda chalishtirib o'tkazish — 3,0 va h.k.

Oyoqlarni jihazga tekkizib o'tkazishni «bo'ylab» so'zini qo'shib, tegmay o'tkazilishini esa «ustidan» so'zini qo'shib yoziladi. Masalan, qo'shpoyalarda: gavdani yozib ko'tarilish — orqaga siltanib o'ng oyoqni chap yog'och bo'ylab o'tkazish — orqaga siltanib chap oyoqni chap yog'och ustidan o'tkazish va burchak hosil qilib turish.

Ikki va undan ortiq elementning ketma-ket bir-biriga ulab bajarilishini «va» bog'lovchisi bilan, ikki harakatning birgalikda bajarilishini esa «...turib» so'zini qo'shib yoziladi. Masalan, yakkacho'pda: o'ng oyoqda ko'tarilish va chap tomondan orqaga burilish yoki o'ng oyoqda ko'tarilib turib, orqaga burilish va h.k.

Qisqaroq yozish va talaffuzni osonlashtirish maqsadida ayrim iboralarni tashlab ketish, shuningdek, tushunish oson bo'lsa, yuqorida ko'rsatilgan tartibda (ketma-ketlikda) yozishdan voz kechish ham mumkin.

Akrobatika mashqlarining yozilishi. Akrobatika mashqlarini yozishda ba'zi holatlarni hisobga olib, yuqorida ko'rsatilgan qoidalar qo'llaniladi:

1. To'liq bajarilishi shart bo'lmagan elementlar (masalan, umbaloq oshishlar)ni bajarishda dastlabki holat ko'rsatilishi kerak.
2. Goh bir holatdan ikkinchisiga o'tish maxsus atama qo'llanishini talab qilmaydi. Masalan, o'ng oyoqdagi muvozanatdan — boshda turish yoki qo'llarda turishdan — boshda turish va h.k.
3. Talabani biron element (harakat)dan keyingi holati shundan keyingi elementning bajarilish usulini aniqlab berishi hisobga olinadi. Masalan, tizzalarda turishdan dumalab yelkada turish yoki cho'qqayib tayanishdan orqaga dumalab, kuraklarda turish va h.k.

4. Pirovard holat harakat ravshan bo'lmagan taqdirdagina yoziladi.

Badiiy gimnastika mashqlarining yozilishi. Badiiy gimnastika mashqlarini yozishda erkin mashqlar uchun berilgan qoidalaridan foydalaniladi. Bulardan tashqari, harakatlarning xarakteri, tasviri, rivoji va ifodaliligi ko'rsatilishi kerak.

Gimnastika mashqlari yozilishining asosiy usullari:

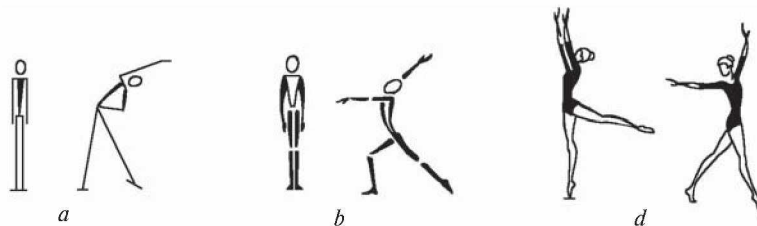
1. *Umumlashtirilgan yozuv.* O'quv dasturlari va boshqa dasturlarda har bir harakatning aniq bajarilishi talab qilinmay, gimnastika mashqlarining mazmunini ko'rsatib (sanab) o'tish kerak bo'lganda mazkur usuldan foydalaniladi. Masalan, tayanishdan va yog'och otga ortdan suyanishdan oyoqlarni chap yoki o'ng tomonga o'tkazish.

2. *Atamalarini aniq yozish* har bir elementning (mashqning atamalar qoidalariga muvofiq ravishda aniq ifodalanishini nazarda tutadi) bunday yozuvining namunasi yuqorida keltirilgan.

3. *Qisqa yozuv* konspektlar tuzishda, sinov va imtihonlar uchun va boshqa mashqlarni yozishda qo'llaniladi, bunda atamalar qisqartirib yoziladi (shartli qisqartishlar qo'llaniladi). Masalan, har.—harakat, el.—element, birl.—birlashma, bel.—belgilash, t.—tutish, yu./yo. — yuqori yog'och, msh.—mashq, d.h.—dastlabki holat, shuningdek, gimn.—gimnastika, akrob.—akrobatika va h.k.

4. *Jadvalli yozuv* (tasvir mustaqil va yordamchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin). Bunday yozishning chiziqli (100-*a* rasm), yarim konturli (100-*b* rasm) va konturli (100-*d* rasm) turlari qo'llaniladi. Chiziqli tasvir eng qulay hisoblanadi. U tushunarli va tejamlidir. Mashqlarni bunday ifodalash usuli, mashqlarning juda tez bajarilishi tufayli mashg'ulotlarning kundalik amaliy ishida qo'llashda afzaldir.

5. Matnli va jadvalli yozuvning bir vaqtda qo'llanishi amalda keng tarqalgan qulay usuldir.



100-rasm.

T/r	D.h.	Sanoq	Tavsif (atamada)	Jadvalli yozuv
1.	Oyoqlarni kerib turish	1 2—3	Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, chap oyoqni oldinga qo'yish. Yerga qo'llarni tek-kizib, ikki marta prujinasimon engashish d.h.	(100- 8 rasmga qarang)

Masalan, ko'rsatib o'tilgan shakllardan tashqari, hozirgi vaqtda mashqlarning bajarilishini kino-videosuratlariga olish tobora keng qo'llanilmoqda (bunda tasnifiy dastur mashqlari, nazorat uchun mashqlar suratga olinadi). Kino-videofilm yordamida hozirgi zamon gimnastikasida qo'llaniladigan barcha mashqlarning eng murakkab texnik bajarilish tomonlarigacha ko'rsatish imkoniyatini tug'diradi.

Amaldagi gimnastika atamalari muayyan mashqlar xususiyatini yaqqol aks ettiruvchi atama-so'zlar bilan muttasil boyib boryapti. Biroq atamalar tuzilishining qaror topgan qoidalaridan hech qachon chetga chiqmaslik kerak, chunki bu holat atamalarning buzilishiga, qo'pol so'zlar paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

4-bob. GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH USLUBIYATI

4.1. O'rgatishning maqsadi, vazifasi va bosqichlari

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

Talabalarning umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun:

- ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish;
- kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik, 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 o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida o'zlashtiriladigan mashqlar xilma-xil bo'lib, ular gavdaning alohida qismlarini oddiy harakatlari, oddiy turish holatlaridan (asosiy turish, osilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat sifatlarini maksimal ishga solish bilan bog'liq bo'lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha (masalan, halqalarda qo'llarni ikki yonga uzatib tayanish — chalishtirish, yakkacho'pdagi yoki erkin mashqlardagi uch karra salto) harakatlarini o'z ichiga oladi. Shuning uchun ba'zi bir mashqlarni o'rganish oson kechadi. Bu mashqlarni o'zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishning o'zigina kifoya bo'ladi. Boshqa mashqlarni o'rganish esa uzoq muddatda shug'ullanish bilan bog'liq bo'ladi.

Aniq bir gimnastika mashqini o'rgatishni shartli sur'atda o'zaro bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin. Birinchi bosqich — harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan (boshlang'ich ma'lumotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur har bir

harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminida yotadi. Yangi harakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'lami, ta'sir yo'nalishi, ayrim holatlari va h.k.) dastlabki ma'lumotlar va talaba xotirasida to'plangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar hosil bo'ladi.

Ikkinchi bosqich — bevosita harakat texnikasi asoslarini egalash (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda o'qituvchi bilan talabaning 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 (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajara oladi.

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

4.2. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari

Birinchi shart. Gimnastika mashqlarini o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti — talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash. Bunda talabaning 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 kamolot darajasi);
- ruhiy xislatlarning (talabalarning dadilligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'riqlarga chidamliligi) qay darajada rivojlanishi.

Talabaning 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 talabaning imkoniyatlarini aniqlab olish o'zgarib turishi mumkin.

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

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

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

4.3. O'rgatishning didaktik tamoyillari

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

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

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

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

- kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;

- o'qituvchiga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatni o'rganishda yordam berish.

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

- harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kino va 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 tekkizib qo'yish);

- trenajor qurilmalarda, odam gavdasi namunalarida va h.k.larda o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish;

- alohida holatlarni to'xtatib ko'rsatish, taqlid qilish, murabbiy yordamida bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida, e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

Osonlik tamoyillari shug'ullanuvchilarga, ularning 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 etmaydi.

O'qituvchi talabalarning 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 yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik 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'lehov bo'ladi.

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

Doimiylik tamoyillari quyidagilarni:

- harakat jarayonini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;

- turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam ravishda takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;

- talabalarning mehnatsevarligi va faolligini so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashtirib turishni nazarda tutadi.

4.4. O'rgatish usullari

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

- og'zaki usul universal usullardan biri bo'lib, 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, shartli 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 harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi. Bunda mashqlarni bajarish sharoitini yengillashtirish, yordam ko'rsatish va straxovka qilishning qo'shimcha vositalarini qo'llash, jihozlar balandligini pasaytirish, harakatni trenajorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past yakkacho'pda gavgdani yozib ko'tarishni murabbiy yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;

- yordamchi mashqlar uslubi (yaxlit mashq usulining o'xshash turlaridan biri), u tarkib jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin ayni vaqtda mustaqil mashq bo'lib, ilgari o'rganilgan harakatni yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, yakkacho'pda gavgdani yozib ko'tarish uchun bir oyoqda ko'tarilib, tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

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

- xususiy harakat vazifalarini hal qilish usuli bo'lingan mashq usulining varianti bo'lib, harakat texnikasining muayyan elementlari bo'lgan o'quv vazifalarini tanlash bilan ifodalanadi (masalan, endi boshlovchi sportchilar oyoqni kerib, tayanib sakrashni o'rganib olish uchun yerga qo'nishni, yugurib kelishni, deysinish va so'ng «ko'prik» 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: adashtiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va h.k.lar), atrofdagi sharoitning o'zgarishi (jihozlarning odatdagidan boshqacha qo'yilishi, yoritishni o'zgartirish va h.k.lar), ma'lum topshiriqni bajarish haqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashqning kombinatsiyadagi joyi o'zgarib qolishi, mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib bajarish;

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

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

To'rtinchi guruhi yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri taktikasini va o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali shaklini tanlab olish imkoniyatini beradigan dasturlash usullaridan iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritmash dasturlashtirishning 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, tarkib jihatidan o'xshash harakatlarni takrorlash uchun ham tuzilishi mumkin;

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

Topshiriqqa binoan, o'quv materiali qismlarini o'rganish tartibi ular orasidagi aloqadorlikka qarab belgilanadi. Algoritmik turdagi topshiriqning har bir vazifalarining 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 siltanib ko'tarilishni o'zlashtirish uchun talaba siltanib turishni va oldinga qarab zarur bo'lgan balandlikka siltanishni bajarib bilishi kerak.

To'rtinchi takrorlashga bajarishni ayrim qismlarga fazo, vaqt, mushaklarning zo'riqish darajasiga qarab baholash bilan bog'liq bo'lgan o'quv vazifalari kiradi. Differensiatsiyalash 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'llashning iloji bo'lmaganda yoki samarasi kam bo'lganda algoritmik turdagi topshiriqdan foydalanish kerak. Bu turdagi topshiriqdan, odatda, texnik jihatdan murakkab mashqlarni o'rganishda foydalaniladi.

4.5. Mashqlarning bajarilish usullari

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

Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni hosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:

a) o'qituvchi talabalar bilan nutq orqali mashqlarning 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;

d) mashq texnikasi elementlarini chizmada tasviriy ko'rinishida nusxalashtirish ketma-ket bajariladigan harakatlarni, sportchi gavdasi harakatining murabbiy tomonidan ko'rsatilishi, harakat texnikasini 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 hal 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 guruhi 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 turish holatini qayd etishda, harakatlar ketma-ketligini takrorlashda, mashqni yaxlit taqlidan bajarishda talabaga yordam beradi. Bunda o'qituvchi talabaning harakatini sekinlatib, sun'iy qarshilik hosil qiladi, straxovkani ta'minlab turadi.

O'rgatish vaqtida bu usullarni qo'llash samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining qobiliyatiga bog'liq bo'lib, u ayni shu paytda zarur bo'lgan eng yaxshi usulni, 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, odatda, quyidagilardan foydalaniladi: gimnastika jihozlarining ayrim qismlari, talaba gavdasining ba'zi qismlari, tabiiy belgi (mashq bajarilayotgan joy yaqinidagi buyum)lar, qo'shimcha buyum (to'plar, tayochalar, arg'amchi)lar, shuningdek, maxsus chizilgan (masshtabli va oddiy) belgilar.

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

Ayrim tovushlar (qarsak, hushtak) harakatga jo'r bo'lib turishi yoki sur'at va ritmni belgilab turishi mumkin. Bunday belgilar o'qituvchi yoki o'rgatishning texnik vositalari orqali berib turiladi. Tovushli belgilar davom etish vaqti va kuchining o'zgarib turishi bilan ko'rinadigan belgilardan farq qiladi. Bunday holat ulardan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi, talabaning e'tiborini mashqlarni imo-ishoralar 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'rish va o'z harakatiga o'zgartirishlar kiritishiga hamda mashq o'rganishni davom ettirishning oqilona usullarini tanlashga yordam beradi. O'qituvchining sun'iy daktil imo-ishoralar 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 (oriyentir) birga qo'shib qo'llash—o'rgatish uslubiylatining 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'lchagichlar); qayd qilish va yozuv apparatlari (diktofon, videomagnitofon, kino va videokameralar, fotokameralar, dinamograflar), dastur va nazorat-axborot apparatlari.

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

4.6. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi

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

1. O'rgatishning boshida o'qituvchi talabaniing 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;

- talabani xatti-harakatlarini kuzatib, u bilan suhbatlashib, uning ayni vaqtdagi 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;

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

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

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

- kelgusida o'rgatiladigan mashqlarning umumiy vazifasini o'zi 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;

- talabani zaif va kuchli tomonlarini ko'rsatib beradi;

- yangi mashqlarni o'zlashtirish rejasini tuzib chiqadi.

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

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

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

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

- harakatni maksimal oson sharoitda — trenajorda takrorlash.

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

6. Talabaning mashg'ulot jarayonida mashq bajarishida o'qituvchi:

- harakatlar bajarilishini kuzatib turishi, turli usullardan foydalanib, talabaga yordamlashib turishi, berilgan topshiriqlarning bajarilish natijalarini nazorat qilib borishi va zarurat tug'ilganda 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, talabalarning harakat sezgilari bilan o'z harakatlariga bergan subyektiv 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 yetarlicha 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 va texnik jihatdan to'g'ri bajarishda namoyon bo'ladi.

7. Mashqlarni bajarish texnikasini o'rganish va takomillash-tirish uchun talaba o'qituvchi rahbarligida hamda o'zlashtirilgan mashqlarni o'zi mustaqil bajarishni davom ettiradi.

5-bob. MASHG'ULOT O'TKAZILADIGAN JOYLAR VA ULARNING JIHOZLANISHI

5.1. Gimnastika zallari

Gimnastika o'quv-mashg'ulot darslari, odatda, maxsus jihozlar bilan jihozlangan gimnastika zallarida yoki ochiq maydonchalar (gimnastika shaharchalari)da o'tkaziladi.

Gimnastika mashg'ulotlarini zallarda o'tkazish uchun:

1. Umumta'lim maktablari, maxsus maktab-internatlari, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari va nihoyat, oliy ta'lim muassasalaridagi zallarda gimnastikaga oid jihoz, jihozlar uchun qo'shimcha xonalar, yo'riqchilar xonalari, yechinib-kiyinadigan xonalar (erkak va ayollarga), yuvinish xonalari va hojatxonalar bo'lishi shart. Ular mashg'ulot-darsga qatnashuvchilar uchun qulay joylashgan bo'lishi kerak.

Kiyinib-yechinish xonalari shug'ullanuvchilarning kiyimlari saqlanadigan ikki qavatli javonlar (0,3x0,50 m) va o'rindiqlar bilan jihozlangan bo'lishi lozim. Maktablardagi majlis zallaridan boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazishda foydalanish mumkin.

2. Maxsus ta'lim talabalari uchun:

T/r	Zal	O'lchami, m			Bir paytda necha talaba shug'ullanishi mumkin
		bo'yi	eni	balandligi	
1.	Kichik gimnastika zali	18	9	5,4	40 tagacha
2.	Kichik gimnastika sport zali	24	12	6,0	60 tagacha

3. Klublar uchun 60—65 kishilik kichik (24x12x6) yoki o'rta (30x15x6,5) sport-gimnastika zallari mo'ljallangan bo'ladi.

Zallardan foydalanishda qo'yiladigan gigiyena talablari. Sport zali, uning yordamchi xonalari supurish va yuvish uchun qulay bo'lishi kerak. Devorlar 1,75 m balandlikkacha to'g'ri va tekis bo'lishi

lozim. Ular ochiq rangli bo'yoqda bo'yaladi yoki ustiga tekis va yaxlit qoplama qoplanadi.

Ship ham ochiq rangli bo'yoqda bo'yaladi. Pol kemalar palubasi singari tekis, yoriq joylarisiz qoqilgan bo'lishi kerak. Isitish asboblari ham turtib chiqmaydigan qilib, devor sathiga tekislab panjara bilan qoplanadi. Odatda, gimnastika mashg'uloti o'tkaziladigan zaldagi harorat doimiy 18—20°C saqlab turiladi, havoning namligi esa 50—60 % atrofida bo'ladi.

Mashg'ulotlar o'tkaziladigan sport zalida havoni bir soatda uch marta almashtirishni ta'minlaydigan tabiiy yoki sun'iy (havo oqimini kiritib, so'rib chiqaradigan hamda isitib turadigan) jihozlar o'rnatilishi maqsadga muvofiq.

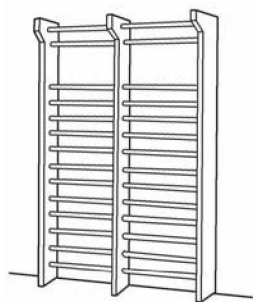
Derazalarning nur tushadigan sathi pol sathidan 1,5 qismidan kam bo'lmasligi kerak. Derazalar poldan 1,5 m balandlikda bo'lishi darkor. Elektr nuri mayin, yetarli (pol yaqinida 150 luks yoritilgan) bo'lishi lozim.

Yechinib-kiyinish xonalari zalning yonginasida bo'ladi. Hamma xonalar muntazam supurib, yuvib, yig'ishtirilib turilishi kerak (har kuni, har bir mashg'ulotdan so'ng ho'l latta bilan artiladi va 1—2 haftada bir marta yaxshilab umumiy yig'ishtiriladi).

Gimnastika zallarining jihozlari. Gimnastika turlari bilan shug'ullanish uchun zallarda maxsus gimnastika sportiga oid jihozlar o'rnatilishi kerak. Jihozlarning soni zalda bir vaqtda nechta sportchi shug'ullanishiga qarab belgilanadi.

Bunda mashg'ulotning mazmuni, shug'ullanuvchilarning toifasi, o'quv guruhleri (ularning tarkibi, soni) hisobga olinadi.

5.2. Gimnastika jihozlari



101-rasm.

Zalda o'rnatilgan gimnastika devori umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish va tirmashib chiqish uchun qo'llaniladi. Uning balandligi 320 sm, ustunlarining orasi 100 sm. Gorizontaal zinapoyalar (reykalar) ustunlarga mahkamlangan bo'ladi (101-rasm).

Gimnastika narvoni tirmashib chiqish va tirmashib o'tish mashqlarini bajarish uchun qo'llaniladi. Uning bo'yi 5 m, eni 48 sm, zinapoyalar (reykalar)ning diametri 3,5 sm, zinapoyalar oralig'i 25 sm bo'ladi.

Gimnastika o'rindig'i umumrivojlantiruvchi mashqlar, muvozanat saqlash, tayanish, tirmashib chiqish va h.k. mashqlarni guruhlarga bo'lib bajarish uchun, shuningdek, shug'ullanuvchilarning mashqlar orasida dam olishi uchun qo'llaniladi. Uning bo'yi 4 m, eni 24 sm, balandligi 30 sm bo'ladi. Uning pastki tomonida boshidan oxirigacha eni 5 santimetrli to'rt qirrali yog'och qoqib qo'yilgan bo'ladi. Bu esa uni ag'darib qo'yib, muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda foydalanish imkonini beradi.

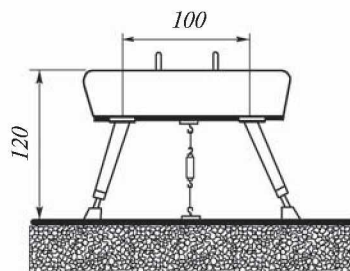
Tirmashib chiqadigan arqon (yoki langarcho'pni) shipdagi to'sinlarga yoki maxsus «tirsaklarga» osib qo'yiladi. Uning yo'g'onligi qo'l ushlash uchun qulay, uzunligi esa 4—6 m bo'lishi kerak. Foydalanish oson bo'lishi uchun har yarim metr oraliqda rangli tasmalar (qiytiqlar) belgilab qo'yiladi.

Halqalar, odatda, maxsus «tirsak»larga, maktab zallarida ba'zan ship to'sinlariga (shipi baland zallarda esa ilgakka) osiladi. Ularning osilgan joyi poldan 5,5 m baland bo'ladi. Halqalarning o'zi poldan 2,5 m balandlikda, ikki halqa orasidagi masofa esa 50 sm.ni tashkil etadi. Devorga mahkamlanadigan halqalarda maxsus qulf bo'lib, ana shu qulf yordamida zanjirni devorga qoqilgan qoziqqa mahkamlab qo'yiladi.

Mashg'ulotlar oldidan halqalarning poldan qancha balandligini, ular orasidagi masofani, har ikki halqaning baland-pastligini, shuningdek, tasmalarning mustahkamligini, arqonlar, qayishlar hamda to'qalarning, halqalarning sirti qay holatda ekanligini tekshirish kerak.

Oyoq siltash uchun dastakli ot. Bo'yi 160 sm, eni 36 sm, dastaklari 40—45 sm oraliqda simmetrik o'rnatilgan dastaklarning dastakli ot sathidan balandligi 12 sm, poldan balandligi esa 120 sm bo'ladi (102-rasm). Dastakli otning usti charm yoki sun'iy charm bilan qoplangan bo'ladi.

Sakrash uchun dastakli ot. Uning o'lchamlari ham yuqoridagi dastakli otdagi singari bo'ladi-yu, faqat dastaklari bo'lmaydi. Dastakli ot uzunasiga qo'yilib, tortqichlar yordamida mahkamlanadi. U uzoqdagi va yaqindagi qismlarga (o'rtasidan) bo'lingan bo'ladi. Dastakli otning poldan ba-



102-rasm.

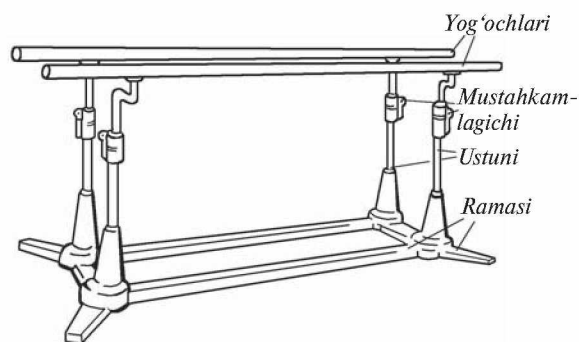
landligi 110—150 sm. Ayollar uchun bu jihoz 110 sm balandlikda ko'ndalang qo'yiladi.

«Eshak». 100 sm.dan 160 sm.gacha bo'lgan balandlikda ko'ndalang yoki uzunasiga qo'yiladi, bo'yi 60 sm, qalinligi 40 sm. Uning ustiga charm yoki sun'iy charm qoplangan bo'ladi, hozirgi kunda bu gimnastik jihoz qo'llanilmaydi.

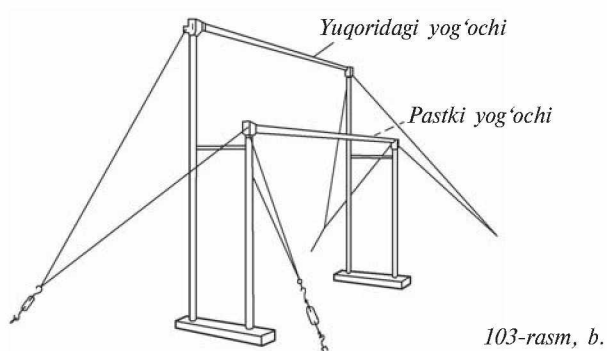
Gimnastikaga oid jihozlarni ikki kishi mashg'ulot o'tkazadigan joyga olib borib qo'ysa bo'ladi. Bunda ulardan biri dastakli otning oldiga, ikkinchisi orqasiga o'tib, har ikkisi ham oldinga qarab turadi va jihozning tanasiga yaqin joydan oyoqlaridan ushlab ko'tarib, bir xil qadam bosib yuradilar. Jihozni ko'tarayotganda yoki yerga qo'yayotganda, uni bir tomonga og'dirib turib, oyoqlarini kerak belgilarigacha chiqariladi, keyin narigi tomoniga og'dirib, qolganlari chiqariladi. Oyoqlar rangli bo'yoq bilan belgilangani ma'qul. Mashg'ulot oldidan jihozning qanchalik mahkam turganligi, qoplamasining butunligi, dastaklarining sirti (kertiklar, magneziya qotib qolgan joylari va h.k.) tekshirib ko'riladi.

Qo'shpoyalar: a) erkaklarning qo'shpoyalari (103-rasm, a). Yog'ochlarning uzunligi 350 sm (tuxumsimon shaklda). Yog'ochlar poyaga mahkamlab qo'yilgan moslamalar, tirgovuchlarga sharnirda biriktirilgan bo'ladi. Yog'ochlar poldan 160—170 sm balandlikda o'rnatilib, ular oralig'i 42—62 sm bo'ladi;

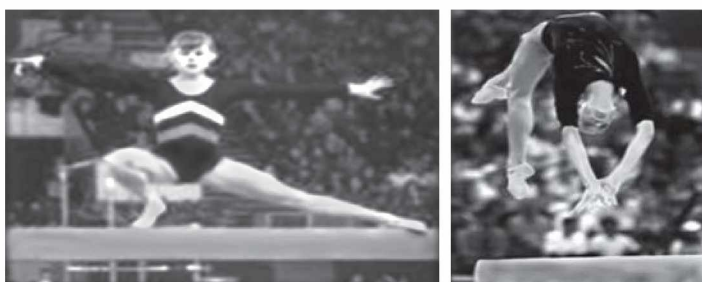
b) ayollar qo'shpoyalari yer sahnidan (balandligi har xil) pastki yog'ochi 130—150 sm, yuqori yog'ochi 190—249 sm balandlikda bo'ladi. Yog'ochlar oralig'i 43—55 sm. Umumta'lim maktablari o'quvchilari uchun, ko'lami katta bo'lmagan musobaqalarda eski ramali qo'shpoyalardan foydalanish hollari ham uchraydi. Bunday



103-rasm, a.



holda qo'shpoyalarda mashq bajarishda xavf tug'diradigan bo'rtib chiqqan shikastlangan joylari bo'lmasligi kerak. Yangi zamonaviy qo'shpoyalar (103-rasm, b) qulayroq. Bundan tashqari yangi gimnastika xodasi va gimnastika «stoli» ham mavjud (104-rasm, a, b);



104-a rasm. Gimnastika xodasi. Faqat ayollar o'rtasidagi musobaqalarda qo'llaniladi.



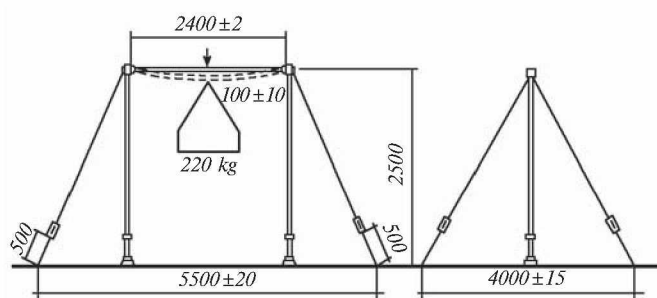
104-b rasm. Gimnastika «stoli». Faqat tayanib sakrashda qo'llaniladi (ayollar va erkaklar).

d) past (yordamchi) qo'shpoyalarning yog'ochlari yer sahnidan 130—150 sm balandlikda bo'ladi. Erkaklar qo'shpoyalarida yog'ochlarni muayyan balandlikda tutib turadigan moslama (lo'kidonlar, qisqichlar, vint)lar bo'ladi. Yog'ochlarning balandligini, oralig'ini o'zgartirishda oyoq-qo'l bilan yog'ochni ushlab, ikkinchisi bilan prujinani burab chiqariladi yoki mahkamlanadi. Mashg'ulot oldidan yog'ochlar mahkamlagichlarining qanchalik mustahkamligi, tashqi sirtlarining tekisligi, shikastlanmaganligini tekshirib ko'riladi. Ko'chma qo'shpoyalar omborlarda yoki gimnastika jihozlari qo'yiladigan maxsus xonalarda saqlanadi. Ularni tashishda maxsus aravachalardan foydalanish kerak.

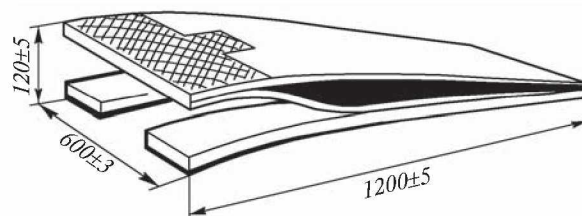
Yakkacho'p (105-rasm) tortqichlar yordamida mustahkamlangan tik tirgovuchlarga gorizontaal mahkamlangan, silliqlangan, diametri 28 mm temir tayoqdan iborat. Mashg'ulotni mavzusiga qarab yakkacho'pning balandligini yer sahnidan 120 sm.dan 240 sm.gacha o'rnatish bo'ladi. Gimnastika mashg'ulotlari bilan shug'ullanishni yaqinda boshlagan yosh sportchilar, mashg'ulotlarni devor yonida o'rnatiladigan yakkacho'pda o'tkazishlarini tavsiya etamiz.

Yakkacho'pning tirgovuchlari aniq vertikal, temirdan yasalgan cho'pi esa gorizontaal holatda o'rnatiladi. Bunda uning hamma mahkamlagichlari, ayniqsa, poldagi ilgaklar mahkam bo'lishiga e'tiborni qaratish lozim. Yakkacho'pni tez o'rnatish uchun uni yerga (polga), tirgovuchlari o'rnatiladigan joyga to'g'rilab yotqizib qo'yiladi.

Tortqichlari bilan trosalarini tekshirib ko'rib, ikki kishi uni tik holatda ushlab turadi-da, boshqa ikki kishi tortqichlarini mahkamlaydi. Bir tomonini to'g'rilab olgandan so'ng, tirgovuchlar bilan yakkacho'pning aniq turishini e'tibordan chetda qoldirmay, tutash-tiruvchi mufta yordamida ikkinchi tomonidagi tortqichlarini tortish



105-rasm.



106-rasm.

mumkin, jihozning kerakli balandligini tezroq aniqlash uchun tirgovuchlarga belgilar (bo'yoq bilan) qo'yiladi. Devor yonidagi yakkacho'pni o'rnatish bundan ham oson, devorga mahkamlab qo'yilgan tirgovuchga qarab ikkinchi (ko'chma) tirgovuch holati belgilanadi va tezgina o'rnatiladi.

Mashg'ulot oldidan tirgovuchlar qanchalik to'g'ri va mustahkam turganligi, troslarning tortilish darajasi, temir tayoqning ustki tomoni tekshirib ko'riladi. Temir tayoqni mashg'ulot oldidan texnik soda eritmasi yoki benzinda ho'llangan latta bilan (moyi ketkiziladi), mashg'ulotdan keyin esa jilvir qog'oz va sochiq bilan artib chiqiladi.

Erkin mashqlar maydonchasi (gilami)ning o'lchami 12x12 m bo'lib, aylanma oq hoshiyasi bo'ladi. Hoshiya tashqarisida kamida yana 1 m qo'shimcha joy qolishi kerak. Elastik to'shama eng yaxshi qoplama hisoblanadi.

«Ko'prik»cha sakrash uchun, xoda va qo'shpoyalarda mashq bajarish uchun qo'llaniladi (106-rasm). Uning balandligi 12 sm, eni 60 sm, bo'yi 120 sm. Prujinali ko'prikcha (trampolin) balandligi 40 sm, bo'yi 120—130 sm bo'ladi. Mashg'ulotga ko'prikcha yoki prujinasimon moslamani, odatda, oldingi chetini gimnastika to'shagiga taqab, polga mahkam turadigan qilib, rezina yo'lagiga qo'yiladi.

Gimnastika xodasi muvozanat mashqlari bajarish uchun qo'llaniladi. Uning uzunligi — 5 m, qalinligi (pastdan yuqoriga) 16 sm, ustki va ostki sathining eni 10 sm. Tashqi sirti tekis va sirg'anmaydigan bo'lishi shart.

Xoda pol sahnidan 120 sm balandlikda bo'ladi. Birinchi mashg'ulotlarda mushaklar chigilini yozish va yangi mashqlarni o'zlashtirishda pastroq — 50 sm balandlikda yoki polga yotqizib qo'yilgan xodadan foydalaniladi.

Mashg'ulot oldidan xodaning qanchalik gorizontaal va mahkam o'rnatilganligini tekshirib ko'riladi. Uning tashqi sirtiga katta e'tibor beriladi, magneziya yoki kanifol bilan tozalanadi.

Batut — ramaga rezina amortizator bilan tortib bogʻlangan yuqoriga sakratuvchi gorizonta toʻr.

Sakrash uchun tirgovuchlar kvadrat taxta kesimlaridan iborat boʻladi. Ularning balandligi 2,5 m. Planka (tizimcha)ning balandligi tirgovuchlar muftasidagi «panja» (turtib chiqqan joy)lar yordamida oʻrnatiladi.

Tirgovuchlar (стоянки) parallel oʻrnatilgan yogʻochlar boʻlib, pastdagi tirgovuchlarga (yoki har qaysisi alohida tirgovuchga) yaxshilab qotirilgan boʻladi.

Toʻshaklarning boʻyi 200 sm, eni 125 sm, qalinligi 60—65 sm boʻlib, sportchining yerga kelib qoʻnadigan joyiga ikki qavat qilib toʻshab qoʻyiladi. Ayrim paytlarda bir qavat qilib ham tashlanadi. Murakkab mashqlarni oʻrganish paytlarida parolon toʻshaklardan foydalaniladi.

Pastlikka sakrash maydonchasi (oʻlcham 45x50 sm) ilgaklar yordamida gimnastika devorchasiga oʻrnatiladi.

Musobaqa oʻtkazishga moʻljallangan gimnastika jihozlarining shakli, oʻlchamlari, egiluvchanligi va polga mahkamlanadigan joylarining qayerda boʻlishi musobaqa oʻtkazish qoidalarida belgilab qoʻyilgan mezonlarga mos boʻlishi kerak. Umumtaʼlim maktablarida, quyi jamoalarda oʻtkaziladigan ommaviy (saralash toifasiga ega boʻlmagan) musobaqalarda eski jihozlardan foydalanilsa ham boʻladi, lekin ular ishchi holatda boʻlishi shart.

5.3. Gimnastika jihozlarining toʻplamasi

Bunday jihozlarning tuzilmasi quyidagi talablarga javob beradigan boʻlishi shart:

a) jihoz qurilmasi guruh bilan mashq qilishga imkon beradigan boʻlishi kerak;

b) oʻlchamlari shugʻullanuvchilarning yoshlari, tayyorgarlik toifalariga mos boʻlishi kerak;

d) jihozlar sodda, ishonchli materialdan yasalgan, tez oʻrnatishga qulay boʻlishi kerak.

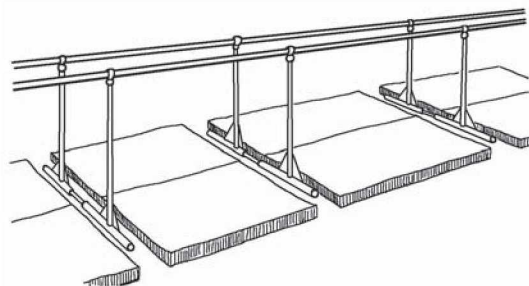
1. Bolalarning universal gimnastika jihozi. Uning ishlatiladigan qismi — gʻiloflangan, los arqon.

2. Uzun yoki koʻp qurilmali yakkachoʻp. Uni istalgan balandlikda oʻrnatsa boʻladi. Oʻzi tirgovuchlarga oʻrnatib qoʻyilgan bir qancha temir tayoqlardan iborat boʻladi

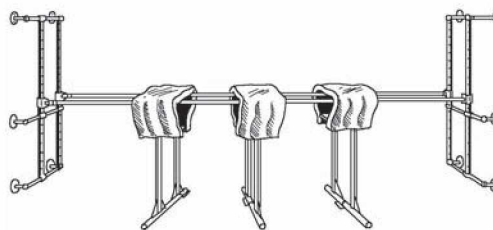
3. Uzun qoʻshpoyalar (past yoki balandligi har xil). Tirgovuchlarga oʻrnatilgan boʻladi (107-rasm).



108-rasm.



107-rasm.



109-rasm.

4. Uzun gimnastika yog'och oti. Kigiz yoki dermantin qoplangan yog'och qoplamadan iborat bo'ladi.
5. Ko'p qurilmali halqalar moslamasi (108, 109-rasm).
6. Tayanib sakrash moslamalari (106-rasm).

5.4. Jihozlar

Gimnastika tayoqchalari diametri 25—30 sm bo'lib, undan mashg'ulotlarda erkaklar ham (100 sm), ayollar ham (100 sm), bolalar ham (90 sm) foydalanadilar.

To'ldirma to'plarning ichi, asosan, qipiq, yung yoki boshqa materiallar, zichlab tiqilgan charm yoki sun'iy charm qoplamalardan iborat bo'lib, uning diametri 31—40 sm, og'irligi 1—5 kg bo'ladi.

Arg'amchi chizimcha (los arqon)dan yoki rezinadan iborat bo'lib, 2—3 m va 4—5 m uzunlikda bo'ladi.

Gantellar shakli ham, og'irligi ham har xil bo'lishi mumkin. Og'irligi 3—8 kg keladigan dumaloq gantellar bular orasida eng qulayi hisoblanadi.

To'qmoqlar butunlay yog'ochdan yasaladi yoki temir o'zakdan bir uchiga tennis koptokchasi, ikkinchi uchiga esa yog'och kallak kiydirib yasaladi. Uning uzunligi 40—52 sm, yog'ochning og'irligi 400—500 g.

Koptokni nishonga uloqtirish moslamasining o'lchami 100x100 sm bo'lib, gimnastika devorchasiga ilgaklar bilan qotiriladi. Nishonning belgilanishi taxtadan yasalgan moslamaning markazi «olma» shaklida belgilanadi, diametri 18 sm, keyingi doiralarning diametri 40, 60 va 80 sm. Doiralar 1 sm enlikda oq bo'yoq bilan chiziladi.

Xavfsizlik kamari (lonja)— qo'lda ushlab va osib qo'yib qo'llaniladi. Osib qo'yiladiganida bitta tros bo'ladi.

Qoplama — jihozlarda (yakkacho'pda, halqalar va h.k.larda) mashq bajarganda qo'l kaftlarini ehtiyotlaydigan maxsus moslama.

Hakamlar ko'rsatkichi — mashq qanday bajarilganiga qo'yilgan bahoni ko'rsatadigan maxsus moslama:

a) qo'l ko'rsatkich;

b) shtativga o'rnatilgan baho ko'rsatadigan qurilma. Umumta'lim maktablarida xuddi shu maqsadda ba'zan o'quvchilar daftari qo'llanilib, uning varaqlariga 0 dan 10 gacha (butun va kasr) sonlar yozilgan bo'ladi.

5.5. Gimnastika maydonchasi

Gimnastika maydonchasi — gimnastika mashg'ulotlari o'tkaziladigan maxsus gimnastikaga oid jihozlar bilan ta'minlangan joy va ko'kalamzorlashtirilgan yer uchastkasi. Maydonchaning o'lchamlari 40x26 m. Maktab yoshidagi bolalar bilan mashg'ulot o'tkaziladigan maydoncha kichikroq (35x25 m) bo'lishi mumkin. Bunday maydonchani maktab hududida, o'yingohlarda, istirohat bog'larida yoki mahalla huzurida shug'ullanuvchilar o'z kuchi bilan jihozlashi mumkin.

Maydonchalarda gimnastika shaharchasi qurishni tavsiya etamiz. Shaharcha, barcha asosiy jihozlardan, ayniqsa, osib qo'yiladigan va uzoq vaqtga mo'ljallangan — qotirilgan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazishga mos yoki yordamchi jihozlardan tashkil topgan bitta to'plama qilib birlashtirgan gimnastika moslamalaridan iborat bo'ladi. Bir uchi yerga ko'milgan, balandligi 4,5—6,0 m, yog'och ustunga yoki temir tirgovuchlarga mahkamlab qo'yilgan gorizontol to'sinlarga halqalar, xoda, arqonlar, langarcho'plar, gimnastika devorchalari, yakkacho'plar (past va baland) va h.k. buyumlar o'rnatiladi. Boshqa (ko'chma) jihozlar maydonchada yuqoridagi tavsiyalarga asosan o'rnatiladi.

Sakrash uchun va jihozlardan sakrab, yerga tushish uchun o'lchami ko'pincha 2x3 m bo'lgan chuqur kovlab, uning ustki qismiga toza qum aralashtirilgan qipiq solib qo'yiladi. Shuningdek, yurish va yugurish yo'lakchasi, ko'chma jihozlar, jihozlar, «zaxira» yog'ochlar, ko'prikchalar va h.k.lar saqlanadigan shiypon yoki xona, musiqa asboblari, dam oladigan o'rindiqlar saqlanadigan shiypon bo'lishi kerak.

Bolalar gimnastika maydonchasida turli yoshdagi bolalarga mo'ljallangan jihozlar ko'proq bo'lishi, ular ichida tirmashib chiqish va oshib o'tish uchun muvozanat saqlash mashqlari, turli o'yin va estafetalar uchun kerakli jihozlar ham bo'lishi lozim.

Gimnastika maydonchasida guruhlar bilan umumrivojlan-tiruvchi, erkin va turli mashqlar bajarishga sharoit bo'lishi darkor. Maydonchaning bu qismini sirti (o'lchami erkin mashq bajarila-digan joydan kichik bo'lmasligi lozim) qum-tuproqli (yoki yalang yer) bo'lishi zarur, chunki o't o'stirilgan joyda yomg'ir va shudring tushganda sirg'anchiq bo'lib, gimnastika mashqlari bilan shug'ul-lanib bo'lmaydi.

Gimnastika shaharchasi qayerda (shahar, qishloq, posyolka, sog'lomlashtirish-sport inshootida, harbiy qismlar, hordiq chiqa-rish, davolanish maskanlari va h.k.larda) joylashganligiga qarab, unda zovur, xandaq buyumlar va shu singari ayrim tabiiy va sun'iy to'siqlar bo'lishi mumkin. Gimnastika maydonchasi tevarak-atrofini o'rab turgan manzara tabiat bilan hamohang bo'lsa, ko'kalam-zorlashtirilsa, shug'ullanuvchilarning sog'lig'iga ijobiy ta'sir etadi, kayfiyatini ko'taradi. Maydonchaga yaqin joyda toza suvli cho'mila-digan hovuz bo'lishi zarur. Maydoncha yaqiniga shug'ullanuvchilar dam olishi uchun o'rindiqlar qo'yiladi. Toza havoda gimnastika bilan shug'ullanishning gigiyenik ahamiyati katta ekanligini hisobga olib, ta'lim maskanlarida jismoniy tarbiya darslarini, «Alpomish va Barchinoy» sog'liq darajasini aniqlash mezonlarini topshirishga tayyorgarlik va boshqa sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini iloji boricha ochiq maydonchalarda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

5.6. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalar

Talabalar quyidagi qoidalariga rioya qilishlari kerak:

1. Jihozlarni ehtiyot qilishlari, ularni mashg'ulotga tayyorlash va darsdan keyin yig'ib qo'yishlari, polga zarar yetkazmaslik uchun jihozlarni maxsus aravachalarda tashishlari.

2. Magneziyani ehtiyotlab ishlatishlari, mashg'ulot tugagandan so'ng shug'ullanuvchilar yakkacho'pning temir tayog'ini, qo'sh-poyalarning yog'ochlarini, halqalarni, yog'och otning tutqichlarini magnezিয়adan tozalab, sochiq bilan, to'shaklarni esa ho'l latta bilan artib qo'yishlari.

3. Jihozlarni maxsus xonalar yoki taxmonlarda (isitish asboblari) dan uzoqroqda) saqlashlari.

4. Zalni har kuni supurib-sidirishlari, pol, devor, deraza tokchalarini, eshik va h.k.larni issiq suv bilan yuvishlari, yumshoq jihozlarni (akrobatika poyandozi, erkin mashqlar gilami va h.k.larni) changyutgich bilan muntazam tozalab turishlari.

5. Mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslarda polni ho'l latta bilan artib, zalni shamollatishlari shart.

Zalga kiraverishda quyidagilarga rioya qilinadi:

- a) zalda faqat sport kiyimi va maxsus oyoq kiyimida yurish;
- b) mashg'ulot vaqtida o'qituvchi (murabbiy) ko'rsatmalarini aniq bajarish, o'rtoqlariga ko'maklashish;
- d) xavfsizlik qoidalarini, o'zini himoya qilish usullarini bilib olish;
- e) zalga kirish va chiqishda faqat o'qituvchidan ruxsat so'rashni eslatuvchi yo'riqnomalarni osib qo'yish shart.

O'quv jarayonining samaradorligini oshirish uchun jihozlarni xavfsizlik choralari ga rioya qilgan holda joylashtirish kerak. Gimnastika jihozlarini tashishga ko'p vaqt sarflamaslik uchun ularni saqlanadigan joyga yaqinroq o'rnatgan ma'qul. O'quv bo'limlari (kichik guruhlar)ni bir tur mashg'ulotdan ikkinchisiga eng yaqin yo'l bilan, tez o'ta oladigan, ammo bunda boshqalarga xalaqit bermaydigan qilib joylashtirish lozim.

6-bob. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA SHIKASTLANISHNING OLDINI OLISH

6.1. Shikastlanish sabablari

Gimnastika mashg'ulotlarida mehnat va turmush tajribasida nihoyatda kamdan kam uchraydigan xilma-xil mashqlar qo'llaniladi. Ular murakkab harakat faoliyatidan tashkil topib, ularni bajarish esa o'ziga xos sharoitlar bilan bog'liq. Bu sharoitlarni belgilaydigan omillardan eng muhimi quyidagilar:

1. Gimnastikaga oid jihozlarda, maxsus tuzilmalarda bajariladigan shaklan va mazmunan xilma-xil bo'lgan ko'p sonli harakatlarning mavjudligi.

2. Gimnast tanasining fazodagi holati doimo o'zgarib turadigan aylanma harakatlarning ko'pligi.

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

Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishga yo'l qo'ymaslik uchun xavfsizlik texnikasiga rioya qilishga qaratilgan choralar ko'rilishi kerak.

Quyidagilar jarohatlanishning asosiy sabablari bo'lishi mumkin:

1. Mashg'ulotni tashkil qilish qoidalari va uning uslubiyatiga rioya qilmaslik.

2. Jihozlarni o'z vaqtida tekshirib turmaslik.

3. Sanitariya-gigiyena shartlarini buzish.

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

5. Shug'ullanuvchilar o'rtasida tarbiyaviy ishlarni yetarli olib bormaslik.

6. Shug'ullanuvchilarning yangi va murakkab mashqlarni bajarishga jismonan tayyor emasligi.

Jarohatlanishning oldini olish maqsadida mashg'ulot va mu-sobaqalar o'tkazishdan oldin quyidagi talablarga amal qilish kerak:

- 1) o'quv hujjatlari (rejalar, ma'ruza matnlar)ni tayyorlab qo'yish;

2) mashg'ulot o'tkaziladigan joylarning sanitariya-gigiyena talablariga qanchalik tayyorligini, sport buyumlari va jihozlarning buzuvchi emasligini, shug'ullanuvchilarning sport kiyimi va poyabzalining gigiyena talablariga qanchalik javob berishini tekshirib ko'rish;

3) gimnastning sog'lig'i yomonlashishi oqibatida yoki biron boshqa sabablar natijasida sodir bo'lgan oraliqdagi uzilishdan keyin mashg'ulotga, musobaqalarga qatnashishga ijozat berilganligi haqida shifokorning ruxsatnomasi bor-yo'qligini tekshirib ko'rish.

Mashg'ulot o'tkazilayotgan vaqtda quyidagi shartlar bajarilishi kerak:

1) mashg'ulotlarni tashkillashtirishning barcha qoidalariga rioya qilish;

2) mashg'ulot oldidan har bir jihozning mahkamlanadigan joylari mustahkamligini, gimnastika to'shaklarining jihozlar oldiga qanday to'shalganligini, magneziya va kanifolning sifatini tekshirish;

3) zamonaviy o'rgatish, ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanish, pedagog-murabbiyning talaba-sportchiga mohirlik bilan ko'maklashishi va uni muhofaza qilishi.

6.2. Shikastlanishning oldini olish choralari

Yuqorida qayd etilganidek, mashg'ulotlar yomon tashkil etilishi talaba-sportchilarning jarohatlanishiga asosiy sabablardan biri hisoblanadi. Shu jihatdan o'qituvchi va murabbiylarga quyidagilarni tavsiya etamiz:

1. Har bir mashg'ulotning jadvali va rejasiga qat'iy rioya qilish.

2. Shug'ullanuvchilarda ongli ravishda intizomli bo'lishni tarbiyalash, ulardan hamma ko'rsatmalar bajarilishini talab qilish.

3. Har bir shug'ullanuvchining xatti-harakatini muntazam ravishda nazorat qilishni ta'minlash, ularga gimnastika ko'pkurashining bir turidan ikkinchisiga o'zbilarmonlik bilan o'tishga ruxsat bermaslik.

4. Shug'ullanuvchilarga jihozlar, deysin va yerga qo'nish joylari yaxshi ko'rinib turadigan bo'lishi kerak. Jihozlarni shug'ullanuvchilar mashq bajarganlarida bir-biriga tegib ketmaydigan qilib o'rnatish.

6.3. Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish

Gimnastika mashg'ulotlarida muhofaza qilish va yordam ko'rsatish gimnastika mashqlari texnikasini o'rganish vazifasini muvaffaqiyatli hal etishga emas, balki talabalarning jarohatlanishi ro'y berishiga ham yo'l qo'ymaslikka imkon beradi.

Mashq bajaruvchi sportchi mashq bajarish jarayonida muvaffaqiyatsizlikka uchraganda o'qituvchi yoki uning sherigi unga o'z vaqtida yordam berishga tayyor turishini muhofaza qilish, deb tushunish kerak. Muhofaza qilishdan yordam ko'rsatishning farqi, yordam ko'rsatganda qo'llab yuborish, turtki berib qo'yish, sportchi bajarayotgan mashqlarning ketma-ketligini ta'minlash uni «surib borish» deb nazarda tutiladi.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish, ayniqsa, murakkab harakatlar bajarilayotganda katta ruhiy ahamiyatga ega bo'ladi. Turli gimnastika mashqlari texnikasini o'zlashtirayotganda murabbiy tomonidan amaliy yordam ko'rsatish shug'ullanuvchilarda aniq harakat tasavvurining shakllanishiga ko'maklashadi.

Quyidagilar amaliy yordam ko'rsatishning asosiy turlariga kiradi:

a) mashqlar bajarishda harakatning yo'nalishi bo'ylab «surib borish»;

b) harakatning eng murakkab qismida biroz ko'mak berish;

d) shug'ullanuvchini statik holatda qo'llab-quvvatlash.

«Surib borish» harakatni bir butun holda o'rganib olishni osonlashtiradi. «Surib borish»dan foydalanilganda o'qituvchi talaba-sportchining faoliyatini buzmaydigan darajada jismoniy kuch sarflab yordam berishi lozim. Biroz yordamlashib (turtki berib) yuborish harakatning alohida qismlari bajarilayotganda qo'llaniladi, xolos.

Shug'ullanuvchi dastlabki, oraliq va pirovard holatlarda bo'lganida, ayniqsa, gimnast o'z kuchini yetarlicha to'g'ri sarflay olmaydigan vaqtlarda murabbiy uni qo'llab-quvvatlab turadi. Murabbiy qo'llab-quvvatlash paytida gimnastning gavdasi jihozga nisbatan to'g'ri holatda (masalan, osilish, tayanish) bo'lishiga ko'maklashadi yoki kerakli vaqtda sportchiga qo'llarni almashtirishga imkon yaratib beradi. Chunonchi, oldinga siltanib turib orqaga aylanishni (qo'shpoyalarda) o'rganayotganda o'qituvchi shug'ullanuvchini oldinga siltanishning eng yuqori nuqtasida tutib turadi, aylanishdan keyin unga qo'llarini yog'ochlarga o'z vaqtida va to'g'ri qo'yib olishiga yordam beradi.

Amaliy yordamning turli xillaridan foydalanish natijasida gimnastda to'g'ri harakat tasavvurlari shakllanadi, bu tasavvurlar mashqlarni mustaqil bajarish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Mashqlarni bajarish texnikasi takomillasha borgan sari talaba-sportchilarga yordamlashishda sarflanadigan kuch darajasi kamaya borib, keyinchalik mutlaqo to'xtatiladi.

Tayanib sakrash, jihozlardan sakrab qo'nish va boshqa mashqlarni bajarishda, odatda, shug'ullanuvchilarning bilagi yoki yelkasidan tutib yordam beriladi. Ayrim paytlarda ko'maklashishda ikki kishi qatnashadi. Baland jihozlarda yordam berib turish uchun maxsus kursilarga, ba'zan esa yog'och otga, «eshak»ka va h.k.larga chiqib olinadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida muhofaza kamarlari (lonjlar), parolon to'shalgan chuqurchalar va boshqa texnik vositalar keng qo'llaniladi. Murakkab mashqlarni o'rganishning dastlabki bosqichlarida ko'pincha talaba-sportchilarning qo'llarini jihozlarga maxsus sirtmoqlar yordamida boylab qo'yiladi.

Texnik vositalar yordamida muhofaza qilishga katta ahamiyat berish bilan birga, bu ishda haddan oshib ketmaslik kerak, chunki talaba-sportchi murabbiyning yordamisiz bir narsa qilishga o'zida bo'lgan ishonchni yo'qotib qo'yadi, ba'zi talabalarda esa haddan tashqari qo'rquv paydo bo'ladi, natijada, ular shikastlanib qolishlari ham mumkin. Yordam ko'rsatish va muhofaza qilish vositalaridan zarur vaqtlarda mohirona foydalanish o'rgatish muddatini qisqartiradi va shug'ullanuvchilarga ruhiy to'siqlardan o'tib olishda (qo'rquvni yengishda) jiddiy yordam ko'rsatadi.

Asabi mustahkam bo'lmagan talabada yangi va murakkab mashqlarni bajarish jarayonida qo'rquv paydo bo'lish bilan bog'liq bo'lgan barcha qiyinchiliklarni tezda yengib keta olmaydi. Sportchining bu salbiy hissiyotiga qarshi mashqlarning murakkablik darajasini asta-sekin oshirib borish yo'li bilan kurashish kerak bo'ladi. Bunga esa o'rgatilayotgan mashqlar tuzilmasini o'zgartirish yo'li bilan, jihozlar balandligini asta-sekin ko'tarish, amaliy yordam ko'rsatish darajasini kamaytirish, masalan, qo'lda ushlab ishlatiladigan kamar yordamida muhofaza qilishda faqat qo'l bilan muhofaza qilishga o'tish yo'li bilan erishish mumkin.

Mashq noto'g'ri bajarilsa, gimnastga shu elementni darhol takrorlash tavsiya etiladi. Mashqlarning xavfli elementlarini bajarishga sportchini undash uchun murabbiylar har xil yo'l tutishadi. Ba'zi hollarda sportchi qo'rqadigan hech narsa yo'qligi va muhofazaning pishiq ekanligiga ishontirishga harakat qilinadi, ba'zan esa buyruq beriladi. Ba'zan gimnastikachining asab tizimini tiklash maqsadida, o'rgatishni biroz to'xtatgan ma'qul.

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

Talaba mashqlarni mustaqil bajarar ekan, u o'zini o'zi muhofaza qilish usullarini bilib olishi zarur.

Talaba muhofaza vositalari yordamida mashq qilayotganida muhofaza qiluvchi shaxs (murabbiy yoki o'qituvchi) mashq batamom tugagunga qadar, talabaning harakatini diqqat bilan kuzatib turishi, ayniqsa, yerga qo'nishini kuzatishi zarur, chunki biror muvaffaqiyatsizlik natijasida qulab tushib, shikastlanishi mumkin.

Muhofaza qilish usullari muhofaza qiluvchining va sportchining shaxsiy xususiyatlariga (bo'yi, vazni, jismoniy kuchi, harakat tezligi, kaftlarining o'lchami va h.k.larga) bog'liq. Muhofaza qiluvchi quyidagilarni bajarishi shart:

a) mashqni bajarish texnikasini yaxshi bilishi va sharoitga qarab, muhofaza qilish hamda yordam ko'rsatishga qulay joyni tanlashi;

b) gimnastning mashq bajarishiga xalaqit bermay, muhofaza turlaridan mohirona foydalanishi;

d) talaba-sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini bilishi, jarohatlanishning oldini olish maqsadida shug'ullanuvchilardan so'rov yo'li bilan o'rganiladigan mashqlar texnikasi (jihozni qo'yib chiqish, tanani yozish, siltama harakatlar va h.k.lar) haqida talabalar qanchalik yuqori bilimga ega ekanliklarini aniqlab olgan ma'qul. Ayniqsa, charx aylanishlar (halqalarda, yakkacho'plarda) bilan bog'liq mashqlarni bajarish oldidan umumiy va mushaklarning chigilini yozish maxsus mashqlarning yetarlicha bajarilmasligi jarohatlanish sabablaridan biri bo'lishini yoddan chiqarmaslik lozim. Mashg'ulotlarda sakrash va baland joylardan sakrab qo'nish mashqlariga ham haddan ortiq berilib ketmaslik kerak.

6.4. Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish usullariga o'rgatish

Talabalar gimnastika mashqlari texnikasini o'zlashtirib borish bilan bir vaqtda, o'qituvchi rahbarligida, o'rtoqlariga amaliy yordam ko'rsatish va muhofaza qilish usullarini ham o'rganishlari kerak. O'qituvchi oldin muhofaza qilish va yordam ko'rsatish usullarini, yangi elementni o'rgatish jarayonida ko'rsatgan holda tushuntirib beradi. Keyin har bir talabaga yordam ko'rsatish va muhofaza qilishga ruxsat beriladi. O'qituvchi esa mashq bajarayotgan talabaning boshqa tomonida turib, muhofaza qilish bilan bir vaqtda muhofaza qilish uchun turgan talabaning o'z vazifasini qanday bajarayotganini kuzatib boradi.

Talaba yordam ko'rsatish va muhofaza qilish usullarini bilib olganiga ishonch hosil qilgandan so'ng o'qituvchi unga o'z sheriklarini muhofaza qilishni ishonib topshirishi mumkin, biroq o'qituvchi shogirdining xatoga yo'l qo'yganini sezib qolsa, u mashq bajaruvchi talabaga yordam qilish uchun tayyor bo'lishi kerak.

Talaba-sportchilar muhofaza qilish va yordam ko'rsatish ko'nikmalarini mustahkam egallab olganlaridan keyingina, o'qituvchi ularga bir-birini mustaqil muhofaza qilishni ishonib topshirsa bo'ladi. O'qituvchi har gal navbatdagi talabaga muhofaza qilishga ijozat berish oldidan, undan qanday muhofaza qilmoqchi ekanini so'rab ko'rishi kerak. Talabalar mashqlarni bajarish jarayonida muhofaza qilishni yaxshi bilishsa ham, o'qituvchi muhofaza qiluvchilarni diqqat bilan nazorat qilib turishi kerak. Mashg'ulot jarayonida muhofaza qiladigan talaba oldiga qo'yiladigan talab mashq bajaruvchi oldiga qo'yilgan talabdan qattiqroq bo'ladi, chunki muhofaza qiluvchining xatosi uning sherigining shikastlanishiga olib kelishi mumkin.

Charchagan yoki mas'uliyatni sezmaydigan talabani muhofaza qilishga qo'yish qat'iyan man etiladi.

Talabalarga muhofaza qilish va yordam ko'rsatishning barcha usullarini o'rgatish shart. Bunda gimnastika mashqlarining har birida shu mashqning o'ziga xos muhofaza qilish usullari, xavfsizlik choralari mavjudligini yoddan chiqarmaslik kerak.

6.5. Shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilib, shikastlanishning oldini olish

Yuqori toifali sportchilarni tarbiyalashdagi muvaffaqiyat, asosan, ularning sog'lig'iga bog'liq. Gimnastlar bir yilda kamida ikki marta tibbiy ko'rikdan o'tishi shart. O'z-o'zini nazorat qilish alohida ahamiyatga ega bo'lib, uning natijasi gimnastga va uning tarbiyalaydigan ustoziga sportchining salomatlik darajasini kuzatib borish imkonini beradi. Talaba-sportchi mashg'ulotlardan so'ng o'zini qanday his etayotgani, kayfiyati, charchash darajasi, vazni, mashg'ulotgacha tinch holatda, bevosita mashg'ulotdan oldin, mashqlar bajarish jarayonida yurak tomirlari urishini, ishtahasining qanday ekanligini maxsus kundalik daftarda qayd etish kerak.

Mashg'ulot oldidan o'qituvchi shogirdlaridan ularning kayfiyati, o'zini qanday his etayotgani, mashq bajarishga ishtiyoqi bor-yoqligini bilib oladi. Shogirdlar charchaganligidan yoki o'z sog'li-

gʻidan shikoyat qilishsa, ustoz shogirdlariga nisbatan kerakli choralar koʻrishi (oʻsha kunga belgilangan rejani oʻzgartirishi, yuklamani kamaytirishi, murakkab mashqlar bajarishga shoshilmasligi) lozim.

Qattiq toliqqan talabalarni mashgʻulot jarayonidan oldin bilib olish darkor. Quyidagilar charchoqning asosiy belgilariga kiradi:

1) sportchining diqqat-eʼtibori susayishi, mashqlarni bajarishda lanjlik va loqaydligi;

2) mashqlarni bajarish sifatining yomonlashishi;

3) harakatlar koordinatsiyasining buzilishi;

4) rangi oʻchishi, oyoq-qoʻlning titrashi va h.k.lar.

Ayrim hollarda talaba-sportchilarni shifokor nazoratidan oʻtib kelish uchun yuborish zarur.

Qattiq charchashning oldini olish uchun quyidagilarni bajarish zarur:

1. Mashgʻulotlarda yuklamalarni toʻgʻri rejalashtirishni tartibga solib borish.

2. Bir xildagi harakatlari bor, murakkab mashqlarni (aylanish, umbaloq oshish, yumalash, qattiq joyga tushadigan sakrashlar) bajarmaslik.

3. Mashqlarni bajarishda yengillashtiradigan shart-sharoitlar (yordam koʻrsatish, muhofaza qilish, texnik vositalar, yordamchi mashqlar)dan foydalanish.

4. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanib, jismoniy sifatlarni tartibli ravishda takomillashtirib borish.

3. Sport-texnikaviy tayyorlik darajasi.

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

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

7.2. Rejalashtirish hujjatlari tasnifi

Rejalashtirish hujjatlari:

- a) o'quv rejasi;
- b) o'quv dasturi;
- d) ish rejasi;
- e) ishchi dastur;
- f) mashg'ulotlar matni.

O'quv rejasi butun o'quv-mashg'ulot jarayoni davriga 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'rgatish muddatiga mo'ljallangan mashg'ulotlar turi;
- f) sinov mezonlari, reyting ballariga ajratiladigan soat;
- g) imtihon;
- h) chamalab ko'rish;
- i) musobaqalarning taxminiy muddati;
- j) mashg'ulotlar jadvali.

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

Ish rejasi 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, chamalab ko'rish, musobaqalarning aniq muddati, mashg'ulotlardagi mashqlarning turlarini almashinish jadvali.

Ish dasturi reja asosida tuzilib, unda quyidagilar belgilab qo'yiladi: 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 qo'yiladi: mazkur mashg'ulotning aniq vazifalari; mazkur mashg'ulotdagi hamma mashqlarning mufassal mazmuni; har bir mashq turiga ajratiladigan vaqt (daqiqalarda).

O'quv rejasi va o'quv dasturi, o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishdagi asosiy dastlabki hujjatlar hisoblanadi. Ish rejasi, ishchi reja va mashg'ulot matn-rejasi ham ana shu hujjatlarga asosan tuziladi. Shunday qilib, o'quv rejasi 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 rejasi, ish dasturi va mashg'ulot konspekt-rejasi)ni gimnastika o'qituvchisi tuzadi.

7.3. Rejalashtirish hujjatlarini tuzish

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'lumotnomalar tayyorlash, mashg'ulotlarni bajarish ketma-ketligi) yagona mantiqiy jadval asosida amalga oshiriladi.

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

7.3.1. Ish rejasini tuzish

Dastlabki ma'lumotlar. Sport gimnastikasi sho'basini. O'quv bo'limlari to'rtga 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 tahlilidan 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 dasturning ayrim elementlari va birikmalarini bilib olish;

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

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

e) shug'ullanuvchilarning sport gimnastikasi mashg'ulotlariga qiziqishining 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 ji-hozlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar; joydan joyga o'tish turlari: xoreografiya (moslamalar yonida bajariladigan mashqlar); jismoniy va texnik tayyorgarlik, o'yin va estafetalar; kinofilmlar; suhbatlar.

Ishchi rejasini tuzish 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'rttadan oshmasligi lozim. Agar turlar soni kamaytirilsa, ya'ni har bir tur bilan shug'ullanish vaqti oshirilsa, unda o'rgatishning samarasi kamayishi va shug'ullanuvchilarda bu turlarga 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 qo'yish. 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'rnini belgilab, bu ma'lumotlarni ish rejasiga kiritish. Ikkita shunday mashg'ulotni nazarga tutishni tavsiya etamiz: biri gimnastika va mashg'ulotlar gigiyenasi haqida suhbat, ikkinchisi esa «II o'smirlar toifasi» mashqlari kinofilmini namoyish qilish. Birinchi mavzudagi suhbatni rejalashtirishning dastlabki davrda o'tkazish, kinofilmni esa shu davrning ikkinchi yarmida, shug'ullanuvchilar toifa mashqlarining elementlari bilan amalda tanishib olganlaridan keyin namoyish qilish kerak. Suhbatga, qolaversa, film namoyish qilishga 30 daqiqa vaqt ajratilsa bo'ladi. Shuning uchun beshinchi mashg'ulotda ham, yigirmanchi mashg'ulotda ham to'plam (kompleks) rejalashtirsa bo'ladi.

5. Ish rejasidagi gimnastika ko'pkurashidan tashqari, hamma tur mashqlarning o'rnini shartli belgilar bilan belgilanadi (ish dasturi tuzilgandan keyin belgilangan mavzular raqami bilan almashtiriladi). Har bir mashg'ulotdagi mazkur mashqlarning o'rnini belgilashdan oldin quyidagilarni amalga oshirish kerak: birinchidan, xoreografiya mashqlari o'zining asosiy vazifasidan tashqari, mushaklar chigilini 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 almashtirishning eng yaxshi shaklini tanlashdan boshlash kerak. Quyidagi shakllar talabaga ma'qul bo'lishi mumkin: har ikki mashg'ulotning birida turlarni batamom almashtirish, 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 uchinchisi 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 turlarining qancha takrorlanishini hisoblab olish zarur.

O'quv maskanida gimnastika sho'bas
O'quv yilining sentabr—noyabr oylaridagi mashg'ulotlarning taxminiy ish rejai

Mashg'ulotlar tartib raqami	Mavzular tartib raqami					Gimnastika jihozlaridagi mashqlar											
	Joydan joyga turli ko'chish	Umumrivojlan-tiruvchi mashqlar	Xoreografiya	O'yin va estafetalar	Jismoniy tayyorgarlik	1-bo'lim			2-bo'lim			3-bo'lim			4-bo'lim		
						1-tur	2-tur	3-tur	1-tur	2-tur	3-tur	1-tur	2-tur	3-tur	1-tur	2-tur	3-tur
1	1	1			1	E	Ych	B	Ych	B	E	B	H	Ych	H	Ych	B
2	2	1		1	1	Ych	B	Ych	va h.k.			H	Ych	A	va h.k.		
3	3		1		1	B	Ych	H				Ych	A	B			
4		2		2	1	Ych	H	Gk				A	E	E			
5	4	2			1	Suhbat: «Gimnastika va mashg'ulot gigiyenasi haqida»											
6	5		1	3	1	Ych	Gk	Gk				E	B	H			
7	6	3			2	Gk	E	E				B	H	Ych			
8		3		1	2	E	F	F				H	Ych	B			
9	7		2		2	Ych	B	Ych				Ych	A	E			
10	8	4			2	B	Ych	H				A	E	B	va h.k.		

Izoh: A — akrobatika; B — qo'shpoyalar; Gk — gimnastika dastakli oti; S — tayanib sakrash; X — xoda; E — erkin mashqlar; H — halqalarda; Ych — yakkacho'p; F — final.

7.3.2. Ish dasturini tuzish

Ish dasturida har qaysi mashq turlari mavzularga bo'linadi. Mavzudagi material soni bir mashg'ulotga mo'ljallangan bo'lishi kerak. Mavzuning tartib raqami 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.

Ish dasturini 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 qo'yib, 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 ro'yxat qilib berilgan bo'lishi kerak.

Masalan, *I mavzu*.

1. Bir oyoqda deysinib, qo'llarda turish.
2. Shuning o'zini qo'llarni birin-ketin qo'yib bajarish.
3. G'ujanak bo'lib, oldinga va orqaga umbaloq oshish.
4. Bukilib oldinga umbaloq oshish.

7.3.3. Reja matnini tuzish

Reja matnini tuzish uchun ishchi reja va ishchi dastur bo'lishi lozim.

Eng avvalo, sarlavhani yozib mashg'ulot vazifalarini ko'rsatib qo'yish kerak. Talaba-sportchilarni belgilangan kunda, ular nima bilan (gimnastika tayoqchasi bilan mashq bajarish, tirmashib chiqish, sakrash, qo'shpoyalarda mashqlar bajarish) shug'ullanishlaridan xabardor qilib qo'yish. Shu mashqlarni bajarib, nimalarga erishish kerakligini esa murabbiy shug'ullanuvchilarga mashqlarni bajarishga kirishganlaridagina aytishi darkor.

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

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

II qism. GIMNASTIKANING ASOSIY VOSITALARI

8-bob. SAF MASHQLARI

8.1. Saf mashqlarining tasnifi

Saf mashqlariga — saf usullari, saflanish va qayta saflanish, bir joydan ikkinchi joyga koʻchish usullari, orani ochish va yaqinlashtirishlar kiradi. Saf mashqlari yordamida jamoa boʻlib harakat qilish, ritm va shiddat hissiyotini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli bajariladi, intizomlilik va uyushqoqlik ortadi.

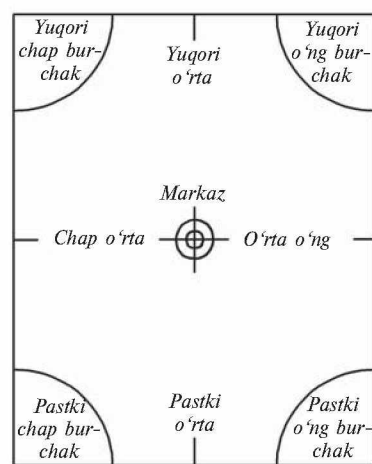
Saf mashqlarining muhim ahamiyati shundan iboratki, ular kishi qaddi-qomatini rostdashga yordam beradi. Bu narsa harbiylarning qaddi-qomati toʻgʻri tuzilishida yorqin koʻrinib turadi. Talabalarni zalda yoki maydonchada tez va maqsadga muvofiq joylashtirishga imkon beradigan saf mashqlarisiz gimnastika mashgʻulotlarini tasavvur qilib boʻlmaydi.

Koʻp sonli talabalar qatnasha oladigan saflanish turlarining koʻpligi tufayli saf mashqlari ommaviy gimnastika chiqishlarining

tarkibiy qismini tashkil qiladi.

Safdagi harakatlar va buyruqlarning koʻpgina qismi Oʻzbekiston Qurolli Kuchlari Ustavi-ning saf harakatlari direktivasidan, ozroq qismi esa gimnastika mashgʻulotlari jarayonida amaliyotda qoʻllaniladigan atamalardan foydalanilgan.

Ushbu bobda gimnastika amaliy mashgʻulotlarida koʻproq uchraydigan va mashgʻulot oʻtishda zarur boʻlgan saf mashqlari yoritilgan. Saf mashqlaridan foydalanish qulay boʻlishi uchun gimnastika zalida shartli nuqtalar belgilanadi —



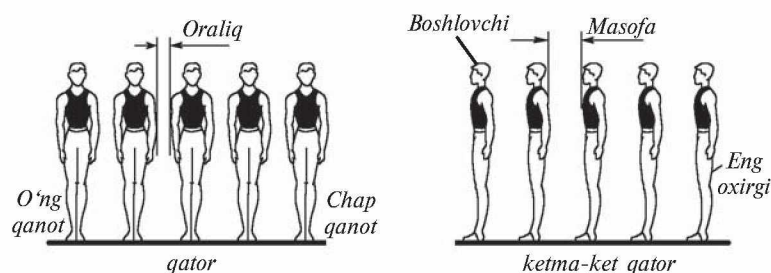
110-rasm.

markazi, o'rtalik va burchaklari (110-rasm). Ular zalning o'ng chegara tomoniga nisbatan belgilanadi. Zalning o'ng tomoni nisbatan (eshiklar joylashgan) uzun tomonlaridan biri bo'lib, unda mashg'ulot oldidan guruhlar saflanadi (odatda, eshikdan kirishga qarama-qarshi tomonda). Agar zalning uzun tomonida derazalar joylashgan bo'lsa, guruh derazalarga orqasi bilan saflanadi.

Saf mashqlari quyidagi to'rt guruhga bo'linadi:

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

Saf mashqlarini qo'llashdagi asosiy tushunchalar 111-rasmda ko'rsatilgan.



111-rasm.

Saf — talabalarning darsda birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko'ra tiziladi.

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

Ketma-ket qator — shug'ullanuvchilarning bir-biri orqasida tizilishi.

Boshlovchi — ketma-ket qatorda birinchi — boshida turgan o'quvchi (talaba).

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

Front — shug'ullanuvchilar safining old tomoni (qatorda).

Ichkari — front teskarisi, ya'ni orqa tomoni, 2-, 3-, 4-qatorlar.

Qanot — safning chap yoki o'ng tomoni.

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

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 — talabalarning 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 — talabalarning qatorda bir qadam oraliqda yoki o'qituvchi belgilab bergan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

8.2. Asosiy mashqlar

8.2.1. Saflanish usullari

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

1. «SAFLAN!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar safda turadilar.
2. «TEKISLAN!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar bir chiziqqa tekislanadilar, chapga «tekislan», o'ngga «tekislan».
3. «ROSTLAN!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar safda tik turadilar. Bu gimnastikada asosiy tik turish holatiga to'g'ri keladi.
4. «QAYTARILSIN!» Ushbu buyruqqa ko'ra, oldingi holatga qaytiladi.
5. «ERKIN!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo'shatib, erkin turadilar.
6. «O'NGGA!» (chapga) «ERKIN!» Talaba o'ng (chap) oyoqni o'ng (chap)ga bir qadam qo'yib, gavda og'irligini har ikki oyoqqa taqsimlaydi va qo'llarini orqaga tutadi.
7. «GURUH TARQAL!» buyrug'i berilganda, talabalar safdan chiqib, zalda (maydonda) erkin joylashadilar.
«Guruh, oralarni o'ngga (chapga, o'rtaga) ikki yoki uch qadamga kengaytiring!». Bu buyruq safdagi talabalarning bir-birlaridan oralari ochiq bo'lgan safga aytiladi.
Guruhni yig'ish uchun turgan joyda «Guruh, o'ng (chap, o'rta)ga JIPSLAN!» buyrug'i beriladi.
8. «GURUH tartib bilan SANA!», «Bo'lim, bir va ikkiga, uchga (to'rt, besh va h.k.) SANA!» va boshqalar, hisob o'ng qanotdan boshlanadi. O'z tartib raqamlarini aytayotgan talaba ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi talabaga qaratib buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi.

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

8.2.2. Saflanish va qayta saflanish

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

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

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

Guruh sardori (navbatchi) o'qituvchiga 2—3 qadam yetmasdan (shaxdam qadam bilan) to'xtaydi va raport beradi: «O'rtoq o'qituvchi! ... fakultetining ... kurs ... guruhi mashg'ulot o'tish uchun saflandi. Ro'yxat bo'yicha ... kishi, safda ... kishi. Sardor (navbatchi) ...». Keyin eng qisqa yo'l bilan o'qituvchi turgan tekislikka borib, safga qarab turadi. O'qituvchi salomlashib, guruh javob qaytargandan so'ng guruh sardori (navbatchi) o'qituvchining «ERKIN!» buyrug'ini takrorlaydi va safning o'ng qanotiga turadi.

Saflanish va raport berishni tantanali ruhda o'tkazish lozim.

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

Ketma-ket qatarga saflanish — «Ketma-ket qatarga (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 qatarga ...!».

Bir qatordan ikki qatarga qayta saflanish. Dastlab «birinchi» va «ikkinchiga» sanab chiqilgandan so'ng, «Ikki qatarga SAF-LAN!» buyrug'i beriladi. Bu buyruqqa ko'ra, ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qo'yadilar (hisob «bir»), o'ng oyoqni juftlamasdan

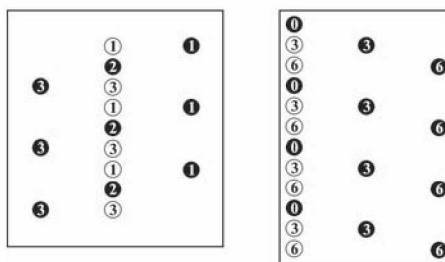
bir qadam o'ngga qo'yadilar (hisob «ikki») va safda birinchi turganning orqasiga o'tgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob «uch»).

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

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

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

O'qituvchi safning oxiridagi talaba turib, orqaga burilgunga qadar («bir», «ikki» deb) sanab turadi (112-rasm).



112-rasm.

Qator guruhlarning qanotini aylanib o'tib, ketma-ket qatorga qayta saflanishi. Dastlab uchtdan, to'rttdan va h.k. deb sanalgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Guruh, ketma-ket qatorga (3—4 va h.k.), oldinga chap (o'ng) 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 saflanish 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 qatordagi o'z joylariga yetgan vaqtda beriladi.

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

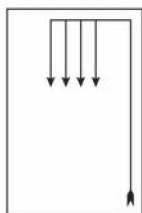
Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch va h.k. ketma-ket qatorlarga burilib, qayta saflanish. Guruh, chapga aylanib-yurib ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: «Bir ketma-ket qatordan ikkitaga (uch, to'rt va h.k.) tizilishga QADAM BOS!» (qoida bo'yicha, buyruq guruhga zal yoki maydonning yuqori yoki pastida bo'lgan chog'da beriladi). Birinchi ikki talaba (uch, to'rt va h.k.) burilgandan so'ng, navbatdagilar o'z saflarining oxiridagi talabaning buyrug'i bilan, oldindagilar burilgan joydan buriladilar. Keyinchalik orani yana qayta ochib o'tirmaslik uchun shu yerning o'zida oraliq va masofa to'g'risida ko'rsatma berish mumkin (114-rasm).

Yana avvalgidek saflanish uchun buyruqlar beriladi:

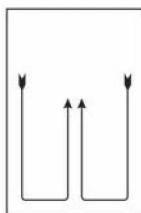
• «O'NGGA!».

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

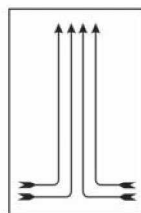
O'rgatayotgan paytda, guruhdan bir necha talabani olib, buyruqlar beriladigan joylarda to'xtatib, qayta saflanishni ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.



113-rasm.



114-rasm.



115-rasm.

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

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

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

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

- «Markaz orqali ketma-ket qator bilan ikkitadan QADAM BOS!».

Bu buyruq ketma-ket qator zalning qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi.

Bo'lish va birlashtirish davom ettirilganda, to'rt, sakkiz va h.k. ketma-ketlikda saflanish mumkin (115-rasm).

Talabalarni avvalgi holiga qayta saflash, ajratish va qo'shilish deyiladi, masalan, ikki ketma-ketdan bir ketma-ketga qayta saflash. Buyruq: «O'ngga va chapga aylanib, bittadan ketma-ketga QADAM BOS!».

Bu buyruq bo'yicha o'ng tomondagi ketma-ket o'ngga, chap tomondagi ketma-ket chapga yuradi. Qarama-qarshi harakatda o'rtada ketma-ketlar uchrashib qolganda, quyidagi buyruq beriladi: «Ketma-ketga bittadan markazdan QADAM BOS!».

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

Saf qadamining quyidagi turlari ham borki, unda qo'l harakati katta ko'lamda bajariladi (oldinga yelka balandligigacha, orqaga oxirigacha va tanadan chetroqda), oyoqlar bilan harakat xuddi saf qadamdek bo'ladi. Saf qadamining bu turi ommaviy gimnastika chiqishlari va sportchilarning tantanali o'tishlarida keng qo'llaniladi.

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

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

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

Turgan joyda harakatlanish. Buyruqlar:

a) «Joyda (yugurib) QADAM BOS!»;

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

Joyda turib harakatlanishdan yurishga o'tish. Buyruqlar:

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

b) «Ikki (ikki, uch, to'rt va 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 juftlashtiriladi.

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

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

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

Harakat chog'ida burilish. Turgan joyda burilishda qanday buyruqlar berilsa (orqaga burilishda beriladigan buyruqlar bundan

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

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

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

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

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

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

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

Aylanib yurish. Buyruq: «CHAPGA (o'ngga) aylanib o'tishga QADAM BOS!». Agar buyruq talabalar harakat qilayotgan paytda berilsa, bu holda «QADAM BOS!» ijro buyrug'i zalning burchagidan berilishi kerak (116-rasm).

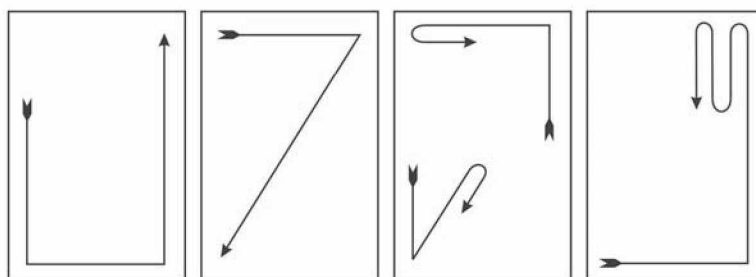
Diagonal bo'ylab harakat qilish. Buyruq «Diagonal bo'ylab QADAM BOS!» (117-rasm).

Teskari yo'nalishda harakatlanish. Butun ketma-ket safning yetakchisi orqasidan teskari yo'nalishda harakat qilishdir. Buyruq «O'ng (chap)ga qarama-qarshi QADAM BOS!» (118-rasm).

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

QARAMA-QARSHI QADAM BOS!», «Ilonizi yoʻnalish boʻyicha QADAM BOS!» (119-rasm).

Doira yasab yurish. Buyruq «Doira boʻylab QADAM BOS!». Ijro buyrugʻi zalning yoki maydonning oʻrtasidan beriladi. Doira-ning hajmini belgilash uchun oraliq masofa aytiladi.



116-rasm.

117-rasm.

118-rasm.

119-rasm.

8.2.4. Orani ochish va yaqinlashish

Orani ochish — safdagilar oraligʻi yoki masofasini uzoqlashtirish usullari.

Jipslashish (yaqinlashtirish) — orasi ochilgan safni zichlashtirish usullari:

1. Orani ochish. (Saf mashqlarining buyruqlari Oʻzbekiston Qurolli Kuchlari Ustavi boʻyicha olingan.) Buyruqlar: «OʻNGGA (chapga, oʻrtadan) shuncha qadamga TARQAL!». Agar bosiladigan qadamlar soni aytilmasa, oraliq bir qadamga ochiladi.

Orani ochish safdagi yetakchi talabadan tashqari hamma oʻng tomonga (chapga, oʻngga va chapga) burilib, yonida turuvchi bilan uning orasida talab qilingan masofa hosil boʻlgunga qadar yuzini frontga qaratib yuradi. Buyruq berilgandan soʻng oʻqituvchi hamma talabalar safda oʻz joyiga turguniga qadar bir-ikkilab sanoqni olib boradi. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «CHAPGA (oʻngga, oʻrtaga) JIPSLAN!». Hamma harakatlar teskari tartibda bajariladi.

2. Juftlama qadamlar bilan orani ochish front boʻylab oʻtkaziladi. Buyruq «Oʻrtadan (oʻngga, chapga) ikki (uch) qadam bilan TARQAL!». Buyruq berilgandan soʻng, oʻqituvchi orani ochish tugagunga qadar «bir—ikki» deb sanoqni olib boradi. Orani ochishni ketma-ketning chetidagi (yoki ketma-ketda turgan) boshlaydi. Keyinchalik navbatma-navbat har ikki sanoqdan soʻng, qolgan ketma-

ketdagilar orani ochadilar. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «O'RTAGA (chapdan, o'ngdan) qadamlab JIPSLAN!», ketma-ketdagilar baravariga yaqinlasha boshlashadi. O'qituvchi yaqinlashish tugagunga qadar «bir—ikki» deb sanoqni olib boradi.

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

4. O'qituvchi ketma-ket qatorda turganlarni zarur bo'lgan oralikka qo'ygan yetakchilarga qarab, orani ochishi mumkin.

8.3. Uslubiy ko'rsatmalar

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

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

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

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

O'qituvchi tik holatda buyruq berishi kerak.

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

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

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

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

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

5. Orani ochishda buyruqning ayrim qismlari quyidagicha takrorlanadi:

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

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

6. Saf mashqlarining turli harakatlarini 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 harakatlar butun guruh bilan bajariladi.

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

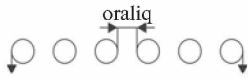
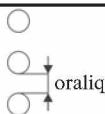
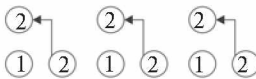
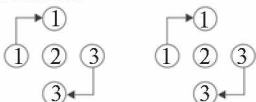
- a) «Ortga chap oyoq bilan, BIR!».
- b) «Yonga o'ng oyoq bilan, IKKI!».
- d) «Chap oyoqni qo'yib, UCH!».

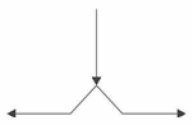
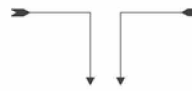
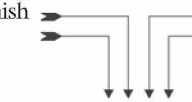
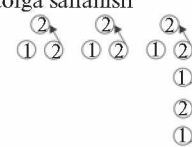
Ushbu harakatlarni bo'laklarga bo'lib o'rgatganda talaba o'z harakatlarini ongli ravishda bajarsa, uni uzoq esda saqlab qoladi.

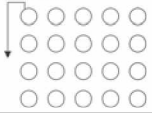
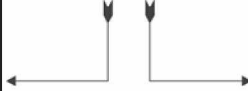
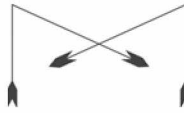
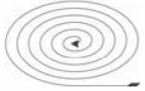
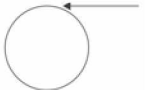
O'qituvchi esa navbatdagi buyruqni berishdan oldin talabalar yo'l qo'ygan xatolarni ko'rsatib o'tadi. Turgan joyda va yurib ketayotganda burilishlarni, bir ketma-ketdan yoki qatordan ikki ketma-ket yoki qatarga qayta saflanish, shaxdam qadam va joydan joyga ko'chishning boshqa turlari, juftlama qadam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

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

TEST SAVOLLARI

T/r	Saf mashqlari	To'g'ri javobni belgilab, tagini chizing
1	Bir qatarga saflanish 	1. «Bir qatarga saflan!» 2. «Bir qatarga tur!» 3. «Qatarga tizilib tur!»
2	Bir ketma-ket qatarga saflanish 	1. «Bir ketma-ket qatarga saflan!» 2. «Bir qator bo'!» 3. «Bir-biringizning orqangizga tiziling!»
3	Turgan joyda o'ngga burilish	1. «O'ngga!» 2. «O'ngga buril!» 3. «O'ng tomonga buril!»
4	Bir qatordan ikki qatarga saflanish 	1. «Ikki qator bo'lib tur!» 2. «Ikki qatarga saflan!» 3. «Ikkinchi raqamdagilar birinchilar orqasida tursin!»
5	Bir qatordan uch qatarga saflanish 	1. «Uchtadan bo'lib tur!» 2. «Uch qatarga saflan!» 3. «Birinchilar orqaga, uchinchilar oldinga tursin!»
6	Bir ketma-ket qatordan uch ketma-ket qatarga qirra bo'lib saflanish	1. «Uchtadan bo'lib tur!» 2. «Birinchilar raqamdagilar ikki qadam o'ngga, uchinchi raqamdagilar ikki qadam chapga, qadam bos!»

7	Harakatda bir ketma-ket qatordan 3,4,5 va h.k. qatorga saflanish 	1.«Uchtadan markazdan qadam bos!» 2.«Chap tomonga uch qator bo'lib qadam bos!» 3.«Uch qator bo'lib, chap tomonga qadam bos!»
8	Bo'linish 	1.«Bittadan qator bo'lib, o'ng va chap tomonga aylanib, qadam bos!» 2.«O'ng va chap tomonga bittadan qator bo'lib, qadam bos!» 3. Bittadan bo'lib, har tomonga aylanib, qadam bos!»
9	Ikki qatorga biriktirish 	1.«Ikki qator bo'lib, markazdan qadam bos!» 2.«Ikki qator bo'lib, o'ng va chap tomonga qadam bos!» 3.«Markazdan ikki qator bo'lib, qadam bos!»
10	Ikki ketma-ket qatordan to'rt ketma-ket qatorga saflanish 	1.«O'rtadan to'rt qator bo'lib, qadam bos!» 2.«Markazdan to'rt qator ketma-ket» 3.«O'ng va chapga to'rt qator bo'lib, qadam bos!»
11	Harakat chog'ida bir ketma-ket qatordan ikki ketma-ket qatorga saflanish 	1.«Ikki qatorga saflan!» 2.«Ikki qator bo'lib, qadam bos!» 3.«Ikkinchi raqamdagilar ikki qator bo'lib, qadam bos!»
12	Turgan joyida yurish	1.«Chap oyoqdan qadam bos!» 2.«Turgan joydan qadam bos!» 3.«Oldinga harakatlanmasdan qadam bos!»
13	Harakatni to'xtatish	1.«Guruh to'xta!» 2.«Guruh turgan joyda to'xta!» 3.«Oyoqlarni juftla!»
14	Harakatda burilish	1.«O'ngga buril!» 2.«O'ng-ga!» 3.«O'ng tomonga qadam bos!»
15	Aylanib yurish 	1.«Chap tomonga aylanib yur!» 2.«Zalni aylanib yur!» 3.«O'ng tomonga yur!»

16	To'rt qatordan bir qatorga saflanish 	1.«Chap tomondan bir qator bo'lib, boshlovchi orqasidan qadam bos!» 2.«Chap tomonga aylanib, bir qator bo'lib, qadam bos!» 3.«Chap tomonga bir qator bo'lib, qadam bos!»
17	Harakatda teskari yo'nalishda yurish	1.«Chap tomondan teskari yo'nalishda qadam bos!» 2.«Chap tomondan ikki qator bo'lib, qadam bos!» 3.«Teskari yo'nalishda chap tomonga qadam bos!»
18	Ichkaridan teskari yo'nalishda yurish	1.«Ichkaridan teskari yo'nalishda qadam bos!» 2.«O'ng va chap tomonga bo'linib, ichkariga qadam bos!» 3.«Ichkaridan ikki qator bo'lib, qadam bos!»
19	Ochiq sirtmoqli yurish 	1.«O'ng tomonga ochiq sirtmoqli bo'lib, qadam bos!» 2.«O'ng tomonga yoysimon bo'lib, qadam bos!» 3.«O'ng tomonga yopiq sirtmoqli qadam bos!»
20	Tarqalish 	1.«Qator bo'lib, ikkitadan qadam bos!» 2.«Chapga, o'ngga, ikki ketma-ket qator bo'lib, qadam bos!» 3.«To'rt qatordan ikki qator bo'lib, qadam bos!»
21	Quyilish 	1.«Chapga, o'ngga bir ketma-ket qator bo'lib, qadam bos!» 2.«Ikki qator bo'lib, qadam bos!» 3.«Markazdan ikki qator bo'lib, qadam bos!»
22	Ketma-ket safni kesib o'tish 	1.«Diagonal bo'ylab, qadam bos!» 2.«Markazdan kesishib, qadam bos!» 3.«Diagonal bo'ylab chalishib, qadam bos!»
23	Spiral hosil qilish 	1.«Spiral bo'yicha qadam bos!» 2.«Spiral hosil qilib harakatlan!» 3.«Aylanib qadam bos!»
24	Doira hosil qilish 	1.«Doira hosil qiling!» 2.«Chap doira bo'lib, qadam bos!» 3.«Doira bo'lib, qadam bos!»

9-bob. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

9.1. Mashqlarning tasnifi

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlar jihozlarsiz va jihozlar (gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar, rezina amortizatorlar, tayoqlar va h.k.) bilan har xil gimnastika jihozlarida va shuningdek, 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 shugullanishlari 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 mushaklarning qisqarish imkoniyati bir xil jalb qilinadi. Demak, biron-bir jismoniy sifatni rivojlantirish uchun u yoki bu mashqdan foydalanishdan oldin uni yaxshi o'rganib olishga zaruriyat tug'iladi.

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

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

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

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

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

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

9.1.1. Qo'l mushaklari va yelka kamari uchun mashqlar

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

2. Qo'llarni bukish va yozish:

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

b) gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar bilan qo'llarni bukish va yozish (120-rasm); shu mashqni sherigi qarshiligini (121-rasm); rezina amortizatori, blok tuzilmali asbobdagi og'irlik qarshiligini yengib bajarish;

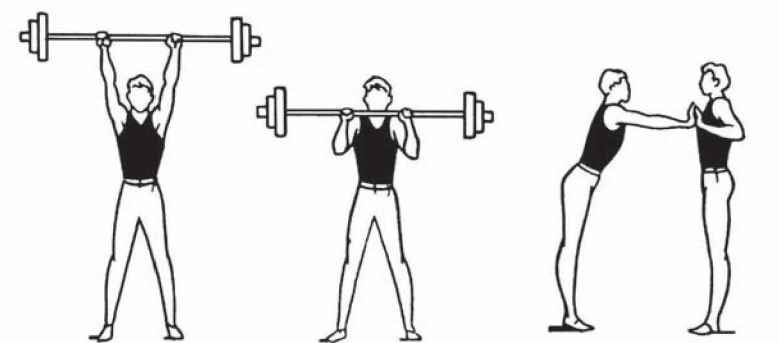
d) yotib tayanish va tayanish; yotib osilish va osilish holatlarida qo'llarni bukish va yozish;

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

3. Qo'llar bilan aylanma harakatlar qilish:

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

b) gantellar, to'qmoqlar, toshlar yoki amortizatorlar bilan (122-rasm).



120-rasm.

121-rasm.

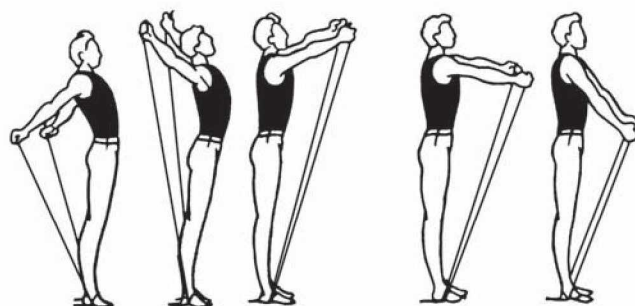
4. To'g'ri qo'llar bilan siltanish va keskin siltanish harakatlari — bir qo'l oldinga, ikkinchisi orqaga; shuning o'zini gantellar bilan; shuning o'zi, lekin har ikki qo'l bilan orqaga va yuqoriga; qo'llar ko'krak oldida bo'lgan holatdan (bukilgan qo'llar bilan) orqaga keskin siltanish harakatlari; qo'llar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

5. 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.

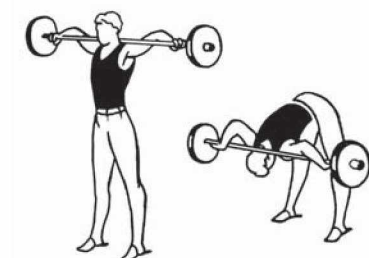


122-rasm.

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

- a) mushaklarni bo'shashtirib turib, qo'llarni erkin siltash;
- b) qo'llar yuqoridagi (mushaklar zo'riqib turgan) holatidan barmoq, bilak va butun qo'l mushaklarini navbatma-navbat bo'shashtirib, qo'llarni pastga tushirish;
- d) dastlab qo'l mushaklari va yelka kuragini holatga keltirib olgach, oldinga engashib mushaklarni bo'shashtirish.

9.1.2. Bo'yin va gavda mushaklari uchun mashqlar

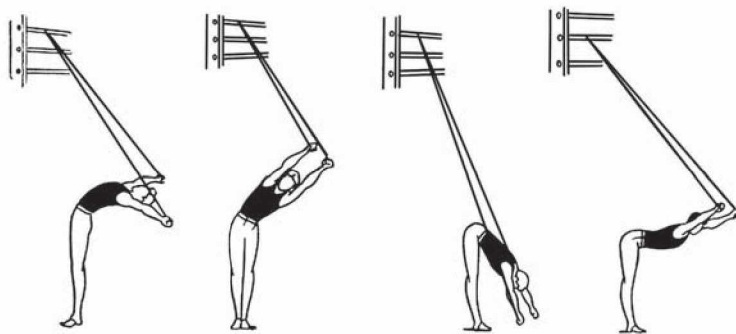


123-rasm.

1. Bosh va gavadani (qomatni bukib va to'g'ri tutib) orqaga, yon tomonga engashtirish. Engashtirish tik turgan holatdan boshlab: qo'llarni yuqorida, yon tomonda, bosh orqasida tutib, oyoqlarni kerib tik turish, polda va gimnastika o'rindig'ida o'tirib, shuning o'zi, lekin gimnastika tayoqchasi, gantellar, to'ldirma to'p-

lar bilan, shtangani yelkaga qo'yib (123-rasm), sherik va amortizatorning qarshiligini yengib (124-rasm) bajariladi.

Bosh va gavadani o'ng-chap tomonga burish. Bunda oyoqlarni kerib tik turish va oyoqlarni kerib o'tirish holatlarida bajarish qulay bo'ladi. Qo'llarning dastlabki eng qulay holati: gimnastika tayoq-



124-rasm.

chalari 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 aylanma harakatlar qilish:

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

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

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

2. Tayanib yotib va orqada tayanib yotib, tizzalarga tik tayanib turib, gavgani bukish va to'g'rilash (125-rasm):



125-rasm.

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

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

3. Muvozanatda bajariladigan mashqlar:

a) osilish va tayanish holatlaridan oyoqlarni 90—60° ga ko'tarib, 5—15 daqiqa davomida ushlab turish;

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

d) gavgani 10—15 daqiqa davomida to'g'ri tutib engashish.

4. 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'riqtirish va uni asta-sekin kamaytirib, butunlay bo'shashtirish;

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

9.1.3. 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 tayangan holatda oyoqlarni bukish va to'g'rilash;

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

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

f) shuning o'zini yuklar bilan (shtangani 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 silkib turib sakrashlar;

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

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

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

5. Muvozanatda bajariladigan mashqlar:

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

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

6. Oyoq mushaklarini bo'shashtirish mashqlari:
- a) tik turib, o'tirib yoki yotgan holatda oyoqlarni ko'tarish, mushaklarni bo'shashtirib siltash va yana tushirish;
 - b) o'tirgan va yotgan holatda oyoqlarni bo'shashtirish;
 - d) o'tirgan va yotgan holatda oyoq mushaklarini maksimal tarang tortib, keyinchalik ularni bo'shashtirish.

9.1.4. Butun tana mushaklari uchun mashqlar

1. Qo'l harakatlarini gavdaning oldinga (orqaga, yon tomonga) engashtirish va bir oyoqni oldinga (yon tomonga, orqaga bukib), keng qadam tashlash bilan bir vaqtda bajarish.
2. Oldinga engashib, cho'qqayib qo'llarni oldinga (yuqoriga, orqaga) uzatish.
3. Qo'llarni yuqoriga ko'targan holda oyoqlarni navbatma-navbat bukib va to'g'rilab gavdani aylanma harakatlantirish (gavda o'ng tomonga engashganda chap oyoq, chapga engashganda o'ng oyoq bukiladi).
4. Tayanib yotish holatida qo'llarni bukib-yozish bilan bir vaqtda oyoqlarni ko'tarish va tushirish.
5. Tana bilan to'liqsimon harakatlar (harakat qo'llardan boshlanadi, keyin gavda va oyoqlar bilan davom ettiriladi) qilish.
6. Chalqancha yotgan holatdan va orqaga engashib gimnastika devorchasiga orqa bilan turgan holatda sheriklari yordamida va mustaqil «ko'prikcha» mashqini bajarish.
7. Gimnastika devorchasida orqa bilan osilib turgan holatda oyoqlarni ko'tarib, oyoq uchini unga tekkizish. Shuning o'zini oyoqlar bilan yuklar (to'ldirma to'p, qum to'la qopcha) ko'tarib bajarish.
8. Tik turganicha bukilib orqa tomon bilan osilish holatidan (gimnastika devorchasida) oyoqlarni bukib va to'g'ri tutib, kerilib osilish holatiga o'tish; shuning o'zini oyoqlar bilan yuklar (to'ldirma to'p, qumli qopcha) ko'tarib bajarish.
9. Butun tana mushaklarini bo'shashtirish mashqlari:
 - a) yotgan holatdan butun tana mushaklarini bo'shashtirish;
 - b) yotgan holatda tana mushaklarini maksimal taranglatib, keyinchalik bo'shashtirish;
 - d) bir guruh mushaklarni asta-sekin bo'shashtira borib, ayni vaqtda ikkinchilarini taranglatish.
10. Qomatni shakllantiruvchi mashqlar (navbatdagi bo'limda yoritilgan).

9.2. Jismoniy tarbiyaning umumrivojlantiruvchi mashqlari yordamida yechiladigan ayrim vazifalar

Umumrivojlantiruvchi mashqlarga xos xususiyatlarni va ularning tasnifini o'rganib, bu mashqlarning ta'sirini va umumlashtiruvchi mashqlar orqali jismoniy tarbiyaning qanday vazifalari hal qilinishini aniqlab olmoq zarur.

9.2.1. Jismoniy tarbiyalashda vosita sifatida umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish

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

1. *Takrorlash usuli.* Mashqlar odatdagi tezlikda yuklarsiz yoki gantellar (1—3 kg), to'ldirma to'plar (2—3 kg) yoki sherigi (rezinka amortizator) qarshiligini 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 martadan ortiq takrorlamaslik zarur. Agar mashqni qulay bajarish mumkin bo'lsa, uni murakkablashtirmoq zarur. O'n martadan ortiq bajariladigan mashqlar kuchni emas, balki tana chidamliligini rivojlantiradi.

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

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

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

Izometrik rejimda ishlash, mushaklar zo'riqayotgan va bo'shayotgan 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 hol boshqa mashqlarni bajarishda ham qo'llaniladi. Bu usul yaxshi jismoniy tayyorlangan sportchilar uchun tavsiya qilinadi.

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

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

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

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

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

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

- a) mashqlarni borgan sari katta ko'lamda bajarish;
- b) dastavval, qarama-qarshi mushaklarni taranglatish (mushaklar faol taranglashgandan keyin yaxshi bo'shashadi, demak, yaxshi cho'ziladi ham).

2. *Sust harakatlar uslubi* — mashqlar sportchilarni sheriklari yordamida yoki harakat ko'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'rib qolishiga yo'l qo'ymaslik;
- b) dastavval, mushaklarning faol harakatlar bilan ishlashiga erishish.

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

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

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

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

Ma'lumki, taranglashish va bo'shashtirishning birin-ketin bajarilishi mushaklarning uzoq vaqt ishga layoqatli bo'lishini ta'minlaydi va harakatlarni to'liq ko'lamda bajarish imkonini beradi. Undan tashqari, skelet mushaklarining 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, bilak, yelka, gavda, oyoq mushaklarini birin-ketin bo'shashtirish.

9.2.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar qaddi-qomatni shakllantirish vositasi sifatida

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 rostlay bilishga va uni uzoq vaqt saqlab turishga o'rgatish zarur.

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

1. To'g'ri qomat holatini tarbiyalash.

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

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

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

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

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

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

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

8. D.h. shuning o'zi, holatni eslab olish. Devordan uzoqlashib, to'g'ri holatni saqlagancha 5—6 daqiqa aylanib yurish; yana devor oldiga borib holatni tekshirish.

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

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

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

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

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

14. Qomatini to'g'ri rostlagancha tegmaslik sharti bilan «quv-lashmachoq» o'ynash.

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

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

Qomatdagi nuqsonlarni faqat umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida bartaraf etish mumkin.

Qomat bukchaygan bo'lsa, diqqatni ko'proq umurtqa pog'o-nasining to'g'rilanishiga, yelka kamari mushaklarining mustah-kamlanishi 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.

9.2.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatni shakllantirish vositasi sifatida

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

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

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

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning harakat vaqtini, ularning ko'lamini 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, mushaklarning maksimal va minimal kuch bilan bajarilishi juda muhimdir. Qarama-qarshi usulda bajariladigan harakatlar ularni yaxshiroq farqlash imkonini beradi.

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

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

To'g'ri nafas olishni o'rganish uchun nafas olish turlari va nafas olish qoidasini bilish lozim. Nafas olish uch xil bo'ladi: ko'krak qafasi yoki qovurg'a bilan qorin yoki diafragmali hamda aralash nafas olish. Ko'krak qafasi bilan nafas olishda, nafas olish ko'krak qafasining kengayishi hisobiga, nafas chiqarish esa qovurg'alarining 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'lamining 1 sm.ga oshishi ko'krak qafasining hajmini 250 sm³.ga oshiradi.

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

Nafas olish qoidasi:

- nafas olish va chiqarish burun orqali tovushsiz, bir tekisda, ortiqcha zo'riqmasdan sodir bo'lishi kerak;
- nafas chiqarish nafas olishga nisbatan uzoqroq davom etishi kerak;
- nafas olish hisobiga — nafas chiqarish;
- 3-sanoqda nafas olish, 3-sanoqda—nafas chiqarish;
- 4-sanoqda nafas olish, 4-sanoqda chiqarish, 6-sanoqqacha davom etadi.

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

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

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

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

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

D.h. chalqancha yotib, kaftlar qoringa qo'yiladi. Qorin mushaklarini taranglashtirib va qorinni ichkariga tortib, 6—8-sanoqda uzoq nafas chiqarish. Qorinni tarang qilib, 3—4-sanoqda nafas olish. Barmoqlar bilan 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. chalqancha yotish. Qorin mushaklarini taranglashtirib, ko'krak qafasini ichkariga tortib, qo'llarni qorin ustida chalish-tirib, yelkalarni bir-biriga yaqinlashtirib uzoq vaqt (6-sanoqda) nafas chiqarish. Qorinni shishtirib va ko'krak qafasini kengaytirib, 4-sanoqda nafas olish, bunda qo'llar bosh orqasida bo'ladi. Mashq o'tirgan holatiga kelish va d.h.ga qaytish bilan ketma-ket bajariladi. To'rt marta takrorlangandan keyin ikki marta o'tirish holatiga o'tib, d.h.ga qaytish (aralash nafas). Shuning o'zini stulda, o'rindiqda o'tirgan holatda va oyoqlarni kerib, tik turgan holatda bajarish.

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

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

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

9.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash uslubi

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'plami jismoniy tarbiya fanining turli xil vazifalariga mos qilib tuziladi. Bu mashqlar gigiyenik gimnastika mashg'ulotlarida sog'lomlashtirish maqsadida qo'llaniladi, gimnastika darslarida esa,

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

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

Mashqlarni tanlaganda mashqlar to'plamasining vazifasiga mos kelishini nazarda tutish kerak. Mashqlarni shunday tanlash kerakki, avvalo, ular talabalar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatsin va ularning asosiy jismoniy 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 qoidalarga 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'shiladi.

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

Qattiq ishlashdan keyin bo'shashtirish mashqlarini bajarish maqsadga muvofiqdir.

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

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlar har xil usullar bilan o'rgatiladi:

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

So'ngra «Mashqni men bilan birga BOSH LA!» buyrug'i beriladi. O'qituvchi mashqni guruh bilan birgalikda 2—3 marta bajaradi. Agar xatolarga yo'l qo'yilsa, «Diqqat bilan menga qaranglar va qo'l harakatiga (yoki gavdaning boshqa qismiga) e'tibor beringlar!» ko'rsatmasi beriladi.

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

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

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

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

Kichik sinflarda o‘qituvchi tushuntirishda atamalar qo‘llamaydi, balki faqatgina nima qilish kerakligini tushuntiradi. Masalan, «Oyoqlarni kerib, qo‘llarni belga qo‘ying. Oldinga engashing va kaftlarni polga tekkizing, hamma bajarsin! Engash, rostlan, davom et! Yana bir marta!».

3. *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, uning to‘g‘ri bajarilish usulini aytib turadi.

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

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

5. *O‘yin usuli.* Kichik maktab yoshidagi bolalar o‘yinlarga va fantaziyaga moyil bo‘lishadi. Ular turli harakatlarni o‘yin tarzida oson tasavvur qila olishadi, shuning uchun ko‘pgina mashqlarni mazmunan o‘yin singari o‘tish mumkin. Mashg‘ulotlarda o‘z ifodasi va mazmuniga ko‘ra, turli harakatlarni bajarishni talab qiladigan: «Taqiqlangan harakat», «To‘plarni doira bo‘ylab uzatish», «Quvlashmachoq», «Kun va tun» kabi harakatli o‘yinlar qo‘llaniladi.

Mashqlarni signal bo‘yicha ham bajarish mumkin: o‘qituvchi qo‘llarini yon tomoniga ko‘taradi (bayroqcha bilan bo‘lsa, yanada

ma'qul). Bu belgi bo'yicha o'quvchilar cho'qqayib tayanishlari va d.h.ga qaytishlari, qo'llarni belga qo'yish, signal bo'yicha esa tizzalarda tik turib orqaga engashishlari kerak; qarsak chalib, zalda erkin yurishga va o'ynashga ruxsat etiladi, hushtak chalinganda esa hamma tezda o'z joyiga turishi kerak. O'z joyini kimki tezroq egalasa, 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 (ketma-ketda turib) «Sakrab o'tish» kabi o'yinlar qo'llaniladi.

10-bob. AMALIY MASHQLAR

10.1. Mashqlarning ta'rifi

Amaliy mashqlar guruhiga quyidagilar kiradi:

- yurish va yugurish;
- muvozanat saqlash;
- tirmashib chiqish va oshib o'tish;
- buyumlarni uloqtirish va ilib olish;
- yuk ko'tarish va tashish;
- o'rmlab o'tish, har xil to'siqlardan o'tish.

Yuqorida keltirilgan mashqlar, inson jismoniy faoliyatining turli sohalari uchun bevosita amaliy ahamiyatga ega bo'lishidan tashqari, jismoniy kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalash uchun ham ahamiyatga ega.

Harakat tuzilmalarining oddiy bo'lganligi sababli amaliy mashqlar shug'ullanuvchilarning istalgan toifasi uchun ham osondir. Bu mashqlarning ayrimlari bir qator jismoniy nuqsonlarni bartaraf etishda yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi, shuning uchun ham boshlang'ich, o'rta maktab o'quvchilari, gimnastika va boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchi yoshlar maktabi jismoniy tarbiyasi dasturida amaliy mashqlar salmoqli o'rin egallaganligi tasodifiy emas.

Amaliy mashqlar O'zbekiston Qurolli Kuchlari jangchilarini jismoniy tayyorlashda eng muhim mashqlar hisoblanadi. Amaliy mashqlar kasbiy amaliy tayyorgarlikning samarali vositasi sifatida qo'llaniladi.

Amaliy mashqlar tabiiy sharoitlardan foydalanib, ochiq joylarda bajarilishi mumkinligi bilan ham qimmatlidir, mashg'ulot joylarini jihozlash ham oson, ham arzon. Faol dam olish vaqtida amaliy mashqlar boshqa vositalar bilan birgalikda eng yuqori malakali sportchilar tomonidan muvaffaqiyatli qo'llanilishi mumkin.

Amaliy mashqlar qo'yilgan vazifalarga qarab, mashg'ulotning barcha qismlarida qo'llanilishi mumkin, asosiy mashqlarga o'rgatish

esa mashg'ulotning asosiy qismida amalga oshiriladi. Har qanday mashg'ulotning tiklanish jarayoni uchun sharoit yaratish vazifasi qo'yilgan darsning yakunlovchi qismini yurish mashqsiz tasavvur qilib bo'lmaydi.

10.1.1. Yurish va yugurish

Yurish faqat oyoq mushaklarini ishga solib qolmasdan, u butun tana mushaklariga ta'sir ko'rsatadi va yurak-qon tomiri hamda nafas olish organlari faoliyatini yaxshilaydi.

Kuch berish bilan bo'shashish almashinib turadigan mushaklarning bir tekis ishi xotirjam yurganda organizmning asosiy holatga o'tishi uchun qulay sharoit yaratadi, shu bilan birga, tez yurganda jismoniy yuklama sezilarli darajada oshadi.

Har xil saflanishlarda yurish gigiyenik samarasidan tashqari, jamoa bo'lib harakatlanish malakalarini egallashga ham yordamlashadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida yurishning quyidagi mashqlari qo'llaniladi: sayr qadami yoki oddiy qadam, oyoqlar uchida, tovonlarda, oyoq kaftlarining ichki va tashqi qirrasida yurish, qo'llar bilan tizzalarga tayanib yurish, kerishib yurish, «sezilarsiz» yurish, tizzalarni baland ko'tarib (oyoqlarni oldinga bukib) yurish, yarim-cho'qqayib va cho'qqayib yurish, bir oyoqni bukkancha katta-katta qadam bilan yurish, qadamlarni juftlab va almashlab yurish, oldinga va yon tomonga oyoqlarni chalishtirib yurish, yurishni sakrashlar bilan almashtirib yurish.

Yugurish — yurishga nisbatan ancha harakatli mashqdir. Shu sababli u harakat tayanch apparatiga, yurak-qon tomiri va nafas olish organlariga yurishga nisbatan katta ta'sir o'tkazadi. Yugurish, tezlik va chidamlilikni takomillashtirishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Yugurishning ifodasi va jadalligi turlicha bo'lishi mumkin, shuning uchun u gimnastika darsining barcha qismlarida qo'llaniladi.

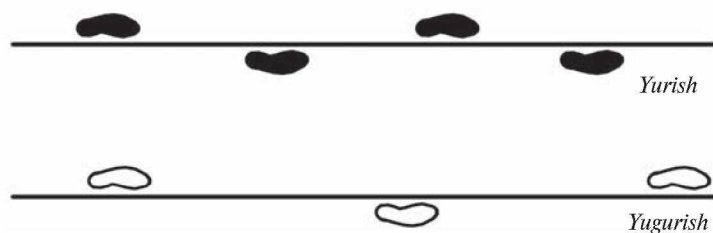
Gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan yugurish mashqlari: oddiy yugurish, tizzalarni baland ko'tarib yugurish, oyoqlarni oldinga, orqaga bukib, oldinga, orqaga va yon tomonga siltab yugurish, chalkash qadamlar bilan oldinga, yon tomonga yugurish, qo'shimcha harakatlarni bajarib, burilishlar, to'xtashlar bilan, buyumlarni uloqtirish va uni ilib olish uchun yugurish, qayta saflanib, turli to'siqlarni oshib o'tib, to'siqlar ustida yugurish, yugurish va yurishni navbatma-navbat bajarish va h.k.

O'rgatish usullari. Yurish va yugurishni o'rgatishning asosiy usuli yaxlit o'rgatishdir, ya'ni mashqning qanday bajarilishini ko'rsatish va tushuntirishdan so'ng uni yaxlit bajarish tavsiya qilinadi.

Ayrim hollarda, o'quvchilar mashqlarni bajara olishmasa, qismlarga ajratish usulini qo'llash, ya'ni mashqni qismlarga bo'lib bajarishi kerak.

Birinci navbatda, oyoq kaftlarining to'g'ri qo'yilishiga ahamiyat berish zarur. Oyoq kaftlari yurishda biroz, tashqariga yugurishda esa to'g'ri chiziq bo'ylab bosiladi (126-rasm). Oyoqlarni yerda «sudraladigan» qilib ortiqcha bo'shashtirish va shuningdek, ularni har doim ortiqcha kuchga solish ham kerak emas.

Gavdaning (tik va yon tomonlariga) kam chayqalishiga erishish zarur.



126-rasm.

Yurishda qo'llar tirsak bo'g'inlarida ham, yelka bo'g'inlarida ham erkin va keng harakatlanishi kerak. Shug'ullanuvchilarni yurishda va yugurishda turli uzunlikda qadam tashlashga o'rgatish zarur. Buning uchun polda yoki maydonchada belgilar qo'yishdan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Yurish yoki yugurishning bir turidan ikkinchi turiga o'tish, odatda, harakat chog'ida amalga oshiriladi.

Fiziologik yuklama yurish va yugurishning tezligini hamda ularning bajarilish davomiyligini o'zgartirish orqali boshqariladi. Yurish mashqlarini o'tganda, ayniqsa, bolalar guruhlariga bilan mashg'ulot o'tkazilayotganda asosiy diqqat qomatni to'g'ri tutishga qaratilishi zarur.

10.1.2. Muvozanat saqlash mashqlari

Muvozanat saqlashning zarur sharti umumiy og'irlik markazining tayanch maydoni ustida joylashishidir. Tayanch maydoni qanchalik katta bo'lsa, muvozanat shunchalik turg'un bo'ladi. Muvozanat saqlash mashqlari qomatni shakllantirish uchun katta

ahamiyatga ega, chunki ularni bajarayotganda bel hamda butun gavda mushaklarining faoliyati ancha ortadi.

Muvozanat saqlash mashqlari polda yoki balandroq tayanch joyda (gimnastika o'rindig'i, yakka xoda), turgan joyda va harakatda bajariladi. Gimnastika mashg'ulotlarida maxsus muvozanat saqlash mashqlari ko'pincha balandroq tayanch joyida bajariladi.

Turgan joyda bajariladigan mashqlarga: kichik tayanchda oyoq uchlarida, tovonlarda, bir oyoqda tik turishlar, qo'l, oyoq, gavda harakatlari bilan bajariladigan mashqlar (masalan, bir oyoqda), shuningdek, ikki oyoqda burilishlar, sakrab burilishlar, bir va ikki oyoqda o'tirishlar kiradi.

Balandroq tayanch joyda bundan tashqari, pastroq holatdan balandroq holatga o'tish va teskarisi — balandroq holatdan pastroq holatga (shu jumladan, yotish holatiga ham) o'tish, o'tirgan holatdan siltanib o'tish mashqlari bajarilishi mumkin.

Harakatda bajariladigan mashqlarga quyidagilar: yurishning barcha turlari (oddiy qadam, juftlama qadam, almash qadam, yelka bilan oldinga yurish, ko'zlarni yumib engashib yoki boshni burib yurish), yugurish va raqs qadamlari bilan harakat qilish kiradi. Ushbu mashqlar guruhining ko'proq qismini qo'l va gavdaning qo'shimcha harakatlari, to'xtash, engashish, burilish va h.k.lar bilan yurish tashkil qiladi.

To'siqlarni oshib o'tish, yuklarni bir joydan ikkinchi joyga ko'tarib o'tish, ikki kishi bo'lib almashib o'tish va aralash tayanishlarda harakat qilish katta amaliy ahamiyatga ega. Xodada muvozanat saqlash mashqlarini bajarganda arg'amchilar, tayoqchalar (sakrab o'tish yoki ostidan o'rmlab o'tish uchun), to'ldirma to'plar (ular ustidan hatlab o'tish uchun) va h.k.lar to'siq bo'lib xizmat qilishi mumkin.

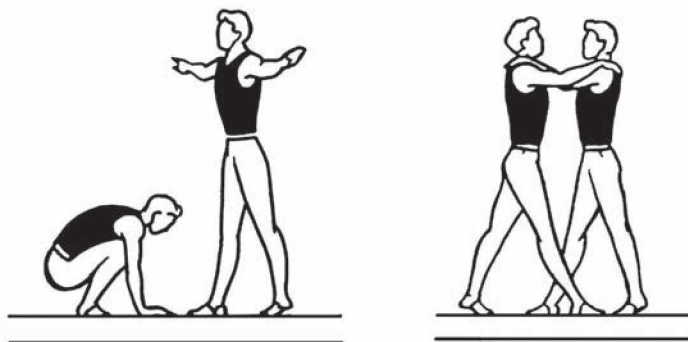
Ko'tarib o'tish uchun yuk sifatida to'ldirma to'plardan foydalaniladi. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan guruhlarda sherigini ko'tarib o'tish mumkin. Balandroq tayanch joyda ikki kishi bo'lib, almashib o'tishning ikki asosiy usuli bor:

1. Sheriklardan biri xodaga ko'ndalang cho'qqayib, tayanadi yoki qoriga yotish holatini qabul qiladi, ikkinchisi esa uning ustidan hatlab o'tadi.

2. Xoda ustida sheriklar uchrashganda bir-birining yelkalaridan ushlab, o'ng oyoqlari kaftlarining ichki qirralari bir-biriga tekkinga qadar oldinga uzatadilar va bir-birini ushlagancha,

uzatilgan oyoqda chapga burilishadi. Bu usul murakkab bo'lib, avval polda o'rganishni talab qiladi (127-rasm).

Aralash tayanishlarda harakatlanish mashqlari tizzada tik turib tayanish, cho'qqayib tayanish, qo'llar bilan tayangancha oyoqlarni kerib o'tirish holatlarida siljish, tayanish holatida yon tomonga siljishdan iborat bo'lishi mumkin.



127-rasm.

O'rgatish usuli. Muvozanat saqlash mashqlarini o'rgatishda yaxlit o'rgatish usuli qo'llaniladi. O'rganiladigan mashqni talabalarga tushuntirish va ko'rsatish zarur, so'ng uni bajarishni talab qilish mumkin. Balandroq tayanch joydagi mashqlarga o'tishdan oldin, dastlab ularni polda o'rganish zarur.

Muvozanat saqlash mashqlarini tayanch maydonini o'zgartirish bosh va gavda holatlarini (burilish, engashish), qo'l holatlarini, harakat yo'nalishini o'zgartirish, balandlikni oshirish, bajarish tezligini o'zgartirish, qo'shimcha to'siqlar hosil qilish va h.k.lar orqali murakkablashtirish mumkin.

10.1.3. Tirmashib chiqish mashqlari

Tirmashib chiqish mashqlari chaqqonlik va epchillikni, o'z kuchiga ishonchni oshirib, muvofiqlashtirish qobiliyatini takomillashtiradi. Tirmashib chiqish, aralash osilishda va faqat qo'llarda osilish holatlarida bajariladi, qo'llarda osilib chiqayotganda ehtiyot bo'lish zarur, chunki unda asosiy og'irlik qo'l va yelka bo'g'imi mushaklariga tushadi. Shuni hisobga olgan holda mashg'ulotlarda faqat qo'llarda osilib chiqish mashqlarini aralash osilishda tirmashib chiqish mashqlari bilan galma-gal bajarish kerak.

Aralash osilish yordamida tirmashib chiqqanda qo'l va yelka bo'g'imi mushaklariga tushadigan og'irlik ancha kamayadi, biroq mashq bajarganda oyoq va gavda mushaklari qatnashgani uchun nafas olishga yaxshi sharoit yaratiladi.

Aralash osilish va aralash tayanishda tirmashib chiqish. Gimnastika devoriga tirmashib chiqish mashqlari:

a) oyoq va qo'llarni navbatma-navbat almashtirib yuqoriga tirmashib chiqish, pastga tushish va yonbosh tomonlarga yurish;

b) shuning o'zi, lekin ikki qo'l bilan baravariga ushlab tirmashib chiqish;

d) yuqoriga sakrab, pastga va yon tomonlarga sakrash (bu mashq bajarilganda muhofazaga e'tiborni kuchaytirish zarur);

e) devorga orqa bilan turib tirmashib chiqish.

Arqonga tirmashib chiqish. Osilgan arqonda aralash osilib tirmashib chiqishning uch usuli mavjud: bukilgan qo'llarda tirmashib chiqish, uch va ikki harakat usulida tirmashib chiqish. Uch harakat usulida (128-rasm) tirmashib chiqish xotin-qizlar va o'rta maktab yoshidagi bolalar mashg'ulotlarida qo'llaniladi, chunki kuch faqatgina qo'l va yelka bo'g'imi mushaklariga tushmasdan, oyoq mushaklariga ham tushadi. Arqonning qattiqligi va yo'g'onligiga qarab, arqon oyoqlar bilan bir oyoqning taqimi va ikkinchi oyoqning tovonini bilan yoki «sirtmoq» qilib ushlanadi.

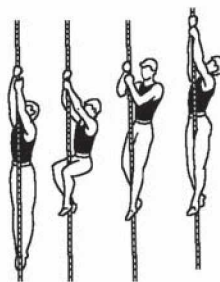
Bunda arqon bir oyoqning soni va boldirining tashqarisidan o'tadi va oyoq kafti ichki tomonlari bilan qisib ushlanadi.

Ikki harakat usulida tirmashib chiqish. Ikki harakat usulida tirmashib chiqishning ikki turi mavjud. Birinchi turi 129-rasmda ko'rsatilgan.

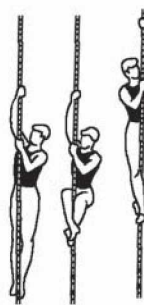
Birinchi usul — qo'llarga tortilib, oyoqlar tizzada bukiladi va ular bilan arqon qisiladi.

Ikkinchi usul — oyoqlarni to'g'rilab (depsinib) qo'llarni almashtirib, arqonning yuqorisidan ushlanadi, ya'ni to'g'ri qo'llarga osilish holatiga o'tiladi.

Tirmashib chiqishning bu usuli harakat muvofiqligi bo'yicha uncha murakkab emas,



128-rasm.



129-rasm.

biroq unda qo'l va yelka kamariga kuch ortiqroq tushadi. Yetarli darajada jismoniy kuchga ega bo'lgan talabalar, tirmashib chiqishning bu usulini biroz shug'ullanganlarida o'zlashtirib oladilar.

Bu ikki asosiy usuldan tashqari, oyoqlar bilan devorga tayanib arqonga tirmashib chiqishni, ikki arqonga qo'llar bilan bir arqonda, oyoqlar bilan ikkinchi arqonga tirmashib chiqish yoki bir qo'l bilan bir arqonni, ikkinchisi bilan ikkinchi arqonni ushlab, oyoqlar bilan esa bir arqonni yoki ikki arqonni birdaniga ushlab tirmashib chiqishni qo'llash mumkin.

Oddiy osilib tirmashib chiqish. Bu mashq gimnastika devoriga qarab turib, qiyalab qo'yilgan narvonda, arqon yoki langarcho'pda qo'llarni navbatma-navbat yoki baravariga almashtirib ushlab bajariladi.

To'xtab-to'xtab tirmashib chiqish. To'xtash — bu tirmashib chiqish jihozidagi (asosan, tik joylashgan) shunday holatki, bunda shug'ullanuvchi ma'lum balandlikda bir qo'lini yoki ikki qo'lini qo'yib yubora oladi. Langarcho'p, narvon va arqonda to'xtash mumkin. Osilgan arqonda eng muvofiq to'xtash chirmashib olishdir.

Tik turganda chirmashish (130-rasm). Dastlabki holat: to'g'ri qo'llarda osilib, arqon o'ng tomonda bo'ladi. Oyoqni oldindan orqaga qarab doirasimon harakat qildirib (arqon tomondan), arqon o'ng oyoqqa o'rab olinadi va chap oyoq taqimi bilan pastdan arqonni ilib olib, oyoqlar juftlashtiriladi va arqon o'ng oyoqda mahkam qisib olinadi. Keyin arqonni chap qo'l ostiga o'tkazib, qo'llar yonga ko'tariladi. Shuning o'zini boshqa tomonga bajarish mumkin.



130-rasm.

Sondan sirtmoq solish (131—132-rasm). Dastlabki holat: to'g'ri qo'llarga osilib, arqon oyoqlar orasida, oyoqlarni oldinga ko'tarib va ular orasida arqonni qisib olib bir qo'lda osilgancha, ikkinchisi iyak balandligiga yetganda birlashtiriladi. Shundan keyin, bir qo'l bilan arqonni pastroqdan ushlab olib, uni yuqoriga ko'tarib qo'l bo'shatiladi. Shunday sirtmoq solishni arqonni ikki oyoq tagidan o'tkazib bajarsa ham bo'ladi (133-rasm).

Sakkiz raqami shaklida arqonni o'rash. Dastlabki holat va o'rashning boshlanishi sondan sirtmoq solish kabi bo'ladi, lekin sonni o'rab olgan arqonning bo'sh uchi oyoqlar orasidan pastga tushiriladi. Keyin qo'llar holatini almashtirib, arqon yana



131-rasm.



132-rasm.

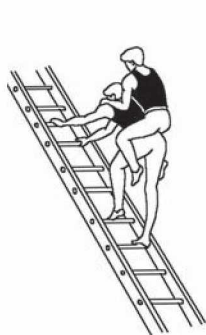


133-rasm.

ko'tariladi, lekin endi boshqa tomondan va yana oyoqlar orasidan tushiriladi. Natijada ikki oyoqda ham sirtmoq hosil bo'ladi. Bir qo'lni qo'yib yuborish mumkin.

Guruh bo'lib tirmashib chiqish. Guruh bo'lib tirmashib chiqish — bu tirmashib chiqishning eng murakkab turi bo'lib, yaxshi jismoniy tayyorgarlikni va ishonarli mustahkam jihozlarni talab qiladi. U osilgan va qiya gimnastika narvonida, arqonda va langarcho'pda oshib o'tishlar bilan qo'shib bajariladi.

Narvonda va arqonda sherigini opichib (134-rasm) yoki yelkaga o'tqazib (135-rasm) tirmashib chiqishni o'tkazish mumkin. Arqonga tirmashib chiqayotganda sherigi yelkaga o'tirib olib, oyoq uchlari bilan orqadan qisib ushlab olishi va sherigiga (u uch harakat usulida tirmashadi) qo'llari bilan tortilib yordam ko'rsatishi kerak (136-rasm).



134-rasm.



135-rasm.



136-rasm.

Oshib o'tish. Oshib o'tish osilgan holatda, masalan, arqondan arqonga, narvondan narvonga, tayanish holatidan va osilgan holatdan tayangan holatga va teskari bajariladi. Masalan, qiya yoki gorizontal narvonda yuqori qismidan pastki qismiga va teskari: oyoqlar bilan oldinga, bosh bilan oldinga, to'ntarilib tayanish holatiga, kuch bilan ko'tarilib, tayanish holatidan oldinga tushib va h.k. oshib o'tiladi.

Mashqlarning shu guruhiga balandligi 1,5—3 m keladigan devorga tirmashib chiqish va uning ustidan oshib o'tishlar ham kiradi. Bu mashqlar, odatda, ochiq joyda o'tkaziladi. Gimnastika zalida devordan oshib o'tish uchun tayyorgarlik mashqi sifatida qo'shpoya, yakka xoda yoki baland qilib o'rnatilgan sakrash buyumlaridan foydalanish mumkin.

O'rgatish usullari

Tirmashib chiqishga o'rgatishda turli usullar qo'llaniladi:

1. Yaxlit o'rgatish usuli — oson mashqlarni o'rgatishda (gimnastika o'rindig'i va devorida aralash tayanish va osilish holatida tirmashib chiqishlarni o'rgatishda) qo'llaniladi.

2. Qismlarga ajratib o'rgatish usuli uch harakat usulida tirmashib chiqishni o'rgatishda qo'llaniladi. Arqonda tirmashib chiqish usullarini o'zlashtirishni osonlashtirish uchun quyidagi mashqlarni tavsiya qilish mumkin:

- arqonga to'g'ri qo'llarda osilgan holatdan chayqalish (oyoqlar bilan deysinib yoki yugurib kelib osilib olinadi);
- o'rindiqda o'tirib, oyoqlar bilan ushlashni o'rganish;
- to'g'ri qo'llarda osilgan holatda, arqonni oyoqlar bilan ushlab olish;
- oyoqlarni kerib o'tirib, osilgan holatdan tortilib va tovonlar bilan polga tayanib, qo'llarni bukib, yotib tayanishga o'tish.

Shu mashqlar o'zlashtirilgandan keyingina uch harakat usulida tirmashib chiqish oson bo'ladi.

Yordamchi mashqlar usuli — tirmashib chiqish usullarini avval oson sharoitda, keyin murakkab sharoitda o'rganishdan iborat. Misol: oyoqlar bilan gimnastika devoriga tayanib, arqonga tirmashib chiqish yoki oyoqlar bilan tayanish uchun tugunlari bor arqonga tirmashib chiqish, keyin esa odatdagi sharoitda tirmashib chiqish.

Algoritmik topshiriqlar berish usuli (IV bobga qaralsin). Oddiy osilishda tirmashib chiqishning nafas olish organlariga katta yuklama berishini hisobga olib, ayniqsa, bolalar mashg'ulotlarida, bu

mashqlarga o'ta ehtiyotlik bilan o'tish zarur, aralash osilish va tayanishlarda tirmashib chiqish usullaridan keng foydalanish kerak, chunki ularni o'tganda fiziologik yuklamani boshqarish ancha oson bo'ladi. Bu mashqlar juda qiziqarli. Ularni o'yin va musobaqa shaklida o'tish tavsiya etiladi, bu esa talabalarning qiziqishini yanada orttiradi.

Odatda, tirmashib chiqish mashqlari gimnastika darsining asosiy qismida o'tiladi. Bunda, ayniqsa, tirmashib chiqish mashqlari juda ham balandlikda bajarilgan vaqtda muhofaza qilish zarur.

Barcha amaliy mashqlar kabi, tirmashib chiqish mashqlari ham ko'proq ochiq joylarda o'tilgani ma'qul.

10.1.4. Uloqtirish va ilib olish mashqlari

Bu guruhdagi mashqlar chaqqonlikni, tezkorlikni, egiluvchanlik va chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi va oyoq, gavda va ayniqsa, qo'l va yelka bo'g'imi mushaklarini rivojlantiradi. Bu mashqlarni bajarganda harakat uyg'unligi takomillashadi, chunki buyumlarni muayyan masofaga va ma'lum nishonga otish uchun mushaklar yuqori darajada sezgir bo'lishi zarur. Buyumlarni uloqtirish harakat uyg'unligi bo'yicha, ilib olishga nisbatan birmuncha oson bo'ladi, chunki ilib olish harakatida bir qancha vazifalar bir vaqtda hal qilinishi kerak. Ilib olish vaqtida uchib kelayotgan buyumning yo'nalishi, tezligi, hajmi aniqlab olinishi zarur. Shunga ko'ra, ilib olish usuli belgilanadi. Ilib olishda buyumning og'irligi ham aniqlab olinishi kerak, chunki bu bilan organizmning qanchalik kuch ishlatishi lozimligi belgilanadi.

Pol yoki devordan qaytib sakraydigan rezina yoki futbol to'plarini ilib olishda shug'ullanuvchi yana uning tarangligini ham aniqlab olishi kerak, chunki uning uchish balandligi shunga bog'liq bo'ladi. Bu guruhdagi mashqlar maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida keng qo'llaniladi. Uloqtirish va ilib olish uchun buyum sifatida katta va kichik to'plar, to'ldirma to'plar, tayoqchalardan foydalaniladi.

Uloqtirish va ilib olishning asosiy mashqlari: uzoqlikka uloqtirish, nishonga uloqtirish, yuqoriga otish va ilib olish, oshirib uloqtirish.

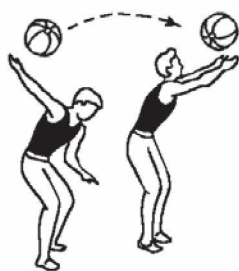
Uzoqqa uloqtirish. Bu guruhdagi mashqlar yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladi. Gimnastika darslarida bu mashqlar maxsus o'rganilmaydi va kam qo'llaniladi.

Nishonga uloqtirish. Zalda uloqtiriladigan buyumlar sifatida kichkina va katta to'plar hamda nishon sifatida fanerdan yasalgan moslamalar yoki devorga chizilgan doiralar, gimnastika halqalari

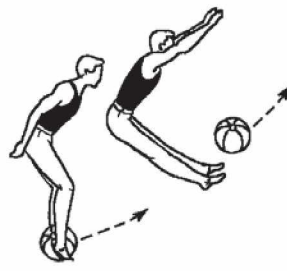
qo'llaniladi. Ochiq joylarda yoki maydonchada nishonga otishga xos bo'lgan xalq o'yinlari yaqqol misol bo'la oladi. Ochiq maydonchada kichkina toshlar uloqtiriladi, qorbo'ron o'ynaladi va h.k.

Irg'itish va ilib olish. Bu guruh mashqlariga to'plarni (to'ldirma, futbol) va gimnastika tayoqchasini irg'itish va ilib olish hamda ikki va undan ortiq to'pni yoki qandaydir boshqa buyumni irg'itish va ilib olishni kiritish mumkin.

Katta to'plarni (shu jumladan, to'ldirma to'pni) irg'itish va ilib olish mashqlariga misol bo'ladi: to'pni pastdan irg'itish, bosh orqasidan irg'itish, ikki qo'l bilan ko'krakdan irg'itish, shuning o'zini bir qo'l bilan bajarish, to'pni yelkadan bir qo'llab va ikki qo'llab irg'itish, yelka orqasidan bir qo'llab tashlangan to'pni ikki qo'llab ilib olish (137-rasm), to'pni o'z oldidan yoki yon tomondan ilib olish, to'pni bosh ustidan irg'itish va ilib olish. Oldinga engashib to'pni oyoqlar orasidan irg'itish va uni aylanib ilib olish, to'pni oyoq to'piqlari bilan qisib olib, yuqoriga irg'itish (138-rasm) va uni ilib olish.



137-rasm.



138-rasm.

Gimnastika tayoqchasini irg'itish va ilib olish — gorizontal, tik va engashgan holatlarda, irg'itishdan uni havoda uzunasiga joylashgan o'q hamda ko'ndalang o'q atrofida aylanadigan qilib tashlash va bir qo'l yoki ikki qo'l bilan har xil ushlash usullari yordamida ilib olishdan iboratdir.

Oshirib otish. Bu guruhga xos mashqlardan biri katta rezina yoki to'ldirma to'pni bir-biriga oshirib otishdir.

Yuqorida keltirilgan mashqlardan tashqari bir-biriga oshirib otadigan navbatdagi mashqlar ham qo'llaniladi: to'pni bir qo'l bilan yonboshdan siltab uloqtirish; oyoqlarni kerib oldinga engashib turib, to'pni boshdan oshirib orqaga otish; to'pni oyoqlar bilan

oldinga otish; o'tirish holatidan orqaga dumalab, to'pni oyoqlar bilan orqaga otish (139-rasm) (oyoqlarni bukib bajarish mumkin); shuning o'zini yotib, gavdani tez to'g'rilab va gavdani ko'tarib, to'pni oyoqlar bilan oldinga-yuqoriga uloqtirish.



139-rasm.

O'rgatish usuli. Uloqtirish va ilib olish mashqlarini o'rgatishda yaxlit o'rgatish usuli va yordamchi mashqlar usuli qo'llaniladi. O'quvchilarni o'ng qo'l bilan ham, chap qo'l bilan ham bir xilda uloqtirishga o'rgatish lozim.

Ilib olish ancha murakkab harakat bo'lgani uchun, eng avvalo, to'pni to'g'ri ilib olish texnikasini o'zlashtirish kerak.

Uloqtirish va ilib olish mashqlari quyidagi usullar orqali murakkablashtiriladi:

- 1) uloqtiriladigan buyumlarning hajmi va og'irligini o'zgartirish;
- 2) bir vaqtda uloqtiriladigan buyumlarning sonini oshirish;
- 3) uloqtirish masofasini uzaytirish;
- 4) uloqtirish va ilib olishni qo'l, oyoq, gavdaning qo'shimcha harakatlari (muvozanat saqlash, emaklab o'tish, yugurish) bilan birga bajarish;
- 5) dastlabki holatlarni o'zgartirish (o'tirib, yotib, tizzada turib);
- 6) uloqtirish va ilib olishni qo'l, oyoq va gavdaning qo'shimcha harakatlari (o'tirish, qarsak chalish, buriqish, sakrash va engashish) bilan birga bajarish;
- 7) uloqtirish va ilib olishni bir qo'l bilan bajarish.

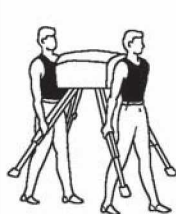
10.1.5. Og'ir yukni ko'tarish va ko'tarib yurish

Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari kuchni, chidamlilikni, chaqqonlikni va egiluvchanlik — jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirish, shuningdek, mashqlarni bajarish jarayonida kuchni tejashga yordam beradi. Ushbu mashqlar nafas olishga, yurak-qon tomiri, qon aylanish tarmoqlari organlariga ijobiy ta'sir etadi, shuning uchun ham bolalar o'quv guruhlarida mashg'ulotlarida ulardan juda ehtiyotlik bilan foydalanishi darkor.

Yukni ko'tarish, ko'tarib yurish mashqlari estafeta va to'siqlarni zabt etish shaklida ko'p o'tkaziladi.

Turli gimnastika jihozlarini ko'tarish va ko'tarib yurishda quyidagilar asosiy mashqlar hisoblanadi:

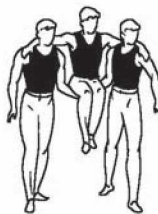
1. To'ldirma to'plarni uzatish:
 - a) sherengada — to'pni yon tomondan olib sherigiga uzatish;
 - b) kolonnada — to'pni bosh ustidan, yon tomonidan va oyoqlarni kerib tik turgan holatda oyoqlar orasidan uzatish.
 2. To'ldirma to'plarni ko'tarib yurish:
 - a) qo'llarda oldinda (pastdan ushlanadi);
 - b) qo'ltiq ostida;
 - d) bosh ustida (qo'l bilan va qo'l yordamisiz).
 3. Gimnastika o'rindiqlarini ko'tarib yurish:
 - a) ikki kishi bo'lib o'rindiq uchlaridan ko'tarib yurish;
 - b) bir kishi o'rindiqlarning o'rtasidan ushlab bosh ustida va qo'ltiqda ko'tarib yurish.
 4. Gimnastika to'shaklarini ikki va to'rt kishi bo'lib ko'tarib yurish.
 5. Gimnastika «eshagini» ikki kishi bo'lib (140-rasm) va bir kishi bo'lib (141-rasm) ko'tarib yurish.
- Sherikni ko'tarish va ko'tarib yurish. Bir kishini ikki kishi bo'lib ko'tarib yurish:*
1. Qo'llarga o'tqazib qo'yib, ko'tarib yurish (142-rasm).
 2. Qo'llarga o'tqazib qo'yib, belidan ushlagan holda ko'tarib yurish (143-rasm).



140-rasm.



141-rasm.



142-rasm.



143-rasm.

3. Qo'l va tizza ostidan ko'tarib yurish (144-rasm).
4. Chalishtirib ushlangan qo'llarga o'tkazib qo'yib ko'tarib yurish. Ko'taruvchilar bir-biriga qarama-qarshi turadilar va har biri o'zining o'ng qo'li bilan chap qo'lining bilagidan ushlaydi (145-rasm). Ko'tariluvchi o'rtog'ining qo'llariga o'tiradi va ko'taruvchilarning yelkalaridan ushlab oladi.

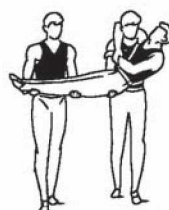
5. Oyoqlar osti va beldan ushlab ko'tarib yurish mumkin (146-rasm).



144-rasm.



145-rasm.



146-rasm.



147-rasm.

So'ng mazkur beshinchi usulda ko'rsatilgan talabalar ikki kishidan bo'lib, bir-biriga qarab turib, qo'llarida yotgan kishini ko'taradilar va bir-birlarining qo'llaridan ushlab ko'tarib yuradilar. Bir kishini ikki kishi va ko'pchilik bo'lib, jihozlar (tayoqchalar, kichik narvon, plash-palatka va h.k.lar) yordamida ko'tarib o'tish mumkin. Bir kishini bir kishi ko'tarib yurishi:

1. Opichib ko'tarib yurish (147-rasm).
2. Yelkaga mindirib ko'tarib yurish (148-rasm).
3. Ikki qo'l bilan ushlab ko'tarib yurish (149-rasm).
4. Bir qo'l bilan ushlab ko'tarib yurish (151-rasm).

5. Yelkaning bir tomoniga yotqizib ko'tarib yurish. Ko'taruvchi chap qo'li bilan tik turgan sherigining o'ng bilagidan ushlab olib, o'ng qo'li bilan uning tizzalari ostidan quchoqlab ushlaydi. Oldinga engashtirib, uni qorni bilan siltab, o'zining o'ng yelkasiga yotqizadi, keyin rostlanib, o'ng qo'li bilan o'ng qo'l bilagidan ushlab, chap qo'lini bo'shatadi (152-rasm).



148-rasm.



149-rasm.



150-rasm.



151-rasm.



152-rasm.

O'rgatish usuli. Jihozlarni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlarini o'rgatishda yuklamani juda ehtiyotlik bilan me'yorlab borish kerak (bunda ko'tarib yuriladigan jihozlarning og'irligini oshirish yoki kamaytirish, joydan joyga ko'chishning sur'atini yoki masofasini o'zgartirish, u yoki bu yordamchi to'siqlarni qo'llash mumkin).

Turli jihozlarni ko'tarish malakasi ortib borishiga qarab, yuklamani asta-sekin oshirib borish mumkin. Buning uchun jihozlarni ko'tarib o'tish masofasini, shu masofaning o'tish tezligi va yuklama og'irligini o'zgartirish, turli estafetalar o'tkazish va maxsus topshiriqlar berish zarur.

Yordamchi yoki tayyorlovchi mashqlar sifatida to'ldirma to'plar bilan bajariladigan mashqlarni tavsiya etish mumkin. Quyi sinflarda to'ldirma to'pni ko'tarish va ko'tarib yurish, doirada, sherengada, kolonnada turli dastlabki holatlardan, ularni o'quvchilar bir-biriga uzatish uchun foydalanishi mumkin. Ko'tariladigan buyumlarni goh o'ng, goh chap qo'ltiq (yelka)da navbatma-navbat ko'tarish, orqada ko'tarishni esa oldida ko'tarish bilan almashtirib bajarish kerak. Jihozlarni bosh ustida ko'tarib yurish qomatni shakllantirish uchun zarur vosita hisoblanadi. Jihozlarni yonboshida, yelkada ko'tarish qomatdagi nuqsonlarni tuzatishning asosiy vositasi bo'lib, buni bolalik yoshida amalga oshirish juda muhimdir.

10.1.6. Emaklab o'tish mashqlari

Bu mashqlarning mazmuni — aralash tayanish holatida siljishdan iborat. Emaklab o'tish mashqlari odamning harakat apparatiga, yurak-qon tomiri va nafas olish tizimlariga katta kuch beradi. Shuning uchun ular tezkorlik, chaqqonlik, kuch va chidamlilik jismoniy sifatlarini tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi.

Emaklab o'tish mashqlari akrobatika yo'lakchasida yoki erkin mashqlar gilamida o'rgatiladi va o'tiladi.

O'zlashtirilgan mashqlarni boshqa mashqlar, masalan, sakrash, oshib o'tish va h.k.lar bilan birga qo'shib, to'siqlardan oshib o'tish shaklida o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Asosiy mashqlar:

1. To'rt oyoqlab emaklab o'tish.
2. Yarimcho'kkalab emaklab o'tish (153-*a* rasm).
3. Yonboshlab emaklab o'tish (153-*b* rasm).

4. Sudralib emaklab o'tish (154-rasm).
5. Sudralib ikki qo'l va bir oyoq yordamida yoki bir qo'l va ikki oyoq yordamida emaklab o'tish.
6. Sherik bilan birga emaklab o'tish (155-rasm).
7. Yuklar bilan emaklab o'tish.
8. Emaklash usullarini navbatma-navbat ishlatib emaklab o'tish.



153-rasm.



154-rasm.

155-rasm.

**11-bob. GIMNASTIKA JIHOZLARIDA BAJARILADIGAN
MASHQLAR (DASTLABKI TAYYORGARLIK
MASHQLARI)**

11.1. Gimnastika texnikasi asoslari

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

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

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

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

Hamma gimnastika mashqlari ikki guruhga bo'linadi.

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

II. Siltanish mashqlari (harakatda bajariladigan mashqlar).

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

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

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

Bu mashqlarning murakkabligi ikki omilga binoan aniqlanadi:

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

Mushaklarni kerakligicha ishlatish darajasi, yelka o'qiga tushadigan og'irlikka nisbatan kuch vaqti mexanik tushunchasi bilan chambarchas bog'liqdir. Bu munosabat shunday ifodalanadiki, agar bir xil vazndagi ikki gimnast bir xil mashq bajarsa, unda mashqni bajarish baland gimnast uchun qiyinroq bo'ladi.

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

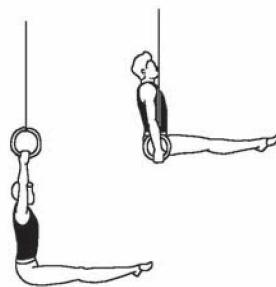
Osilish — bu turg'un muvozanat holatdir va ularda muvozanatni saqlab turish qo'shimcha kuch ishlatishni talab qilmaydi (156-rasm).

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.

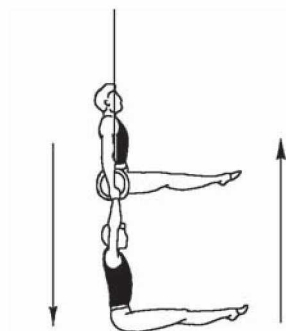
2. *Kuch ishlatiladigan harakatlar* — bu bir statik (turg'un) holatdan ikkinchisiga ohista o'tishdir.

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, orqada osilgancho kuch bilan bukilib osilish, kuch bilan tayanish holatiga chiqish (yakkacho'pda, qo'shpoyada, halqada).

Bu guruhdagi mashqlarning qiyin darajasi to'g'risida shuni aytish mumkinki, tayanish holatidan osilishga o'tish (tushish) osilish holatidan tayanishga o'tish (ko'tarilish)dan osonroq, chunki:



156-rasm.



157-rasm.

a) pastga tushishda mushaklar tananing 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;

b) pastga tushishda muvozanatni ushlab turish sharoiti soddalashadi, ko'tarilishda esa murakkablashadi. Buning sababi statik mashqlarni yozishda bayon etilgan (157-rasm).

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

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

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

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

Qayd etilgan mashqlardan eng murakkabi oldinga siltanib ko'tarilishdir.

2. *Orqaga siltanib bajariladigan harakatlar.* Bu guruhdagi mashqlarga keskin orqaga siltanib bajariladigan mashqlar kiradi. Ular quyidagilardir: orqaga siltanib orqaga burilish (yakkacho'p va halqada); orqaga siltanib qo'llarni bukib osilish; orqaga siltanib oldinga yelkadan aylanish (halqada), orqaga siltangancha sakrab

tushish (yakkacho'pda, qo'shpoyada va halqada); orqaga siltanib ko'tarilish (qo'shpoyada).

Bulardan qiyini orqaga siltanib ko'tarilish hisoblanadi.

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

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

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

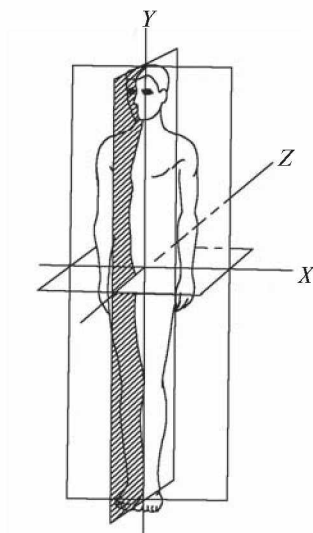
Siltanma mashqlar gimnast tanasining to'liq doira yoki uning qismlari bo'ylab siljishidan iborat ekanligi yuqorida ta'kidlab o'tildi. Bunday siljishlar zarurligi tufayli «o'q» tushunchasi bilan bog'liq. Gimnast tanasiga nisbatan quyidagi o'qlar ajratiladi:

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

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

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

Har bir guruhda o'qlar son-sanoqsizdir, ammo bir nuqtadan — gimnast tanasining umumiy og'irlik markazidan (UOM) kesishadigan uchta o'q mavjud. Ular asosiy markaziy (erkin) o'qlar (shunga muvofiq frontal, sagittal va uzunasiga joylashgan) deb ataladi (158-rasm). Gimnastika mashqlarining texnikasini o'rganishda erkin o'qlar katta ahamiyatga ega, chunki erkin uchish holatida (tayanchsiz holatda) turg'un aylanishlar faqat ularning atrofida sodir bo'lishi mumkin.



158-rasm.

X — Bosh markaziy frontal;
Y — Bosh markaziy tik;
Z — Bosh markaziy sagittal.

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

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

11.2.1. Yakkacho'pda bajariladigan mashqlar

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

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

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

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

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

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

— baland yakkacho'pdagi bu holat beistisno hamma mashqlarni boshlash uchun dastlabki holatdir. Osilishda tananing to'g'ri holati yetarli ko'lamda tebranishni boshlash va keyinchalik siltanish uchun, ayniqsa, muhimdir. Osilish holatida gimnastning tanasi maksimal to'g'rilangan bo'lishi kerak. Bunga ko'krak-o'mrov va 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. Osilish holatiga quyida bayon etiladigan ko'rsatmalarga rioya qilgan holda yaxlit o'rgatish usuli bilan o'zlashtirish lozim.

Tana pastki qismlarini tarbiyalashda uning to'g'ri holati zarur bo'lgan mushak guruhlarini tarang tortish orqali erishiladi, bu esa tebranish davomida ham saqlanadi. Osilish holatida bukilish yoki yozilish (kerishish) taqiqlanadi. Ko'pincha, boshning noto'g'ri

holati: orqaga yoki oldinga tashlash, ko'krakka engashtirish bu xatoliklarga sabab bo'ladi. To'g'ri holatda bosh ham to'g'ri tutiladi va u qo'llar orasida bo'ladi.

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

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

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

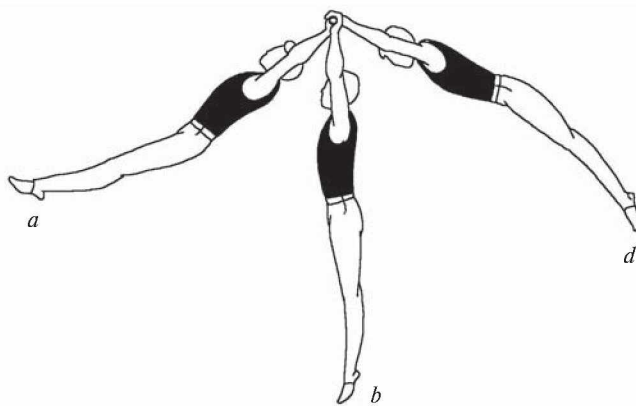
Osilish holati harakatida tebranish — (159-rasm) birin-ketin oldinga va orqaga bajariladigan tebranishlardan iborat. To'g'ri tebrana olish baland yakkacho'pda gimnastika umumiy kursi mashqlarini muvaffaqiyatli o'rganishning asosidir. To'g'ri tebranishda quyidagi holatlar ketma-ket bo'lishi kerak:

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

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

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

Orqaga siltanib, sakrab yerga tushish. Oldinga tebranishning oxirgi nuqtasidan tik holatga o'tayotib gimnast oyoqlarini orqaga



159-rasm.

yo'naltiradi va keradi. Ayni vaqtda u to'g'ri qo'llari bilan yakkacho'p o'qini bosib chiqib, tana-yelka burchagini kamaytiradi. Oxirgi harakatda u tovon va yelka bo'g'ini yo'nalish tezligini tenglashtiradi, ya'ni gimnastning gavdasi oldinga harakatlana boshlaydi. Orqaga 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. Orqaga tebranishning oxirgi holatidan gimnast oldin «a», so'ng «b» holatlaridan o'tadi va «d» holatiga yaqinlashadi (osilish holatida tebranishga qaralsin). So'nggi holatda sakrab yerga tushishdan oldin tos-son bo'g'inidan bukilish, tebranishdan bir qancha ko'proq bo'lishi mumkin. Harakatning oldindagi yuqori nuqtasida gavdaning tos-son bo'g'inidan keskin yozilishi orqali to'liq kerilish zarur va ayni vaqtda to'g'ri qo'llarni bosh orqasiga yo'naltirish kerak. Ushbu harakatlarning tugashi bilan oq, gimnast qo'llarini qo'yib yuboradi va uchish holatida kerishgan yerga qo'nadi.

Tebranishdan keyin sakrab yerga tushishdan oldin quyidagi mashqlarni bajarish foydalidir: yakkacho'pdan 1—1,5 m masofada turgan sakrash «ko'prikcha»ga osilish va oldinga siltanib 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 shogirdining ko'krak tomonida joylashadi, ikkinchisi orqa tomondan ko'krakning pastki uchiga teng joylashadi. Talaba orqara siltanganda qo'li ertaroq uzilib ketsa, o'qituvchi talabani ko'kragidan ushlab qolishga tayyor turishi kerak. Agar uzilish orqaga siltanganda yuz bersa, ko'krak ostidan ushlab qolinadi.

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

O'rgatish (past yakkacho'pda):

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

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

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

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

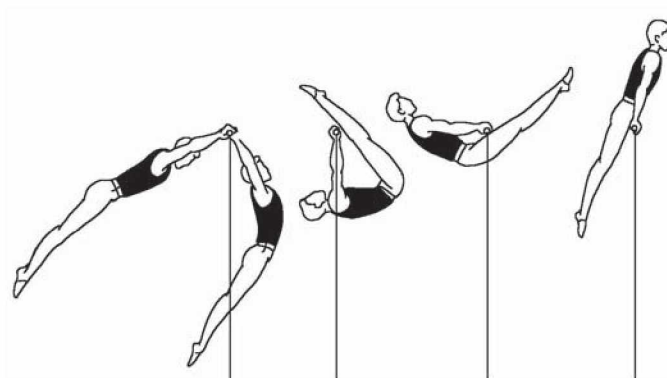
f) yordam bilan ikki-uch tebranishdan keyin o'ng oyoq bilan tayanishga ko'tarilish;

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

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

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

Gavdani yozib ko'tarish (tebranishdan keyin) (160-rasm).



160-rasm.

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

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

a) burchak yasab osilishdan oyoqlar bilan to'shaklarga tiralib, oyoqlarni tizzadan bukkancha boshni orqaga tashlamay kerishish. To'g'ri qo'llarning bosh orqasiga oxirigacha uzatilishiga e'tibor berish zarur.

Keyin dastlabki holatga qaytish. Bir yo'la bir necha marta takrorlanadi. Kerishish tez bajarilishi kerak, toki uning oxirida tovonlar to'shakdan uzilguncha;

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

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

Baland yakkacho'pda:

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

So'ngra murabbiy qo'llarini olib, gimnastga oldinga erkin harakatlanib muvozanat holatiga, ya'ni osilishning dastlabki holatiga qaytishga imkon beradi. Gimnast, shu holatdan o'tayotib tos-son bo'g'inidan keskin yozilishi va qo'llarini bosh orqasiga yo'naltirishi kerak. So'ngra gimnast va ustoz «b» va «d» moddalarda tavsiya qilingandek harakat qiladilar;

f) yakkacho'pdan 1 m masofada turgan sakrash «ko'p-rikcha»sidan burchak hosil qilib osilish holatiga sakrash va yakkacho'p ostida to'g'rilanish. Navbatdagi harakatlar «b» va «d» moddalarda bayon etilganidek bajariladi;

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

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

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

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

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

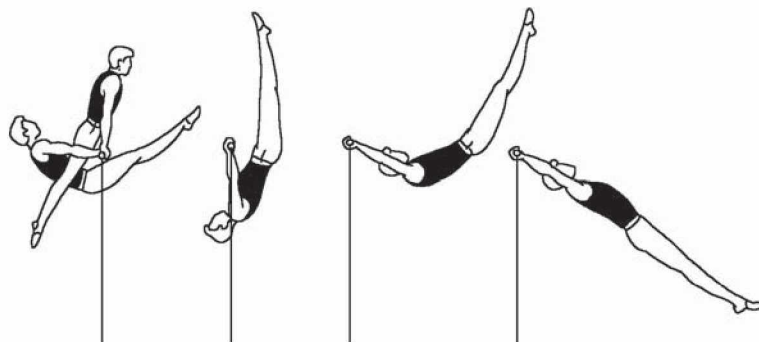
Tayanib orqaga aylanish. Gimnast tayanish holatidan qo'llarni biroz bukish orqali oldinga engashib, tos-son bo'g'inidan bukiladi, keyin keskin to'g'rilanib, qo'llarini to'g'rilab yakkacho'p ustiga ko'tariladi (siltanadi). Tayanish holatiga erkin qaytib, sonlar bilan yakkacho'pga tegishi bilan tos-son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

O'rgatish (past yakkacho'pda):

- a) tayanish holatidan qo'llar bilan o'qdan ushlagancha, orqaga siltanib sakrab tushish;
- b) orqaga siltanib, tos-son bo'g'inidan biroz bukilgancha tayanish holatiga qaytish;
- d) murabbiy yordamida aylanish. Murabbiy oldinda va chapda turadi.

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

Yoysimon siltanish (161-rasm). Tayanish holatidan oyoqlarni oldinga, yakkacho'p ostiga yo'naltirib, tos-son bo'g'inidan biroz bukilish zarur va boshni ko'krakka engashtirib, tayanib orqaga aylanish uchun harakatni boshlash kerak. Orqaga aylanishdan farqli



161-rasm.

o'laroq, bu mashqda, mashq boshlanishidan oyoq uchlarini ko'rib turish lozim.

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

Yoysimon holatda sakrab tushish. Bosh bilan pastga turish holatigacha bo'lgan harakatlar «Yoysimon siltanish» bo'limida bayon etilganiga to'g'ri keladi. Ammo yoysimon siltanishdan farqli o'laroq, tos-son bo'g'inidan oxirigacha to'g'rilanib, bosh orqaga engash-tiriladi 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. Chizimchaning balandligi o'zgartirib boriladi: dastlabki urinishlarda chizimcha yakkacho'pdan 30 sm pastda bo'ladi, navbatdagi urinishlarda esa undan ham balandroq bo'lishi mumkin;

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

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

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

11.2.2. Qo'shpoyada bajariladigan mashqlar

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

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

Qo'shpoyani ushlash usullari

Osilishda:

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

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

Tayanishda oddiy ushlash, bu tayanishda bajariladigan mashqlarda qo'llaniladi. Gimnastika umumiy kursi dasturi uchun xosdir (teskari ushlash kaftlardan birining orqa tomoni qo'shpoya ichkarisida bir-biriga qaratiladi).

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

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

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

O'rgatish:

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

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

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

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

Qo'llarda tayanib turib tebranish. Pastki tik holatdan orqaga tebranish, shuningdek, asosiy holatdan oldinga tebranish, umuman, tebranishlarga o'xshash bo'ladi. Tebranish mashqlarini bajarishning murakkabligi shundan iboratki, bunda, birinchidan, talaba 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:

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

Oldinga siltanib sakrab tushish (o'ng tomonga). Tayanib orqaga tebranish holatidan pastga tushishda, tushish tezligini kuch bilan sekinlatib, gavgani to'g'ri tutib vertikal holatga o'tiladi. Tik holatdan o'tgandan keyin, tos-son bo'g'inida biroz bukilish kerak. Oldinga tebranishning oxirgi holatidan oldinroq o'ng qo'l bilan qo'shpoya dastak otdan itarib yuboriladi, shu zahoti chap qo'l bilan chap dastakdan o'ng tomonga itariladi va shu qo'lni gavgadan uzoqlashtirish kerak bo'ladi. Bu harakat o'ng dastak ustidan o'tishga imkoniyat beradi. Dastak ustidan o'tilgandan so'ng chap qo'l o'ng dastakni ushlaydi (shu paytda tana tayanchsiz holatda bo'ladi). So'ngra sakrab tushiladi. Yerga mustahkam tushish uchun chap qo'lni o'ng dastakdan qo'yib yubormaslik kerak.

Oldinga siltanib (o'ng tomonga) orqaga (chapga) burilib sakrab yerga tushish. Dastlabki barcha harakatlar bundan oldindagi sakrab tushish harakatlariga o'xshash 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 oxirida (tayanchsiz holat qisqa vaqt davom etishi uchun imkoniyati boricha vaqtliroq) o'ng qo'li bilan o'ng dastakdan ushlash zarur. O'sha dastakdan ushlagancha sakrab tushiladi.

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

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

b) shuning o'zini 90°ga burilib (qo'shpoyaga yuz tomon) sakrab tushish. Chap qo'l bilan chap dastakdan itarilgandan keyin, chap

qo'l bilan o'ng dastakdan ushlab olinadi va birozdan keyin shu dastaklidan o'ng qo'l bilan ushlab olinadi. Dastakdan ikki qo'l bilan ushlaganicha, 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 ushlaganicha va chap qo'lni oldinga — tashqariga ko'tarib sakrab tushish zarur.

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

Orqaga tebranganda sakrab tushish (o'ng tomonga). Oldinga tebranishning oxirgi holatidan orqaga yetarli darajada balandroq tebranish kerak (tebranishning pastligi hech bo'lmaganda shunday bo'lishi kerakki, unda oyoq tovonlari yelka o'qidan past bo'lmasligi lozim; maksimal balandlik esa chegaralanmaydi — bu qo'llarda tik turish holati bo'lishi ham mumkin). Orqaga tebranishning zarur bo'lgan balandligiga erishgandan so'ng butun tanani o'ng tomonga yo'naltirib, chap qo'l bilan o'ng dastakdan ushlash va shu zahoti o'ng qo'lni yon tomonga uzatish va faqat chap qo'lga tayanish zarur. Qomatni kerishgan holatda saqlaganicha, 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 gavgani yozib ko'tarish. Orqaga tebranishning oxirgi holatidan oldinga tebranib kuraklarda tik turishga o'xshagan holatdan qo'llarda bukilib tayanish holatiga kelishi kerak. Tos-son bo'g'inidan keskin rostlanish lozim. Xuddi shunday tezlikda rostlanishni to'xtatib (oyoqlarni to'xtatib) va qo'llarni to'g'rilash uchun tirsak bo'g'inini taranglashtirish zarur. Oyoqlar harakatining to'xtalishi gavganing ko'tarilishiga yordamlashadi va butun gavgani, tanani oyoqlarni ushlash nuqtasidan o'tadigan o'q atrofida aylanishga majbur qiladi. Natijada gimnast qo'llarda tayanish holatidan uchish holatiga chiqadi.

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

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

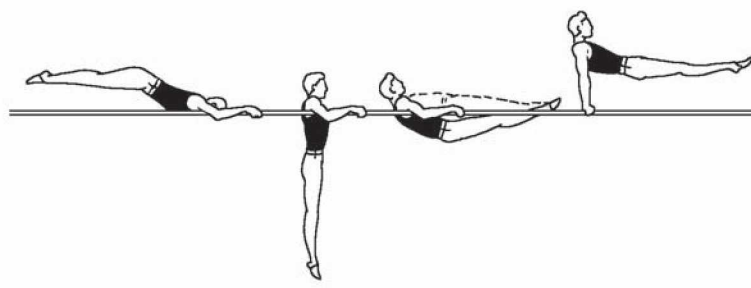
b) qo'shpoyada qo'llarda bukilib tayanish holatidan gavdani yozib oyoqlarni kerib o'tirish holatiga ko'tarilish; navbatdagi urinishlarda yelkalarining sonlarni dastaklarga tegishidan oldinroq qo'shpoya ustida ko'tarilishiga e'tibor berish lozim;

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

Oldinga tebranganda ko'tarilish (162-rasm). Orqaga tebratishning 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, tosi yuqoriga yo'naltirish lozim. So'ngra shu holatda tez bukilib kerak. Bu so'nggi harakat tananing o'rta qismlari (son, tos, bel) olgan tezlantirishni tovonlar va yelkalarga qayta taqsimlashga va tosining biroz pastga tushishi hisobiga sportchining tayanish holatiga o'tishga imkon beradi.

O'rgatish. Mashq yaxlit usulda o'rgatiladi:

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



162-rasm.

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

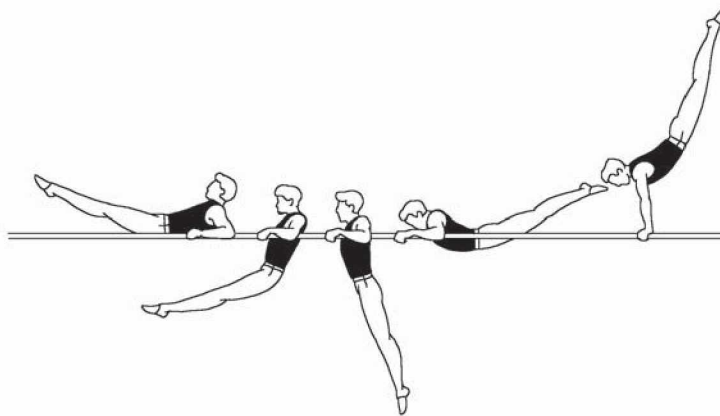
d) o'qituvchi yordamida «to'lig'icha» ko'tarilish. O'qituvchi o'ng yoki chap tomonda turadi va talabani tosi hamda yelkalaridan (shunga muvofiq o'ng va chap qo'li bilan) ushlab turadi.

Orqaga tebranganda ko'tarilish (163-rasm). Qo'llarda bukilib tayanish holatidan tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, tovonlarni oldinga-yuqoriga yo'naltirish kerak. Rostlanish bilan birga qo'llarni tirsak bo'g'inida bukkancha yelkalarni qo'l ushlagan joyga yaqinlashtirish lozim. Tananing tos-son bo'g'inidan biroz bukkan 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 ilgarilab ko'tarilishini ta'minlashi lozim. Qo'llarning oxirigacha to'g'rilanishi tovon harakatining to'xtashiga to'g'ri kelishi kerak.

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

a) tirsaklarga tayanib, orqaga siltanib ko'tarilish;

b) qo'llarga tayanib tebranishdan oldinga siltanib, 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;



163-rasm.

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

Oyoqlarni kerib o'tirish holatidan yelkalarda tik turish. Qo'llarni sonlarga yaqinroq ushlash, yelkalarni oldinga engashtirish va qo'llarni bukib, kuch bilan gavadani 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 juftlashtiriladi.

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

Burchak hosil qilib, tayanish 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.

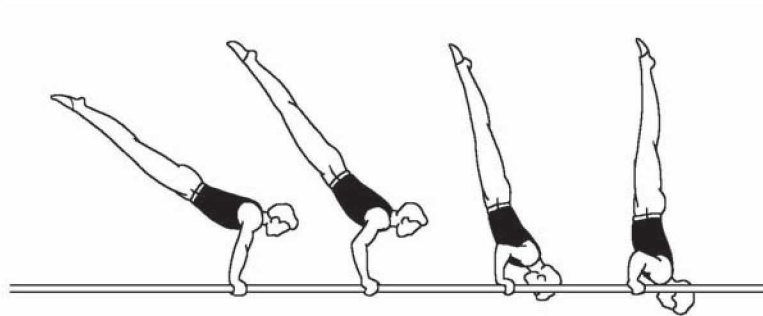
O'rgatish. Mashqlarni o'rgatishda ehtiyot bilan yordamlashish oldingi mashqlarni o'rgatishdek bo'ladi.

Yelkada tik turish holatidan oldinga umbaloq oshib, oyoqlarni kerib o'tirish. Boshni oldinga engashtirib, oyoqlarni imkon boricha tezroq ko'rishga harakat qilib, tos-son bo'g'inidan bukish kerak. Bukilib yelkalarda tik turish holatiga 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. 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 tayanishga ko'maklashadi. Qo'llarni almashtirib ushlab bukilib tayanish, oyoqlarni kerib o'tirish holatiga dumalaganda tos va ko'kraklar ostidan ushlab turish mumkin.

Siltanib yelkada tik turish (164-rasm). Bu mashqni bajarish uchun orqaga yelkalardan balandroq siltana olish kerak. Shu balandlikda tebrangandan so'ng, qo'llarni ohista bukish lozim.

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



164-rasm.

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

11.2.3. Halqada bajariladigan mashqlar

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

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

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

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

Halqada tebranish mashqlari kamroq kuch ishlatish harakatlari aniqlik bilan bajarishni talab qiladi. Bu mashqlarda og'irlik markazi,

ayniqsa, tebranishlarning oxirgi nuqtalarida vertikalidan ko'proq siljiydi. Gimnast mashq bajarish davomida hech qachon oxirgi holatdan tashqari, muvozanat holatida bo'lmaydi. Shuning uchun uning noaniq harakatlari mashqni umuman bajara olmaslikka olib keladi. Gimnast shunday harakat qilishi kerakki, uning mashqni bajarishga qaratilgan barcha harakatlari mashq oxirida uni muvozanat holatiga olib kelsin. Muvozanat holati barcha vaziyatlarda shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM ham, tayanch nuqtasi ham halqalar osilgan nuqtadan tushirilgan bir vertikalda joylashsin.

Halqada bajariladigan asosiy mashqlar

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

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

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

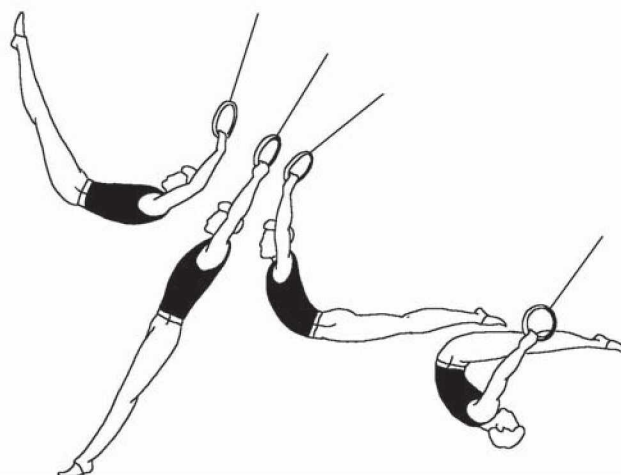
Navbatdagi mashg'ulotlarda tebranish mashqlarini bajarganda, oldinga tebranganda bukilib, orqaga tebranganda bukilib, oldinga tebranganda sakrab tushish va orqaga tebranganda sakrab tushish

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

Oldinga yelkadan aylanib bukilib osilish (165-rasm). 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 engashtirish bilan birga tos-son bo'g'inida yanada ko'proq egilib, qo'llar sonlarga olib kelinadi. Qo'llarni yon tomongacha borishiga e'tibor qaratish zarur. Oldin bu mashqni 2—3 marta sekinroq bajarish tavsiya qilinadi.

2. Dastlabki holat ilgariidek, faqat halqalar yelka balandligida ushlab turiladi. Shu mashqni qo'llarni yelkadan aylantirib, tik turib orqada osilish holatida yakunlash.



165-rasm.

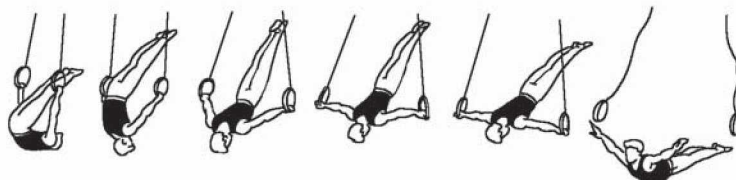
3. D.h. bir oyoqda muvozanat saqlab, qo'llar yuqoriga, past halqalarda qo'llar bilan ushlab turiladi. Osilgan oyoq bilan siltanib va tayanch oyoq bilan deysinib, qo'l va bosh bilan shunga muvofiq harakatlar bajarib, bukilib osilish holatiga kelish.

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.

Yoysimon sakrab tushish. Bunday sakrab tushishni o'rganish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish zarur. Past halqalarda bukilib osilish holatidan tos-son bo'g'inidan yuqoriga keskin yozilib, bukilmagan qo'llar bilan halqalarga bosgancha kuch bilan qo'llarni yuqoriga — yon tomonga yo'naltirish kerak. Bu harakat shug'ullanuvchilarda tanaga qanday kuch berish hisobiga yuqoriga yoysimon harakatlanishi to'g'risida tasavvur hosil qildirish uchun zarurdir. Bu holda qo'llarni bukish va tortish xatodir, buning oldini olish kerak. Bir yo'la 2—3 urinishdan keyin sakrab tushishni, albatta, o'qituvchining yordami va muhofaza qilishi bilan o'rtacha balandlikdagi halqalarda o'rgatishga o'tish mumkin. U yon tomonda turib, gimnastni bir qo'li bilan belidan ushlaydi va gimnast oldinga yiqilgudek bo'lsa, ikkinchi qo'lini uning ko'krigidan ushlab qolishga tayyor turadi.

Yelkalaridan orqaga aylanib sakrab tushish (166-rasm). Yelkadan orqaga aylanib sakrab tushishni o'rgatishga kirishishdan oldin shug'ullanuvchilar gimnastika to'shaklarida yelkadan orqaga kerilib, umbaloq oshishni bilib olishlari lozim. Bu akrobatika elementi yelkadan aylanib sakrab tushishda gavda va oyoq harakatlari to'g'risida tasavvur hosil qiladi.

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



166-rasm.

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

2. Shuning o'zini past halqalardan ushlab bajarish.

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

4. Past halqalarda bukilib osilish holatidan (yordam bilan) tosson bo'g'inidan yuqoriga va biroz orqaga keskin yozilib, to'g'ri qo'llar yon tomonga uzatiladi; halqalarga bosgancha, butun gavdani 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 talabani soni ostidan ushlaydi, ikkinchi qo'li bilan esa talabani butun gavdasini yuqoriga ko'tarish uchun yelkalaridan ko'taradi.

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

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

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

1. Polda yotib tayanish holatida qo'llarni bukish va to'g'rilash.

2. Qo'shpoya va halqalarda tayangan holatda qo'llarni bukish va to'g'rilash.

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

O'rgatish. Ko'tarilishni past (yelka balandligidagi) halqada bajarishdan boshlash kerak. Dastlabki urinishlar bukilgan qo'llarda tayanish holatiga chiqishga imkon yaratadigan darajada oyoqlar

bilan ohista depsinib bajariladi. So'ngra shuning o'zini oyoqlar bilan depsinmay bajarish tavsiya etiladi. Navbatdagi urinishlarda halqalar, talabani polda tik turib, to'g'ri qo'llari bilan «chuqur» ushlash imkoniyatini beradigan balandlikka ko'tariladi. Bunda talabani osilish holatidan bukilgan qo'llarda tayanishga ko'tarilishi paytida uni belidan ushlab, yordamlashish zarur bo'ladi. Doimo qo'llarning to'g'ri turishi holatiga e'tibor berish lozim.

11.2.4. Dastakli otda bajariladigan mashqlar

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

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

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

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

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

a) oddiy ushlash;

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

Asosiy mashqlar

Tayanish holatidan bir tomonlama ichkariga va orqaga siltanib o'tish (o'ng oyoq bilan o'ng tomonga) (167-rasm). O'ng tomonga siltanishda ikkala oyoq oxirgi holatga yetishi bilanoq, 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,

Bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir tomonga siltanib o'tishlar (o'ng oyoq bilan oldinga siltanib o'tib, orqadan tayanish). O'ng oyoqni orqada tutib yog'och otga minib tayanishdan o'ng tomonga siltanish lozim. Tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib, o'ng dasta qo'yib yuboriladi va o'ng oyoqni oldinga o'tkazib, o'ng qo'l bilan shu dastadan qayta ushlab olinadi. O'ng oyoq bilan oldinga siltanib o'tib to'sni oldinga yo'naltirish va o'ng qo'l bilan o'ng dastadan iloji boricha tez qayta ushlash bilan bir vaqtda bajarilishi muhimdir. Bu qayta ushlash doimo juda qisqa bo'lishi lozim.

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

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

11.2.5. Past-baland qo'shpoyada bajariladigan mashqlar

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

Hozirgi zamon sport gimnastikasining baland-past qo'shpoyadagi mashqlari, asosan, ayollar uchun tebranish mashqlaridan tashkil topgan dinamik mashqlar to'plamidan tashkil topgan mashqlarni bajarish uchun qo'llaniladi. Bu elementlar aylanishlar, burilishlar, osilish holatidan tayanishga o'tish va yana osilishga qaytishlar hamda qo'shpoyaning bir yog'ochidan ikkinchisiga shitob bilan tasodifiy va murakkab uchib o'tishlar bilan o'zaro birikkandir. Mashqlar to'plamlarida uchraydigan statik mashqlar mustaqil ahamiyatga ega bo'lmasdan, birikmalardagi mashqlarning o'tkinchi fazasi bo'lib xizmat qiladi. Mashqlar o'rgatishning boshlang'ich bosqichlarida statik elementlar va shuningdek, osilish hamda tayanishlarda ijro etiladigan eng oddiy tebranish mashqlari baland-past qo'shpoya uchun muhim o'quv materialini hisoblanadi.

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

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

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

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

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

Asosiy mashqlar

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

O'rgatish:

- a) gimnastika devorida burchak yasab va tik turib (kerilib) osilish;
- b) past yakkacho'pda burchak yasab osilish va oyoqlarni orqada tutib yotib osilish;
- d) yuqoridagi qo'shpoya yog'ochiga osilib, bukilib, yozilib tebranish.

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

Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochida osilishdan cho'qqayib osilishga o'tish. Bukilib-yozilib tebranishdan keyin oldinga siltanib, oyoqlarni tos-son va tizza bo'g'inidan bukib, ko'krakka yaqinroq ko'tariladi va pastki yog'ochga qo'yiladi, qo'shpoya yog'ochini barmoqlar bilan (barmoqlarni bukib) tepadan ushlanadi.

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

Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochida osilish holatidan oyoqlarni kerib siltab o'tib, pastki qo'shpoyaning yog'ochiga yotib osilish. Bukilib-yozilib tebranganda orqaga siltanib yelkalarni oldinga faol yo'naltiriladi va tos-son bo'g'inidan rostlanadi, so'ngra oyoqlarni siltab, pastga va imkon boricha orqaga yo'naltiriladi. Oldinga siltanib, tos-son bo'g'inidan va beldan tez bukilib, oyoqlarni kengroq

yozilgan holda pastki yog'och ustidan siltab o'tiladi, oyoqlar birlashtiriladi va butun gavda bilan kerilib, qo'shpoyaning pastki yog'ochiga yotib osilish holatiga o'tiladi.

O'rgatish:

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

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

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

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

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

Qo'shpoyaning pastki yog'ochiga chalqancha yotib osilish holatidan o'ngga burilib, bir sonda o'tirib qolish. Qo'shpoyaning pastki yog'ochga chalqancha yotib osilish holatidan o'ng qo'lni chap qo'l ustidan oshirib teskari ushlash lozim. O'ng tomonga burila borib va o'ng qo'l bilan aylanma harakat qilib qo'shpoyaning yog'ochiga bosiladi, oyoqlarni kerib, o'ng songa o'tiriladi. Chap qo'lni yon tomonga tushirib borib, chap oyoq orqaga uzoqroq uzatiladi, o'ng oyoq esa tizzadan bukiladi. O'tirishni tugatayotib, kerilishga o'tish kerak.

O'ng songa o'tirish holatidan kerilib sakrab tushish. O'ng qo'l bilan qo'shpoyaning pastki yog'ochidan o'ng tizza oldidan almash-tirib ushlanadi. Gavda og'irligini o'ng qo'lga o'tkaza borib, son bilan qo'shpoyaning pastki yog'ochidan itarib yuboriladi, ayni vaqtda chap qo'lni yuqoriga-tashqariga siltash kerak. To'g'ri tutilgan o'ng qo'lga tayanib, oyoqlar birlashtirilib kerilishi lozim. Bunday sakrab tushishni o'ng tomondan orqaga burilib va shuningdek, chap tomondan orqaga burilib bajarish mumkin. Birinchi mashqda chap qo'l bilan pastki yog'ochdan o'ng tizza oldidan teskari ushlash kerak. Gavda og'irligini shu qo'lga o'tkazib, son bilan itarib yubo-

riladi va o'ng qo'lni tushirib, o'ng tomondan orqaga burilib, so'ngra oyoqlarni birlashtirib kerilish lozim bo'ladi. Ikkinchi mashqda chap qo'l bilan qo'shpoyaning pastki yog'ochidan chap son oldidan pastdan ushlash kerak. Tana og'irligini chap qo'lga o'tkaza borib, son bilan itarib yuborgan holda chap tomondan orqaga burilish va ohista yerga tushish lozim.

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

O'rgatish:

a) qo'shpoyaning pastki yog'ochiga yotib osilish holatidan o'ng songa o'tirish;

b) qo'shpoyaning pastki yog'ochiga o'ng oyoqni qo'yib, oyoqlarni kerib yotib chap qo'lni qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochining pastidan ushlab osilish holatidan chap oyoqni siltab o'tib, chap tomonga burilib sonda o'tirib qolish;

d) qo'shpoyaning pastki yog'ochiga yotib osilish holatidan 270°ga (oyoqlarni juftlashtirib) chapga burilib, o'ng sonda o'tirib qolish;

e) qo'shpoyaning 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 talabaning chap tomonida turib, o'ng qo'li bilan, uni belidan ushlab turadi, chap qo'li bilan talabaning 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'shpoyaning 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'shpoyaning yuqoridagi yog'ochidan ushlab, pastki yog'ochga o'tirib osilish holatidan to'g'ri qo'llar bilan qo'shpoyaning 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'nal-

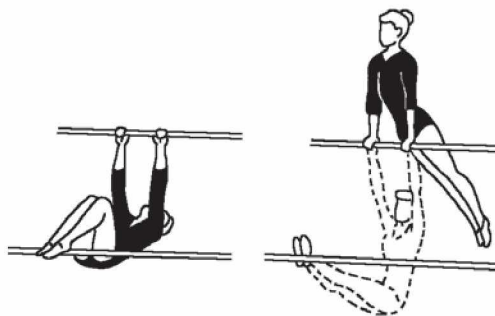
tirib, tos-son bo'g'inini tez bukish zarur. Tik holatda tos-son bo'g'inidan tezlik bilan to'g'rilanish kerak. Tik holatidan o'tgandan keyin tos-son bo'g'inidan ketma-ket bukilib va yozilib, siltanish harakati bilan oyoqlarni oldinga-yuqoriga yo'naltirish va qo'llar bilan qo'shpoya yog'ochidan tez itarib yuborib, kerilish zarur.

O'rgatish:

- a) qo'shpoyaning 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'shpoyaning pastki yog'ochida o'tirib yuqoridagi yog'ochdan ushlab osilish holatidan qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochida osilish va oldinga siltanib sakrab tushish.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi chap tomondan qo'shpoyaning 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'shpoyaning pastki yog'ochida cho'qqayib osilish holatidan qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga ko'tarilib tayanish (170-rasm). 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.



170-rasm.

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

O'rgatish:

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

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

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

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

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

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

O'rgatish:

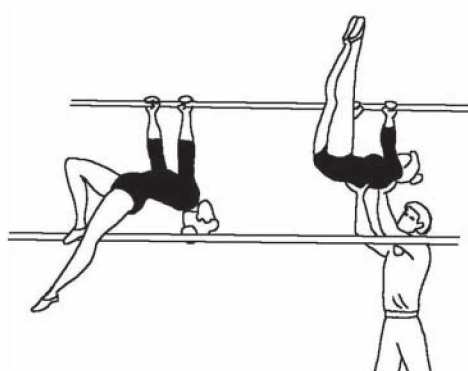
a) qo'shpoyaning pastki yog'ochida yoki past yakkacho'pda tayanish holatidan gavdani oldinga engashtirish. Keyin to'g'rilab, qo'llarni to'g'rilab tayanish holatiga qaytish;

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

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

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi talabaning 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'ochiga ko'tarilib tayanish (171-rasm). O'ng oyoqda cho'qqayib osilish holatidan qo'llarni bukib, chap oyoq orqaga uzatiladi. O'ng oyoq bilan siltanib va chap oyoq bilan deysinib, qo'llarning bukishi davom ettiriladi, oyoqlarni shitob bilan yuqoridagi qo'shpoya yog'ochi ustidan yuqoriga-orqaga yo'naltirib birlashtiriladi.



171-rasm.

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

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

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

Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga tayanish holatidan gavdani orqaga tashlab, oyoqlarni kerib siltab o'tib, pastki yog'ochga yotib osilish. Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga tayanish holatidan

qo'llarni to'g'ri tutib, tosni qo'shpoya yog'ochiga yaqin tutgancha yelkalar bilan dadil orqaga tusha boshlash kerak. Keyin tos-son bo'g'inidan bukilib, oyoqlarni kerib pastki yog'och ustidan oshirib o'tiladi, to'g'rilanib oyoqlar juftlashtirilgancha qo'shpoyaning pastki yog'ochiga qo'yiladi. Yotib osilish holatida kerilib, bosh orqaga engashtiriladi.

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

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

Qo'shpoyaning pastki yog'ochiga sonda o'tirgan holatdan orqaga burchak hosil qilib sakrab tushish. O'ng sonda o'tirish holatidan oyoqlarni oldinga siltab burchak hosil qilib o'tiriladi, ayni vaqtda chap qo'l bilan qo'shpoyaning pastki yog'ochidan talabani son ostidan teskari ushlanadi. O'ng tomondan orqaga burila borib, chap qo'l bilan gavdani dadil burib, pastki yog'och ustidan siltab o'tiladi. Chap qo'lga tayangan holda o'ng qo'l bilan yuqoridagi yog'ochni

itarib yuborib batamom to'g'rilanish va kerilish kerak bo'ladi. Shundan so'ng qo'shpoyaga nisbatan chap tomon bilan yarim-cho'qqayib, ohista sakrab tushish lozim. Sakrab tushish orqaga burilib ijro etilganda, oyoqlarni siltab o'tkazish vaqtida o'ng qo'lni pastki yog'och ustidan almashtirib ushlab va chap qo'l bilan itarib, chap tomondan orqaga burilish zarur.

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

11.2.6. 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 rivojlanishiga va jismoniy sifatlarini takomillashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, qomatning shakllanishiga ko'maklashadi, fazoda mo'ljal olish hissini yaxshilaydi, qat'iylik va dadillikni tarbiyalaydi.

Xodada bajariladigan mashqlarning barcha elementlarini kinematik shakliga qarab, to'rt katta guruhga ajratish mumkin: muvozanat saqlashlar va turli xil tik turishlar, bir va ikki oyoqda (yoki qo'llarda) burilishlar, har xil usullar bilan yurishlar va akrobatika mashqlari. Xodada bajariladigan asosiy mashqlar.

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

Sakrab tayanishlar. Turgan joydan yoki qiyalab yugurib kelib oyoqlar bilan depsinib tayanish — o'ng tomondan xodaga tayanib, chapga burilganча chap tizzaga tayanish (yarimshpagat, chap oyoqda cho'qqayib tayanish) to'g'rilanishda qo'llarni yon tomonga

uzatib, o'ng oyoqni oldinga tutgancha shu oyoqda tik turish (yoki o'ng oyoqni orqaga siltab, cho'qqayib o'tirish va tik turish).

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

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

Sakrab chiqib, cho'qqayib tayanish (172-rasm). Ikki-uch qadam yugurib kelib, qo'llar xodaga qo'yiladi. Oyoqlar bilan depsinib va yelkalarni oldinga yo'naltirgancha belni ko'tarib, oyoqlarni bukib, ko'krakka yaqinlashtiriladi. Xodaga sakrab chiqib, yelkani orqaga tashlamasdan, qo'llar bilan ushlab turish zarur.

O'rgatish:

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

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

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

Muhofaza qilish. Depsinish «ko'prikcha»si yonida turib, bir qo'l bilan yelkadan, ikkinchi qo'l bilan talabani sonidan ushlab ko'maklashiladi.

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

O'rgatish:

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



172-rasm.

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

d) gimnastika tayog'i ustidan o'ng oyoqni bukib o'tkazish;

e) qo'shpoyaning pastki yog'ochidan o'ng oyoqni bukib, siltab o'tkazish;

f) xodaga sakragancha o'ng oyoqni siltab o'tib oyoqlarni kerib tayanish;

g) shuning o'zi, lekin o'ng oyoqni bukib, siltab o'tkazish.

Muhofaza qilish. O'qituvchi o'ng qo'li bilan talabaning 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'prikcha»ga sakrab, qo'llar xodaga qo'yiladi (barmoqlar bir-biriga yaqin) va kuchli deysinib, yelkalarni oldinga yo'naltirib va xodaga yaqin (o'ng) oyoqni bukib, bukilish kerak. Songa o'tirib qomat rostlanadi, qo'llar yon tomonga uzatiladi.

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

Sakrab cho'qqayib tayanish (173-rasm) ham xodaga to'g'ridan yugurib kelib bajariladi.

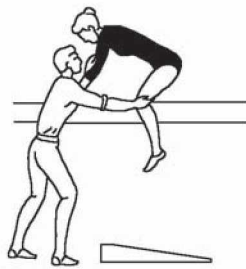
O'rgatish:

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

b) shuning o'zini xodada bajarish;

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

e) shuning o'zini xodada bajarish.



173-rasm.

Muhofaza qilish. Depsinish «ko'prikcha»si 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 deysinib, 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'rgatish:

- a) qo'llarda xodaga tayanib (uzunasiga), oyoqlar bilan orqaga siltanib, kerishib sakrash;
- b) shuning o'zini oyoqlarni kerib bajarish;
- d) past qo'shpoyada tayanish holatidan orqaga siltanganda oyoqlarni kerib tebranish;
- e) shuning o'zi, lekin qo'llar oldinda, oyoqlarni kerib o'tirish;
- f) o'qituvchining yordami bilan xodaga sakrab chiqib, oyoqlarni kerib o'tirish.

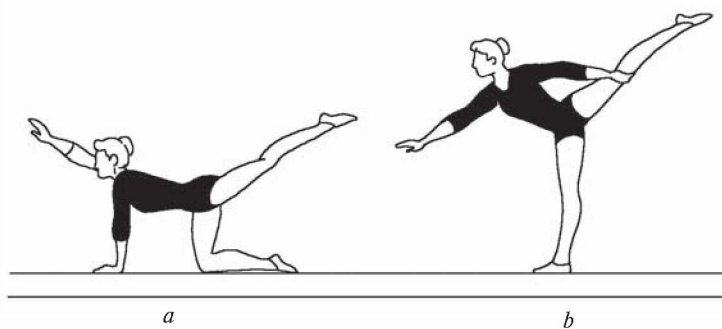
Muhofaza qilish. O'qituvchi bir tomondan talaba qo'lining yelkasidan va xodadan uzoqda joylashgan oyoqning soni (old tomoni)dan ushlab yordamlashishi lozim.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarida va endi boshlovchilarni o'rgata boshlaganda bir va ikki oyoq uchida tik turish, bir va ikki tizzada tik turish va tayanishlar (174-*a* rasm), yarimshpagat, tik va qiya holatlarda ko'kraklarda tik turish, bir oyoqda tik turib qo'lning turli holatlari bilan muvozanat saqlash, shuning o'zini tizzadan (174-*b* rasm) va oyoq uchidan ushlab bajarish kabi eng oddiy mashqlar qo'llaniladi.

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

Ikki oyoqda orqaga burilish. Qaddi-qomatni rostlab, oyoq uchlariga tik turiladi, oyoq va gavda mushaklarini tarang holga keltirib burilgandan so'ng, oyoq kafti to'la bosiladi. Bosh va gavda tik holatda turishi kerak.

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



174-rasm.

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

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

Bir tomonlama burilish — tayangan oyoq tomoniga bajariladi. O'ng oyoqni orqaga uzatib, chap oyoqda tik turish holatidan o'ng oyoqni oldinga va biroz chapga siltab, oyoq uchlarini ichkariga va yelkani chapga burish kerak. Siltash bilan bir vaqtda chap oyoq uchida turish va qadni rostlab, shu oyoqni tovon bilan ichkariga burish kerak. Burilishni tugatayotib, butun oyoq kaftiga turiladi va o'ng oyoqni orqada siltashda hosil bo'lgan balandlikda sakrab chiqiladi. Burilishda qo'llar yuqoriga ko'tariladi.

O'rgatish:

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

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

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

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

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

g) qo'l bilan tayanmasdan polda orqaga burilish;

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

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

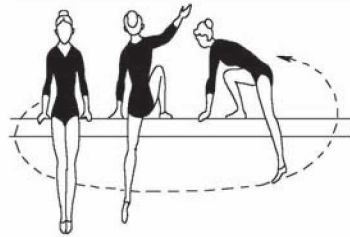
Aralash tayanish holatidagi burilishlar — xodada gavda holatlarini o'zgartirish va tananing pastroq holatidan oyoqlarda tik turish holatiga o'tish uchun yordamchi elementlar bo'lib xizmat qiladi.

O'rgatish:

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

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

d) orqaga tayanish holatidan 270° ga burilib, bir oyoqda cho'qqayib tayanish (175-rasm).



175-rasm.

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

Yugurish va uning turlari

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

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

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

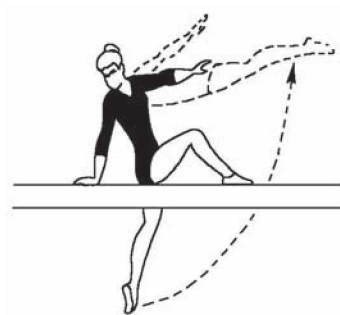
Qadam bosib sakrash. Chap oyoq bilan qadam qo'ygandan keyin o'ng oyoq bilan oldinga siltanib, shu oyoqda sakrab yerga tushish. Biroz cho'qqayib, oyoq uchidan tovonga tushish.

Ikki oyoq bilan depsinib, oyoqlarni almashtirib sakrash. Oyoq uchlarida tik turgan holatdan biroz cho'qqayib, oyoqlarni to'g'rilagancha va oyoq uchlarini oldinga cho'zgan holda yuqoriga sakrash. Sakraganda oyoq holatlari almashtiriladi 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'rnini almashtirmasdan sakrash;



176-rasm.

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

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

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

Kerishib sakrab, 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 orqaga siltab, ikkinchisi bilan xodadan depsingancha 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 orqaga tayanish (panjalarni orqaga qilib) holatidan depsinib va oyoqlarni birlashtirgancha orqaga burilib, sakrab yerga tushish (176-rasm).

12-bob. ERKIN MASHQLAR

12.1. Erkin mashqlarning ta’rifi va mazmuni

Erkin mashqlar — bu gavda va uning qismlari bilan bajariladigan turli-tuman harakatlar to‘plami. Sport gimnastikasidagi ko‘p-kurashning bir turi sifatida erkin mashqlar maxsus gilamda bajariladi hamda akrobatika elementlari va birikmalari, sakrashlar, muvozanat saqlashlar, burilishlar, oyoqlar bilan siltanib tushib o‘tishlar, xoreografik shakldagi harakatlarni o‘z ichiga oladi.

Asosiy gimnastikada erkin mashqlar kombinatsiyalari shu turlardagi oddiy harakatlardan, gimnastika usulining talablariga binoan bajariladigan, texnik jihatdan murakkab bo‘lmagan oddiy harakatlardan tuziladi.

Gimnastlarni dastlabki tayyorlash bosqichida erkin mashqlar sport yoki o‘quv jarayonida bo‘lishi mumkin. Sport mashg‘ulotlaridagi mashqlar pastki toifali gimnastlar uchun belgilangan qat’iy tasnifiy dasturlardan iborat. Gimnastika sporti bilan shug‘ullanishni endi boshlagan gimnastlar gigiyenik gimnastikaga yoki ishlab chiqarish gimnastikasiga xos bo‘lgan mashqlardan tashkil topgan va maxsus ishlab chiqilgan kombinatsiyalarni bajarishda ham bel-lashishlari mumkin. Muayyan kombinatsiyalar yakka yoki guruhlarda bajarilishi mumkin. Guruhlar bilan bajariladigan erkin mashqlarda ijro sifati, harakat aniqligi, uyg‘unligigina baholanmasdan, balki barcha ishtirokchilarning harakati bir-biriga moslashib bajarilishi ham baholanadi. «Umid nihollari» sport o‘yinlarida umumta’lim maktablari o‘quvchilarining o‘z kompozitsiyalari bilan chiqishlari guruh mashqlariga misol bo‘lishi mumkin.

Erkin mashqlar o‘quv kombinatsiyalari — bu mashg‘ulotlarda harakat uyg‘unligini rivojlantirish, navbatdagi murakkabroq mashqlarni o‘zlashtirish uchun harakat bazasini yaratish, shug‘ullanuvchilarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qo‘llaniladigan turli murakkablikdagi kichik kombinatsiyalardir.

Har bir mashg'ulotda o'qituvchi talabalarga, oddiy harakatlar to'plamini yangicha tuzilishda taqdim etishi mumkin. Shug'ullanuvchilar, odatda, 8, 16 yoki 32 hisobdan tashkil topgan o'quv kombinatsiyasini tez eslab qolishlari va uni butunligicha hamda texnik xatolarsiz bajarishlari kerak. Bir qator shunday mashg'ulotlar yordamida gimnastlar juda ko'p turli harakatlarni o'zlashtirib qolmasdan, ularni jipslashtirish usullarini ham o'rganadilar.

Sport yo'nalishiga ega bo'lgan mashg'ulotlarda o'quv kombinatsiyalari turli tarkibdagi guruhlar elementlaridan tuzilishi kerak. Bu bo'lajak erkin dasturlar uchun «jamg'arma qismlar» bo'ladi.

Harakat «maktabi»ni o'zlashtirishda tezkorlik, chidamlilik, bo'g'inlar harakatchanligini, chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalashda erkin mashqlarning ahamiyati kattadir. Gimnastlar mashqlarni jihozlarda bajarishdan ko'ra, oddiyoq va tabiiyoq sharoitda harakatning yo'nalishi va ko'lami, sur'ati, uyg'unligi, kuch berish darajasi, mashqlarni bajarganda gavda va uning qismlari holatining aniqligi, harakat sofligi, egiluvchanligi va ifodaliligi kabi tushunchalar to'g'risida tasavvur hosil qilishadi.

Erkin mashqlar turli jihozlar: to'plar, tayoqchalar, arg'amchi, yengil gantellar bilan bajariladi. Jihozlar bilan harakat qila bilish harakat uyg'unligini ham rivojlantiradi. Sport va o'quv kombinatsiyalarining musiqa jo'rligida bajarilishi estetik tarbiyaning ajoyib vositasidir. Erkin mashqlarning mazmuni gimnastika mashqlarining boshqa turlariga nisbatan turli-tumandir. Bu faqat oddiy va murakkab harakatlarning juda ko'p bo'lishiga bog'liq bo'lmaydi, balki ularni amalda bir-biriga qo'shib bajarish imkoniyati cheksizligiga bog'liqdir. Misol uchun, qo'llar bilan eng oddiy harakatlar bajarish usulining juda ko'p xillari mavjud. Masalan, qo'l qismlarining harakatda qatnashish darajasiga qarab: panjalar bilan, bilaklar bilan, butun qo'l bilan; harakat shakliga qarab: ko'tarish, tushirish, aylanma harakatlar, bukish, yozish, burilishlar, qarsak chalish, to'lqinlar, ushlash, chalishtirishlar; yo'nalishiga qarab: bir tomonga qaratilgan, turli tomonlarga qaratilgan harakatlar, oldinga, orqaga, yon tomonga, oraliq yo'nalishlarda, simmetrik, asimmetrik harakatlar; harakatlanish ifodasiga qarab: bir vaqtda, turli vaqtda (birin-ketin, navbatma-navbat), bir tekisda (bir xil sur'atda), har xil tezlikda (tezlashtirib, sekinlashtirib), tez, sekin, ohista-mayin, keskin, kuch bilan, bo'shashtirib harakatlantirishlar.

Mazkur harakatlarni oyoq, bosh, gavda harakatlari bilan har xil qilib o'zgartirib yuborish, shuningdek, bu harakatlarni kombinatsiyalashtirish imkoniyati katta.

Ertalabki badantarbiya va ishlab chiqarish gimnastikasining umumrivojlantiruvchi mashqlari — engashish, bir oyoqni bukib shaxdam qadam bosish, o'tirish, oyoqlar bilan siltanish, sakrash — harakatni qat'iy uslubda bajarishni talab qilmasligi bilan farq qiladi. Ularning har biri qisqa yo'nalishda ta'sir ko'rsatish maqsadida bir necha marta takrorlanadi. Bunday yakka harakatlar oddiy erkin mashqlar tarkibiga ham kiradi, biroq bunda ularning chiroyli bajarilishi va estetik tomonlari hisobga olinadi.

Erkin mashqlarning umumrivojlantiruvchi mashqlar to'plamidan farqi shundaki, ularning barcha harakatlari yaxlit bir kombinatsiyaga birlashtirilib qo'shib bajariladi va ularning gimnastika usuliga mos ravishda bajarish sifatiga qarab baholanadi.

12.2. Erkin mashqlar kompozitsiyasi

Kompozitsiya deganda, erkin mashqlarning barcha elementlari va qismlarining muayyan bir tarzda o'zaro birikishi, takrorlanishi, o'zaro bog'liqligi, shuningdek, ularni tuzish jarayoni ham tushuniladi. O'quv mashg'ulotlarini kompozitsiya qonuniyatini hisobga olib tuzish yosh murabbiy uchun yaxshi amaliyot hisoblanadi. Har bir talabaga yoki butun guruh uchun mashqlar to'plami tuzayotganda kompozitsiyaning turli xillarini tuzib ko'rish imkoniyati bo'ladi. Harakatlar izchilligining muayyan qonuniyatlarini ifodalovchi, shuningdek, talabalarda mashqlar to'plamining turli-tuman bo'lishi to'g'risida tasavvur hosil qildiruvchi o'quv kombinatsiyalari tuzish tavsiya qilinadi. Misol uchun, oddiy harakatlarni takrorlash, murakkablikning oshib borish qonunining ifodalanishini ko'rsatish mumkin.

D.h. cho'qqayib tayanish:

1. Qo'llar yon tomonga.
2. D.h.
3. Tik turib, qo'llar yon tomonga.
4. D.h.
5. Tik turib, qo'llar yuqoriga.
6. Qo'llar pastga.
7. Sakrab, qo'llar yuqoriga a.t. (asosiy turish).

Harakat ko'lamini va tezligining muntazam oshib borishi kompozitsiya qonuniyatining ifodasidir. Bir-biriga zid harakatlarning tanlanishi samarali bo'ladi. Shu qonuniyat hisobga olinsa, hatto eng oddiy harakatlar ham jozibali ko'rinadi.

Masalan, d.h. a.t. (asosiy turish).

1—2. Qo'llarni tashqariga yoy shaklida asta ko'tarish.

3. Tez cho'qqayib tayanish.

4. Cho'qqayib tayanish holatidan sakrab o'ng tomonga burilish, bosh oldinga engashtiriladi.

5—6. Bir oyoqni tez bukib, oldinga shaxdam qadam bosish, qo'llarni asta oldinga va yon tomonga uzatish.

7. Chapga burilib, oyoqlarni kerib tik turish, qo'llar yon tomonga.

8. Sakrab cho'qqayib tayanish.

Qarama-qarshilik qonuniyati tez va sekin harakatlar, yuqoriga, pastga, o'ngga, chapga siljish va h.k.larning takrorlanishiga asoslangan. Kuch harakatlaridan keskin bo'shashishga o'tish ham qarama-qarshilik hisoblanadi. Gimnastika erkin mashqlarining kompozitsiyasi majburiy dasturlar shaklida tuziladi: muayyan toifa talablariga binoan kombinatsiyaga kiritish zarur bo'lgan murakkab elementlarning soni belgilanadi. Keyin bu elementlar kompozitsiya qonuniyatlariga binoan oddiyroq harakatlar yordamida to'plamlarga qo'shiladi.

Kompozitsiyaning boshlanishi, o'rtasi va oxiri aniqlanadi, keyin alohida qismlari yagona to'plamga birlashtiriladi. Murabbiy erkin mashqlarni tuzishda gimnastlarning moyilligini, ularning kuchli tomonlarini va jismoniy tayyorgarlik sifatlarini hisobga olishi hamda talabalarni bir guruh bo'lib ijod qilishga jalb etishi kerak. Qizlar va ayollar uchun belgilangan mashqlar o'ta egiluvchanligi, serraqs harakatligi bilan erkaklarnikidan farq qilishi lozim. Bolalar uchun erkin mashqlarni mavzuga muvofiq (o'quvchilar uchun harbiy mavzu) tuzish tavsiya qilinadi.

Guruhlar uchun erkin mashqlar kompozitsiyasi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, bunda bir ishtirokchi bilan boshqa ishtirokchilar harakatini qo'shib tuzishning yangi imkoniyatlari talab qilinadi. Guruhni kolonna va sherengaga oddiy qayta saflashlar, orani ochish va yaqinlashtirishlar, burilishlar, qo'l harakatlari bilan qo'shib bajarishlar guruh bo'lib bajariladigan oddiy kompozitsiyalarning mazmunini tashkil qilishi mumkin. Juftlab uch kishidan qilib taqsimlash, zich saf, aylana bo'ylab saflanishlar harakatlarni ko'rsatish yakka mashq qilishga nisbatan boshqa usullarni qo'llash

imkonini beradi. Chunonchi, faqat guruh bo'lib bajarish, bajariladigan kompozitsiyalarda «to'lqin»ni — bunga talabalarning harakatiga qay darajada izchillik bilan qo'shilayotganini ko'rsatish mumkin (masalan, zich safda yonda turuvchining harakatdan bir hisobga yoki ko'lamning ma'lum bir qismiga orqada qolib, oldinga engashish yoki o'tirib-turish va h.k.lar).

Har xil jinsdagi gimnastlar qatnashadigan guruhiy mashqlar bir-biridan «erkaklar» va «ayollar» harakatlari bo'yicha farq qiladigan, har xil tusdagi harakatlarni bir vaqtda bajarish tavsiya qilinadi. Bunday usulning variantlari har xil: erkaklar cho'qqayib o'tirishdan tik turishadi, ayollar o'tirishadi, erkaklar cho'qqayib o'tirishadi, ayollar muvozanat saqlashadi, erkaklar boshda tik turishadi, ayollar bir oyoqni bukib keng qadamlab, qo'llarni yon tomonga uzatishadi va h.k. Guruhiy erkin mashqlar maktab bayramlari, jismoniy tarbiya ko'riklari va spartakiadalarida gimnastika chiqishlarining tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Bu to'g'risida «Gimnastika chiqishlari» bobida batafsil bayon etilgan.

12.3. Erkin mashqlar bajarishni o'rgatish

Gimnastlarni boshlang'ich tayyorlashda erkin mashqlarni o'rgatish harakat «ta'limini» va ayrim murakkab elementlarni, shuningdek, o'quv va sport to'plamlarini o'zlashtirishdan iborat.

Harakat «ta'limi» gimnastika mashg'ulotlarining butun boshlang'ich bosqichi davomida o'zlashtiriladi va u tana hamda tana a'zolarining asosiy holatini (tik turish, oyoqlarni kerib tik turish, tizzalarda turish, aralash tayanish, o'tirish, shaxdam qadamlar, engashish va h.k.lar), shuningdek, asosiy hamda oraliq yo'nalishlarda harakatlanish va siljishlarni puxta mashq qilishdan iborat. Asosiy diqqatni dastlabki va oxirgi holatga, bosh, panjalar, tovonlar holatini, gimnastikada qabul qilingan uslubga mos bajarilishiga qaratish kerak.

Odatda, harakat ta'limini o'zlashtirish ishi, asosan, mashg'ulotning tayyorgarlik qismida olib boriladi. O'qituvchi mushaklarning chigilini yozish mashqida erkin mashq elementlarini kiritishi va badan qizitish xarakteridagi harakatlarni bajarishda ularning aniq va bir maromda bajarilishini kuzatib borishi kerak. Mashg'ulotlarning asosiy qismida erkin mashqlarning ancha murakkab elementlari, ko'pincha, akrobatika elementlari o'zlashtiriladi («Akrobatika mashqlari» bobiga qaralsin).

Oddiy o'quv kombinatsiyalarini mashg'ulotning tayyorgarlik qismida o'zlashtirish maqsadga muvofiqdir. Dastavval, kombinatsiyaga kiruvchi alohida harakatlar badan qizdirish maqsadida ko'p marotaba takrorlanadi. Shundan keyin o'qituvchi shu harakatlardan tashkil topgan 4, 8, 16 hisobdan iborat erkin mashqlar birikmalarini tavsiya qiladi. Mashg'ulotlarning asosiy qismida ancha murakkab elementlardan iborat o'quv kombinatsiyalari, shuningdek, dasturning tasnifi sport erkin mashqlari o'zlashtiriladi. Bunda harakatlar navbatini eslab qolish emas, balki elementlarning o'zini va ularning birikmalarini o'zlashtirish qiyinchilik tug'diradi. Erkin mashqlarning hamma qismlarini o'rganib olgandan keyin kombinatsiya tuziladi. Erkin mashqlarni yaxlit mashq qilishda harakatlar texnikasi va ifodaliligini takomillashtirish maqsadida ularni qismlarga ajratib bajarish bilan birga qo'shib bajarish kerak.

Harakatlarni uyushtiruvchi, ularning to'liqligini, uyg'unligini va yaxlitligini ifodalovchi musiqaga alohida ahamiyat beriladi. Ko'proq audio-videotasvirlar qo'llaniladi (ayollar uchun vals, mazurka, polka; erkaklar uchun gavot, vals, marsh).

Mashqlarni o'rganishning oxirgi holatlarida tanaffus qilish maqsadga muvofiqdir. Ular ayni vaqtda navbatdagi harakatlar uchun dastlabki holat bo'ladi. Tanaffus vaqtida gimnastlar gavda va uning a'zolari holatini aniqlab olishlari kerak.

Mashqlarni to'lig'icha va zarur sur'atda bajarish bilan o'zlashtirish davri tugaydi. Mashg'ulotda erkin mashqlarni to'lig'icha takrorlash sonini o'qituvchi qo'yilgan vazifaga ko'ra belgilaydi va bunda muhim jismoniy sifatlardan biri — chidamlilikning tarbiyalanishini qayd qilamiz.

13-bob. SAKRASHLAR

13.1. Sakrashlar ta'rifi va tasnifi

Sakrash mashqlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchilar organizmiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim vositadir. Ular yordamida tezkorlik-kuch sifati tarbiyalanadi, to'siqlardan oshib o'tish amaliy tayyorgarligi shakllanadi, jasoratli, matonatli bo'lish va chaqqonlikni tarbiyalash vazifasi amalga oshiriladi. Yugurib kelib sakrashlar yurak, qon aylanish va nafas olish organlarining funksional holatini oshiradi.

Sakrash harakat apparatining juda uyg'unlashgan bo'lishini talab etuvchi mushaklarning tez va qisqa vaqt ichida qisqarishi hisobiga bajariladi. Harakatlarning turli-tuman va yuqori sur'atda bajarilishi sakrash mashqlari mashg'ulotlariga katta qiziqish uyg'otadi.

Gimnastika turlarida qo'llaniladigan mashqlar ikki guruhga bo'linadi: *tayanmay (oddiy)* va *tayanib sakrashlar*.

Birinchi guruhga turgan joydan ikki va bir oyoqda sakrashlar, balandlikka, uzunlikka, balandlik (ko'tarma maydonchadan yoki gimnastika jihozlari)dan sakrashlar, uzoqlikka-balandlikka sakrashlar, «darchadan» sakrashlar, depsinish «ko'prikcha»sidan sakrashlar, arg'imchoq va boshqalardan sakrashlar kiradi.

Ikkinchi guruh jihozlariga «eshak», yog'och ot, plintga qo'llar bilan tayanib sakrashlar kiradi. Ularga uzunasiga yoki eniga qo'yilgan jihozning narigi, o'rta va yaqin qismiga depsinib, jihoz ustidan oshib o'tib bajariladigan sakrashlar kiradi. Bajarish usuli bo'yicha to'g'ri sakrashlar, yonlamasiga sakrashlar va to'ntarilib sakrashlarga bo'linadi.

13.2. Tayanmay sakrashlar

Tayanmay (oddiy) sakrashlar to'rt bosqichdan iborat: *yugurib kelish, bir yoki ikki oyoqda depsinish, uchish va yerga tushish*. Oyoq bilan depsinish yerdan (poldan), yog'och «ko'prikcha» va depsinish «ko'prikcha»sidan bajarilishi mumkin. Sakrashning muhim qismlari: yugurib kelish va oyoq bilan depsinishdan iborat.

Yugurib kelishda tezlik asta-sekin oshirib boriladi, shu orqali gavdaning gorizontal tezlanishi ta'minlanadi va depsinish bilan birgalikda sakrash uchun sharoit yaratiladi. Tayanmay sakrashlarda yugurib kelish 7—9 yugurish qadamiga tengdir.

Depsinish oyoq bilan «ko'prikcha» yoki polga tegish vaqtidan boshlanadi. Yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakraganda oyoq tovondan boshlab uchiga qo'yiladi va depsiniladi. Depsinuvchi oyoq va qo'llar oldinga-yuqoriga shiddat bilan uzatiladi. Turgan joydan balandlikka va uzunlikka sakrashda depsinish ikki oyoqda bajariladi.

Uchish hamma sakrashlarda sakrovchining gavda holati muvaffaqiyatli yerga tushishini ta'minlashi kerak.

Yerga tushish to'shakka yoki yerga oyoqlar bilan tegish paytidan boshlanadi va zarbni yumshatish hamda gavda harakatining tezligini o'z vaqtida kamaytirish bilan yakunlanadi.

Turgan joydan balandlikka sakrash:

1. Planka yoki chizimchaga qarab turib, ikki oyoqda depsinib, oyoqlarni bukib sakrash.

2. Yonboshlama turib, «qaychi» usulida sakrash.

3. Shuning o'zini burilishlar bilan sakrab, bir yoki ikki oyoqda tushish.

4. Turli to'siqlar: to'plab qo'yilgan to'shaklar, «eshak», yog'och ot, xoda va boshqalar ustidan sakrashlar.

Yugurib kelib balandlikka sakrash (planka yoki arg'amchi ustidan o'ngga qarab turib sakrash):

1. Bir oyoqda depsinib, oyoqlarni yig'ib sakrash.

2. Shuning o'zini ikki oyoqda depsinib bajarish.

3. Bir oyoqda depsinib, oldinga burchak hosil qilib sakrash (gimnastik sakrash). Bu sakrashni bajarish uchun depsinish «ko'prikcha»si plankadan oldinga uzatilgan oyoq uzunligi masofasida qo'yiladi.

Uzunlikka sakrash (turgan joydan va yugurib kelib). Bir oyoq va ikki oyoqda depsinib, oldinga, yon tomonga hamda orqaga sakraladi. Shuningdek, uzoqlikka yoki belgilangan masofaga sakraladi.

Uzoq-balandlikka sakrash. Yugurib kelib bir oyoqda depsinib, depsinish joyidan 1—2 m masofada qo'yilgan planka (chizimcha) ustidan oshib sakraladi. Bunday sakrash planka balandligini o'zgartirish, «ko'prikcha»ni plankadan uzoqlashtirish, qo'lni bosh ustidagi jihozlarga tekkizish, to'p tashlash, uni ilib olishni qo'shib bajarish orqali murakkablashtiriladi.

«*Darchaga*» *sakrashlar*. Bir-biridan 50—60 sm uzoqlikda qo'yilgan ikkita gimnastika ustuniga har xil balandlikda «darcha» hosil qiluvchi ikkita chizimcha tortiladi. Bir oyoqda depsingandan keyin «darcha»dan bosh va oyoqlar baravar o'tadi.

Depsinish «ko'prikcha»sidan sakrash. Shug'ullanuvchilar oddiy «ko'prikcha»dan depsinishni o'rganganlaridan so'ng qo'llaniladi. Depsinish «ko'prikcha»sidan sakrashlarni bajarganda oyoqning depsinish kuchidan va «ko'prikcha»ning prujinasimon xususiyatidan to'la foydalanish kerak, bunga esa uning ustiga baland sakrash orqali erishiladi.

Quyidagi sakrashlar bajariladi: kerishib, oyoqlarni yig'ib, oyoqlarni kerib, bukilib, oyoqlarni orqaga bukib, oyoqlarni kergancha bukilib, bir oyoqni oldinga, ikkinchisini orqaga uzatib sakrashlar va boshqalar.

Balandlikdan yoki chuqurlikka (xoda, yog'och ot, osma «ko'prikcha» ustidan) sakrashlar, o'tirgan, cho'qqayib o'tirgan yoki turgan holatlardan oldinga, yon tomonga, orqaga ikki va bir oyoqda depsinib bajariladi. Qiyalab qo'yilgan narvon, gimnastika devorchasida osilish holatidan balandlikdan burilib va burilmasdan sakrashlar. Balandlikdan oyoqlarni yig'ib, oyoqlarni kerib, kerishib, bukilib, oyoqlarni orqaga bukib va h.k. sakrashlar. Balandlikdan to'pni ilib olib sakrash, ko'zlarni yumib sakrash, shuningdek, to'siq (jihoz)lar: «eshak», gimnastika stoli va h.k.lar ustidan sakrab, yerga tushish.

O'rgatish — sakrashlarni o'tishda quyidagilarga rioya qilish zarur:

- a) oddiyroq sakrashlardan boshlash;
- b) yerga mustahkam kelib tushishga e'tibor berish;
- d) muhofaza qilish va yordam ko'rsatishni qo'llash.

Uzun arg'amchi bilan sakrashlar (sapchishlar) talabalarda sakrovchanlik va tezkorlikni, o'z harakatlarini arg'amchi harakatlarning tezligi va yo'nalishi bilan moslashtira olish mahoratini tarbiyalaydi. Arg'amchini ikki yoki bir kishi aylantiradi, bir kishi aylantirganda arg'amchining ikkinchi uchi 100—120 sm balandlikda ustunga, devorga yoki boshqa narsalarga bog'lanadi. Arg'amchining uzunligi 6—8 m, diametri 1 sm.

Uzun arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar uch xil bo'ladi: yugurib o'tish, sakrab o'tish va sakrashlar (sapchishlar).

O'rgatish:

- a) aylanayotgan arg'amchi ustidan hatlab o'tish;
- b) aylanayotgan arg'amchi ustidan bir va ikki oyoq bilan depsinib sakrash.

Yugurib o'tish. Bu mashq arg'amchini yugurib o'tuvchiga qarab yo'naltirib aylantirganda bajariladi. Arg'amchini bosh baravar joydan aylanib o'tib, yerga (polga) qarab harakat qilayotgan paytda yugurib o'tish kerak. Talabalar birin-ketin bir-biridan arg'amchini aylantirish doirasiga teng masofadan yugurib o'tishlari kerak.

O'rgatish:

a) arg'amchini bir necha bor aylantirgandan keyin yugurib o'tish;

b) arg'amchini har bir aylanishidan keyin yugurib o'tish;

d) belgilangan marta aylangandan keyin birin-ketin yugurib o'tish;

e) o'qituvchining buyrug'iga binoan yugurib o'tish;

f) birin-ketin joylashgan bir necha arg'amchidan yugurib o'tish (ikki-uch kishi bo'lib yugurib o'tish, shuning o'zi, ammo burilishlar, to'p tashlash hamda ilib olish va h.k.lar bilan yugurib o'tish).

Aylantirilayotgan arg'amchi ustidan sakrab o'tish. Arg'amchini shunday aylantirish kerakki, u yuqoridagi — oxirgi holatidan yugurib o'tuvchidan uzoqlashib aylansin, ya'ni yugurib o'tish vaqtida arg'amchining aylanishiga teskari yo'nalishda bo'lsin.

O'rgatish:

a) yugurib kirib, arg'amchidan sakrab o'tib, yana yugurib chiqish;

b) shuning o'zi, lekin 3—5 marta sakrab o'tish;

d) ikki kishi bo'lib yugurib kirib (bir-biriga orqa bilan turib) 2—3 marta sakrab o'tish;

e) birin-ketin yugurib kirish va bir marta sakragandan keyin yugurib chiqish va h.k.;

f) yugurib kirib, turli burilish va qo'l harakatlari bilan (arg'amchiga yuz o'girib, yonboshlama va orqa bilan) turib oddiy sakrash va ikki oyoqda sakrash;

g) ikki-uch kishi bo'lib (bir-biriga qaragan holda yoki bir-birining orqasidan turib) sakrashlar;

h) to'p uloqtirib va ilib olib sakrashlar. Shuning o'zini ma'lum bir miqdorda bajarish;

i) bir kishi sakraydi, ikkinchisi yugurib o'tadi. Shuning o'zi, ammo har bir sakrashdan keyin ikkinchi kishi yugurib kiradi.

Kalta arg'amchi bilan sakrashlar (sapchishlar). Arg'amchining uzunligini aniqlash uchun, uning uchlaridan ushlab, o'rtasiga ikki oyoq bilan turish kerak. Tirsakdan bukilgan qo'llarni yonga uzatiladi, panjalarni yuqoriga qaratib, tirsaklar gavgavda qisib olinadi.

Arg'amchi bilan dastlabki holat: qo'llar tirsak bo'g'inida bukilgan bilaklar bir necha bor oldinga-yon tomonga uzatilgan, panjalar yuqoriga qaratilib, arg'amchi oldinda yoki orqada bo'ladi. Arg'amchi tarang aylantirilishi kerak.

O'rgatish. Sakrashlarni o'rganish arg'amchini oldinga aylantirishdan boshlash lozim. Sakrashlarni yoki kombinatsiyalarni ohista yarimcho'qqayib to'xtatish kerak. Kalta arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar:

1. Hatlab o'tish, arg'amchini oldinga siltab, uning ustidan sekin va tez hatlab o'tish.

2. Ikki oyoqda sakrashlar (oddiy va qo'sh oyoqlarda).

3. Bir oyoqni oldinga va orqaga ko'tarib, ikkinchisida sakrash (oddiy va qo'sh oyoqlab).

4. Oyoqdan oyoqqa sakrashlar.

5. Shuning o'zi, lekin har bir sakrashdan keyin oyoqni almash-tirish (avval chap oyoq, keyin o'ng oyoq oldinda bo'ladi).

6. Shuning o'zi, lekin siltanuvchi oyoqni baland ko'tarib bajarish.

7. Har xil yo'nalishlarda siljib ikki va bir oyoqda sakrash.

8. Tizzalarni baland ko'tarib turgan joyda yugurish.

9. Arg'amchini chap yoki o'ng tomonga aylantirib sakrash (sakraganda bir qo'l orqada, ikkinchisi oldinda bo'ladi).

10. Yarimcho'qqayib va cho'qqayib sakrashlar (arg'amchi shunga muvofiq kaltalashtiriladi).

11. 90°, 180° burilib sakrashlar.

12. Bir yoki ikki oyoqda cho'qqayib «supurgi» bajarish (arg'amchi ikki buklanib, bir qo'l bilan oyoqlar ostida aylantiriladi).

13. «Sirtmoq» qilib tik turib, cho'qqayib va yarimcho'qqayib sakrashlar.

14. Oyoqlarni kerib sakrashlar.

15. Oyoqni yon tomonga siltab sakrashlar (turgan joyda va harakatda).

16. Bir sakraganda arg'amchini ikki marta aylantirish.

Barcha mashqlarni arg'amchini oldinga va orqaga aylantirib o'rganish kerak. Mashqlarni tugatgandan keyin arg'amchini to'rt buklab, tugun qilib bog'lab qo'yiladi.

O'rgatish: sakrashlar mashg'ulotning ko'proq asosiy qismida, tayyorgarlik qismida esa kamroq o'rgatiladi. Talabalar yerga yumshoq tushish, qo'l harakatlari va gavgani to'g'ri ushlashni o'rganishlari uchun, avvalo, arg'amchisiz sakrashlarni bajarishni o'zlashtirib olishlari lozim.

O'rgatishni turgan joydan bir va ikki oyoqda (avvalo, ikki sapchib, keyin bir marta sapchib) sakrashdan boshlash zarur. Shunga e'tibor berish kerakki, talabalar nafas olishni sekinlashtirishmasin. Sakrashdan keyin turgan joyda yurish zarur.

Sakrashni birinchi bor o'rganuvchilarga, shuningdek, o'rta va katta yoshdagi kishilar uchun oddiyroq mashqlar tanlanishi va dam olish sakrash vaqtidan ko'proq davom etishi kerak. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar 20—30 daqiqa davom etadi.

Oyoq mushaklari, nafas olish, yurak va qon aylanish organlariga bir xil yuklama tushishining oldini olish va organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatish uchun arg'amchi bilan bajariladigan mashqlarni gavda, qo'l va yelka kamari uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan almashtirib bajarish lozim.

Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlarni o'rgatishda o'qituvchi talaba qomati to'g'ri tutilishiga, sakrashda qilinadigan barcha harakatlarning aniq, yengil va mayin bajarilishiga e'tibor berishi kerak.

13.3. Tayanib sakrashlar

Tayanib sakrashlarni bajarganda quyidagi bosqichlar qo'shimcha tarzda ko'zga tashlanadi:

- a) qo'llar bilan tayanish oldidan uchish;
- b) qo'llar bilan kuchli itarib yuborish, shunga ko'ra, sapchishda gavdaga qarama-qarshi harakat hosil bo'ladi, qo'llar bilan kuchli itarib yuborish gavdaning keskin harakati va yuqoriga ko'tarilishi bilan moslashuvi kerak;
- d) qo'llar bilan kuchli itarib yuborishdan keyingi uchish, talabaning gavdasi holati bu yerda sakrashning xiliga qarab belgilanadi. Ko'pincha, sakrashning sifati butunlay shu bosqichning qanday bajarilishiga bog'liq bo'ladi. Gavdaning aniq qabul qilgan holati qancha vaqt saqlansa, tayanib sakrashni baholash shuncha yaxshi bo'ladi.

Tizzalarda tayanish holatiga sakrab, oyoqlarni kerib sakrab yerga tushish («eshak» eniga qo'yiladi). Tizzalarga sakrab chiqqandan keyin tovonlarga o'tirib, qo'llar orqaga uzatiladi va gavda biroz oldinga engashtiriladi; shiddat bilan qo'llarni oldinga-yuqoriga siltab, tovonlardan tosni ko'tarib, jihozlardan depsiniladi va oyoqlarni kerib, kerishgan holda sakrab, yerga tushiladi.

O'rgatish:

- a) polda tovonlarga o'tirgan holatdan qo'llarni yuqoriga siltash bilan bir vaqtda tizzalarda turib qolish;

b) shuning o'zi, lekin tizzalar bilan depsinib, cho'qqayib o'tirish holatiga o'tish;

d) tizzalarda tik turib tayanish holatidan oyoqlarni kerib, tik turib tayanish holatiga o'tish;

e) shuning o'zi, lekin qo'llarni yuqoriga ko'tarib, oyoqlarni kerib tik turish holatiga kelish.

Muhofaza qilish. Yerga tushish joyiga yaqin turish lozim. Zarur bo'lganda talabani ko'krak ostidan yoki belidan ushlab muhofaza qilish kerak (bu gimnastning qay tarzda yiqilishiga bog'liq).

Cho'qqayib tayanish holatiga sakrab turib, kerishib yerga tushish («eshak» yoki yog'och ot eniga qo'yiladi, balandligi 110—120 sm).

Oyoqlar bilan depsingandan keyin, tos-son bo'g'inidan bukilgan holda va tizza bo'g'inidan oyoqlarni ko'tarib, qo'llar bilan jihozlarga tiralib, jihozga tayanish holatiga kelish. Zudlik bilan rostlanib, yuqoriga depsinish, umurtqa pog'onasining ko'krak hamda bel qismlaridan kerishib va bir vaqtda qo'llarni yuqoriga — tashqariga ko'tarish kerak. Bu holatni yerga kelib tushishgacha saqlash lozim.

O'rgatish:

a) polda cho'qqayib tayanish holatidan yuqoriga sakrab, yengil yerga tushish;

b) gimnastika o'rindig'ida, past xodada yoki osma maydonchada tik turib sakrab, yerga mustahkam tushish;

d) baland jihoz, «eshak» yoki yog'och otda tik turib, bo'r bilan chizilgan doira ichiga tushish;

e) cho'qqayib tayanish holatiga sakrab chiqish va kerishib yerga tushish.

Muhofaza qilish. O'qituvchi talabaning holatiga qarab, uni ko'krak ostidan yoki belidan ushlab, muhofaza qilishi kerak.

Ko'ndalang qo'yilgan «eshak»dan oyoqlarni kerib sakrash. Sakrashni o'rgatayotganda oyoqlar bilan «ko'prikcha»dan depsinish, qo'llarda kuchli itarilib yuborish bilan deyarli bir vaqtda yerga tushishning bajarilishiga ahamiyat berish lozim. Depsinish yuqoriga qaratilgan bo'lishi kerak. Depsinishdan keyin oyoqlarni kengroq yozish, tos-son bo'g'inida to'g'rilanib, oyoqlarning orqaga harakati bilan bir vaqtda qo'llarni yuqoriga-tashqariga ko'tarib, kerishish darkor. Bu holatni yerga tushgungacha saqlash lozim.

O'rgatish:

a) turgan joydan sakrab, oyoqlarni havoda kerish va yerga tushish paytida juftlashtirish;

b) yotib tayanish holatidan depsinib, oyoqlarni kerish va dastlabki holatga qaytish;

d) yotib tayanish holatidan oyoqlar bilan depsinib, oyoqlarni kerib, bukilib tayanib turish (oyoqlar to'g'ri tutiladi);

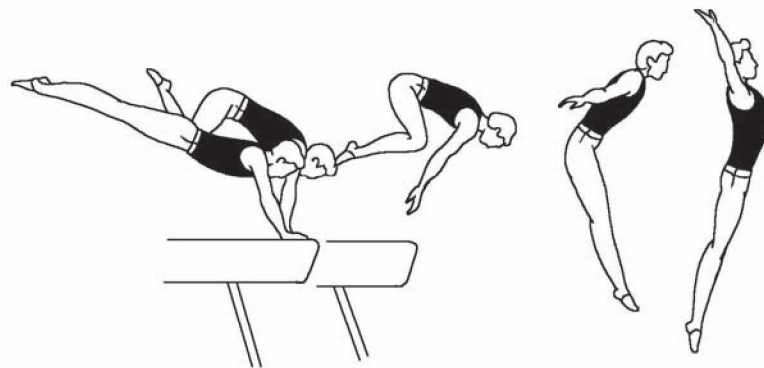
e) shuning o'zi, lekin qo'llar bilan kuchli itarilgan holda oyoqlarni kerib, tik turish holatiga o'tish;

f) ko'ndalang qo'yilgan oyoqlarni kerib sakrash.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. Gimnastning ko'krak osti va tirsagi yuqorisidan ushlab turib, uni muhofaza qilish kerak.

Ko'ndalang qo'yilgan «eshak»dan oyoqlarni bukib sakrash. Keskin yugurib kelib «ko'prikcha»dan depsiniladi. Bunda oyoqlar bilan depsinish, qo'llarda kuchli itarilib yuborish bilan bir vaqtda bajarilishi kerak, «eshak»dan depsinish vaqtida oyoqlarni tos-son va tizza bo'g'inida bukib, ko'krakka yaqinlashtirish va tosni ko'tarish darkor. Uchish vaqtida gavda bukilgan bo'lishi kerak, so'ngra chaqqonlik bilan kerishilib, qo'llar yuqoriga — tashqariga yoziladi, shu holat yerga qo'nguncha saqlanishi lozim.

Sakrash mashqlarini o'rganishni boshida sakrash ko'ndalangiga va uzunasiga qo'yilgan eshak ustida o'rganiladi, keyinchalik uzunasiga qo'yilgan yog'och ot ustida o'rganiladi (177-rasm).



177-rasm.

O'rgatish:

a) oyoqlarni oldinga bukib, turgan joyda yuqoriga sakrash;

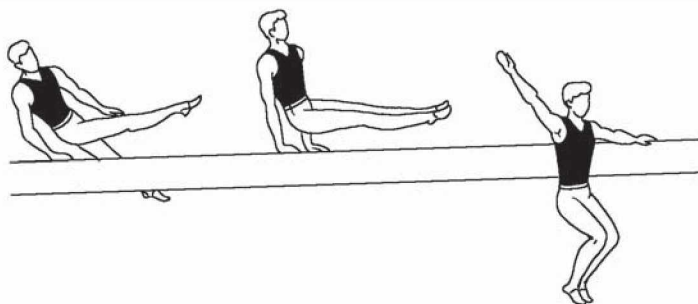
b) yotib tayanish holatidan oyoq uchlari bilan depsinib, tizzalarni birlashtirib, cho'qqayib tayanishga o'tish;

d) yotib tayanish holatidan oyoqlar bilan depsinib, cho'qqayib tayanish va qo'llar bilan kuchli itarib yuborib tik turish;

- e) oyoqlarni yig'ib sakrash;
- f) shuning o'zi, lekin bir yo'la balandlikni oshirib va «ko'prikcha»ni uzoqlashtirib sakrash;
- g) 90°, 380° va undan ortiq darajaga burilib sakrashlar;
- h) uzoqqa yerga tushish uchun sakrash.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. Muhofaza qilinganda yerga kelib tushish joyida biroz yonroqda turiladi. O'rgatishda o'qituvchi sakrovchini ikki qo'li bilan tirsagining yuqorirog'idan ushlaydi, sakrash o'zlashtirilgach, bir qo'l bilan bilakdan, ikkinchisi bilan tirsakning yuqorirog'idan yoki ko'krak ostidan ushlaydi (oldinga yiqilayotganda) yoki (orqaga yiqilayotganda) belidan ushlash kerak.

Uzunasiga qo'yilgan yog'och ot ustidan bir oyoqda depsinib, burchak qilib sakrash (178-rasm).



178-rasm.

O'ng tomonga burchak hosil qilib sakrashda «ko'prikcha»dan chap oyoq bilan depsinish kerak va ayni vaqtda o'ng qo'l bilan yog'och otga tayanish kerak. Siltanuvchi oyoq jihoz ustiga, yuqoriga yo'naltiriladi, depsinuvchi oyoq depsingandan keyin jihoz ustida siltanuvchi oyoqqa tez jipslanishi zarur. Gavda imkon boricha to'g'rilanadi.

Qo'llar jihozga birin-ketin tayanishi lozim: oldin o'ng qo'l, keyin ikki qo'l va nihoyat chap qo'l. Shug'ullanuvchining gavdasi tayanch ustida bukilgan bo'lib, jihoz ustidan o'tgandan keyin to'g'rilanishi kerak. Yugurib kelish masofasi uzoq bo'lmasligi darkor. «Ko'prikcha» yog'och otga parallel qilib jihozning yaqin qismi oldida yon tomonga qo'yiladi.

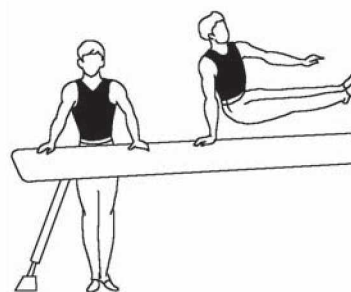
Muhofaza qilish uchun yerga tushish joyida, yon tomondan o'ngga qarab turish kerak. O'ng qo'l bilan sakrovchining belidan va chap qo'l bilan esa orqasidan ushlab, yordam berish zarur.

O'rgatish:

a) orqada tayanib bir sona o'tirgan holatdan oyoqlar bilan oldinga va o'ng tomonga siltanib yog'och otdan sakrab, chap yon bilan yerga tushish;

b) yog'och otda oyoqlarni kerib o'tirgan holatdan yog'och ot ustiga qo'llar bilan tayanib va oyoqlar bilan siltanib o'ng (chap) tomonga burchak hosil qilib yerga tushish.

Ko'ndalang qo'yilgan yog'och otdan (dastali va dastasiz) burchak hosil qilib sakrash (179-rasm). Ikki tomonga ham sakraladi. To'g'ri-



179-rasm.

ridan yugurib kelgandan keyin, «ko'prikcha»dan oyoqlar bilan deysinib, to'g'ri qo'llar bilan jihozga tayanib, chap (o'ng)ga 90°ga burilish kerak. Burilishni oyoq va gavdaning birin-ketin harakati bilan boshlab, uni yog'och ot ustida tugallash kerak. Burilish vaqtida gavda tik, oyoqlar esa unga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilib turgan bo'lishi lozim. O'ng tomonga burchak hosil qilib sakrashda (chapga

burilish paytida) tana og'irligi o'ng qo'lga o'tkaziladi, chap qo'l jihozdin qattiq itariladi va oyoqlar jihoz ustidan o'ta olishi uchun, qisqa vaqtga uni bo'shatib qo'yadi, shundan keyin, chap qo'l yana dastadan ushlaydi. Shu zahoti o'ng qo'l jihozdin sakraladigan tomonga va bir qancha oldinroqqa kuchli itariladi, tana og'irligi chap qo'lga o'tkaziladi. Yerga tushish vaqtida o'ng qo'l oldinga yoki yon tomonga uzatiladi.

Sakraganda to'sni baland ko'tarmasdan, uni yog'och ot ustiga (dastasiga) yaqinroq tutish kerak. Bunday sakrashga xos xato — ikki qo'l bilan bir vaqtda kuchli itarilishi kerakki, buning natijasida to's ot ustidan ko'tarilib ketadi.

O'rgatish:

a) yotib tayanish holatidan o'ng oyoqni chapga siltab o'tish, chap tomonga burilib, chap oyoqni o'ng oyoqqa juftlashtirib o'tirish;

b) shuning o'zi, lekin ikki oyoq bilan bir vaqtda deysinib bajarish;

d) past qo'shpoyada tayangan holda tebranib, oldinga siltanganda burchak hosil qilib sakrab yerga tushish.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. Yerga tushish joyida turib, bir qo'l bilan gimnastning tirsagi yuqorisidan, ikkinchi qo'l bilan belidan yoki tosdan ushlab turish kerak.

Uzunasiga qo'yilgan yog'och otdan (uzoq qismidan depsinib) oyoqlarni kerib sakrash. Bu mashq oyoqlarni yuqoriga siltab bajariladi, buning uchun tez yugurib kelish hamda oyoq bilan kuchli depsinish kerak. Qo'llar jihozga gavgaga nisbatan biroz oldin qo'yiladi. Oyoqlarni yon tomonlarga kerish qo'llar bilan kuchli itarilish va gavganing tos-son bo'g'inidan bukilishi bilan bir vaqtda boshlanadi. Tos yuqoriga yo'naltiriladi. Qo'llar bilan kuchli itarilishdan keyin rostlanish, asosan, yelka kamarini orqaga ko'tarish hisobiga bo'ladi.

O'rgatish:

- a) oyoqlarni kerib, 50—100 sm balandlikdan kerishib sakrash;
- b) qo'llar bilan tayanib turgan joyda sakrash. Mashqni bajarish vaqtida oyoqlar yon tomonga to'liq yozilganda tosnings yelka balandligiga ko'tarilishiga e'tibor berish kerak;
- d) yugurib kelib, balandligi 120 sm qilib qatlangan to'shaklar ustiga tushish;
- e) yog'och otning bir qismida cho'qqayib o'tirgancha qo'llar bilan yog'och otning keyingi qismidan depsinib, oyoqlarni kerib sakrash;
- f) «ko'prikcha»ni yoni bilan qo'yib, uzunasiga qo'yilgan yog'och otdan oyoqlarni kerib sakrash, asta-sekin «ko'prikcha»ni yog'och otga to'g'rilab siljitish;
- g) ustiga to'shak qo'yilgan yog'och otdan oyoqlarni kerib sakrash;
- h) shuning o'zini to'shaksiz bajarish.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi jihozning yonida yerga tushish joyida turib, talabanning ko'kragi ostidan va tirsagining yuqorisidan ushlaydi.

14-bob. AKROBATIKA MASHQLARI

14.1. Mashqlarning ta’rifi va tasnifi

Akrobatika mashqlari, asosan, turli o‘qlar atrofida aylanma shakldagi harakatlar (umbaloq oshish, salto va boshq.)dan iborat. Ular akrobatika poyandozi va maxsus tuzilmali asboblari (depsinish «ko‘prikcha»si, sakratuvchi xoda, batut va boshq.)da bajariladi.

Akrobatika mashqlarining ko‘pchilik qismini g‘ayritabiiy sharoitlarda yakka yoki sherigi yordamida bajariladigan (akrobatik piramidalar) muvozanatli mashqlar tashkil qiladi.

Akrobatika mashqlari — fazoda har xil tezlikda harakatlanishda mo‘ljall olishni takomillashtirishning samarali vositalaridan biri. Shunga ko‘ra, ular hozirgi davrda fazogirlarni, shuningdek, har xil ixtisosli sportchilarni tayyorlashda keng qo‘llanilmoqda. Bu mashqlar yordamida kuch, egiluvchanlik, jasorat va qat’iylik xususiyatlari tarbiyalanadi va rivojlantiriladi, muvozanat saqlash funksiyasi takomillashtiriladi.

Turli guruh mashqlari ketma-ketligi to‘g‘ri tuzilganda to‘g‘ri qaddi-qomat shakllantiriladi, bu esa maktab yoshidagi bolalar bilan o‘tiladigan mashg‘ulotlarda juda muhimdir.

Akrobatika mashqlari uch guruhga bo‘linadi:

1. *Akrobatik sakrashlar*. Bu qisman yoki boshdan oshib aylanish mashqlari (dumalashlar, umbaloq oshishlar, to‘ntarilishlar, saltolar)dan iborat. Ular akrobatika poyandozida, shuningdek, maxsus jihozlarda yoki sheriklar yordamida bajariladi.

2. *Muvozanat saqlash* mashqlariga ko‘kraklarda, bilaklarda, boshda va qo‘llarda tik turish holatida muvozanat saqlash va boshqalar kiradi. Sherigini yoki mashq bajaruvchi guruh (3, 4, 5 va undan ortiq kishilar)ni muvozanat holiga keltirish.

3. *Irg‘itish harakatlari*. Talabalar sherigining boldiridan, sonidan, panjalaridan, tovonidan va h.k. joylaridan ushlab irg‘itgandan keyin poyandozga yoki sherigining yelkasiga kelib tushishi bilan bog‘liq mashqlardan iborat.

14.2. Akrobatika mashqlarini o'rgatish

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

Jismoniy tarbiya fanining hozirgi tajribasida umumiy qabul qilingan o'rgatish usullari orasida algoritm topshiriqlar katta ahamiyat kasb etib bormoqda. Bu usul ta'lim dasturini tarkibiy qismlaridan biridir.

Algoritmik topshiriqlar o'quv materialini o'quv topshiriqlari qismlariga ajratishni nazarda tutadi, ularni izchillik bilan bajarish esa o'rganayotgan mashqning o'zlashtirilishiga olib keladi.

Algoritmik topshiriqlar uch xil topshiriqlar (kadrlar)ning bayon etilishini talab qiladi:

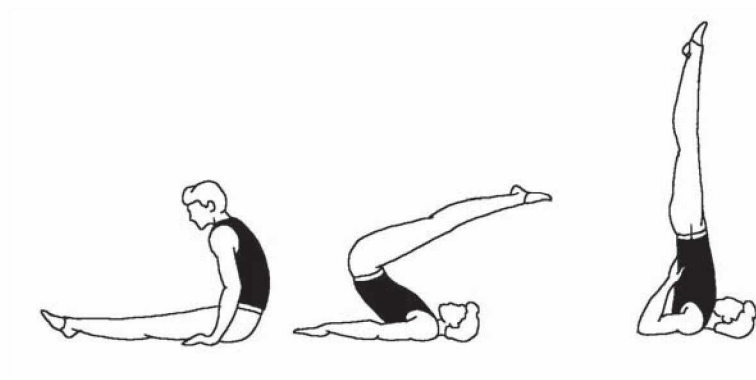
- ma'lumot beruvchi topshiriqlar — talaba bajarishi zarur bo'lgan mashqlar (harakatlar);
- tezkor topshiriqlar — mashq qanday bajarilishi kerakligi to'g'risida ko'rsatmalar;
- nazorat topshiriqlar — o'rganilgan mashq (harakat)ni bajara olishni tekshiruvchi omillar.

Oldinga umbaloq oshish. O'rgatish texnikasi. Cho'qqayib o'tirgan holatdan oyoqlarni to'g'rilab borib, qo'llar oldinga qo'yiladi, bosh engashtiriladi, ko'kraklarni 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 shart:

- 1) qo'llarini oldinga uzatganda oyoqlarni to'liq to'g'rilashni;
- 2) yelkalarini oldinga yo'naltirganda boshni ko'krakka engashtirishni;
- 3) boshidan oshib to'ntarilishda qo'llari bilan boldirlari o'rta-sidan ushlab, g'ujanak bo'lishni;
- 4) g'ujanak bo'lib orqaga dumalashni bajarishni.

Ko'krakda tik turish (180-rasm). O'rgatish texnikasi. Talaba orqaga dumalashni tugatgandan keyin o'qituvchi qo'llari bilan uni belidan ushlab, gavdasini shunday to'g'rilashi kerakki, shu paytda gavda va oyoqlar bir chiziqda bo'lishi kerak.



180-rasm.

O'quv topshiriqlarining turkumlari

Topshiriq haqidagi ma'lumotlar	Bajariladigan vazifalar	Nazorat topshiriqlari
I 1. Boshni engashtirish va aylantirish 2. Panjalar yordamida aylantirish mashqlari 3. O'tirib-turishlar	Oldinga, orqaga, chapga, o'ngga Qo'l panjalarini chalishtirish	Topshiriqlarning talabalar tomonidan tez bajarilishi
II Cho'qqayib tayanish	Oyoqlarni kerib, sekin va tez bajarish (oyoq kaftida)	Shuning o'zi
III—IV Oldinga dumalash	Oyoqlar kerilgan, tana og'irligi qo'llarga tushgan, boshni oldinga engashtirib, g'ujanak bo'lish Chalqancha yotgan holatdan bukilib o'tirib, g'ujanak bo'lish yoki cho'qqayib tayanish holatiga o'tish	Shuning o'zi
V 1. Umbaloq oshib, oyoqlarni kerib o'tirish 2. Shuning o'zi	Oyoqlarni kerib, tik turib tayanish holatidan boshni polga tekkizmasdan umbaloq oshish. Shuning o'zi, lekin g'ujanak bo'lib o'tirish holatiga kelish	

3.Shuning o'zi	Shuning o'zi, lekin ko'k-raklar polga tegishi bilan g'ujanak bo'lish.	
4.Oldinga umbaloq oshish	Qo'llarni oldinga uzatib cho'qqayib tayanishdan oyoqlarni to'g'rilab va buki b oldinga umbaloq oshish.	Oyoqlarni to'g'rilab ko'kraklar to'shakka tegishi bilan g'ujanak bo'lish
5.Shuning o'zi	Oyoqlarni kerib cho'qqayib tayanish holatidan oldinga umbaloq oshish	
VI Oldinga umbaloq oshish	Oyoqlarni kerib (tor qo'yib) tik turish holatidan cho'qqayib tayanish, oldinga umbaloq oshish va d.h.ga qaytish	To'xtamasdan ikki marta bajarish

O'quv topshiriqlarining turumlari

Topshiriq haqidagi ma'lumotlar	Bajariladigan vazifalar	Nazorat topshiriqlari
I 1. Boshni engashtirishlar, qo'lni aylantirib, doira yasash 2. Prujinasimon engashishlar 3. Oyoqlarni tushirib, bosh orqasiga oyoq uchlarini tekkizish	Ohista oldinga va orqaga engashishlar, ko'kraklarni birlashtirib qo'llarni aylantirib, doira yasash. Oyoqlarni kerib, juft turib va o'tirgan holatda panjalarni va kaftlarni polga tekkizib engashishlar Chalqancha yotgan holdan bukilib, birin-ketin va birdaniga tekkizish	Katta ko'lamda qo'llarni aylantirib, doira yasash Oyoq uchlarini polga tekkizish
II O'tirish	O'tirgan holatdan oldinga engashib, qo'llarni oyoq uchiga tekkizish	Qo'llarni oyoq uchiga tekkizish
III—IV Orqaga dumalash	O'tirgan holatdan bukilib, yotish holatiga o'tish, qo'llarni polga qo'yib, tosni iloji boricha yuqoriroq ko'tarish (sekin va tez bajariladi)	Qo'llarni to'g'ri tutib, 3—4 marta bajarish

V 1. Qo'llar bilan belga tayanish 2. Orqaga dumalash 3. Ko'krakda tik turish	Asosiy tik turish yoki o'tirgan holatda kaftlar bilan beldan ushlab, tirsaklar orqaga yo'naltiriladi. O'tirgan holatdan bukilib orqaga dumalab, qo'llar bilan beldan ushlanadi. O'tirgan holatdan bukilib orqaga dumalab, gavgani to'g'rilab ko'kraklarda tik turish. Avval yon tomonda turib, yordam ko'rsatiladi Shuning o'zi, lekin qo'llarni orqaga uzatib, qo'llar bilan beldan ushlamasdan bajarish	Tez bajariladigan topshiriqlar talabini bajarish Yordam beruvchi talabini bajarish Baho olish uchun ko'krakda tik turish
VI Ko'kraklarda tik turish		

Tayyorgarlikni tekshirish. O'rgatuvchi quyidagilarni bilishi kerak:

1) kaftlar bilan beldan ushlaganda, tirsaklarni orqaga yo'naltirishni;

2) tos-son bo'g'inidan to'lig'icha rostlanish lozim. G'ujanak holda bukilib, orqaga dumalashni bajara olishni.

Orqaga umbaloq oshish (181-rasm). *O'rgatish texnikasi.* Oyoqlarni kerib cho'qqayib tayanishdan tovonlarda dumalab g'ujanak bo'lib, boshni oldinga engashtirib o'tirish. Tez orqaga dumalab, ko'kraklar to'shakka tekkan vaqtda qo'llarda bosh bilan bir chiziqda yelka orqasiga tayanib, qo'llar to'g'rilanadi va bosh ustidan oshib to'ntarilib, cho'qqayib o'tirish holatiga kelinadi.



181-rasm.

Tayyorgarlikni tekshirish. O'rganuvchi quyidagilarni bilishi kerak:

1) g'ujanak bo'lib, orqaga dumalashni tez bajarishni;

2) dumalashning oxirida bilaklarni tekkizmasdan kaftlar bilan yelka orqasiga tayanishni;

3) to'ntarilish vaqtida qo'llarni tez to'g'rilab olishni.

O'rganuvchi g'ujanak bo'lib, orqaga dumalashni bajara olishi kerak.

O'quv topshiriqlarining turkumlari

Topshiriq haqidagi ma'lumotlar	Bajariladigan vazifalar	Nazorat topshiriqlari
I 1. Boshni engashtirish va aylantirishlar 2. Panjalarida burilishlar 3. Chalqancha yotgan holatdan qo'llarni bukib yozish	Oldinga, orqaga, chapga asta-sekin ko'lami oshib boradi. Barmoqlarni chalishtirib bajariladi. Yotib tayangan holatda oyoqlar gimnastika devorining poyasiga qo'yiladi. Maksimal tezlikda bajarish kerak	Ma'lumot beruvchi topshiriqlar talabi 5—6 marta tez bajariladi
II Cho'qqayib o'tirib tayanish	Oyoqlarni kerib, tana og'irligini qo'llarga tushirish. Oyoqlarni torroq kerib, tik turish holatida bajarish	Cho'qqayib o'tirib, tayanishni bahoga bajarish. Dumalashni 2—3 marta to'xtamasdan bajarish
III—IV G'ujanak bo'lib orqaga dumalash	Cho'qqayib tayanish holatidan orqaga va oldinga dumalab, d.h.ga qaytish	
V 1. Qo'llarga tayanish 2. Orqaga dumalab, qo'llar bilan tayanish 3. Orqaga umbaloq oshish	Devor yonida tik turib yoki yotib, qo'llar bilan yelka orqasida bosh to'g'risiga tayanish, tirsaklarni parallel tutib, panjalar yelkaga qaratib qo'yiladi Oyoqlarni kerib o'tirish va cho'qqayib tayanish holatidan orqaga dumalab, qo'llar bilan bosh orqasida tayanish va d.h.ga qaytish. Qiya to'shalgan to'shaklar ustida cho'qqayib g'ujanak bo'lish va to'shaklardan pastga qarab orqaga umbaloq oshish. Tayanganda tirsaklarni bir-biriga tekkizmaslik kerak	Shuning o'zi Umbaloq oshishni boshlashda g'ujanak bo'lishga ulgurish va umbaloq oshishning ikkinchi qismida qo'llar bilan bosh orqasiga tayanish

4. To'shakda umbaloq oshish	Cho'qqayib tayanish holatidan o'qituvchi yordami bilan umbaloq oshish. Yon tomondan turib, yelka va bel ostidan ushlab turish zarur	O'qituvchi talabini bajarish
5. Shuning o'zi	Shuning o'zini g'ujanak bo'lib mustaqil bajarish. Oyoqlar uchiga kelib tushish shart	Umbaloq oshishni bahoga bajarish
VI Orqaga umbaloq oshish	Oyoqlarni torroq kerib, cho'qqayib tayanish holatidan orqaga umbaloq oshish, rostlanish, d.h.ga kelish	To'xtamasdan 2—3 marta umbaloq oshish

Boshda tik turish. O'rgatish texnikasi. Cho'qqayib tayanishdan bosh bilan tayanib (peshana va boshning tepa qismining o'rtasi bilan) oyoqlar bilan deysinib, tos va oyoqlar ko'tariladi. Keyin oyoqlarni to'g'rilab, muvozanatni saqlash kerak. Gavda og'irligi qo'llar va boshga baravar taqsimlanadi.

Tayyorgarlikni tekshirish. O'quvchi quyidagilarni bilishi kerak:

- 1) tayanch nuqtalar (qo'llar va bosh) orasida shartli ravishda to'g'ri tomonli uchburchak hosil qiladi;
- 2) boshda tik turganda gavda to'g'ri turadi.

Talaba polda ko'kraklarda tik turishi va gimnastika devorchasiga kerishib, osila bilishi kerak.

O'quv topshiriqlarining turkumlari

Topshiriq haqidagi ma'lumotlar	Bajariladigan vazifalar	Nazorat topshiriqlari
I 1. Boshni engashtirish va aylantirish	Mustaqil va sherikning qarshiligini yengib, qo'llar va bosh bilan to'shaklar ustida tayanib bajarish.	Ma'lum bo'lgan topshiriqlarni bajarish
2. Qo'llarni bukish va yozish	Yotib tayanish holatidan oyoq uchlarini tepalikka (to'shaklarga yoki o'rindiqqa qo'yib) qo'llarni bukib yozish	5—6 marta tez bajarish
II Qo'llar va bosh bilan tayanish	Qo'llar yelka kengligida qo'yilib, panjalar orasi ochilgan, to'shaklar ustida tayanish	Tana og'irligini qo'llar va boshga bir tekis taqsimlash

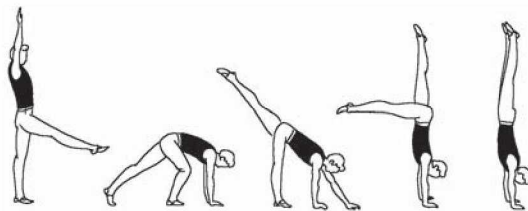
III—IV Shuning o'zi	Qo'llar va boshni to'shaklar ustiga qo'yib cho'qqayib tayanishdan, oyoqlar uchini uzmasdan oyoqlarni to'g'rilab, boshda tik turish ko'rsatiladi (bel to'g'ri tutilishi shart)	Shuning o'zini ko'krakni to'g'ri tutib bajarish
V Boshda tik turish	Qo'llarni 2—3 ta to'shak ustiga qo'yib, cho'qqayib tayanishdan oyoqlarni bukib, boshda tik turish. Belning tagi va boldirlardan ushlab yordam berish kerak. To'shaklarda yordam bilan va mustaqil boshda tik turish. Oyoqlar to'g'rilangandan keyin tana tik tutib turiladi	Shuning o'zi, lekin oyoqlarni to'g'ri tutib mustaqil bajarish
VI Shuning o'zi	Asosiy tik turish holatidan cho'qqayib tayanish, keyin oyoqlarni bukib, boshda tik turish va to'g'rilanib shu holatda qolish. Cho'qqayib tayanish holatiga qaytib va rostanib d.h.ga qaytish	Shuning o'zi

Qo'llarda tik turish (182-rasm). O'rgatish texnikasi. D.h. qo'llar oldinga, yuqoriga. Bir oyoqni bukkancha keng qadam bosib oldinga engashib, qo'llarga yelka kengligida tayanish. Bir oyoq bilan depsinib, ikkinchisi bilan siltanib, qo'llarda tik turish. Shu payt oyoqlarni juftlashtirib, muvozanatni saqlab, to'g'rilanish kerak.

Tayyorgarlikni tekshirish. Talaba quyidagilarni bilishi shart:

- 1) qo'llarga tayanganda panjalar orasi ochiq bo'lishini;
- 2) qo'llarda tik turganda kerishmay, maksimal yuqoriga cho'zilishni;
- 3) depsinadigan oyoqni siltanuvchi oyoq bilan kechroq juftlashtirishni.

Talaba qo'llarda tik turishni ifodalay olishi (qo'llarni yuqoriga ko'tarib, oyoqlar uchida tik turishni), boshda tik turish va kerishib (gavdani to'g'ri tutib) osilishni bajara olishi kerak.

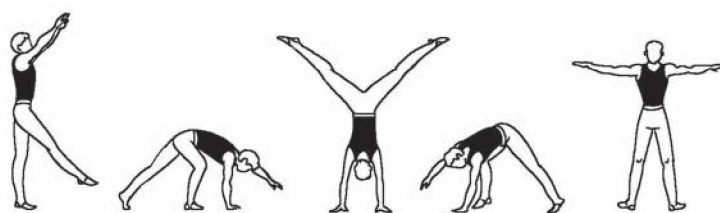


182-rasm.

O'quv topshiriqlarining turkumlari

Topshiriq haqidagi ma'lumotlar	Bajariladigan vazifalar	Nazorat topshiriqlari
I		
1.Qo'llar yuqoriga	Oyoq uchida turib, qo'llarni yuqoriga ko'tarib, cho'zilish	Bajariladigan topshiriqlar talabini bajarish Shuning o'zi
2.Yelkalarni ko'tarish va tushirish	To'ldirma to'pni yoki shtanga grifini yuqoriga ko'tarish, d.h.dan yelkalarni ko'tarish	
3.Oldinga engashish	Gimnastika devoridan ikki qadam masofada turib va qo'llar bilan tayoqchasiga tayanib, oldinga engashish. Engashishda qo'llarni va gavgdani bukmaslik kerak	Shuning o'zi
4.Bir oyoqni bukib, oldinga shaxdam qadam bosish	Asosiy tik turish holatidan depsi-nuvchi oyoq bilan oldinga shaxdam qadam bosish.	Shuning o'zi
5.Oyoqlar bilan siltanish	Qo'llar bilan gimnastika devoriga tayanib, oyoqlar bilan siltanishlar	90° va undan ortiq daraja balandlikka siltanish
II		
Bir oyoqni bukib, oldinga shaxdam qadam bosish	Oldinga shaxdam qadam bosish, to'g'ri qo'llar bilan polga tayanish	Tez bajariladigan topshiriq talabini bajarish
III		
Shuning o'zi	Shaxdam qadam bosgan holatdan bir oyoq bilan depsinib, ikkinchisi bilan siltanib, oyoq holatini o'zgartirish	Ketma-ket 3—4 marta bajarish
IV		
1.Qo'llarda tik turish	Yotib tayanish holatidan (gavgdani to'g'rilab) ikki sherigi yordamida qo'llarda tik turish. Sheriklar yon tomonda turib, o'rtog'ining soni va boldiridan ko'taradilar	Ko'maklashuvchilarning talabini bajarish
2.Shuning o'zi	Asosiy tik turishdan bir oyoq bilan depsinib, ikkinchisi bilan siltanib, qo'llarda tik turish. Harakat bo'ylab «kuzatish» usuli qo'llaniladi	Shuning o'zi
3.Shuning o'zi	Bir kishi ushlab turib yoki oyoqlar bilan devorga tayanib, qo'llarda tik turish	Devorga orqa bilan va oyoqlarda tayanib, qo'llarda tik turish
V		
Shuning o'zi	Bir oyoq bilan depsinib, ikkinchi oyoq bilan siltanib, sherigi ushlab turganda qo'llarda tik turish Shuning o'zini mustaqil bajarish	Qo'llarda tik turishni bahoga bajarish

Yon tomonga to'ntarilish (183-rasm). *O'rgatish texnikasi.* Harakat yo'nalishiga qarab turib, qo'llarni va deysinuvchi oyoqni siltab, tez oldinga engashiladi va qo'llarni birin-ketin qo'yib, to'ntariladigan tomonga burilib, oyoqlarni kerib, qo'llarda tik turish holatiga chiqiladi. Shundan keyin qo'llarda tik turish holatida to'xtamasdan siltanuvchi oyoq yon tomonga qo'yiladi va oyoqlarni kerib, tik turish holatiga kelgach, qo'llar yuqoriga ko'tariladi.



183-rasm.

Tayyorgarlikni tekshirish. Talaba quyidagilarni bilishi zarur:

- 1) qo'llarni birin-ketin bir chiziqda qo'yib tayanishni;
- 2) qo'llarda tik turganda oyoqlarni keng yozib kermaslikni;
- 3) qo'llarda tik turish holatiga chiqishda burilishni siltanuvchi oyoqdan boshlashni.

Talaba qo'llarda tik turishni yaxshi egallab olishi kerak.

O'quv topshiriqlarining turkumlari

Topshiriq haqidagi ma'lumotlar	Bajariladigan vazifalar	Nazorat topshiriqlari
I		
1. Qo'llarni yuqoriga ko'tarish	Oyoqlar uchida turib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi (sekin va tez bajarish)	Usuliy ko'rsatmalar talabini bajarish
2. Yonga engashishlar	Oyoqlarni keng kerib, chap va o'ng tomonga engashishlar, qo'llar yuqoriga	
3. Oyoqlar bilan siltanishlar	Gimnastika devoridan ushlab, oyoqlar bilan yon tomonlarga siltanishlar	Shuning o'zi 90° va undan ortiq darajaga siltanish
II		
Yon tomonga bir oyoqni bukib, keng qadam bosish holatidan gavgani engashtirish va to'g'rilash	Bukilgan oyoq tomonga engashib, gavgda va oyoqni to'g'rilab, qo'llar yuqoriga ko'tariladi	Topshiriqni bajarish usulini aniq va to'g'ri bajarish

III Qo'llarda tik turish	Sherik yordami yoki devorga osilgan to'shakka oyoqlar bilan suyanib, qo'llarda tik turish	Qo'llarda tik turishni sekin va tez bajarish
IV 1. Qo'llarda, oyoqlarni kerib turish holatidan oyoqlarni yonga tushirish	Sherik yordamida oyoqlarni kerib qo'llarda turish. Sherigi yelka va gavdadan ushlab yordamlashadi va keyin oyoqlarni kerib, tik turish holatiga tushiradi	Ko'maklashuvchining talabini bajarish
2. Burilib oyoqlarni kerib, qo'llarda tik turish	O'qituvchi talabani orqa tomondan son tashqarisidan ushlaguncha harakat bo'yicha «kuzatib» burilib, oyoqlarni kerib qo'llarda tik turish holatiga kelish uchun yordam ko'rsatadi	Ko'maklashuvchining talabini bajarish
3. Yon tomonga to'ntarilish	Harakat bo'yicha «kuzatib» to'ntarilishga yordamlashish	To'ntarilishni o'qituvchi yordamida bajarish
4. Shuning o'zi	To'ntarilishni yakunlovchi qismidan yon tomonga to'ntarilish	
V Sapchish va to'ntarilishni qo'shib bajarish	Avval sapchish o'rganiladi, so'ng u yon tomonga to'ntarilish bilan qo'shib bajariladi	Mustaqil to'ntarilishni bahoga bajarish

14.3. Batutda bajariladigan eng oddiy mashqlar

Batutda sakrashlarni bajarishdan avval akrobatika depsinish «ko'prikcha»sidan sakrashlarni bajarish maqsadga muvofiq, chunonchi qo'llarni siltab (kerishmasdan), oyoqlarni bukib, oyoqlarni kerib, g'ujanak bo'lib to'g'ri sakrashlar, shuningdek, oldinga umbaloq oshishlar, to'ntarilishlar va h.k.larni qo'shib bajarish.

Dastavval, oyoq, gavda holatini, qo'llar harakatini va polda turib, to'rda to'xtash harakatini o'rganib olish zarur.

Batutda mashqlarni o'rgatishdan oldin amortizatorlarning to'g'ri mustahkamligini, metall ramalarga parolon (to'shaklar) qo'yilganligini va to'rning butunligini tekshirish zarur.

To'rda sakrashlarni o'rganishda fazoda gavdani tik holatda tutib tura olishga erishish kerak. Depsinish va to'rga qaytib, yerga tushishda oyoq kaftini to'la bosish muhim.

O'rgatish:

a) d.h. qo'llar belda, to'r markazida past sakrashlar, har 2—3 sakrashdan keyin to'xtash;

- b) d.h. qo'llar belda, tepaga ko'tarilish balandligini asta-sekin oshirib borib, sakrashlar va keyinchalik signal bo'yicha to'xtash;
- d) d.h. shuning o'zi, lekin biroz oldinga siljib sakrashlar;
- e) tepaga ko'tarilishda qo'llarni har xil holatda: pastga, yon tomonga, yuqoriga, orqaga tutib sakrashlar;
- f) qo'llarni siltab sakrashlar;
- g) qo'llarni belda tutib burilib sakrashlar, shuning o'zini qo'llarni siltab bajarish;
- h) tizzaga o'tirish holatida, qorin bilan mukka tushib sakrashlar;
- i) yaxshi o'zlashtirilgan elementlardan eng oddiy birikmalar tuzish. Masalan, orqaga (chapga, o'ngga) burilib sakrab tizzalarga, oyoqlarga o'tirib qolish va yuqoriga sakrash hamda to'xtash.

III qism. GIMNASTIKANING TURLARI

15-bob. GIMNASTIKANING SOG‘LOMLASHTIRUVCHI TURLARI

Ko‘p qirrali gimnastik mashqlar o‘zining hamma spetsifik yo‘nalishi bilan mustaqil turlarni tashkil etadi. 2006-yil gimnastika sporti bo‘yicha Moskvada o‘tkazilgan anjumanda, uning turlari quyidagicha tasdiqlandi: ta‘limni rivojlantirish, sog‘lomlashtirish va sport turlari gimnastikasi.

Jismoniy tarbiya fani tizimida gimnastika O‘zbekiston Respublikasi fuqarolarining jismoniy barkamolligini ta‘minlovchi kuchli vosita va usullar shaklida qo‘llaniladi.

Gimnastika hayotiy faoliyat va mehnat qobiliyati hamda ishlab chiqarish unumdorligini oshirishning, shuningdek, sog‘lomlashtirish va faol dam olishning eng yaxshi vositasidir.

O‘zbekiston Respublikasining 1999-yilda qabul qilingan «Ta‘lim to‘g‘risida»gi Qonuni va «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi»da jismoniy tarbiyani va aynan gimnastikaning mamlakatimiz aholisini sog‘lomlashtirishdagi o‘rni ko‘rsatildi, ushbu dasturdan o‘rin olgan turlarga quyidagilar kiradi: *asosiy, gigiyenik va atletik gimnastika*.

15.1. Asosiy gimnastika

15.1.1. Asosiy gimnastika va unga xos xususiyatlar

Asosiy gimnastika — gimnastika sportining mustaqil turlaridan biri bo‘lib, turli yoshdagi kishilar jismoniy tarbiyasining eng maqsadga muvofiq vositasidir. U maktabgacha, maktab, akademik litsey, o‘rta maxsus va oliy ta‘lim muassasalarida o‘quv fani dasturidan o‘rin olgan, chunki o‘zining mazmuni va yo‘nalishi bo‘yicha o‘quvchi-talabalarni jismonan tarbiyalash vazifalariga mos keladi.

1. Asosiy gimnastika jismoniy tarbiya fanining ommabop vositasidir. Asosiy gimnastikaning turli-tuman vositalari orasidan kichik, o‘rta va katta yoshdagi bolalar, keksa yoshdagi kishilar bajara oladigan mashqlarni tanlash mumkin.

T/r	Yo'nalishi	Guruhi	Turlari	Asosiy vositalari
1.	Ta'limni rivojlan-tirish	– tayanch mutaxas-sislikka yo'naltiril-gan – ayollar gimnastikasi – atletik gimnastika	– asosiy gimnastika (maktabgacha, maktabdagi, o'rta va oliy o'quv mas-kanlaridagi) – ish va turar joylardagi	– URM trenajorlarda va jihozlarda, toshlar bilan bajariladi. Yordamchi mashqlar – xoreografik, akrobatik va erkin mashqlar
2.	Sog'lom-lashtirish	– gigiyenik kirish – sharqona davolash tizimi – yordamchi davolash – ommaviy davolash	– kasbiy yordamchi – harbiy yordamchi – sport-yordamchi – sheyping – ertalabki zaryadka (ishlab chiqarish korxonalaridagi) – ritmik, stretching – funksional reabilitatsiya-tiklash, kallanetika (statik mashqlar)	– sheyping-klassik – sheyping-terapiya – sheyping-yuni, homiladorlar uchun sheyping – sheyping-pro – URM – o'shaning o'zi – o'shaning o'zi – xoreografik mashqlar
3.	Sport turlari	– ixtisos-lashtirilgan	– sport gimnastikasi – badiiy (nafis) gimnastika – trampolin (batutda sakrash) – akrobatika – sharqona yakka-kurash element-lari – sport aerobikasi	– URM, yoga, aykido trenajor va turli jihozlar-da bajariladigan mashqlar, u-shu guruh bilan bajari-ladigan (B) dasturi – yengillashtirilgan muso-baqalardagi mashqlar, ko'pkurashdagi mashqlar, FIJ qoidasi dasturi asosi-da o'tkaziladigan muso-baqa turlari, mashqlar

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarida saflanish, umumrivojlan-tiruvchi va amaliy mashqlar, tayanib va tayanmay sakrashlar (uzunlikka, balandlikka, balandlikdan, to'ldirma to'plar, gimnastika o'rindiqlari, to'shaklardan oshib) va eng oddiy tayanib sakrashlar, osilish va tayanish mashqlari, eng oddiy akrobatika mashqlari (dumalash, umbaloq oshish, kuraklarda, boshda tik turishlar, yon tomonga to'ntarilishlar), badiiy gimnastikaning oddiy mashqlari (tayanch holida oyoq va gavda harakatlari, raqs harakatlari) qo'lla-niladi. Bu mashqlarning bajarish texnikasi oddiy, shu sababli, o'rgatishda ularni ko'p takrorlash talab qilinmaydi.

2. *Asosiy gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi vazifasi.* Asosiy gimnastika insonning butun ichki-tashqi organ va tarmoqlarini har tomonlama uyg'un rivojlantirish, shug'ullanuvchilar sog'lig'ini mustahkamlash, organizmning tashqi muhitga bo'lgan qarshiligini oshirish va yaxshilash, hayotiy faoliyat, mehnat qobiliyati va unumdorligini oshirish, to'g'ri qomatni shakllantirish va shug'ullanuvchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun katta sog'lomlashtiruvchi-gigiyenik ahamiyatga ega.

Asosiy gimnastika mashqlari yordamida jismoniy tayyorgarlikning har tomonlama yuqori darajasiga erishish mumkin, bunday darajaga erishmay turib, sog'lomlashtirishga qaratilgan tamoyillarni amalga oshirish, shuningdek, xalqimizning farovon hayotini, Vatanga bo'lgan muhabbatini va Vatan himoyasiga tayyorligini ta'minlab bo'lmaydi.

Mashqlarning insonni sog'lomlashtirish yo'nalishida xizmat qiladigan bo'lishiga gavdaning barcha qismlari uchun mos keladigan, o'zgaruvchan jadallikda bajariladigan mashqlarni tanlash orqali erishiladi. Mashqlarni tanlashda shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini, sog'liq darajasini, yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligini, shuningdek, harakat apparatining anatomik tuzilishini hisobga olish zarur. Barcha mushak guruhlarini ishga solish uchun ularning funksional xususiyati va hajmini hisobga olish kerak. Katta mushak guruhlari ko'p quvvat sarflashni talab qiladigan jismoniy va aqliy ishni bajarishi lozim. Jismoniy yuklamalarni boshqara borish, uni asta-sekin oshirib borish, shug'ullanuvchilarga mo'ljallangan mashqlarni bajarishda ularning sog'lig'i va jismoniy tayyorligini inobatga olish zarur.

3. *Asosiy gimnastikaning amaliy ahamiyati.* Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida yurish, yugurish, muvozanat saqlash, uloqtirish, tirmashib chiqish, yukni bir joydan ikkinchi joyga olib o'tish, turli to'siqlardan oshib o'tish kabi hayotiy zarur harakat malakalari shakllanadi va takomillashadi.

Qayd etib o'tilgan harakat malakalari kishilarning mehnat va harbiy faoliyati uchun katta ahamiyatga ega. Ularni o'rganish harakat tajribasini boyitadi, kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga imkon beradi.

4. *Asosiy gimnastika* — harakat tajribasini boyitishning samarali vositasidir. Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida ko'pgina harakatlarning elementlari o'rganiladi. Shug'ullanuvchilar tuzilmasi va texnikasi jihatidan turlicha bo'lgan mashqlar tarkibini o'zlashtirib

olgach, harakatning yangi shakllarini muvaffaqiyatli egallab, turli harakat topshiriqlarini uddalay olishadi. Bu oliy asab faoliyatining qonuniyati bilan izohlanadi, ya'ni mavjud shartli reflekslar asosida yangi yuqori darajali shartli reflekslar hosil bo'ladi. Har qanday yangi harakat malakasi oldin o'rganilgan harakat faoliyati zaminida shakllanadi. Har bir o'rganilayotgan harakatning elementlari (qismi) mavjud. Demak, kishi qanchalik ko'p harakat malakasiga ega bo'lsa, uning harakat tajribasi qanchalik boy bo'lsa, uni yangi harakat faoliyatiga shunchalik oson va tez o'rgatish mumkin. Bolalar bilan o'tkaziladigan asosiy gimnastika mashg'ulotlarida bu masalani hal qilish, ayniqsa, muhimdir.

5. *Asosiy gimnastikaning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.* Mashg'ulotlar jarayonida ta'lim-tarbiyaviy vazifalar hal qilinadi.

Gimnastika darslari intizomli va qat'iy tartibda o'tishi bilan ajralib turadi, chunki mashqlar sanoq yoki musiqa jo'rligida bajariladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida turli harakatlarni bajarishga va bu harakatlarni fazoda, vaqt birligida va mushak ishga solish darajasi bo'yicha aniq bajarishga o'rgatiladi. Maktab yoshidagi bolalarni o'z harakatlarini barcha parametrlarda aniq baholay olishga, gavdaning turli harakatlarini boshqara olish va eslab qolishga o'rgatish lozim.

Keksa yoshdagi kishilar harakat aniqligiga va ularni bajarish uyg'unligini asta-sekin murakkablashtirib borishga e'tibor berishlari zarur. Shu maqsadda gavdaning alohida qismlari bilan o'rganilayotgan harakatlarni bir necha qismlarga va kombinatsiyalarga (8—10 sanoqda) birlashtirish tavsiya etiladi. Bunday mashqlarni o'rganish orqali eslab qolish va bajarilayotgan harakat faoliyatini anglash qobiliyati rivojlanadi, talabalarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatiladi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida aqliy ta'lim va jismoniy tarbiya birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshiriladi. P. F. Lesgaft maktabda gimnastika tizimi haqida fikr yuritib, bunday yozgan edi: «Aqliy va jismoniy ta'lim o'zaro shunday chambarchas bog'liqki, ular maktabning ajralmas vazifasini tashkil qilishi lozim, chunki har qanday bir tomonlama rivojlanish ta'limda muvofiqlikni buzadi va odamning barkamol rivojlanishi uchun sharoit yaratmaydi».

Shunday qilib, asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlikni, hayotiy zarur bo'lgan harakat malakalarini shakllantirish va aksari harakatlar texnikasi asoslariga o'rgatish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish mumkin. Asosiy gimnastika, sport gimnastikasi va boshqa sport turlariga o'tishning tayyorlovchi bosqichi bo'lib xizmat qiladi.

15.1.2. Mashg'ulotlarni tashkil qilish usullari

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari dars shaklida o'tkaziladi. O'quv maskanlarida jismoniy tarbiya o'qituvchisi mashg'ulotlarni dastur talabiga, o'quvchi-talabalarning yoshi va jinsiga muvofiq tuzadi. Asosiy gimnastika mashg'ulotlari sog'lomlashtirish guruhlaridagi keksa yoshdagi kishilar bilan ham dars shaklida o'tkaziladi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilishning o'ziga xos xususiyatlari bor. Odatda, bir o'qituvchi o'quvchi-talabalarning katta guruhi bilan mashg'ulot o'tkazadi. Shu bois o'quv jarayonini boshqarishda mashg'ulotlarni tashkil qilishning maxsus usullari zarurdir.

Boshlang'ich va umumta'lim maktablarida dars 45 minut, sog'lomlashtirish guruhlarida esa 45—90 minut davom etadi. O'qituvchi bu vaqtdan unumli va oqilona foydalanishi lozim. Mashg'ulotlarda ko'p mashq bajarilishi bilan birga, ular yetarli darajada qiziqarli tashkil etilishi kerak.

Asosiy gimnastika darsini tashkil qilishning turli usullaridan foydalanish mumkin.

Frontal (yoppasiga) va guruh usuli. Mashg'ulotlar guruh usulida tashkil etilganda, o'rganilayotgan mashqlar katta-katta guruhlar bilan bajarilishi, frontal usulda esa mashqlarni shug'ullanuvchilarning hammasi bir vaqtda bajarishlari kerak. Guruh usulining afzalligi shundaki, bir guruh o'quvchi-talabalar mashq bajaryotganda, mashq bajarish bilan mashg'ul bo'lmaganlari ularga yordamlashib turadilar. Shunday qilib, shug'ullanuvchilarning hammasi ishga jalb qilinadi, bu ularning qiziqishi va faolligini oshiradi.

Jamoa usuli boshqalaridan shu bilan farq qiladiki, unda o'quvchi-talabalar bir-birlaridan 1—2 m masofada turib, topshirilgan mashqlarni birin-ketin bajarishadi. Qiyalab qo'yilgan o'rindiqlardan, gimnastika devori va narvondan tirmashib chiqish, xodada muvozanat saqlash, yugurib kelib sakrash, akrobatika mashqlari, ayrim osilish va tayanish mashqlarini jamoa usulida o'tkazish mumkin. Jamoa usulida o'tiladigan barcha mashqlar oldindan talabalarga tanish bo'lishi (ilgari guruh usulida o'tkazilgan va o'zlashtirilgan bo'lishi) kerak. Bu talabalarning mashq bajarganda bir-birlarini kutib qolmasliklari va u yoki bu gimnastika jihozlarida bir tekis taqsimlanishlari uchun muhimdir.

Turli-tuman mashqlarni aylana potok usulida o'tganda mashg'ulotlar qiziqarli va ko'tarinki ruhda o'tadi. Zalda zarur bo'lgan barcha jihozlar o'rnatilib, dars rejasida belgilangan mashqlarni

bajarish uchun joylar tayyorlanadi. Jihozlar talabalar bir-biriga xalaqit bermasdan bir mashqdan ikkinchisiga aylana yoki to'rtbur-chak bo'ylab o'tadigan qilib joylashtirilishi kerak. Guruh to'dachalarga ajratilib, har bir to'da jihoz oldida yoki mashq bajariladigan joyda saflanadi. Mashqlarni tushuntirib, ko'rsatib berilgandan keyin ularni bajarishga topshiriq beriladi va barcha to'dalardagi talabalar birin-ketin umumiy aylana jamoaga qo'shib ketishadi. U yoki bu mashqni necha marta takrorlashni va necha marta aylanishni o'qituvchi belgilaydi. Mashq mazmunini bir yoki bir necha aylana jamoadan keyin o'zgartirish mumkin.

O'yin usulida asosiy gimnastikaning deyarli barcha mashqlarini: yugurish, uloqtirish, quvlashmachoq, sakrash, buyumlarni ko'tarib o'tishni va boshqa harakatlarni o'z ichiga olgan harakatli o'yinlarni o'tish mumkin. Bundan tashqari, turli-tuman yugurishlarni, muvozanat saqlash, o'rnatib o'tish, sakrash, tirmashib chiqish, uloqtirish va boshqalarni o'z ichiga olgan estafeta ko'rinishidagi maxsus o'yinlar (jamoat o'yinlari) o'tkaziladi. Bu mashqlar hammasi to'siqlarni oshib o'tish singari ketma-ket bajariladi. Guruh 2, 4, 6 jamoaga bo'linib, ular oldindan bir chiziqqa joylashtirilgan jihozlar va mashqlarni bajarish uchun belgilangan joy oldida dastlabki holatda (kolonna bo'ylab) saflanishadi. O'qituvchi qaysi mashqni qanday bajarishni tushuntiradi. Talabalar topshiriqning hammasini bajar-ganlaridan so'ng, tezda o'z joylariga qaytishlari kerak. Qatnash-chilar barcha mashqlarni tez va to'g'ri bajargan hamda dastlabki holatga birinchi bo'lib qaytgan jamoa g'olib chiqqan hisoblanadi. Yaxshi o'zlashtirilmagan mashqlarni o'yinga kiritish tavsiya qilinmaydi. Berilgan mashqlarning bajarilish sifati g'olib chiqqan jamoani aniqlash mezoni bo'lishi kerak.

15.2. Gigiyenik gimnastika

Gigiyenik gimnastika, yuqorida bayon etilganidek, kishilarni sog'lomlashtirish, jismonan va aqlan tarbiyalash vositasi, shuningdek, ularning kuchi, tetikligi va harakat faoliyatining bitmas-tugan-mas manbayidir. Hozirgi davrda gimnastika sog'ayishni tezlashtirishi, kasallanishning oldini olishi, tetiklik va kuch-g'ayratga to'ldirishi, kishi sog'lig'ini saqlab, uning umrini uzaytirishi isbot talab qilmay-digan haqiqat bo'lib qoldi.

Shifokorlar nazorati orqali aniqlanishicha, gigiyenik gimnastika kishi organizmi uchun juda katta ahamiyatga ega. Gigiyenik gimnastika

mashg'ulotlari muntazam o'tkazilsa, uning ta'sirida mushak va to'qimalarda qon aylanishi yaxshilanadi, arterial qon bosimi pasayadi, yurak-qon tomiri tizimining faoliyati yaxshilanadi, o'pka-ning nafas olish va tiriklik sig'imi oshadi, modda almashinuvi yaxshilanadi, markaziy asab tarmog'i va asab-mushak apparatining faoliyati kuchayadi.

Gigiyenik gimnastika insonning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, uning tetikligini, o'z kuchiga bo'lgan ishonchini oshiradi va ruhlantiradi. A. N. Krestovnikov, V. N. Mashkov, I. M. Sarkizov-Serazini va boshqa olimlarning tadqiqotlariga qaraganda, gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari natijasida yurak-tomir urishi 50—60 % ga tezlashadi, qonning maksimal bosimi 5—20 mm.ga ko'tariladi, iste'mol qilinadigan kislorod miqdori 10—30 % oshadi. Hozirgi zamon sport fiziologiyasi nuqtayi nazaridan olganda, gigiyenik gimnastika butun organizmni tetiklantiradi va charchoqni yo'qotadi.

Gigiyenik gimnastika mashg'ulotlarini yakka holda va shuningdek, guruh bo'lib o'tkazish mumkin. Bu gimnastika bilan faqat ertalab emas, balki kunduzi ham (ovqatlangandan keyin 1,5—2 soat o'tgach) yoki kechqurun (uxlashdan 1,5—2 soat oldin) shug'ullanish mumkin. Bolalar, o'smirlar va o'rta yoshdagi kishilar radio orqali eshittiriladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar to'plamini bajarishlari mumkin. Har xil sport turlari bilan muntazam shug'ullanadigan kishilar uchun bu to'plamlar yuklama bo'yicha yengil bo'lishi mumkin.

Har bir shaxs gimnastikaning ba'zi bir qoidalarini bilgan holda o'z shaxsiy xususiyatlarini hisobga olib, umumrivojlantiruvchi mashqlar to'plamini tuzib olsa bo'ladi. Mashqlar to'plamini tuzishda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim:

1. Mashqlar shug'ullanuvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga mos bo'lishi kerak. Agar mashqlar juda murakkab bo'lsa, ko'ngildagidek bajarilmaydi va ularning samarasi ham yuqori bo'lmaydi.

Gigiyenik gimnastika quyidagi: xonani shamollatish, gigiyenik qoidalarga va kun tartibiga rioya qilish, badantarbiya (suvda chiniqish) singari tabiiy odatlarni tatbiq qilishga yordamlashadi.

Ertalabki gigiyenik gimnastika odam organizmi uchun juda katta ahamiyatga ega, u organizmning sust holati (uyqu)dan odamning mehnat faoliyati uchun zarur bo'lgan faol holatga o'tishiga yordamlashadi.

Uyqu paytida bosh miya qobig'ining asab hujayralari dam oladi va ularning mehnat qobiliyati tiklanadi. Uyg'ongandan keyin esa

hali o'chmagan uyqu ta'sirida bo'lgan organizm ishga tez kirishib keta olmaydi, chunki asosiy tarmoq va organlarning faoliyati sust holatda bo'ladi. Ertalabki gigiyenik gimnastika odamning butun organ va tarmoqlarining ishga faol kirishishiga yordamlashadi. Faqat to'g'ri bajariladigan mashqlar (bunda belgilangan me'yorga, ko'lamga va mushaklarning zo'riqishiga rioya qilish) shug'ullanuvchilar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Katta yoshdagi kishilar nafas to'xtab turadigan, zo'r keladigan, cho'ziladigan, sakrash va tez-tez egilib turishni talab qiladigan mashqlarni bajarmasliklari kerak. Ular mashqlarning ta'sir qilish darajasi va har bir mashg'ulotda mashqlar yuklamasi me'yori to'g'risida shifokordan doimiy sur'atda maslahat, jismoniy tarbiya mutaxasssilaridan esa mashqlarning ifodasini, ularning xususiyatlari va qo'llanish usuli to'g'risida maslahat olishlari darkor.

2. Tanlab olingan mashqlar shug'ullanuvchilarga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi kerak. Ularning tanasining turli qismlari uchun har xil yo'nalishda, tezligi va mushakni ishga solishni o'zgartirib bajarish lozim.

3. Mashqlar to'plamiga to'g'ri qomat holatini his qilish, shuningdek, har xil nafas olish turlari (ko'krak, diafragma va aralash nafas olish)ga oid maxsus mashqlar kiritilishi zarur.

4. To'plamga shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi va uni bajarish vaqtiga qarab, 8 tadan 16 tagacha mashq kiritiladi. Ertalabki gigiyenik gimnastika 8—10 mashqdan, kunduzi bajariladigan gigiyenik gimnastika esa 10—15 mashqdan iborat bo'ladi. Gigiyenik gimnastika bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlar uchun mashqlar miqdori oz bo'lgani ma'qul.

Tanlab olingan mashqlarni to'plamga qo'shganda quyidagi qoidalarga binoan joylashtirgan ma'qul:

a) to'plamda birinchi va oxirgi mashqlar to'g'ri qomatni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi maqsadga muvofiqdir (to'g'ri qomatni asrash uchun buning ahamiyati muhim);

b) to'plamdagi ikkinchi muhim jihat shuki, bunda umumiy ta'sir ko'rsatadigan va odamning barcha organ va tarmoqlarining faoliyatini yaxshilaydigan mashqlar (yoki ikkita mashq) bo'lishi kerak. Bular, odatda, butun tananing katta guruh mushaklarini ishga soladigan oddiy, sust sur'atda bajariladigan mashqlardir. Bular organizmni bo'lajak kasbga tayyorlash uchun juda zarurdir;

d) to'plamning navbatdagi mashqlari turli mushak guruhlari (qo'l, yelka, bo'g'in, bel, qorin pressi, oyoq) uchun zarur bo'lgan doimiy bajariladigan mashqlardir. Bunda gavdaning turli qismlari

birin-ketin ishga kirishishi kerak. Bu mashqlarning ikkinchi va uchinchi turkumlari jadalroq bajariladi. Mashqlar shu tarzda bajarib borilar ekan, yuklamani ham asta-sekin oshirib boriladi, natijada, turli mushak guruhlari ishga kirishadi, bu esa mushak kuchi samaradorligini oshiradi va faol dam olish uchun sharoit yaratadi;

e) keyingi 2—3 mashq gavdaning barcha qismlari uchun tanlanadi, ular murakkab mashqlar bo'lib jadal bajariladi. Odatda, kuch talab qiladigan mashqlar egiluvchanlik mashqlaridan oldin kelishi kerak, ya'ni egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin mushaklarning chigilini yechib olish zarur. Mushaklarning faol harakatidan keyin mushaklarni bo'shashtiradigan 1—2 mashqni bajarish maqsadga muvofiqdir;

f) to'plamning oxirida quyidagi nafas olishga oid 1—2 maxsus mashq bajariladi, bular yordamida shug'ullanuvchilar qorin, ko'krak va aralash nafas olishlarni o'zlashtirib, to'g'ri nafas olishga o'rganadilar;

g) to'plamning oxirida bajariladigan mashqlar mo'tadil sur'atli mashqlar bo'lishi kerak. Pirovardida mashqlar to'plami to'g'ri qomat holatini his qilish mashqi bilan tugallanadi. Undan keyin artinish, yuvinish, dush qabul qilish va o'z-o'zini uqalash qo'llaniladi.

To'plamdagi har bir mashq 4—8 marta takrorlanadi; kuchni rivojlantiruvchi mashqlar yengil charchagunga qadar bajariladi, egiluvchanlik mashqlari esa biroz og'riqni his qilgunga qadar bajariladi.

Mashqlar to'plami 2—3 haftadan keyin o'zgartiriladi. Jismoniy yuklama asta-sekin 2—3 haftadan keyin oshirib boriladi. Kundalik gigiyenik gimnastika bilan hamma shug'ullanishi zarur. Zaruriy gigiyenik tadbir har bir aholining kun tartibiga kiritilishi va tabiiy zarurat bo'lib qolishi kerak.

15.3. Atletik gimnastika

Atletik gimnastika mamlakatimizda o'spirin, o'smir yigit va qizlar orasida yildan yilga keng tarqalib bormoqda. Atletik gimnastika turi ommalashishining boisi uning butun tana mushaklari mutanosib rivojlanishiga, to'g'ri va chiroyli qomatning shakllanishiga, kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilganligida.

Har bir o'spirin, o'smir yigit va qizlar kuchli, chaqqon, chiroyli qomatli va xushro'y bo'lishni istaydi. Bu istak tabiiydir. Mamlakatimizda kishilarning sog'lig'i, sog'liq darajasi, uning jismoniy kamoloti uchun kurash ko'pdan buyon ijtimoiy muammoga aylan-

gan. Sport mashg'ulotlari bilan doimiy shug'ullangandagina kuchli va chaqqon bo'lish mumkin. Biroq hamma ham sport sho'ba va maktablarida shug'ullana olmaydi.

Atletik gimnastika bilan barcha istaganlar shug'ullanishi mumkin. Atletik gimnastika mashg'ulotlarida sport jihozlari va jihozlarisiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar (gimnastika tayoqchalari, to'qmoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar, arg'amchi, rezina tasma yoki amortizatorlar, toshlar, shtangalar bilan) turli gimnastika jihozlari (devorcha, arqon, narvon, brus, yakkacho'p, halqalar)da bajariladigan mashqlar keng qo'llaniladi. Atletik gimnastika mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, yugurish, sakrash (osma maydonchalardan tepalik joylarga, to'siqlar ustidan balandlikka, uzunlikka), tirmashib chiqish va o'rma-lash, uloqtirish va ilib olish (to'ldirma to'plarni, yengil atletika yadrolarini, toshlarni), muvozanat saqlash, og'irliklarni ko'tarib o'tish mashqlari qo'llaniladi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlari haftasiga 2—3 marta guruhlar bilan, shuningdek, har kuni yakka-yakka o'tiladi. Guruh mashg'ulotlari dars shaklida 60—90 daqiqadan o'tiladi. Shaxsiy atletik gimnastika bilan har kuni ishdan yoki o'qishdan qaytgach, doim bir vaqtda, ovqat iste'mol qilgandan 1,5—2 soat keyin 20—40 minutdan shug'ullanish lozim. Shaxsiy mashg'ulotlarda ikki yoki uch to'plamdan tuzilgan gimnastika mashqlari bajariladi.

Birinchi to'plam mazmuniga ko'ra, gigiyenik gimnastika to'plamini eslatib, mashg'ulotga tayyorlovchi qism hisoblanadi va u shug'ullanuvchining shaxsiy xususiyatini hisobga olgan holda tuziladi.

Ikkinchi va uchinchi to'plamlar kuchni, egiluvchanlik, chaqqonlikni va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlardan tuziladi. Ularni bajarishda turli jihozlar, oddiy moslamalar qo'llaniladi. Uchinchi to'plam ikkinchisining davomi hisoblansa-da, ammo hamma mashqlar jadal sur'atda bajariladi. Shuning uchun u boshlang'ich tayyorlikdan o'tgan va kamida bir yil atletik gimnastika bilan doimo shug'ullanganlar uchun tavsiya qilinadi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlarida mushak kuchini oshirish bilan birga ularning hajmini kattalashtirish ham muhimdir, chunki hosil qilingan kuch mushak hajmining o'sishi bilan bir vaqtda rivojlansa, u uzoq vaqt saqlanadi. Buning uchun yetarli darajada katta og'irliklar, lekin o'ta og'ir bo'lmagan tosh, shtangalarni 10 martagacha (har birini 3—4 daqiqadan) bajarish mumkin bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Faqat shundagina qo'zg'atuvchi kuch

va shunga muvofiq, mushak to'qimalarining faolligi ham mushaklarda oqsil parchalanishi uchun yetarli bo'ladi, bu esa tiklanish davrida mushaklarda ko'proq oqsil hosil bo'lishiga imkon yaratadi.

Mushaklar kam ishga solinsa, qo'zg'alish ham uncha katta bo'lmaydi, shunga muvofiq tiklanish fazasi ham past darajada namoyon bo'ladi. Demak, kichik yuklamali, mushakka kam kuch ishlatiladigan mashg'ulotlar jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun samaradorligi kam bo'lar ekan. Harakat faoliyatining jadalligi (yuklama miqdori va jadalligi) asta-sekin oshirilib borishi zarurligini ham hisobga olish kerak. Muayyan tayyorgarliksiz haddan tashqari yuklama va charchash odam organizmiga foyda o'rniga zarar keltirar ekan. Atletik gimnastika mashg'ulotlarining boshlanishida hamma mushak guruhlarini rivojlantiruvchi yengil mashqlar kiritilishi zarur, ularning o'zlashtirilish darajasiga qarab, qiyinroq mashqlar qo'llaniladi. To'plamlarga mashqlarni tanlash qoidasi va ularning navbatini belgilash «Gigiyenik gimnastika» bo'limida keltirilgandek bo'ladi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlari jarayonida quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:

1) sog'liqni nazorat qilib borish (o'z-o'zini va tibbiyot xodimlari). Bir yilda 2 marta muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish va shifokor bilan mashg'ulotlarda qo'llanilayotgan harakat faoliyatining tartibi va yuklamasi haqida maslahatlashish;

2) jismoniy rivojlanishni kuzatib borish va jismoniy rivojlanishning asosiy ko'rsatkichlarini hisobga olib borish: o'pkaning tiriklik sig'imi, maksimal va minimal qon bosimi (tinch holatda); bo'y va tana og'irligini, qo'l, gavda (bel va qorin pressining) va oyoq kuchini, ko'krak qafasi, yelka, son va boldir aylanasi o'lchab borish;

3) gigiyenik talablarga (kun tartibi, mashg'ulotlar vaqti, o'z-o'zini nazorat qilishga) rioya qilish va ko'rsatkichlarni (kayfiyatni, yurak-tomir urishini, uyqu, ishtaha, ish qobiliyati va unumdorligini) kundalik daftarda qayd qilib borish;

4) qomat holatini kuzatib borish;

5) o'z organizmi imkoniyatini hisobga olgan holda mashqlar to'plamini tuzishni o'rganib olish;

6) atletik gimnastika to'g'risida adabiyotlarni kuzatib, o'qib borish zarur.

16-bob. GIMNASTIKANING AMALIY TURLARI

16.1. Amaliy turlar ta'rifi

Gimnastikaning amaliy turlariga quyidagilar kiradi:

- a) korxona (ishlab chiqarish)da gimnastika;
- b) kasbiy-amaliy gimnastika;
- d) sport-amaliy gimnastika;
- e) harbiy-amaliy gimnastika;
- f) davolash gimnastikasi;
- g) sharqona yakka kurash elementlari.

Gimnastika tanlab olingan mutaxassislik, harbiy faoliyat va u yoki bu sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan faoliyatni takomillashtirishga qaratilgan. Ishlab chiqarish gimnastikasi ishchi xodimlarni sog'lomlashtirish va mehnat unumdorligini oshirish uchun xizmat qiladi, shuningdek, mehnat faoliyati jarayonida faol dam olishni ta'minlaydi. Davolash gimnastikasi esa terapevtik vositalar bilan birgalikda turli kasalliklarni davolash va jarohatlanishdan keyin tez sog'ayishning samarali vositasi sifatida qo'llaniladi.

Bu turlar gimnastikaning umumiy yo'nalishini saqlagan holda insonning ma'lum faoliyati vazifalarini aniqroq belgilashga va uni ijobiy hal qilishga imkon berib, kasbiy faoliyatga maqsadga muvofiq tayyorlanishni yoki ijodiy va yuqori ish unumdorligi bilan mehnat qilishni ta'minlaydi.

16.2. Ishlab chiqarish gimnastikasi

Sanoatda ishlab chiqarish jarayoniga kompyuterlarning kirib kelishi, mehnatni har tomonlama mexanizatsiya va avtomatizatsiyalashning joriy etilishi fuqarolar oldiga yangi-yangi talablar qo'yib, uning mehnat faoliyatiga ta'sir ko'rsatmoqda. Ko'pgina ishlab chiqarish korxonalari ishlab chiqarishda yuqori aniqlikni va harakat uyg'unligini, zo'r diqqatni jalb qilishni talab qilmoqda, har qanday

ishni muvaffaqiyatli bajarish uchun yuqori mehnat qobiliyati talab qilinmoqda. Olib borilgan tadqiqotlar ishlab chiqarish gimnastikasining mehnatkashlar sog'lig'iga va jismoniy rivojlanishiga, ularning mehnat qobiliyatini oshirishga, jarohatlanish va ishlab chiqarishda yaroqsiz mahsulotlar kamayishiga, ishlab chiqarish unumdorligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini asosli tarzda tasdiqlayapti. Gimnastikaning ish rejasiga joriy etilishi bilan mehnat unumdorligi o'rtacha 1,5—2,0 % ga oshganligi ma'lum.

Gimnastikaning kishi organizmiga foydali ta'sirini ilmiy tadqiqotlar ma'lumotlaridan tashqari o'zida his etib, sinab ko'rgan ishchilar bildirgan fikrlar ham tasdiqlaydi. Mehnat jarayonida qo'llaniladigan gimnastika mashqlari odam organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Ular yordamida organizmning turli tarmoqlariga maqsadga muvofiq tarzda ta'sir ko'rsatish mumkin. Mashqlarni muntazam ravishda bajarganda harakat aniqligi oshadi, ular tejamli, chaqqon va ko'zda tutilgandek bo'ladi. Shunday qilib, ishlab chiqarish gimnastikasi bilan doimiy tarzda shug'ullanganda (kirish gimnastikasi yoki jismoniy tanaffus), kishi sog'lig'i mustahkamlanadi, mehnat qobiliyati oshadi, uyushqoqlik va intizomliligi tarbiyalanadi.

Ishlab chiqarish gimnastikasini tashkil etish. Ishlab chiqarish gimnastikasi korxonalarda, sexda, bo'limlarda, laboratoriya va boshqa joylarda smena oldidan yoki ish kuni davomida maxsus tanaffuslarda o'tkaziladi.

Hozirgi vaqtda ishlab chiqarish gimnastikasining ikki shakli mavjud:

1. *Kirish gimnastikasi.* Kirish gimnastikasining maqsadi organizmdagi fiziologik jarayonlarni tezlashtirish va mehnatga funksional tayyorgarlikni oshirishdir. Mehnatga tayyorlanib kirishishda organizm yangi sharoitga, bo'lajak faoliyatga qayta moslashadi. Mehnatga kirishish jarayoni mehnatning turiga qarab, har xil bo'ladi. U 1,5—2 soatgacha davom etishi mumkin. Ishga kirishish oldidan qilinadigan gimnastika ishga tayyorlanib kirishish davrini ancha qisqartirishga yordam beradi (V. Matveyevning bergan ma'lumotlariga ko'ra, ishga tayyorlanib kirishish yarim baravar qisqaroq, shunga muvofiq ishlab chiqarish unumdorligi ancha oshar ekan). Kirishish gimnastikasi 7—10 minut davom etadi.

2. *Jismoniy tarbiya tanaffusi.* Organizmning hayotiy faoliyati uchun asab tizimining dam olishi juda katta ahamiyatga ega. Ish faoliyati davomida asab hujayralari ancha qo'zg'algan holatda

bo'ladi, ish bajarish to'xtatilganda esa ular yangidan quvvat oladi. Jismoniy tarbiya tanaffusi ham shunga asoslanadi. Jismoniy tarbiya tanaffuslari yordamida ish bajarish qobiliyatining qat'iy yuqori bo'lishga erishiladi va insonning jismoniy sifatlari muvaffaqiyatli kamol topib boradi.

Jismoniy tarbiya tanaffusini o'tkazish vaqti charchashning dastlabki alomatlari sezilganda belgilanadi. Chunonchi, bunda toliqish, hardamxayollik paydo bo'ladi, harakatlarni boshqarish susayadi va ish qobiliyati pasaya boshlaydi. Mashg'ulotga 5—7 minut ajratiladi.

Bir maromda bir xil mehnat qilish bilan mashg'ul kishilar uchun ikki bor jismoniy tarbiya tanaffusi o'tkazish foydali: birinchisi tushki tanaffusdan 1,5—2 soat oldin, ikkinchisi esa tushdan keyin, sмена tugashiga taxminan 1,5—2 soat qolganda. «Jismoniy daqiqalar» ham o'tkazilishi mumkin. Ular 2—3 mashqdan tashkil topadi hamda jismoniy tarbiya tanaffuslarini tashkiliy sur'atda o'tkazish imkoni bo'lmagan joylarda qo'llaniladi.

U yoki bu sexda, bo'limda ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotlarini boshlashdan (joriy etishdan) oldin talabga mos keladigan gigiyenik shart-sharoitni yaratib olish zarur. Keyin mashqlar to'plami tuziladi va ular kassetaga yozib olinadi, ishchi-xizmatchilar orasidan mashqlar to'plami mazmuni bilan tanish-tiradigan jamoatchi yo'riqchilar tayyorlanadi.

Ish kuni tartibiga gimnastikaning joriy qilinishi buyruq orqali rasmiylashtiriladi. Yo'riqchilar, sex boshliqlari va jamoat tashkilotlari vakillari ishlab chiqarish gimnastikasining bevosita tashkilotchilari va joriy qiluvchilari hisoblanishadi.

Maslahat berish, rahbarlik qilish va nazorat qilish ishlari uchun «salomatlik kengashi» (usuliy kengash) tasdiqlanadi. Uning rahbarligida korxonada gimnastikani joriy qilish, yo'riqchilarni tayyorlash (25—30 ishchiga 2 kishidan) kabi ishlar olib boriladi.

Ishlab chiqarish gimnastikasini tashkil qilish shug'ullanuvchilarning kasb faoliyati xususiyatlarini yaxshi o'rganish va hisobga olishni talab qiladi. Biroq kasblar juda ko'p va turli-tumandir. Shuning uchun o'z tabiati jihatdan o'xshash ixtisoslar ishlab chiqarish gimnastikasining vazifasiga ko'ra, quyidagi guruhlariga bo'lingan:

I guruh — asab zo'riqishi, jismoniy yuklamalarning ozligi va ish harakatlarining odam organizmiga ta'sir qilishi bilan ifodalanadigan hamma (mayda mexanizmlarni yig'uvchilar, elektr lampalari montajchilari, perforatorchi ayollar, tikuvchi-motorist ayollar, konveyerlarda, masalan, soatsozlik zavodlari, poyabzal

tikish fabrikalari ishchilari va boshq.) ish turlari kiradi. Odatda, ularni mehnati o'tirib bajariladigan, ishchilarning harakati cheklangan bo'lsa ham, ammo bu mehnat ishchidan aniqlik va diqqatning o'ta jamlangan bo'lishini, ko'z nurini talab qiladi;

II guruh jismoniy va aqliy mehnat birga ishtirok etadigan (tokarlar, frezerchilar, randalovchilar, motor yig'uvchilar va boshq.) ish turlari kiradi. Ish tik turgan holatda bajariladi. Bu ishda dinamik va statik holatlar tez-tez almashinib turadi. Bunday ish doimiy diqqatni va qarab turishni talab etadi;

III guruh katta jismoniy kuchni talab etadigan turli (qolipchilar, prokatchilar, qurilish ishchilari va boshq.) ishlar kiradi;

IV guruhga doimiy aqliy quvvat va uzoq muddat diqqat bilan qarashni talab qiladigan (hisobchi xodimlar, dispetcherlar, shifokorlar, muhandis va boshq.) kasblar kiradi.

Bundan tashqari, zo'r diqqatni, katta asabiy quvvatni, o'zgaruvchan sharoitga tez javob berishni, shovqinda, tebranma joyda va boshqa tashqi qo'zg'atuvchilar ta'siri ostida ishlashni talab qiladigan kasblar (uchuvchilar, haydovchilar, lokomotiv boshqaruvchilari va boshq.), yer ostida ishlovchilar (konchilar, shaxtada lahim qazuvchilar), o'zgaruvchan harorat va boshqa sharoitlarda ishlash bilan bog'liq kasblar (balandga chiquvchilar, qishloq xo'jaligi ishchilari) va boshqalar alohida ajralib turadi.

Mashqlar to'plamini tuzayotganda quyidagi tamoyillardan kelib chiqish zarur:

1) kompleksning mazmuni kirish gimnastikasi yoki jismoniy tarbiya tanaffusining vazifalariga mos kelishi;

2) har bir to'plamga tanlangan mashqlar shug'ullanuvchilar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan bo'lishi;

3) to'plamlarni tuzayotganda qo'llaniladigan mashqlar shug'ullanuvchilar tarkibiga va mashg'ulot o'tkaziladigan sharoit (sex, ishchi kiyimi, jinsi, yoshi va boshq.)ga mos keladigan bo'lishiga e'tibor berish;

4) mashqlarni shunday tartibda joylashtirish kerakki, oldingi mashq keyingi mashqning muvaffaqiyatli bajarilishiga zamin tayyorlaydigan bo'lishi;

5) jismoniy yuk shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga mos keladigan bo'lishi kerak.

Kirish gimnastikasi mashqlari to'plamining jadvali:

1. Yurish.

2. Qaddi-qomatni cho'zish (chuqur nafas olib).

3. Gavda mushaklari uchun mashqlar.

4. Sakrashlar, turgan joyda yugurish yoki tez o'tirib-turishlar.

5. Yelka bo'g'ini, qo'l va barmoqlar uchun mashqlar.

6—7. Ish harakatlariga (mushaklar kuchlanishi, harakatlar xarakteri va sur'ati) o'xshash maxsus mashqlar. Bu mashqlarni mehnat paytidagi harakatlarning o'rtacha sur'atidan yuqoriroq sur'atda bajarish tavsiya qilinadi.

Jismoniy tarbiya tanaffusi mashqlari to'plamining jadvali:

1. Qaddi-qomatni cho'zish.

2—5. Gavda, qo'l va oyoq mashqlari.

6. Harakat uyg'unligi mashqlari.

7. Yakunlovchi mashqlar.

Jismoniy tarbiya tanaffusi to'plamiga mehnat harakatlar ta'siridan ko'ra, boshqacha ta'sir ko'rsatadigan, boshqa mushak guruhlariga va tana qismlariga ta'sir qiladigan mashqlar kiritilishi kerak, chunki bir faoliyatdan ikkinchisiga o'tishda faol dam olish tamoyili ko'proq amalga oshiriladi.

Mashg'ulotlarni o'tish usuli. Ish vaqti davomida o'tkaziladigan gimnastika mashg'ulotlari oddiy ish kiyimida, yoshi va tayyorgarligi turlicha bo'lgan barcha ishchi (erkaklar va ayol)lar bilan o'tkaziladi.

Mashg'ulotni uslubiyatchi yoki jamoatchi yo'riqchi o'tkazadi, bunda u mashqlar to'plamini namuna tarzida ko'rsatib qolmasdan, har bir ishchining mashq bajarish sifatini ham kuzatib boradi, harakat maromini buzmasdan xatolarini tuzatadi.

Gimnastika mashqlari radio orqali eshittirilganda, musiqa jo'rligidagi mashqlarni to'g'ri bajarish uchun har bir ishchi mashqlar bilan oldindan tanishib chiqqan bo'lishi zarur. Bunda mashqlar o'tkazuvchining ko'rsatmalari musiqa jo'rligiga mos kelishi uchun quyidagicha qisqa tushuntirish so'zlari qo'llaniladi: «oyoqlarni balandroq ko'taring», «pastroq engashing», «ko'proq buriling», «oyoqlarni (qo'llarni) bukmang» va h.k.lar shular jumlasidandir.

Mashqlarning samaradorligini oshirish uchun, har 4—5 kunda ayrim mashqlar mazmuniga o'zgartirish kiritish yoki murakkablashtirish mumkin. Butun to'plam esa, odatda, 3—4 haftalik mashg'ulotdan keyin almashtiriladi.

Uslubiyatchi yoki jamoatchi yo'riqchi shug'ullanuvchilar kayfiyatini muntazam kuzatib borishi, to'plamning ayrim mashqlariga ular munosabatini aniqlashi va yangi to'plam tuzganda shularni hisobga olishi kerak. Mashg'ulotlarning samaradorligini muntazam

hisobga olib borish va ishchilar sog'lig'ining ijobiy ahamiyatini oshirish uchun to'plamlar mazmuniga o'z vaqtida zarur o'zgarishlar kiritib borish lozim.

Shug'ullanuvchilarni o'z-o'zini nazorat qilishning eng oddiy usullari bilan tanishtirish darkor; yurak tomirining urishini hisoblay olishni, gimnastikadan keyin (darhol va mashg'ulotlardan keyin ma'lum vaqt o'tgach) paydo bo'ladigan turli his-tuyg'ularni uyqu, ishtaha, charchash, umumiy holat va boshqalarni baholay olish va h.k.lar.

16.3. Kasbiy-amaliy gimnastika

Kasbiy-amaliy gimnastika — insonning harakat sifatini tarbiyalash, rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan hamda uning o'z ixtisosiga xos mehnat harakatlarini tezroq o'zlashtirishga mo'ljallangan bo'lib, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismi hisoblanadi. Kasbiy-amaliy gimnastikaning vosita (mashqlari) va uslublari yordamida bo'lajak kasb (ko'mir kombayni haydovchilari, quruvchilar, montajchilar, stanokda ishlovchilar, tikuvchilar, yuqori kuchlanishdagi tok bilan ishlaydigan temiryo'l elektromontyorlari, yog'och konveyerda o'tirib ishlaydiganlar va h.k.)lardagi harakat faoliyatini muvaffaqiyatli bajarish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlari rivojlanadi va harakat malakalari takomillashadi.

Kasbiy-amaliy gimnastika, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari kabi, asosan, ixtisoslashgan kasb-hunar kollejlari, oliy o'quv yurtlari hamda akademik litseylarda o'tkaziladi.

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik aniq bir mehnat faoliyatiga yuqori talablar qo'yadigan jismoniy sifatlarni, harakat malakalarini va talaba o'quvchilar organizmining psixofiziologik faoliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan pedagogik jarayon hisoblanib, bu tayyorgarlikda gimnastikaga muhim o'rin ajratiladi.

Sport jihozlari bilan va jihozlarisiz bajariladigan mashqlar, gimnastika jihozlari (gimnastika devori, o'rindig'i, arqon, langar, xoda va boshq.)dagi mashqlar, shuningdek, oddiy akrobatika mashqlari, oddiy va tayanib sakrashlar kasbiy-amaliy gimnastikaning asosiy vositalari hisoblanadi.

Kasbiy-amaliy gimnastika bo'lajak yosh ishchi-xizmatchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini va ma'naviy boyligini rivojlantirishga, ularni hayotga, hozirgi davrning yuqori unumli ishlab chiqarish mehnatiga va Vatan himoyasiga tayyorlash uchun

xizmat qiladigan va hamma o'quvchi-talabalar uchun yagona bo'lgan umumiy jismoniy tayyorgarlikdan farqi bo'lajak ishlab chiqarish faoliyatidagi ixtisoslikni hisobga olgan holda o'tkaziladi. Uning mazmuniga biror soha mehnat faoliyatining xususiy sharoiti uchun muvaffaqiyatli tayyorlash; mumkin bo'lgan gimnastika mashqlari va boshqa mashqlar kiritiladi.

O'quv rejasi bo'yicha majburiy mashg'ulotlardan tashqari maxsus tashkil qilingan fakultativ va sho'ba mashg'ulotlari katta ahamiyatga ega bo'lib bormoqda. Ertalabki gigiyenik gimnastikaning kundalik mashg'ulotlari jarayonida darsdan tashqari biron-bir sport turi bilan shug'ullanish, shuningdek, jismoniy tarbiya — sog'lomlashtirish va sayyohlik tadbirlar jarayonida biron kasbni hisobga olgan holda maxsus tayyorgarlikni amalga oshirish mumkin.

Har bir muayyan ixtisos uchun foydaliroq gimnastika mashqlarini yoki sport turlarini tavsiya qilish mumkin. Chunonchi, montajchi-havaskorlar uchun — batutda sakrashlar, sport gimnastikasi mashqlari, akrobatik sakrashlar, shuningdek, depsinish «ko'p-rikcha»sidan sakrashlar; yengil sanoat ishchilari uchun — panja, kaft harakatlari chaqqonligi va tezligini, shuningdek, oyoq va bel mushaklarining chidamliligini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar; suv transporti ishchilari uchun — harakat qilib turadigan tayanch nuqtasi (xodada va boshq.)da muvozanat saqlash mashqlari, tirmashib chiqish, tirmashib oshib o'tish mashqlari katta yordam ko'rsatishi mumkin.

16.4. Sport-amaliy gimnastikasi

Sport-amaliy gimnastikasi turli sport turlaridagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismi hisoblanadi. U jismoniy sifatlarni takomillashtirish va sportchilar organizmining funksional imkoniyatini oshirish uchun qo'llaniladi.

Sport-amaliy gimnastikasi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish vositasi sifatida keng qo'llaniladi. Gimnastika mashqlari yordamida organizmning turli tarmoqlari faoliyatining rivojlanishiga (turli mushak guruhlariga, tananing alohida qismlariga, organlar va boshq.) tanlab ta'sir ko'rsatish va sportchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olib, jismoniy yuklamaning hajmi va ta'sirchanligini maksimal darajada turli-tuman qilish mumkin. Bu hol aynan sport-amaliy gimnastikasi natijalarini oshirishning eng muhim va yagona vositasi sifatida qo'llash imkonini beradi.

Mushakka zo'r berishning tuzilishi va ko'rinishi bo'yicha u yoki bu sport turining harakat faoliyatiga xos yoki o'xshash mashqlar tavsiya qilinadi. Chunonchi, gavda aylanma harakat qiladigan sport turlarida (figurali uchish, kurash, suvga sakrash) akrobatika mashqlari keng qo'llaniladi, ular yordamida tayanch-harakatlanuvchi apparat va muvozanat organlari (vestibular analizatorining funksiyasi) takomillashadi.

Vositalar to'plami ko'proq nafas olish, yurak, qon aylanish organlariga ta'sir ko'rsatadigan boshqa sport turlarida umumrivojlantiruvchi mashqlar, arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar va turli xildagi sakrash va irg'ishlar (boks, kurash, yengil atletika va boshq.) katta o'rin egallaydi.

Quyidagilar sport-amaliy gimnastikasining asosiy vositasidir:

1) jihozlar bilan va jihozlarsiz (gimnastika tayoqchasi, gantellar, to'ldirma to'p, arg'imchoq, rezina amortizator) bajariladigan mashqlar;

2) ommaviy jihozlarda (gimnastika devorchasi va gimnastika o'rindig'i, arqon, langar, osma maydoncha) va shuningdek, yog'och otda, «eshak»da, halqada, qo'shpoyada va yakkacho'pda bajariladigan mashqlar;

3) akrobatika mashqlari, batutda, depsinish «ko'prikcha»sidan sakrashlar;

4) tayanib va tayanmasdan sakrashlar.

Quyidagi mashqlarni ayrim jismoniy sifatlarni tarbiyalash va takomillashtirish uchun qo'llash zarur:

a) kuchni rivojlantirish uchun tezkor-kuch mashqlari (o'ta og'ir bo'lmagan yuk bilan eng katta tezlikda va o'ta og'ir yuk bilan charchagunga qadar mashq bajarish) va har tomonlama ta'sir qiluvchi mashqlarni qo'llash lozim. Masalan, kurashchi, shtangachi, eshkak eshuvchilar uchun blokli qurilmalardan iborat gimnastika jihozlari; sport o'yinchilari uchun jihoz bilan bajariladigan mashqlar, dinamik ko'rinishdagi oddiy mashqlar, turli irg'ish va sakrash mashqlari juda foydalidir;

b) egiluvchanlikni tarbiyalash va rivojlantirish uchun harakatlarning amplitudasini asta-sekin oshirib bajarish, sherikning yordamidan foydalanib mashq bajarish, ommaviy jihoz (gimnastika devorchasi, arqon, langar va boshq.)larda mashqlar bajarish zarur. Masalan, suzuvchilar uchun yelka bo'g'inining yaxshi harakatchanligi zarurdir, o'yinchilarga esa (futbol, basketbol) tos-son va boldirtovon bo'g'inlarining harakatchanligi lozim;

d) chaqqonlikni tarbiyalash va takomillashtirish uchun ko'proq koordinatsiya mashqlarini (har xil usul va yo'nalishda gavda aylan-tirishni talab qiladigan), akrobatika mashqlarini, shuningdek, turli xil sakrashlarni (tayanchsiz, tayanib turib, pastlikka, depsinish «ko'prikcha»sidan aylanib bajariladigan sakrash va boshq.) qo'llash ma'qul.

Sport-amaliy gimnastikasida ko'rsatilgan mashqlar sportchini tayyorlashning turli bosqichlarida, mashg'ulotning barcha davrla-rida, albatta, sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda qo'llaniladi. Harakat faoliyatining shakli va usuli xos bo'lgan sport turlari (figurali uchish, suvga sakrash va boshq.)dagina ularning har biri xususiyatiga qarab, gimnastikaga xos uslubga erishish zarur, ko'pgina boshqa sport turlari uchun esa harakatlar erkin va keng ampli-tudada bajarilishiga erishish lozim. Gimnastika jihozlarida mashq bajarilar ekan, tezlik faoliyati shiddatli harakat xarakteriga ega bo'lgan sportchilarning mashg'ulotlarda uzoq davom etadigan statik kuch ishlatishiga yo'l qo'ymaslikka erishish zarur.

Sport-amaliy gimnastika mashg'ulotlari kundalik ertalabki gimnastika shaklida o'tkaziladi. Unga gigiyenik gimnastikadan ko'ra, ancha jadalroq bajariladigan mashqlar kiradi va 20—40 minut davom etadi. Sportchining mushaklar chigilini yozishga kiritadigan mashq-larini bajarishi faoliyati bo'yicha muayyan sport turining asosiy hara-kat faoliyatiga o'xshash bo'lishi kerak.

IV qism. MASHG'ULOTLARNI O'TKAZISH SHAKLLARI

17-bob. UMUMTA'LIM VA O'RTA MAXSUS TA'LIM MASKANLARIDA GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARI. TA'LIM MASKANLARIDA GIMNASTIKA DARSI

Ta'lim maskanlarida gimnastika darsining asosiy shakli — gimnastikaga ixtisoslashtirilgan jismoniy tarbiya darsidir. Shu bilan birga, gimnastika mashqlari kun tartibidagi sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida (katta tanaffuslarda, fizkultdaqiqada, kirish gimnastikasida va boshq.), jismoniy tarbiyaga oid darsdan tashqi tadbirlarda, gimnastik chiqishlarda, sport, Navro'z bayramlarida ham qo'llaniladi.

17.1. Darsning asosiy vazifalari

Gimnastika darslarida ko'pgina sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiya va qo'shimcha vazifalar yechiladi:

1. Shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini saqlash, ularning jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shish, chiniqish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish.

2. O'quvchilarni gimnastikaga oid maxsus bilimlar bilan boyitish. Gimnastika ko'nikmalarini shakllantirish, mustaqil mashg'ulotlarda jismoniy mashqlarni bajarishga o'rgatish. Yangi harakat mashqlarni o'rganishga o'rgatish, mashqlarni tez egallashga imkon yaratish. Tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantirish, o'z sheriklari bilan muomala qilishga o'rgatish.

3. Turli qiyinlikdagi gimnastik mashqlarni egallashda uchraydigan to'siqlarni yengish, kasbiy, harbiy-harakat, malaka ko'nikmalarini egallash qobiliyatini rivojlantirish.

4. O'quvchilarda estetik, irodaviy, ma'naviy-ma'rifiy sifatlarni, chin dildan, o'quv va sport mashg'ulotlariga ongli va sidqidillik bilan yondashish, jamoa ishlariga, mehnatga, vatanparvarlik, o'rtoqlik hislarini tarbiyalaydi.

17.1.1. Darsga qo'yiladigan umumiy talablar

Gimnastika darsi quyidagi didaktik talablarga javob berishi shart:

a) u aniq ta'lim maqsad va vazifaga javob berishi kerak;
b) darsda sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya jarayoni bir paytda olib borilishi lozim;

d) har bir darsga maxsus mashqlar, ularni o'qitish uslubi, o'quvchilar jinsi, salomatligi, tayyorgarligi, ruhiy holati va shaxsiy xususiyatiga e'tiboran differensiyalashgan yuklamalar tanlanadi;

e) o'qituvchi dars jarayonida shug'ullanuvchilar mashq bajara-yotganda jamoada, yakka tartibda o'quv-tarbiya shaklida o'zaro yordamlashishda xavfsizlikni ta'minlaydi;

f) dars o'qituvchi tomonidan yaxshi rejalashtirilgan, tashkil-lashtirilgan bo'lib, uning doimiy rahbarligi va nazorati ostida o'tadi.

Ushbu talablar boshqa jismoniy mashqlar mashg'ulotlari turlariga ham taalluqlidir: maktabdagi sport mashg'ulotlari, umum-jismoniy tayyorlash guruhlar mashg'ulotlarida; gimnastika bo'yicha sport sho'bxalaridagi mashg'ulotlarda va boshqa darsdan tashqari o'tkaziladigan tadbirlarda qo'llaniladi.

Maktabdagi gimnastika darslari o'zining pedagogik vazifalariga ko'ra: kirish; yangi materiallarni o'rganish; takomillashtirish va o'tilgan materiallarni takrorlash; aralash; nazorat darslariga bo'linadi.

Gimnastika, o'quv jarayonida *kirish darsidan* boshlanadi. O'qituvchi bu yerda o'qitish, o'quvchilarni oldiga qo'yilgan vazifa-lar, dasturdagi materiallar mazmuni bilan ularni tanishtiradi.

Yangi materialni o'zlashtirish vazifasi shug'ullanuvchilarga unga qiziqishni uyg'otishi va qo'yilgan vazifaga to'g'ri javobni tez topishini ta'minlaydi. Yangi materialni o'rganish, izlanish xarakteriga ega, bu yerda ko'proq nazariy bilimga tayanib, ko'rgazmalar, video-filmlar, uslubiy qo'llanmalardan foydalaniladi.

Darsni *takomillashtirish va takrorlash* — oldin berilgan mashq-lar, kombinatsiyalarni o'zlashtirish va takomillashtirishga yo'nalti-rilgan. Ular nazorat darsidan oldin o'tkazilishi maqsadga muvo-fiqdir.

Aralash darslar, ko'pincha, maktablarda uchraydi, bu yerda oldingi mashqlarni takrorlash va takomillashtirish birgalikda olib boriladi.

Nazorat darsi mavzu yoki dasturning oxirida o'tkazilib, o'quv-chilar materialni o'zlashtirganligiga va ularning tayyorgarlik dara-

jasini aniqlashga ko'maklashadi. Gimnastika bo'limining oxirida o'tkaziladigan nazorat darsini musobaqa shaklida o'tkazish mumkin.

Gimnastika mashg'ulotlari dars va mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'tkaziladi. Mashg'ulotlarni dars shaklida o'tkazishning afzalligi — uni o'qituvchi boshqaradi. Darsda u tashkilotchi vazifasini bajarib, o'quv-o'rganish mashg'ulotlarining samaradorligini ta'minlaydi, mashq bajarish, o'rganish jarayoni va mashg'ulot davomida o'z oldiga qo'yilgan vazifalarni to'g'ri belgilab, o'quvchilarga malakali yordam ko'rsatadi, axloqiy va jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi.

Mashg'ulotlarni dars shaklida olib borishning afzalligi, o'quvchilarni jamoada mehnat qilishi bilan ajralib turadi. O'quvchi o'rtoqlari bilan birgalikda mashq bajarganda o'z kamchiliklarini sezishi va tuzatishi oson bo'ladi.

Mashg'ulotlar tashkillashtirilishiga qarab, o'quv va mashg'ulotlardan iborat bo'ladi. Amalda ko'proq o'quv-dars mashg'ulotlari o'tkaziladi.

Mashg'ulotlarning mazmuni, tashkil etilishi va o'tish usullari bir-biridan farq qilishiga qaramasdan, barcha mashg'ulotlar tuzilishi jihatidan uning umumiy tamoyili — o'rgatishdir.

17.2. Darsning tuzilishi

Darsning tuzilishi deganda, pedagogik masalalarni hal qilishdagi muayyan izchillik va shunga muvofiq jismoniy mashqlarning takrorlanish tartibini tushunamiz.

Darsning maqsadga muvofiq izchilligini, uning to'g'ri tashkil etilganligini belgilaydigan omillar quyidagilar:

1. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik va kam vaqt sarflab, yuqori natijalarga erishishi.
2. Dars jarayonida o'quvchilarning yuqori ish qobiliyatini saqlashi.
3. Mashg'ulotni tashkillashtirishga, uning tartibini belgilash, o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash uchun sharoit yaratish.

Gimnastika mashg'ulotlarini tashkillashtirish uchun uch bosqich mavjud:

- birinchi bosqichda o'quvchilar asosiy ishga tayyorlanadilar;
- ikkinchi bosqichda asosiy ish bajariladi;
- uchinchi bosqichda esa darsga yakun yasaladi.

Dars qismlari — darsning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlariga bo'linadi.

• mushaklar chigilini yozish fiziologik (sogʻlomlashtirish), bilim berish va tarbiyaviy.

Fiziologik maqsadga yetish vazifalari:

a) dars shugʻullanuvchilarning markaziy asab tarmogʻini tayyorlash va vegetativ funksiyalar hamda sensor tizimlarni faol ishlashga tayyorlash. Bunda oʻquvchilarni psixologik jihatdan tayyorlash, organizm faoliyatini oshirish va mehnat faolligining samaradorligini taʼminlaydigan qulay sharoit yaratish;

b) oʻquvchilardan mashq bajarishda taalluqli mushak zoʻriqishini, chidamlilikni, tezkorlikni talab qiladigan faoliyatga, harakat-tayanch apparatlari va boʻgʻimlarning tayyorligini taʼminlash;

d) harakat apparatlarini katta amplitudada harakat qilishga tayyorlash.

Bunda shugʻullanuvchilarni oldindan har tomonlama tayyorlash, ularni turli xil jarohatlanish va zoʻriqishdan saqlashga zamin yaratiladi. Yuqorida qayd qilib oʻtilganlarga rioya qilish oʻquvchilarni mehnat unumdorligi va dars saviyasini koʻtarishga olib keladi. Bu esa oʻz oʻrnida darsni uslubiy toʻgʻri tashkil etishga bogʻliq.

Darsning tayyorgarlik qismi yakunida mashgʻulotlar hajmi, shiddatini kerakli darajada (160—180 d/ur) oshirish, shugʻullanuvchining dars asosiy qismiga tayyorligini oshiradi, jismoniy, psixologik zoʻriqishlarga tayyorlaydi va intizomni, ularning mashqlarni bajarishga boʻlgan diqqatini oshirishga olib keladi. Juda past yoki haddan koʻp jismoniy mashqlarni bajarish teskari natijani beradi.

Bilim berish vazifalari:

1. Shugʻullanuvchilar oʻrganiladigan mashqlar texnikasi toʻgʻrisida maʼlumotlarga ega boʻlishi kerak, ularni qoʻllashda harakat faoliyatini belgilab bergan gigiyenik, davolash, sportda har xil parametrlar (zoʻriqish darajasi, yoʻnalish koʻlami, jadalligi va bajarish tezligi) bilan bajarish koʻnikmasini shakllantirish, dam olish, ovqatlanish, gimnastika mashqlari bilan shugʻullanish va boshq.

2. Harakat faoliyatining alohida qismlarini yoki tugallangan oddiy harakatlarni oʻzlashtirish.

3. Oʻquvchilarning yangi harakat faoliyatini tez va sifatli oʻzlashtirib olish imkoniyatlarini oshiradigan harakat bazasi, darsga tayyorgarlik qismidagi taʼlim berish vazifalarini hal qilish (umumrivojlantiruvchi, qoʻshimcha, sport-gimnastik mashqlar, qaddi-qomatni toʻgʻri tutish) natijasida oʻzlashtiriladigan koʻnikma va malakalar hosil qiladi.

4. Mashqlarni bajarishda gimnastlarga xos yondashish, saf harakatida O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Ustavi talabiga rioya qilishga o'rgatadi.

5. Psixomotor qobiliyatini rivojlantiradi.

Tarbiyaviy vazifalari:

1. Gimnastika mashg'ulotlariga chuqur ishonch, zo'r ishtiyoq bilan faol shug'ullanish.

2. Tashqi ko'rinish, tozalik va gigiyenani saqlashga o'rgatish. Kamtarlikni, mehnatsevarlikni, o'qituvchi bergan vazifalarni mas'uliyat bilan bajarishni, o'rtoqlari va o'zidan kattaga hurmat bilan qarash, yordamga muhtojlarga doimo ko'maklashishga tayyor bo'lish.

3. Harakatda qaddi-qomatni to'g'ri tutishni, o'zini o'zi hurmat qilishni, mardlikni, yuqori darajada o'z irodasini namoyon qilish.

4. Jamoa bilan birga bo'lishni, sheriklariga beg'araz yordamga tayyor bo'lish, ma'naviy-ma'rifiy jamoatchilik ishlarida faol ishtirok etish.

5. Pedagoglar tomonidan guruh, jamoa, sinfga berilgan har qanday topshiriqni mas'uliyat bilan bajarish.

6. Yangi mashqlar texnikasini o'zlashtirishga ijodiy yondashish.

Darsdagi sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiyaviy maqsadlar bir biri bilan chambarchas bog'liq, lekin ularga ajratilgan vaqt mashg'ulot tashkillashtirish sharoiti, kutilmagan va oldindan rejalashtirilmagan hodisalar sababida o'zgarishi mumkin.

Vositalar. Darsning tayyorgarlik qismida, o'rtacha tezlikda bajariladigan mashqlar: saf mashqlari, joydan joyga ko'chishlarning turli xillari (yurish, yugurish, sakrash, raqs harakatlarining turli xillari), gimnastika jihozida va jihozsiz, yuk bilan, gimnastika devori va o'rindiqlarida bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar hamda sport o'yinlari qo'llaniladi. Yuqori shiddatda bajariladigan mashqlar darsning keyingi, asosiy qismida o'quvchilarning mehnat qobiliyatini pasaytirib qo'yishi mumkin. Shuning uchun darsning tayyorgarlik qismida o'quvchilarda kuch, chidamlik va hatto, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga jiddiy e'tibor berish kerak.

Darsning tayyorgarlik qismi uchun mashqlar tanlash gimnastika darsining asosiy qismiga qo'yilgan vazifaga, mashg'ulotni o'tish sharoitiga va eng avvalo, uning oldiga qanday vazifalar qo'yilishiga, guruhdagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga, jinsiga va ularning salomatlik darajasiga bog'liq.

Darsning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan mashqlar xilma-xildir. O'quvchilar dars davomida turli xil rejimda (kuch ishlatish va bo'shashish maromi, mushak guruhlarining mashq bajarishda uzliksiz almashinib turishi) ishlashga majbur bo'lishib, butun tayanch-harakat apparatini faol ishga soladigan ko'p sonli va turli xil mashqlarni bajaradilar.

Mashqlarni takrorlash. Darsning tayyorgarlik qismi, aksari, saf mashqlarini bajarishdan boshlanadi. Harakat turlarini (sport o'yinlari, yurish, yugurish) saf mashqlari o'rnida yoki bevosita saf mashqlaridan so'ng qo'llash mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlar to'plami darsning tayyorgarlik qismini yakunlaydi. Ba'zan (asosiy qismning mazmuniga qarab) umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarilishi, boshqa mashqlardan oldinroq o'tilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar to'plami ularning bajarilish jadalligining oshib borishiga qarab, uning oldiga qo'yilgan vazifasiga qarab takrorlanadi. Mashg'ulotning boshida mo'tadil ko'lamda va sekin bajariladigan mashqlar tavsiya qilinib, ularning bajarilish miqdori cheklanadi. Mashqlar to'plamini bajarish davomida harakat ko'lami, sur'ati va miqdorini oshirib bormoq kerak.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tishga oid umumiy uslubiy ko'rsatmalar. Gimnastika darsining tayyorgarlik qismini o'tkazishda o'qituvchi quyidagilarni amalga oshira bilishi kerak:

1) o'quvchilarga mashqni tushuntirishning turli usullaridan foydalanishni;

2) ko'maklashish, ularda to'g'ri va chiroyli qaddi-qomatni shakllantirishni;

3) qo'yilgan xatolarni tuzatish, mashqlarni bajarishda gimnastika harakatlariga rioya qilishni;

4) o'quvchilarni maydonchada (zalda) tez va qulay joylashtirishni.

O'qituvchi darsni tushuntirishda turli usullardan foydalanishi mumkin (ko'rsatish, ifodalash va og'zaki aytib berish):

1. Tushuntirishning oddiy usuli bu bevosita ko'rsatish va tushuntirish. Bu usul o'quvchilarning har qanday tayyorgarlik va sport tabaqasiga mos kelaveradi hamda o'qituvchiga muayyan mashqning vazifasini, tafsilotini tushuntirgan holda ko'rsatib berish imkonini beradi.

2. Bo'laklarga ajratib tushuntirish usuli. O'qituvchi mashqni oddiy harakatlarga ajratib ko'rsatadi va tushuntiradi, shuningdek, bir yo'la o'quvchilarga harakatlarni bajarishni taklif etadi, shu bois mashqning har bir qismining aniq bajarilishiga erishadi.

3. Ogʻzaki tushuntirish. Oʻqituvchi mashqni koʻrsatmasdan ogʻzaki tushuntiradi. Bunday usul oʻquvchilarning eʼtiborini kuchaytiradi va ularning mustaqilligini tarbiyalashga koʻmaklashadi. Maktab-gacha va kichik maktab yoshidagi bolalar bilan mashgʻulot oʻtayotganda, oʻqituvchi darsni bolalarni himoya qilish tarzida olib borishi mumkin. Bolalar esa uni oʻz tasavvurlarida goʻyo harakat tajribalariga mos keladigan harakatlarni bajarayotgan holda tinglashadi.

4. Koʻrsatish usuli bilan tushuntirish. Oʻqituvchi mashqni soʻzsiz, faqat koʻrsatadi. Mashqni koʻrsatgandan keyin u mashqni boshlash va tugallash uchun zarur boʻlgan buyruqlarni beradi yoki oʻquvchilarga oʻzining barcha harakatlarini, shu jumladan, mashqlar orasidagi tanaffusda ham takrorlashni tavsiya qilishi mumkin. Bu holda u toʻplamning oxirigacha yoki uning bir qismigacha biror soʻz aytmaydi. Bu usulni oʻquvchilarning har qanday tarkibi bilan mashgʻulot oʻtayotganda qoʻllashi mumkin, ayniqsa, yosh bolalar bilan mashgʻulot oʻtayotganda bu usul yaxshi natija beradi. Bu usul oʻziga xos bir oʻyinni eslatadi. Bolalar oʻqituvchining har bir harakatini aniq takrorlashga intiladilar.

Oʻquvchilarga koʻmaklashish. Oʻqituvchi oʻquvchilarning mashqlarni aniq va uygʻun bajarishlari uchun ularga tushuntirish, tez va qulay joylashtirish, kamchilikni koʻrsatish va sanoq orqali yordamlashadi.

Xatolarni tuzatish. Odatda, mashqni bajarayotganda oʻquvchilarning koʻpchiligi xatoga yoʻl qoʻyadi. Oʻqituvchi ularni darhol tuzatishi kerak. Ayrim hollarda u mashq bajarilishini toʻxtatmasdan turib, ularning surʼati va maromiga moslab, yoʻl qoʻyilgan xatolarni koʻrsatadi. Bordi-yu oʻquvchilarning koʻpchiligi xatoga yoʻl qoʻysa, mashq bajarishni toʻxtatib, tegishli koʻrsatmalar berishi mumkin.

Oʻquvchilarni maydonchada (zalda) joylashtirish. Oʻquvchilarning mashqlarni mustaqil bajarishi va faolligi ularning maydonchadagi turgan joyiga bogʻliq. Mashqlarni bajarish uchun oʻquvchilar ketma-ket qatorining chap qanoti oʻqituvchiga yaqinroq joylashishi, qulayroq boʻlsa-da, har doim ham shunday boʻlavermaydi. Ketma-ket qator yetakchisini, ularning boʻyidan qatʼi nazar, muntazam almashtirib turish, natijada guruhda hamda oʻquvchilar uchun bir xil sharoit yaratgan boʻladi. Shuni nazarda tutib, toʻplamning turli mashqlarini bajarishda oʻquvchilarni chapga, oʻngga, orqaga burib, bir-biriga qaratib, saf yoʻnalishini oʻzgartirib turish lozim va mashqlarni ketma-ket qatorda bajartirish maʼqul.

Saf mashqlari va ularning turli usul harakatida o'tishi pedagogga o'ziga xos turli-tuman imkoniyat yaratadi:

a) o'quvchilarni sport zalida yoki maydonda tez va qulay joylashtiradi;

b) ularda to'g'ri va chiroyli qaddi-qomatni shakllantiradi, harakatlarni gimnastika sportiga oid bajarish, ritmni sezish, harakat shiddatini aniqlay olishni tarbiyalaydi;

d) tartib, intizom va faolligini oshiradi;

e) pedagog bilan shug'ullanuvchilar o'rtasidagi subordinatsiya va o'zaro munosabatni shakllantiradi.

Darsning tayyorlov qismi umumrivojlantiruvchi mashqlar to'plami bilan tugallanadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar to'plamini bajarish osoyishtalik bilan boshlanib, asta-sekin shiddati o'zgaradi (qo'llar, oyoqlar va bo'yinning cho'zilish va qisqarish mushaklari uchun). Bo'yin, qo'l, tana, oyoq va butun gavda mushaklari uchun mashqlar berish ketma-ketlik tartibi qabul qilingan. U asta-sekin yurish, chuqur nafas olish va mushaklarni susaytirish mashqlari bilan tugallanadi.

17.4. Darsning asosiy qismi

Darsning asosiy qismi quyidagi vazifalarni yechadi:

Umumiy vazifalar. Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida ta'lim oladigan o'quvchilar faoliyatining sportning gimnastika bo'yicha yo'nalishini belgilaydigan umumiy vazifalar quyidagilardir:

1. O'quvchilar organizmining funksional imkoniyatini oshirish, irodaviy, jismoniy tayyorgarligi va ish qobiliyatini rivojlantirish.

2. Shug'ullanuvchilarning yangi sport, saf va umumrivojlantirish mashqlari, harakat malakalarini shakllantirish va ko'nikma darajasiga ko'tarish. O'rganiladigan mashqlarni bajarish texnikasi va ularni bajarish to'g'risida yangi uslubiy ma'lumot beradi.

3. Gimnastika mashg'ulotlari mehnatga, o'qishga, irodali bo'lishga, atrofdagilar va o'rtoqlariga xayrxohlikka faol va ongli munosabatda bo'lishni tarbiyalaydi.

Gimnastika darsida, dars kim bilan o'tkazilishidan qat'i nazar, shu vazifalar hal qilinadi.

O'quvchilar to'siqlarni oshib o'tish yoki gimnastika jihozlarida mashqlar texnikasi, har xil o'yinlar va estafetalarni o'zlashtirishi bilan bir paytda o'z jismoniy sifatlarini ham rivojlantiradilar. Gim-

nastika mashqlarini o'rgatishda jismoniy sifatlarni tarbiyalash sekin va qiyinchilik bilan rivojlanadi. Bu holni to'g'rilash uchun darsning asosiy qismida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ta'minlaydigan maxsus mashqlarni bajarishga vaqt ajratish, mashq bajarishning nisbatan oddiy shaklini tanlash va yangi pedagogik texnologiya usulidan foydalanish mumkin.

Vositalar. Gimnastika darsining asosiy qismida irodali va jismoniy zo'riqishni talab qiladigan mashqlar: gimnastika jihozlari-dagi mashqlar, tayanib sakrashlar, akrobatika mashqlari, kasbiy-amaliy mashqlar, jadallik bilan bajariladigan sport o'yinlari va estafeta ko'rinishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Darsning asosiy qismi vazifalariga mashg'ulot mashqlarini tanlash, o'quvchilarning imkoniyati va boshqa sharoitlarga bog'liq.

Ketma-ketlikni ta'minlash. O'quvchilarda gimnastika mashg'ulotining dasturi turli xil ko'nikma va malakalarni shakllantirishni nazarda tutadi. Darsda turli xil mashqlarning sonini to'g'ri belgilash va ularning ketma-ketligini ta'minlash, darsning samaradorligini oshiradi. Bu masalalarni hal qilishda darsning vazifalari, o'quvchilar tarkibi, darsning qancha davom etishi, mashg'ulot joyini jihozlash va boshqalardan tashqari:

1. O'quvchilarda darsning asosiy qismida barcha mashqlarni bajarish uchun yuqori mehnat qobiliyatini saqlab turishga sharoit yaratish kerak. Mashqlarni shunday ketma-ket joylashtirish lozimki, darsning asosiy qismi jadal jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan yakunlansin; yugurish, to'siqlardan o'tish, sakrash o'yinlarini esa o'quvchilar gimnastika jihozlarida mashqlar texnikasini o'rganayotgan turlardan keyin o'tkazish tavsiya qilinadi; murakkabligi jihatidan bir xil bo'lgan turli xil mashqlar qatorasiga, ketma-ket o'tkazilmasligi lozim.

2. O'quvchilarning dars rejasida belgilangan mashqlarni o'zlashtirish darajasi. Bir mashg'ulotning asosiy qismi dasturiga yaxshi o'zlashtirilmagan mashqlar to'plamini ko'p kiritmaslik kerak.

Darsning asosiy qismini o'tkazishga qo'yiladigan umumiy talablar. Darsning asosiy qismini o'tishda o'qituvchi qo'llaydigan uslublar:

1. O'quvchilar o'zlari bajaradigan mashqni aniq tasavvur qilishlari. O'quvchi o'zi bajaradigan mashqni tushunsa, uning shu mashqni bajarish uchun harakatlari ongli va maqsadga muvofiq bo'ladi, mashg'ulotga faol qatnashadi, mashqlarni bajarishga bo'lgan qiziqishi ortadi. Bunda o'quvchi, albatta, yuqori natijaga erishadi.

2. Bajariladigan mashqni har bir o'quvchi bajara oladigan bo'lishini ta'minlash. O'qituvchi o'quvchiga kuchi yetmaydigan mashq bajarishni topshirsa, uning samarasiz urinishlari natijasida qo'pol, tuzalmas xatolar yuz berishi, ayrim hollarda jarohatlanish, mashg'ulotga qiziqishning susayishi, o'quvchining gimnastikaga nisbatan ko'ngli sovishi mumkin.

3. Har bir navbatdagi urinishda o'quvchi berilgan mashqlarning bajarilish sifatini oshiradi. Bu shartning bajarilish darajasiga qarab, o'rganish jarayonining sifatini oshirish mumkin. O'quvchi o'z urinishlarining natijasini ko'ra bilmasa, uning mashg'ulotga bo'lgan qiziqishi va o'qituvchiga nisbatan hurmati yo'qoladi.

4. Har bir o'quvchi topshirilgan mashqni optimal darajada takrorlashi. O'quvchining harakat amalini o'zlashtirishga qaratilgan urinishlaridagi bosh omil shu harakatning amalda bajarilishi hisoblanadi, urinish qancha ko'p bo'lsa, turli sharoitda ham uning natijasi yaxshi ko'rinadi.

5. Mashqlarni bajarishda xavfsizlikni ta'minlash. Jismoniy mashqlar mashg'uloti, eng avvalo, inson sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan. O'quvchilarning mashq bajarishda jarohatlanishi o'qituvchining xatosi hisoblanadi. Shuning bilan birga, mashqlarni bajarishda to'la xavfsizlikni ta'minlash o'quvchilarning sport mahoratining tezroq o'sishiga ko'maklashadi.

Gimnastika mashg'ulotining asosiy qismini o'tishda yuqorida ko'rsatilgan talablarni bajarish uchun o'qituvchi:

- ko'maklashish;
- o'quvchilar faoliyatini muhofaza qilish va baholash;
- o'quvchilar tomonidan qo'yilgan xatolarni tezlik bilan bartaraf etish;
- mashqlarni bajarishda xavfsizlikni ta'minlaydigan choralar qo'llashni (IV bobga qaralsin) bilishi shart.

Shug'ullanuvchilarning yuqori ish qobiliyatiga quyidagi uslubiyatlar yordamida erishiladi:

1. Birinchi jihozda yangi material darsning asosiy qismi boshida, o'tilgan mashqlar texnikasini takomillashtirish ikkinchi jihozda, uchinchisida esa o'tilgan dars qaytarilib, harakat qobiliyati rivojlantiriladi.

2. Jihozlarda osilish mashqlari, tayanish mashqlari bilan almashinib bajariladi. Bunda yuklamalar sinergist-mushaklar va antagonist-mushaklarga teng taqsimlanadi. Bunday usul bilan ish

bajarishda mushaklar kuchi, tezkorlik va chidamlilikning har tomonlama rivojlanishiga erishiladi.

3. Mashqlarni almashtirib bajarishni shunday rejalashtirish kerakki, bunda bir mashqni o'rgatish keyingi mashq bajarishga zamin yaratsin yoki uni bajarishga xalaqit bermasin.

4. Darsning asosiy qismiga qo'yilgan vazifani muvaffaqiyatli bajarish, asosan, har bir mashqni bajarishga rejalashtirilgan vaqtga, ishni dam olish bilan to'g'ri tashkillashtirishga chambarchas bog'liq.

17.5. Darsning yakuniy qismi

Bu qismda darsni tugallash uchun quyidagi vazifalar qo'yiladi:

1. Sportchi organizmining tez tiklanishiga ko'maklashish. Astasekin jismoniy va fiziologik yuklamalarni susaytirish. Darsda shiddatli va uzoq harakat faoliyati o'quvchilarni charchatadi, ularning ishqobiliyatini susaytiradi. Agar mashg'ulotlar orasidagi vaqt bir kunga (24 soatdan ortiq) teng bo'lsa, organizmning barcha funksiyalari to'liq tiklanadi. Agar bu oraliq bir necha soatdan iborat bo'lsa, navbatdagi dars o'quvchi organizmining to'liq tiklanmaslik cho'qqisiga to'g'ri kelishi mumkin. Bunday holda kasallikka chalinmaslik uchun tez tiklanishni ta'minlaydigan choralar ko'rilishi lozim.

Gimnastika mashqlarini sifatli bajara olmaslik o'quvchilarning o'z kuchiga ishonmaslikka olib kelishi mumkin, qo'rqish hissini bartaraf etish uchun irodasini zo'rlash ularni ruhan charchatadi. Shuning uchun darsning yakunlovchi qismida muvaffaqiyatli bajarish mumkin bo'lgan tinchlantiradigan yengil mashqlar berish zarur.

2. Darsga yakun yasash va navbatdagi darsga topshiriq berish. O'qituvchi darsga yakun yasar ekan, u mashg'ulotda sodir bo'lgan barcha hodisa (o'quvchilarning intizomi, ularning faolligi, mashg'ulotda belgilangan va uning amaliy natijasi) haqida o'z fikrini aytishi kerak.

3. Keyingi mashg'ulotda nimalar bajarilishini aytish bilan birga o'quvchilarga mustaqil ish uchun topshiriqlar berish maqsadga muvofiqdir.

Vositalar. Darsning yakunlovchi qismida qo'yilgan vazifalarni yechish uchun quyidagi mashqlar turidan foydalanish mumkin:

1. Tinchlantiruvchi mashqlar: yurish, sekin yugurish, silkinish, bo'sh yurish, uqalash. Faol dam olish vositasi bo'lgan bu mashqlar o'quvchi organizmida tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

2. Chalgʻituvchi mashqlar: diqqatni tortadigan xotirjam oʻyinlar, musiqa topshiriqlari va boshq. Bu mashqlar oʻquvchilarni boʻlajak faoliyatga tayyorlashga koʻmaklashadi.

3. Oʻquvchilarning kayfiyatini koʻtarishga koʻmaklashadigan mashqlar: sport oʻyinlari va estafetalar, raqs harakatlari, qoʻshiq aytib yurish va boshq.

Mashgʻulotning bu qismida oʻquvchilarning kayfiyatini koʻtaradigan mashqlar qoʻllash lozim. Bu mashqlardan foydalanganda, yurak-tomir urishi hamda nafas olish tezlashishi nazorat qilib borilishi kerak, chunki ular mashq bajarganda yoki oʻynaganda oʻrtacha boʻlib, tezda oʻz holiga qaytadi.

Bu mashqlarning pedagogik ahamiyati juda kattadir. Ular jamoani uyushtiradi, kishilarga tetiklik, xushchaqchaq kayfiyat bagʻishlaydi, eng asosiysi, oʻquvchilarda gimnastika mashgʻulotlariga qatnashish ishtiyoqini kuchaytiradi.

18-bob. MUSOBAQALAR

18.1. Musobaqalarning ahamiyati

Gimnastika musobaqalari — o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismidir. Ular talaba (sportchi)larning gimnastikadan tayyorgarligini tekshirishning asosiy usuli. Musobaqalar muayyan bir o'quv davri uchun (chorak, semestr, yarim yillik, butun o'quv yili) o'quv ishiga aniq va obyektiv ravishda yakun yasashga yordam beradi.

Shuningdek, ular musobaqa qatnashchilarining axloqiy-irodaviy tayyorgarligini tekshirishning samarali vositasi bo'lib xizmat qiladi va jamoada uyushqoqlik va intizomlik hissini rivojlantiradi va shuningdek, iroda va jasoratni tarbiyalashga yordam beradi. Musobaqada u yoki bu tashkilot qatnashchilarining ko'rsatgan natijalariga qarab, o'quv-mashg'ulot jarayonining kelajakdagi yo'nalishi belgilanadi, o'quv-mashg'ulot ishining usuliga o'zgartirishlar kiritiladi.

Bundan tashqari, musobaqalar eng yaxshi ko'rgazmali tashviqot vositasidir. Namunali tashkil qilingan va tantanali o'tkazilgan musobaqalarni qatnashchilar ham, tomoshabinlar ham uzoq vaqt eslab qolishadi. Musobaqalar gimnastikaning yoshlar o'rtasida keng tarqalishiga va ularning gimnastika sho'balari, sport klublarining mashg'ulotlariga doimo qatnashib yurishlariga jalb etadi.

18.2. Musobaqalarning turlari

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

1. Yo'nalishi (maqsadi) bo'yicha: Olimpiada o'yinlari, Jahon chempionati, Multi sport o'yinlari, Mika sovrini tasnifiy musobaqalar, Xalqaro gimnastika federatsiyasi boshchiligida o'tkaziladigan turnirlar, mamlakat birinchiligi, kubogi, saralash musobaqalari, eng kuchli gimnast, g'olib jamoalarni aniqlash musobaqalari,

o'rtoqlik uchrashuvlari, O'zbekiston gimnastika federatsiyasi boshchiligidagi ommaviy musobaqalar (osonlashtirilgan dastur bilan, ko'pkurash bo'yicha va h.k.).

2. Shaxsiy, jamoa va shaxsiy-jamoali birinchilik va saralash musobaqalari tasnifi (C–I), jamoali musobaqalar finali (C–IV), ko'p-kurash (C–II) va sport jihozlaridagi final musobaqalar (C–III).

3. Tuman, shahar, viloyat, mamlakat birinchiligi yoki chempionati.

4. Ko'ngilli sport jamiyatlari, bolalar, o'smirlar maxsus sport maktablari va terma jamoaga saralash musobaqalari.

5. Ochiq musobaqalar, konkurslar, biron-bir tantanali kunga bag'ishlangan musobaqalar.

Odatda, har bir musobaqaga bir necha vazifa qo'yiladi. Masalan, sport maktablarining birinchiligida gimnastika mashg'ulotiga, chorakka, o'quv yiliga yakun yasash mumkin, shuning bilan birga, eng yaxshi gimnastlarning terma jamoaga (tuman, shahar va h.k. birinchiliklari uchun) nomzodlar tarkibini ko'rsatish mumkin. Bu musobaqa nizomda aniq ko'rsatiladi.

18.3. Musobaqalar dasturi

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

18.4. Musobaqalar nizomi

Musobaqa o'tkazish to'g'risidagi nizom uni o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiqlangan bo'lib, unda ishtirokchilarni va musobaqa o'tkazadigan mas'ul shaxslarni tayinlash bilan bog'liq barcha tashkiliy ishlar rejalashtiriladi. Nizom musobaqani o'tkazadigan tashkilot tomonidan sport tadbirlari taqvimini asosida ishlab chiqiladi va musobaqa boshlanishidan kamida 3 oy oldin ishtirok etadigan jamoalar (bolalar va o'smirlar sport maktablari)ga tarqatiladi.

Musobaqa nizomida quyidagilar ko'rsatiladi:

1) maqsad va vazifalar;

- 2) o'tkazish joyi va vaqti;
- 3) musobaqani boshqarish;
- 4) dastur;
- 5) ishtirokchilarga musobaqaga qatnashishga ruxsat berish va g'oliblarni aniqlash shartlari;
- 6) g'oliblarni mukofotlash.

Odatda, har bir jamoada eng yaxshi natijalar, masalan, 6 tadan 4—2 tasi hisobga olinadi. Bunda ayrim ishtirokchilar, jamoalar o'rta-sidagi sport bellashuvining borishi aniq ifodalanadi, bu esa musobaqalardagi kurashni keskinlashtirib yuboradi.

18.5. 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 masalalari (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.

Bolalar uchun gimnastika musobaqasining taxminiy jadvali*

(Dastur)

Tuman jamoalari	Vaqti				
	15.00 — 15.25	15.25— 15.50	15.50 — 16.15	16.15 — 16.40	Izoh
Hamza tumani	Erkin mashq	Akrobatika	Qo'shpoya	Sakrash	
M. Ulug'bek tumani	Akrobatika	Qo'shpoya	Sakrash	Erkin mashq	
Mirobod tumani	Qo'shpoya	Sakrash	Erkin mashq	Akrobatika	
Olmazor tumani	Sakrash	Erkin mashq	Akrobatika	Qo'shpoya	

* Jamoalar tarkibi 6—8 nafardan kam bo'lmagani ma'qul.

Musobaqa jadvalini ishtirok etadigan jamoalarga vaqtliroq berib qo'yish maqsadga muvofiqdir.

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 va kotibiyat uchun xonalar, dushxonalar, shifokorlar uchun joy ajratilgan bo'lishi kerak. Hakamlar hay'ati va katta hakamlar uchun stollar, texnik ko'rsatkichlari va boshqalar bo'lishi zarur.

Shifokor va xizmatchi xodimlarni, axborotchi hakamlarni o'z vaqtida taklif qilish, ularga yo'l-yo'riq ko'rsatish, musobaqani yanada yuqori saviyada o'tkazishga yordam beradi. Boshqa tayyorgarliklarni hakamlar hay'ati, sport boshqarma yoki bo'limining mas'ul shaxsi olib boradi. Bunday tayyorgarlik ishlariga quyidagilar kiradi:

- jihozlarni joylashtirish chizmasini tuzish va mas'ul shaxslar (musobaqa sohibi)ni tasdiqlash;
- jamoalar tarkibini (dastlabki talabnomalar asosida), musobaqa o'tkazish jadvalini tasdiqlash. Bir bo'limdagi jamoalar soni, musobaqa dasturining turlari teng bo'lishiga, har bir jamoaning tarkibida bir xil dastur bo'yicha ishtirokchilar bo'lishiga erishish maqsadga muvofiqdir;

- ish va qo'shma bayonnomalarni, axborot jadvallari tayyorlash.

Uchinchi bosqichda qatnashuvchi jamoa (tashkilot)lar vakillari bilan kengash o'tkaziladi, jihozlarning mustahkamligi tekshiriladi, sportchilar jihozlarni sinab mashq o'tkazadilar va musobaqa turlari bo'yicha hakamlar boshchiligida o'tkaziladi, bunda musobaqaga jalb qilingan hamma mas'ul shaxslarning musobaqa o'tkazishga tayyorligi tekshiriladi.

Bo'lajak musobaqaga boshchilik qilish jamoalar vakillari bilan o'tkaziladigan yig'ilishga bog'liq bo'ladi, bunda musobaqa o'tkazadigan tashkilot vakili, ularga bosh hakamlar hay'atini tanishtiradi, nizomning alohida bandlarini aniqlab, qayta ko'rib chiqadi, hakamlik ish texnikasini tushuntiradi, musobaqani o'tkazish jadvali va tartibini e'lon qiladi. Shu bilan birga, musobaqaning ochilish marosimida saflanish joyini, ishtirokchilarning musobaqaga chiqishini,

ularning tarkibi va kiyimini, ochilish va yopilish marosimini, mukofotlash tartibini va boshqalarni aniq belgilab olmoq zarur.

Ishtirokchilarga bir xil sharoit yaratish va ularni yaxshiroq uyushtirish maqsadida jihozlarda mashq qilib ko'rish musobaqadan bir kun oldin o'tkazilishi va bunda jihozlarda mashq bajarishda qur'a bo'yicha aniqlangan tartib saqlanishi kerak.

Jamoalarning vakillari uchun (yig'ilishga) papkalar va musobaqa materiallarini tayyorlab qo'yish kerak: sportchilar chiptalari, dastur, eslatmalar, musobaqani o'tkazish jadvali, shuningdek, qaydnomalar uchun daftarcha va boshqalar.

Musobaqa ishtirokchilarining namoyishi, ularni tanishtirish bilan ochiladi. Bu tantanali qismni bayramona, aniq o'tkazish lozim. Odatda, u birinchi kunning yarmidan keyin o'tkaziladi (ayrim hollarda musobaqa ishtirokchilaridan ba'zilar bir kun qatnashmasa, birinchi va ikkinchi kunning orasida, masalan, erkaklarni ham, ayollarni ham tanishtirish zarur bo'ladi). O'tgan yil birinchiligi g'oliblarning bayroq ko'tarishdagi ishtiroki — namoyishning muhim qismidir.

Musobaqani boshqarish (navbatdagi sportchilarning chiqishi, jihoz turlarida mushaklar chigilini yozishning boshlanishi va tugashi), bir jihozdan ikkinchisiga o'tish va boshqalar bosh hakam o'rinbosari yoki hakamlar tomonidan amalga oshiriladi.

Musobaqa turlarida baholash (hakamlilik qilish). Musobaqa turida 6 hakamlar brigadasi (4+2) («I» — hakamlar guruhi sportchilarning qo'ygan xatosi, mahorati (artistizm); «D» — hakamlar guruhi bajarilgan mashqlarni maksimal qimmatini baholaydi) ishtirok etadi. Sportchilar chiqishidan oldin hakamlar guruhi musobaqa dasturi, ishtirokchilari va musobaqalarni o'tkazish shartlari haqida xabardor bo'lishlari shart. Musobaqa gilami chizig'idagi hakamlarga, xronometraj hakamlarga ko'rsatmalar beriladi. Bu musobaqada qatnashish tajribasiga ega bo'lmagan sportchilar ishtirok etganda muhimdir.

Musobaqalarni moddiy-texnik jihatdan ta'minlash (jihozlarni o'rnatish va almashtirish, zaxira qismlarini almashtirish, magneziya, yog'och, konifol va boshqalar bilan ta'minlash) ishlari musobaqa sohibi rahbarligida olib boriladi, u bosh hakam yoki uning o'rinbosariga bo'ysunadi.

Shifokor nazorati va zarur bo'lganda birinchi tibbiy yordamni musobaqa shifokori bosh hakamning (tibbiyot ishlari bo'yicha) yordamchisi amalga oshiradi.

Axborotchi hakam jamoalar kurashining borishi haqida muntazam ma'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'rnini to'ldirish uchun esa ushbu musobaqa ishtirokchilari orasidan eng yaxshi sportchilarni va shuningdek, bolalar guruhlari yoki boshqa sport turlari (akrobatika, badiiy gimnastika) vakillarining ko'rgazmali chiqishlarini tashkil qilish lozim.

Musobaqalar tantanali ravishda barcha marosimlar (g'oliblarni hurmat shohsupasiga chaqirish, g'olib jamoaning tantanali marshi, hurmat doirasi bo'ylab yurish, yangi chempionlar musobaqa bayrog'ini tushirishi va boshq.)ga rioya qilingan holda yakunlanadi.

Musobaqaga yakun yasash. Tugagan musobaqani tez yakunlash bosh kotibning mohirona ishlashini talab qiladi. Musobaqa davomida bosh kotib har bir qaydnomada o'rtacha va yakuniy ballarning to'g'ri chiqarilganligini tekshiradi va shundan keyin, o'tgan tur natijalari bilan qo'shib, tugallangan ko'pkurash turining natijasini hisobga olgan holda ballar yig'indisini aniqlaydi. Agar musobaqa bir necha smenada o'tkazilsa, unda o'tgan smenalarning eng yaxshi natijalarini ham hisobga olmoq zarur.

U yoki bu dastur (toifa) bo'yicha musobaqaning tugallanishidan keyin, ishtirokchilarning ko'rsatgan natijalari tekshiriladi va jamoa natijalari hisoblab chiqiladi.

G'oliblarni mukofotlash. Musobaqa g'oliblarini musobaqa yopilishidan oldin mukofotlash lozim. Ammo hisoblab chiqish murakkab bo'lsa (dasturning har xil bo'lishi, jamoalar tarkibining bir xil bo'lmasligi va h.k.lar) va uni qisqa vaqt ichida yakunlash imkoni bo'lmasa, mukofotlashni musobaqa yakuniga bag'ishlangan maxsus kechada o'tkazish kerak.

Mukofotlash marosimi har doim tantanali, ishtirokchilarga, tomoshabinlarga qiziqarli bo'lishi lozim.

Musobaqani yopish marosimi. Musobaqaning yakunlovchi marosimiga barcha ishtirokchilarni yoki faqat oxirgi smena sportchilarini jalb etish mumkin. Jamoalar o'ng qanotdan shu musobaqada egallagan o'rinlariga muvofiq joylashadi. Musobaqa yakuni e'lon qilinadi va shu zahoti g'olib jamoalar mukofotlanadi. Bayroq tushirilgandan keyin, namoyishning barcha ishtirokchilari tantanali marsh bilan g'olib jamoa ortidan zaldan chiqib ketishadi.

Musobaqa hisobotini tuzish. Musobaqa tugagandan keyin bosh hakam (bosh kotib bilan birgalikda) hisobot tuzadi, unda quyidagilar ko'rsatiladi:

- musobaqaning nomi va dasturi, o'tkazilgan joyi va muddati;
- jamoa va shaxsiy birinchilikning natijalari, shuningdek, toifalar talablarini bajargan va tasdiqlagan sportchilar to'g'risida ma'lumotlar;
- ko'pkurash turlari (dastur) bo'yicha — hakamlar guruhining tarkibi;
- o'tkazilgan musobaqani uyushtirish va o'tkazishdagi ayrim kamchiliklar va keyingi musobaqalarda e'tiborga olish uchun takliflar.

Bu umumiy hisobot musobaqaning bosh hakami va bosh kotibi tomonidan imzolanib, dastlabki musobaqalar tugallangach, 30—40 minutdan keyin, yakuniy musobaqalarda, ertasi kuni ishtirokchi tashkilotlarning vakillariga yakuniy musobaqalarda qatnashadigan sportchilar ro'yxati tarqatilib berilishi kerak.

18.6. Ommaviy musobaqalarni o'tkazish

Ommaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazishda ularda ko'p sportchilar qatnashishini hisobga olish muhim, chunki maktablarda ommaviy musobaqalarni uyushtirishga boshqacha yondashish zarurligini ko'rsatmoqda. Maktab o'quvchilari orasida gimnastikadan ommaviy musobaqalar o'tkazish keng tarqalgan. Ularni birdaniga 3—4 to'da va undan ko'proq to'dada o'tkazish mumkin. Erkin mashqlarni, ertalabki gigiyenik gimnastika shaklidagi mashqlarni bajarish uchun birdaniga butun jamoani (har bir ishtirokchi uchun alohida belgilar bo'lsa, yaxshi bo'ladi) maydonchada joylashtirish kerak. Mashqlarning sifatini baholaydigan hakamlar guruhi sportchilarning mashq bajarishi yaxshi ko'rinadigan joyda o'tirishadi.

Jamoa sportchilari musobaqa dasturidagi mashqlar bajarilishini yakunlab, «erkin» holatida bo'ladi va hakamlar ko'rsatkichlar orqali ularning 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.

Jamoalarning bir turdan ikkinchi turga o'tish tartibini bayon-nomada ko'rsatish maqsadga muvofiqdir. Bu turlarni almashtirishdagi noaniqlikni bartaraf etadi va unga sarflanadigan vaqtni qisqartiradi.

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

Ommaviy musobaqalarni boshqarish uchun bong bo'lishi kerak, bong urilganda barcha jamoalar joy almashtirish uchun tayyorlanadilar, harakat musiqa jo'rligida amalga oshiriladi, bunda ishtirokchilar jadvalga muvofiq navbatdagi turga o'tadi. Ommaviy musobaqalar shu tarzda uyushtirilganda har bir jamoa sardori va kuzatuvchi o'qituvchilarga katta mas'uliyat yuklanadi. Ular ishtirokchilarni uyushtirishlari va o'z vaqtida musobaqaning bir turidan ikkinchisiga almashishlarini ta'minlaydi.

Gimnastika bo'yicha ommaviy musobaqalar tashkilotlar, o'quv maskanlari va boshqa jamoalarda (semestr, yarim yillik va h.k. o'quv musobaqalari), shuningdek, «Alpomish va Barchinoy» sog'lomlashtirish testining gimnastika talablariga binoan o'tkazilishi mumkin.

Musobaqa oxirida kotibiyat (har bir jamoa) har bir qatnashchi va butun jamoaning erishgan natijalarini (ommaviy musobaqa nizomiga muvofiq) hisoblab chiqadi va bosh hakamlar hay'ati (ko'pincha, bosh hakam) aniqlangan ballar yig'indisiga ko'ra qatnashchilarni mukofotlaydi. Undan tashqari, musobaqa oxirida eng kuchli jamoalar va ishtirokchilar (shaxsiy) aniqlanadi, ular muayyan musobaqaning g'oliblari sifatida mukofotlanishadi.

18.7. 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 va dasturini, qo'shimcha maxsus talablarni va bajarish murakkab bo'lgan mashqlar texnikasini mukammal bilishi shart. Hatto quyi toifali gimnastlar ishtirok etayotgan kichik (umumta'lim maktablari, kollej, litsey, tuman va boshq.) tashkilotlarda «Alpomish va Barchinoy» sog'liq darajasini aniqlaydigan testlar mezonlarini topshirish osonlashtirilgan o'quv dasturlari bo'yicha o'tkaziladigan

musobaqalarda hakamlik qilish uchun ham muayyan malakaga ega bo'lish zarurdir.

Adolatli baholashga mas'uliyatli yondashish (hakamlik qilish) uchun, hakamlar musobaqaga oldindan tayyorgarlik ko'rishi zarur. Shu maqsadda hakamlar guruhi uchun maxsus seminarlar uyushtiriladi. Sinash uchun hakamlik qilib ko'riladi (guruhlar bilan). Hakam nimani baholaydi? U mashq (majburiy dastur) mazmunini, sportchilarning mashqlarni bajarish mahoratini va bosh hakamning qo'shimcha ko'rsatmalarini yaxshi bilishi shart.

Hakamlar, sportchilar bajaradigan mashqlar musobaqa qoidasida yozilganga mos kelishini, mashqlarni xatosiz, elementlarning tuzilishini buzmasdan, qomatni to'g'ri tutib, katta ko'lamdagi harakatlar bilan aniq, ishonchli hamda nafis bajarilishini talab qiladi va uni oqilona baholaydi.

Bajarilgan mashqlar 10 ball bilan baholanib, kichik xato uchun, (ahamiyatsiz) 0,1 ball; o'rtacha xato uchun (muhimroq xato uchun) 0,2 ball; qo'pol xato (buzib bajarish) uchun esa 0,3 ball; jihozlardan qulashda 0,5 ball kamaytiriladi.

Hakam gimnastlar yo'l qo'ygan hamma xatolarni ko'rishi shart. Hakam (ayniqsa, hakamlik faoliyatining boshida) xatolarni mayda, o'rta va qo'pol xatolarga mos keladigan shartli belgilardan foydalanib ifodalashi, agar element birikmasi tushirib qoldirilgani yoki buzib bajarilganini sezib qolganda, uni qaydnomada yozib, belgilab boriishi kerak. Bularning hammasi butun mashqning bajarilishini yodda yaxshiroq tiklash va uning qaysi qismlarida qanday xatoga yo'l qo'yilganligini aniqlash imkonini beradi; to'g'ri baholash, ayniqsa, hakamlar bergan baholar orasida katta farq yuz berganda muhimdir. Yuqoridagi ma'lumotlarga asoslanib, hakam ballarda yakuniy bahoni qo'yadi va uni ko'rgazma kitobcha yordamida katta hakamga ko'rsatadi.

1997-yilda xalqaro musobaqalar qoidasiga o'zgartirish kiritilgan bo'lib, bu qoida asosida musobaqalarda xizmat qiladigan hakamlar ikki guruhga bo'linadi (tayanib sakrashlardan tashqari): «A» va «B». «A» guruhda ikki, «B» guruhida to'rt-olti hakam. 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.

«B» guruh hakamlari bajarilgan mashqlarning bajarilish texnikasi, jozibadorligining estetik bajarilishi, sportchining qaddi-qomatini tutishini o'rtacha ballar bilan baholaydi. Sportchi chiqishining

jami ballari o'rtachasi quyidagicha baholanadi. Masalan, «A» guruh hakamlarini qo'ygan balli 9,2, «B» guruh hakamlariniki 0,55 (0,5; 0,6; 0,7; 0,4; 0,6; 0,5). Bunda 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 guruhi teng huquqlilik asosida tuziladi;
- 4) hakamlar orasidagi kelishmovchiliklarni joylardagi (jihozlardagi) katta hakam bartaraf etadi.

Musobaqalarda hakamlar faoliyati bajarilgan mashqlarni oqilona baholashdan tashqari sportchi va tamoshabinlarga tarbiyaviy ta'sir etadi, shuning uchun ulardan maksimum diqqat va odillik talab qilinadi.

2006-yildan boshlab, gimnastlarning dasturdagi mashqlarni bajarish sifati va murakkabligi yuqori darajaga ko'tarishni rag'batlantirish qo'shildi.

«A» guruh hakamlari bajarilgan mashqlar to'plamlarining turli xildagi murakkabligini aniqlaydi. Natijada eng mukammal bajarilgan 10 elementlarga baho beriladi.

«B» 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'rtacha ballni, «A» va «B» hakamlar guruhi ballar yig'indisini chiqaradi. Masalan, «A» guruhdagilar 6,2 ball, «B» guruh hakamlari 9,15 (9,1; 9,2; 9,3; 9,1; 9,2; 9,1). Bu holatda yakuniy natija 15,35 (6,2+9,15) ballni tashkil etadi.

Hakamlilik qilish sifati hakam (nufuzli musobaqalarda) va uning o'rinbosarlari ishi, kuzatuvchi hay'at a'zolari tomonidan nazorat qilib boriladi. Nazorat qiluvchi hay'at a'zolari o'z faoliyati jarayonida hakamlilik qilish qoidasida kamchiliklar aniqlasa, uni o'z vaqtida bosh hakamning o'rinbosariga ma'lum qiladi.

Gimnastika musobaqalari hakami gimnastika mashqlari texnikasining bajarilishini yaxshi bilishi, musobaqa qoidalarining barcha iker-chikirlarini bilishi, yetarli darajada odil, tartibli, intizomli, xotirjam bo'lishi va uning ko'rish xotirasi yaxshi bo'lishi shart.

Hakamlilik asoslarini faqat o'qituvchi, murabbiy bilib qolmasdan, balki har bir gimnast ham bilishi kerak, chunki bu bilimlar uning sport mahoratining oshishiga ko'maklashadi va musobaqada yuqori natijaga erishishiga zamin yaratadi.

(Musobaqalarning nomi)

Kun	15.0
Guruh	2

№		musobaqa	
1	2	3*	4

[illegible]

19-bob. GIMNASTIKA CHIQISHLARI

19.1. Gimnastika chiqishlarining ahamiyati

Gimnastika chiqishlari jismoniy tarbiya bilan sportni targʻibot va tashviqot qilishning samarali vositasidir. Shahar maydonlarida, oʻyingohlarda oʻtkaziladigan ommaviy gimnastika chiqishlari umum-xalq bayramlariga aylanadi va u katta siyosiy ahamiyatga ega boʻlmoqda. Ular Oʻzbekiston xalqining moddiy farovonligi va madaniy saviyasining oshayotganligining, oʻsib kelayotgan yoshlar hamda katta yoshdagilarning jismoniy tayyorgarligining va sport mahorati barkamolligining yorqin ifodasidir.

Gimnastika chiqishlarining tarixi 1882-yilda Chexoslovakiyada oʻtkazilgan umumlochinlar slyoti bilan bogʻliq. Birinchi marta Praga shahrida ushbu tadbirda 700 dan ortiq sportchi ishtirok etgan.

Sobiq Ittifoqda birinchi marta gimnastik ommaviy chiqishlar 1919-yilda «Београд»ning sport bayrami erkin mashq va figurali yurishlar bilan boshlangan. Keyinchalik gimnastik chiqishlar — bayramlar doimiy boʻldi.

Hozirgi kunda Oʻzbekistonda oʻtkaziladigan hamma tantanali kunlarni nishonlash gimnastik chiqishlarsiz oʻtmaydi. Bunda ming-minglab maktabgacha taʼlim muassasalari tarbiyalanuvchilari, oʻquvchilar, talabalar, sanʼat ustalari va sportchilar ishtirok etishadi.

Gimnastika chiqishlari va unga tayyorgarlik koʻrish qatnashuvchilarning oʻziga ham ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Ayrim hollarda gimnastika chiqishlariga ilgari sport shoʻbalarida shugʻullanmagan yoshlar jalb qilinadi. Chiqishlarga tayyorlanish rejasidagi muntazam jismoniy mashq mashgʻulotlari qatnashuvchilarga bunday mashgʻulotlarning foydasini bevosita koʻrsatadi va ularni zaruriy talabga aylantiradi. Bunday marosimlar tugagach, gimnastika va sportning boshqa turlari bilan shugʻullanish istagini bildiruvchilar (koʻproq gimnastika chiqishlari ishtirokchilari orasidan) koʻpayadi.

Ommaviy gimnastika chiqishlarining jamoalik tamoyili ayrim ishtirokchilarning boshchilik rolini mustasno qiladi. Agar gimnast

o'z harakatlarini sheriklari bilan moslab bajarmasa, uning ham, jamoaning ham harakatlari mazkur sport chiqishida muvaffaqiyat keltirmaydi. Shunday qilib, gimnastik chiqish ishtirokchilarida jamoa oldida o'z burchini his qilish, o'rtoqlik va mas'uliyat hissini tarbiyalash uchun qulay sharoit yaratiladi.

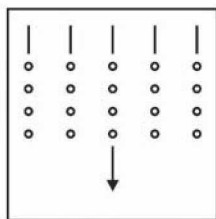
19.2. Gimnastika chiqishlarining dasturi

Gimnastika chiqishlarining muvaffaqiyati ko'p jihatdan ularning jozibadorligiga bog'liq. Bunga esa yaxlit chiqishlarni va uning qismlari ssenariysini qiziqarli qilib o'ylab qo'yish, musiqani to'g'ri tanlash, chiqishlarni badiiy bezash, barcha mashqlarni va qayta saflanishlarni xatosiz bajarish, chiqishlarning har bir ko'rinishini optimal davom ettirish orqali erishiladi.

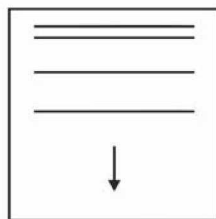
Muvaffaqiyatli chiqishning muhim omillaridan yana biri ishtirokchilarning yetarli darajada yuqori sport tayyorgarligini namoyish qilishidir. Uni tashkil qiluvchi asosiy elementlari: gimnastika chiqishlari, ommaviy erkin mashqlar, akrobatika mashqlari, maxsus tuzilmalar va gimnastika jihozlaridagi mashqlar, yakkaxon chiqishlar, ommaviy saflanishlar va piramidalar, fon harakatlari, chiqib ketishlar.

Chiqishlar. Ishtirokchilarning chiqishi — gimnastika chiqishi-ning boshlanishidir. Bunday chiqishning muvaffaqiyati, chiqish qanchalik yaxshi tayyorlanganligi va bajarilishiga bog'liq bo'ladi. Yangi va kutilmagan elementlarning bo'lishi, chiqishning a'lo darajada bajarilishi tomoshabinlarga ko'tarinki ruh bag'ishlaydi.

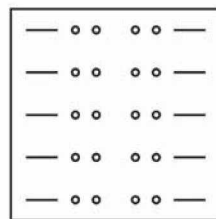
Agar maydoncha har tomondan tomosha qilinsa, chiqishda ishtirokchilarning saf tekisligini saqlashi muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bunga erishish uchun ishtirokchilarning har to'rt qadamdan keyin chiqishi tavsiya qilinadi. Bu holda belgilar orasidagi masofa ishtirokchilarning tarkibiga bog'liq holda 240—280 sm bo'lishi kerak (184, 185, 186-rasm).



184-rasm.

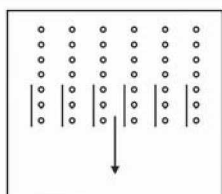


185-rasm.

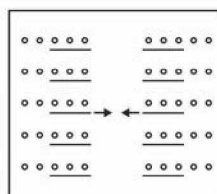


186-rasm.

Agar harbiy namoyishlardagi singari chiziqli bo'ylab chiqish usuli qo'llanilsa, bu natijaga osonroq erishish mumkin, bunda ketma-ket qator yetakchilari o'z joylarini oxirgi bo'lib emas, balki birinchi bo'lib egallashadi (187, 188-rasm).

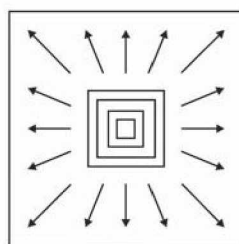


187-rasm.

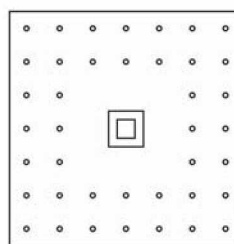


188-rasm.

Gimnastika chiqish ishtirokchilarining zich ketma-ket qatordan birin-ketin perimetr bo'ylab yugurib, o'z joylarini siyraklashgan ketma-ket qatorga egallashi, benuqson tekis bo'lib turish imkonini beradi (189-a, b rasm).



a



b

189-rasm.

Erkin mashqlar. Har qanday gimnastika chiqishining dasturida erkin mashqlarga muhim ahamiyat beriladi.

Erkin mashqlarning mazmuni ham tasviriy, ham tematik ma'noda (sport, o'yin, ertak, xalq marosimi, mehnat jarayoni va h.k.) bo'lishi mumkin. Tematik bo'lganda mavzuni yoritish uchun sport anjomlari (mayda sport jihozlari, langarlar, bayroqchalar, tasmalar va h.k.lar) xizmat qilishi mumkin. Gimnastika anjomlarining qo'llanishi chiqish ishtirokchilari yetarli darajada sport tayyorgarligiga ega bo'lmaganda zarur bo'ladi.

Chiqishlarning xilma-xilligini kuchaytirish uchun shunday erkin mashqlar to'plamini tuzish tavsiya etiladiki, unda ishtirokchilarning ommaviy chiqishlarida bir vaqtning o'zida turli mashqlarni bajarishlari mumkin bo'lsin.

Akrobatika mashqlari. Tomoshabinlarning akrobatlar (sakrovchilar, kuch va aralash juftliklar, guruhiy mashqlar qatnashchilari) chiqishiga bo'lgan qiziqishi ular bajaradigan mashqlarning harakatchanligi va aql bovar qilmaydigan (birinchi ko'rinishda) chaqqonlik va jasurlik bilan bajarilishiga bog'liq. Murakkab sakrashlarning moslab bajarilishiga erishish uchun juda ko'p vaqt talab qilinadi, shuning uchun chiqishni sahnalashtiruvchi dasturni soddalashtirishga majbur bo'ladi yoki moslab bajariladigan sakrash mashqlaridan voz kechadi.

Gimnastika jihozlari va maxsus yog'och konstruksiyalarda bajariladigan mashqlar. Bu mashqlar tomoshabinlarda katta qiziqish uyg'otadi. Afsuski, hamma gimnastika jihozlarida ham murakkab siltanish mashqlarini moslab bajarib bo'lmaydi. Xususan, yakka-cho'plarda, halqalarda xotin-qizlar qo'shpoyasida ommaviy chiqishlarni tayyorlash amalda mumkin emas.

Yakkaxon mashqlar. Gimnastika chiqishlari dasturiga, odatda, puxta tayyorlangan yakkalikda bajariladigan mashqlar kiritiladi. Repetitsiya paytlarida esa chiqishlar dasturida unga o'rin ajratilsa, ayrim hollarda qayta ko'rib chiqilishi mumkin, eng muhimi — yakka ijro vaqtida ishtirokchilar asosiy tarkibining roli belgilanadi.

Ommaviy saflanishlar va piramidalar. Gimnastik chiqish qatnashchilari yuzalik ifodalarni, masalan, O'zbekiston Respublikasi gerbini, o'zbek xalqining qahramonona mehnatini aks ettiruvchi piramidalarni ifodalashlari sport bayramining g'oyaviy asosi hisoblanadi. Shunday ommaviy saflanishlar katta g'oyaviy ahamiyatga ega. Shunga qaramay ularga tayyorlanishga katta e'tibor berib, ko'p vaqtni talab qilmaydi.

Fon harakatlari. Maydonchaning to'riga, odatda, sun'iy to'siq bayroqlar, qiyiqchalar, gullab turgan bog' va h.k.lar o'rnatiladi. Fon harakatlari gimnastik chiqishlar bilan birga bajariladi, bu esa jozibadorlikni oshiradi. Ularni tashkil qilish uchun minbarning qarama-qarshi tomonida ishtirokchilarning maxsus guruhi bayroqchalar bilan joylashadi, ular gimnastik chiqish davomida ushlab turgan panno ranglarini almashtirib turgan holda raqam, so'zlar, nishonlar, haykal shaklidagi tasvirlar va h.k.larni ko'rsatishadi.

Chiqib ketish. Chiqish qatnashchilarining maydondan chiqib ketishi aniq, qisqa vaqt ichida va ko'tarinki ruhda o'tishi kerak.

19.3. Musiqa joʻrligi

Gimnastika chiqishlarini, balet spektakli singari, musiqa joʻrligisiz oʻtishini tasavvur qilib boʻlmaydi. Gimnastik chiqish qatnashchilarining harakatlari musiqa bilan oʻzaro birikib ketib, yaxlit birlikni tashkil qiladi. Musiqa gimnastika chiqishlarining maʼnaviy tomonini kuchaytiradi va tushunarli qiladi, shu bilan birga, emosional zavq berishning koʻpgina qismini oʻz zimmasiga oladi. Shuning uchun musiqa asarlarini gimnastika chiqishlarining butun mazmuni singari puxta va oʻylab tanlash zarur.

Musiqa asarlarini tanlaganda quyidagilarni:

1) musiqa materiali chiqishlar bagʻishlangan bayram mavzusiga mos kelishini;

2) musiqaning sifati sanʼat asari darajasida boʻlishi lozimligini, tomoshabinlarga manzur boʻlmagan, qayta-qayta ijro etilgan musiqa asarlari ularda salbiy his-tuygʻu qoʻzgʻatishi mumkinligini;

3) musiqa mazmuni chiqish qatnashchilari harakatiga mos kelishini hisobga olish zarur. P.I. Chaykovskiyning «Oq qush koʻli» baletiga yozilgan musiqa ijrosi qanchalik ajoyib boʻlmasin, bu musiqa joʻrligida, masalan, gimnastika qoʻshpoyasida qoʻllarda tik turishni ijro etish toʻgʻri kelmaydi. Bunday uygʻunlik tomoshabinga zavq bagʻishlay olmaydi;

4) bajarish surʼati. Musiqa joʻrligini tanlaganda ayrim musiqa asarlarining ijro etish surʼati oʻzgartirilganda badiiy qimmatini yoʻqotishini;

5) hisobning aniq va bir meʼyorda boʻlishi. Ayrim qismlari hisob oʻlchovining (liga, fermata, sinkopa) oʻzgartirilib ijro etiladigan musiqa asarlarini ommaviy gimnastika chiqishlari uchun qoʻllab boʻlmasligini;

6) musiqa dasturining janr va oʻynoqilik jihatdan farq qilishi. Buni chiqishlar bir necha koʻrinishdan iborat boʻlganda, ular faqatgina 4—5 daqiqadan davom etgan hollarda hisobga olish zarur.

19.4. Chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash usuli

Repetitsiyadan oldin tayyorgarlik bosqichi quyidagilarni nazarda tutishi:

1. Boshlangʻich maʼlumotlarni aniqlash. Chiqishlar dasturini ishlab chiqishdan oldin chiqishlarning maqsadini, qatnashchilar tarkibi (soni, jinsi, yoshi, sport tayyorgarligi)ni, chiqish joyining moddiy bazasini, chiqish muddatini aniq bilishi zarur.

2. Sahnalashtirish. Bu tayyorgarlik bosqichining eng mas'uliyatli va ko'p mehnat talab qiladigan qismi bo'lib, buning natijasida chiqishlarning umumiy ko'rinishi (chiqish, saflanish, mashqlar va h.k.lar) belgilanadi va shu bilan birga, zarur bo'lgan vosita—jihoz, anjomlar aniqlanadi, shuningdek, tabrik va diktor matnlari tayyorlab qo'yiladi.

3. Qatnashuvchilar kiyimining nusxalari tayyorlab qo'yiladi.

4. Saflanishlar va qayta saflanishlarning chizmalari tuziladi.

5. Alohida chiqishlar uchun musiqa tanlanib, yaxlit musiqa dasturi tuziladi.

Erkin mashqlarni tuzish. Erkin mashqlarni tuzish uchun quyidagilar bajariladi:

a) tanlab olingan musiqa asarini o'rganish;

b) murakkab elementlarni yoki tematik harakatlarni tanlab olish, keyin esa musiqa jo'rligi asosida ularning ketma-ketligini aniqlash;

d) yaxlit mashqlarni tuzish (sinov guruhda sinab ko'rib tuzgan ma'qulroq);

e) repetitsiyalar rejasini tuzish. Rejada kim repetitsiya qildirishi, kimni repetitsiya qildirish, qayerda va qachon repetitsiya qilinishi ko'rsatilishi kerak.

Bir repetitsiya kunida, hatto qisqa vaqtli to'xtab qolishlarni mustasno qilish uchun ishtirokchilarni turli xarakterdagi faoliyat bilan jalb qilish imkonini topish zarur. Butun chiqishga tayyorlanishni bosh repetitsiyadan bir necha kun oldin yakunlash kerak.

V qism. **TAYYORGARLIGI TURLI DARAJADA
BO‘LGANLAR BILAN O‘TILADIGAN
MASHG‘ULOTLAR XUSUSIYATLARI**

**20-bob. MAKTABDA O‘TILADIGAN ASOSIY
GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARI**

Maktabda jismoniy tarbiya turli vositalar orqali amalga oshiriladi. Bu vositalarning eng muhimlaridan biri asosiy gimnastika hisoblanadi. Asosiy gimnastikaga xos xususiyatlar shu bilan izohlanadiki, bu xususiyatlar gimnastikani hamma yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi uchun mos va samarali vositaga aylantiradi.

Asosiy gimnastika o‘quvchilarning barcha organ va tarmoqlari kamolotga yetishiga, ularning sog‘lig‘ini yaxshilashga, hayotiy faoliyatini oshirishga va maktab o‘quvchilarida to‘g‘ri qomat hamda harakat funksiyalarini shakllantirishga qaratilgan.

**20.1. O‘quvchilarda harakat faoliyatini
shakllantirish va takomillashtirish**

O‘quvchilarning jismoniy tarbiyasi vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish uchun ulardagi harakat faoliyatining rivojlanish sharoitini har tomonlama o‘rganish zarur. Odamning harakat funksiyasi biologik va pedagogik omillar ta’sirida shakllanadi. Biologik omil bolalar va o‘smirlarning yosh xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lib, ularning harakat funksiyasiga ancha ta’sir ko‘rsatadi.

Bolalarda harakat analizatori bir necha yillar davomida takomillashib boradi. Yetti yosh rivojlanishda burilish davri — erkin harakatlarning shakllana boshlash va markaziy asab tarmog‘ida uyg‘unlashish mexanizmlarining takomillashish davri hisoblanadi.

Yetti yoshdan o‘n to‘rt yoshgacha bo‘lgan bolalarda harakat analizatorining faol rivojlanishi sodir bo‘ladi. 13—14 yoshga kelib, harakat analizatori rivojlanishining eng yuqori darajasiga ko‘tariladi.

Fiziologik ma’lumotlar bolalarning yoshi ulg‘ayishi bilan katta yarimsharlar qobig‘ining funksiyasi va ayniqsa, differensiyali tormozlanish (to‘g‘ri harakatlararo o‘xshashlik va tafovutni ajrata olish qobiliyati) tez rivojlanishini tasdiqlaydi. Katta yarimsharlar

qobig'ining funksiyasi 13—14 yoshdagi o'smirlarda 8—9 va 10—12 yoshdagi bolalarga nisbatan yaxshi rivojlangan bo'ladi. Markaziy asab tarmog'i va asab-mushak apparatining funksional imkoniyatlari oshadi, mushaklarning og'irligi va hajmi oshadi, nisbiy kuchning o'ta oshishi kuzatiladi.

Biologik yetuklik pasport yoshiga to'g'ri kelmaydi. Tengqur o'smirlar har xil jinsiy yetuklik darajasida bo'lishi mumkin. Bu farq 1—1,5 yil bo'lishi mumkin, jinsiy yetuklik esa 12 dan 15 yoshgacha davom etadi. Bu davr o'smirlarning harakat faoliyatiga ancha ta'sir qiladi, chunonchi, bunda harakat koordinatsiyasining buzilishi kuzatiladi, mehnat qobiliyati sustlashadi.

Akseleratsiya ham harakat funksiyasining shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi. Tana qismlarining tez o'sishi jismoniy rivojlanishga va koordinatsiya faoliyatiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Bolalar va o'smirlar harakat funksiyalarini shakllantirishda biologik omillarni hisobga olish zarur. Biroq harakat yetukligi yoshga bog'liq tarzda o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi. U atrof-muhit ta'siri hamda harakat faoliyatining rejimi bilan o'zaro chambarchas aloqada rivojlanadi va takomillashadi.

Demak, harakat faoliyatini shakllantirish va takomillashtirishga pedagogik omilning asosiy tomonlarini amalga oshirish orqali erishish mumkin.

Pedagogik omilning birinchi tarkibiy qismi harakat faoliyatiga o'rgatishdir. Bolalar va o'smirlarning harakat funksiyasi harakat faoliyati orqali sodir bo'ladi, harakat faoliyati esa, harakatlarni bajarish bilan, shartli reflektor bog'lanishlarning zaxirasi (jamg'arma)ga bog'liq bo'ladi. Odatda, shartli reflektor bog'lanishlari qanchalik ko'p bo'lsa, bu bog'lanishlar qanchalik turli-tuman bo'lsa, unda yangi harakat turlari shunchalik tez va oson shakllanadi. O'quvchilarni asosiy gimnastikaning turli-tuman mashqlaridan foydalanib, yanada kengroq dastur orqali o'rgatish harakat funksiyasining shakllanishiga yordam beradi.

Ikkinchi tarkibiy qismi — jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi. Jismoniy sifatlarni qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, harakat malakasi, shunga ko'ra harakat funksiyasi shunchalik muvaffaqiyatli shakllanadi. Bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis rivojlantirib, 7—10 yoshda yakka harakatlar tezligi, egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirishga, 11—13 yoshda tezkor kuchni, 15—16 yoshda maksimal kuchni va chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor berish kerak.

Harakat funksiyasini shakllantirishda (eng muhim) *uchinchi tarkibiy qism* harakatlarni vaqt birligida fazoda va mushak kuchga kirishining darajasiga qarab, his qila bilishni o'rganishdan iborat. Harakat aniqligi va koordinatsiyasi yaxshi rivojlangan mushak sezgisi orqali ta'minlanadi. Bu esa harakat analizatori faoliyatining natijasidir. Harakat analizatorining faoliyatini faqat jismoniy mashqlar yordamida maxsus mashq bajarish orqali takomillash-tirish mumkin.

Bunday qobiliyatni tarbiyalash uchun, tananing ayrim qismlari bilan oddiy hamda murakkab harakatlanishdan yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanat saqlash, tirmashib chiqish, akroba-tika mashqlaridan foydalaniladi.

Talabalar bu mashqlarni bajarayotganda o'zlarining fazo to'g'risidagi va harakat faoliyatini bajarish uchun sarflaydigan vaqt to'g'risidagi subyektiv hislarini o'qituvchidan oladigan ma'lumot-larga taqqoslab ko'rishlari kerak. Harakat faoliyati jarayonida vaqt, fazo va mushak kuchayishining darajasi haqida tez va bevosita ma'lumotlar berib turish talabalarda bu parametrlarning turlicha, hajmiga nisbatan hissiyotini tarkib topishiga yordamlashadi, bu esa harakatlarni boshqarish uchun juda muhimdir.

Harakat faoliyatini ongli boshqarish sezgi organlarining rivoj-lanishi bilan chambarchas bog'liqdir, chunki sezgi organlari orqali tashqi dunyo his qilinadi. «Eshitish, ko'rish va boshqa sezgilar qanchalik kam rivojlangan bo'lsa, deb yozgan edi V.V. Gorinevskiy, odamning faoliyati shunchalik chegaralangan va u shunchalik kam rivojlangan bo'ladi».

Maxsus tadqiqotlar o'z harakatlarini fazoda vaqt birligida va mushak kuch berish darajasini his qilishni o'zlashtirib olgan tala-balar turli mashq bajarish jarayonidagi harakat faoliyatlarini bunga o'rgatilmagan talabalarga nisbatan muvaffaqiyatli bajaradilar.

20.2. Maktab o'quvchilariga gimnastika mashqlarini o'rgatish uslubiyati

Oddiy mashqlar, ko'pincha, ko'rsatilgan va tushuntirilgandan keyin oson o'zlashtiriladi, murakkablari esa uzoq vaqt o'rgatishni va turli uslub-usullarni qo'llashni talab qiladi.

Turli sinflarda mashqlarni tanlash va ularni o'tish usuli shug'ul-lanuvchilarning muayyan yosh xususiyatlariga bog'liq.

Kichik maktab yoshi (7—9 yosh). Bola organizmining xususiyati shundan iboratki, o'sish hamda rivojlanish davomida uning hamma organ va sistemalarining tuzilishi, funksiyalari to'xtovsiz takomillashib boradi.

Bolalarning mushaklari egiluvchan bo'ladi, shuning uchun bolalar harakatlarni keng ko'lamda bajara olishadi. Biroq egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni ular mushak kuchiga muvofiq bajarishadi. Ammo mushak va bo'g'inlarning ortiqcha cho'zilishi ularni zaiflantirib, qomat tuzilishining buzilishiga olib kelishi mumkin. Gavda mushaklari kuchining rivojlanishi (ayniqsa, statik kuchning) qomatni to'g'ri shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega, qomatning holati esa bu yoshda qat'iy bo'lmaydi.

Oyoq mushaklarini, ayniqsa, oyoq tagini to'g'ri holatda ushlab turuvchi ko'ndalang va uzunasiga joylashgan mushaklarni mustahkamlash harakat faoliyati uchun (yurish, yugurish, sakrash) va yassioyoqlikning oldini olish uchun juda muhimdir. Oyoq kafti suyaklari 16—18 yoshlardagina qotadi.

Bolalar skeleti, ayniqsa, umurtqa pog'onasi o'ta egiluvchanligi bilan farq qiladi. Umurtqalararo disklar, umurtqaning epifizlari 14 yoshgacha torligicha qoladi, tos suyaklari 14—16 yoshga kelib birikadi. Binobarin, kichik maktab yoshidagi o'quvchilar 80 sm.dan ortiq balandlikdan qattiq joyga sakrash va mashqlarni uzoq vaqt tik turib bajarishi mumkin emas.

Bu yoshdagi bolalar hamma organlaridagi reaksiya tejamining kamligi, asab jarayonlarining yuqori qo'zg'aluvchanligi, ichki tormozlanish jarayonining bo'shligi bilan ajralib turishadi, shuning uchun bolalar tez charchashadi. Demak, bu yoshdagi bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis rivojlantirish zarur ekan. Faol mushak faoliyati orqali organizmdagi modda almashinuviga, bo'yni o'sishi va barcha organ hamda tarmoqlarning rivojlanishiga ta'sir qiladigan vegetativ funksiyalarni faollashtirish kerak.

7—9 yoshdagi bolalar uchun asosiy gimnastikaning quyidagi mashqlari tavsiya qilinadi: yurish, yugurish, qiya qilib qo'yilgan o'rindiq, gimnastika devori, narvonga tirmashib chiqish, balandligi 1 m.gacha bo'lgan to'siqlardan oshib o'tish, to'plarni uloqtirish, to'ldirma to'plarni ko'tarib o'tish, muvozanat saqlash mashqlari, sakrashlar (uzunlikka, 80 sm.gacha balandlikdan), akrobatika mashqlari — dumalash, umbaloq oshish, ko'kraklarga tayanib, tik turish (3-sinf uchun).

Bu yoshdagi bolalarni o'rgatishda ko'rsatish va tushuntirish usulidan foydalanish kerak. Ular uchun oson bo'lgan mashqlarni ravon, oddiy, lo'nda qilib tushuntirish lozim. Tushuntirish aniq harakatlarning nomi va ularning qanday bajarilishiga qaratilgan bo'lishi kerak. Ko'rsatgan paytda e'tiborni o'rganilayotgan mashqlarni bajarishni ta'minlaydigan harakatlarga jalb etib, obrazli qilib tushuntirish darkor.

7—9 yoshdagi bolalar taqlid qilishga moyil bo'lishadi. Shuning uchun ularni o'rgatishda tasvirlash usulidan foydalanish kerak. O'qituvchiga «Menga qarab bajaranglar», deb aytishni tavsiya qilamiz.

Bolalar o'rganadigan mashqlar oddiy, tushunarli va ular uchun oson bo'lishi kerak. Bolalar tez charchashlarini, shuningdek, qisqa vaqt dam olgandan keyin yana darrov harakat faoliyatini bajarishga tayyor bo'lishlarini esdan chiqarmaslik lozim. Shuning uchun mashqlar uzoq davom etmasligi, orada dam olish uchun qisqa tanaffuslar bo'lib turishi darkor.

7—9 yoshdagi bolalarda harakat malakalari 10—13 yoshlardagiga nisbatan sekin shakllanadi, ko'pincha, mashqlarni yaxshi bajarish bilan muvaffaqiyatsiz bajarish almashinib turadi.

Mashq koordinatsiyasi qanchalik murakkab bo'lsa, harakat malakasining shakllanish jarayoni ham shunchalik to'liqsimon bo'ladi. Harakat malakalarining tezroq shakllanishi uchun o'rganiladigan mashqlarni har bir mashg'ulotda 6—8 marta, nisbatan bir xil sharoitda (bir xil dastlabki holatdan, bir xil sur'atda va bir urinishda) 2—3 marta takrorlash zarur.

7—9 yoshdagi bolalar o'yinlarga va o'yinlarda o'zlariga turli harakat faoliyatlarini oson tasavvur qilishga yordam beradigan xayolparastlikka moyil bo'lishadi. Shuning uchun ko'pgina mashqlarni o'yinga o'xshatib o'tish yoki o'yin tarzida o'tkazish ma'qul. Bu yoshdagi o'g'il va qizlarning xususiyatlarida tafovut oz bo'ladi, shuning uchun mashqlarni bajarish usuli va mazmunida deyarli farq ko'rinmaydi.

O'rta maktab yoshi (10—15 yosh). O'rta maktab yoshidagi bolalar bilan asosiy gimnastika mashg'ulotlari o'tkazganda, ularning jismoniy rivojlanishi va o'sib borayotgan organizmini mustahkamlash davom ettiriladi, axloqiy va irodaviy sifatleri tarbiyalanadi, asosiy harakat malakalari batafsil o'rganiladi, shuningdek, o'z harakatlarini vaqt birligida, fazoda va mushakka kuch berishiga qarab belgilash qobiliyati tarbiyalanadi.

O'g'il bolalar 12 yoshgacha, qizlar 11 yoshgacha ikkinchi bolalik davriga, 12—13 yoshdagi qizlar va 13—14 yoshdagi o'g'il bolalar esa o'smirlar qatoriga kiradilar.

O'rta maktab yoshidagi bolalarning o'sishi va rivojlanishi bir tekis bo'lmaydi. Ayniqsa, jinsiy balog'atga yetish davri (11—13 yosh)ning boshlanishi ajralib turadi, bu davrda organizmning barcha tarmoqlarida morfologik va funksional o'zgarishlar juda tez sodir bo'ladi. O'g'il va qiz bolalarning rivojlanishi turlicha davom etadi. Jinsiy balog'atga yetish davrida qizlar tosining og'irlashishi va o'g'il bolalardan kuch, tezlik va chidamlilikda orqada qolishi aniqlangan. O'smirlar uchun umumiy jihat shundan iboratki, ular tana og'irligi tana uzunligiga nisbatan kam bo'ladi, tez o'sadigan bolalarda esa bu ayniqsa, yaqqol namoyon bo'ladi.

Asab-mushak apparatining yuqori qo'zg'aluvchanligi hamda labilligi harakat tezligining jadal rivojlanishiga yordam beradi. 13—14 yoshdagi o'smirlarda mushak qisqarishining tezligi maksimal holatga yetadi. Shuning uchun ular dinamik kuchni, tezlik va chaqqonlikni (chaqqonlik harakat analizatorining yetilishi bilan bog'liq) rivojlantirish kerak.

12 yoshdan keyin mushaklar cho'ziluvchanligining ancha oshishini hisobga olib, egiluvchanlikni ham rivojlantirish lozim. 11—13 yoshdagi bolalarda harakat malakalarining shakllanish jarayoni 8—9 yoshdagi bolalarga nisbatan ancha tezroq boradi, ular murakkab mashqlarni o'zlashtirishga qobil bo'lishadi.

10—11 yoshdagi bolalarga ham, ulardan yoshroq bolalarga bo'lgani singari mashqlarni qisqa va lo'nda tushuntirib berish kerak. Bu davrda ular harakatlarning xarakter xususiyatlarini tushunadigan va ularning detallarini ajrata oladigan bo'lishadi. Biroz harakat tajribasiga ega bo'lgandan so'ng, bu yoshdagi bolalar tanish yoki o'xshash mashqlarni o'qituvchining og'zaki tushuntirishi bilan, uni bajara oladigan bo'lishadi. Yangi mashqlarni o'rganishda esa ko'rsatish va tushuntirish kerak.

O'rganiladigan mashqlarni har bir darsda 6—8 martadan takrorlash zarur. Agar bolalar mashqlarni har bir urinishda 2—3 martadan takrorlashsa, ularni tez o'zlashtira olishadi.

Asosiy usuliy ko'rsatma o'quv materialini qat'iy usul navbatida o'rganishdir. Bolalar o'quv materialini eng oddiy va yengil usullardan boshlab kichik-kichik qismlarga bo'lib, o'zlashtirib olishlari kerak.

Bolalarda turli harakat malakalari shakllanayotganda ularga o'z harakatlarini fazoda, vaqt birligida, kuchi yetish-yetmasligini baholashni ham o'rgatish kerak. Masalan, yurish va yugurish o'rgatilar ekan, bolalarga qadamlarni har xil uzunlikda hamda har xil maromda tashlab yurish va yugurishni o'rgatish lozim. Buning uchun ularni har xil masofada qo'yilgan belgilar bo'ylab yurgizish va yugurtirish kerak. Bolalar belgilar bo'ylab yurish va yugurish topshiriqlarini muntazam bajarar ekanlar, qadamning uzunligini boshqarishga o'rganadilar, shu belgilar bo'ylab har xil tezlikda qadam qo'yib yugurishda esa harakat tezligini oshirish va sekinlatishni o'zlashtirib olishadi.

Uloqtirishni o'rgatishda, bolalarga to'pni turli masofaga uloqtirish, to'p uloqtirgan masofani va to'p og'irligini aniqlash, shuningdek, bir xil masofaga har xil og'irlikdagi narsalarni uloqtirish vazifasi topshiriladi.

Bolalar to'g'ri tirmashib chiqishni texnik jihatdan o'zlashtirib qolmay, tirmashib chiqish tezligini aniqlashni ham o'rganishlari kerak. Bu yoshdagi qizlarning raqs harakatlariga moyilligini hisobga olgan holda bu harakatlardan oyoq, gavda mushaklarini, yurak-tomir va nafas olish tarmoqlarini mustahkamlash uchun foydalanish zarur.

O'rta maktab yoshidagi bolalarni harakat faoliyatlariga o'rgatishning o'ziga xos tomonlari bor. Bu yosh jinsiy balog'atga yetilish davriga to'g'ri keladi, bo'y va gavda og'irligining o'rtacha yillik o'sishining oshib borishi bilan ifodalanadi. Gavdaning tez o'sishi mushaklar, paylar, asab tolalari va qon tomirlarining cho'zilishiga olib keladi. Buning natijasida va ichki sekretsiya bezlari gormonlarining ta'siriga bog'liq bo'lgan bir qator boshqa omillarga ko'ra, o'smirlarning harakatlari ma'lum vaqtgacha noaniq hamda biroz nomuvofiq bo'ladi. Bunday o'smirlarning qomat tuzilishi buziladi. Bu holni, ayniqsa, tez o'sadigan, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanmagan bolalarda kuzatish mumkin. O'smirlar (o'g'il bolalar), odatda, mustaqillikka intiladilar, tezroq kuchli, chaqqon, jasur bo'lishga harakat qilib, bunda kattalarga o'xshashga intilgan holda o'z imkoniyatlariga ortiqcha baho berib yuborishadi.

Ular mashqlarni tezroq bajarishga intilib, mashq bajarishning texnikaviy (detallariga) tomonlariga kamroq e'tibor berishadi. Bu hol o'smirlarning ruhiy jihatlariga, shuningdek, mazkur yoshda bolalarda harakat malakalarining shakllanish xususiyatlariga bog'liqdir.

Agar nisbatan yengil harakat amallariga o'rgatishda malaka o'rttirishning birinchi bosqichi keyingi bosqichlariga nisbatan tez sodir bo'lsa, jismoniy sifatlarni, shuningdek, fazoda va vaqt birligida harakat aniqligini talab qiladigan murakkab mashqlarni o'zlashtirishda (o'rgatishning boshlang'ich davri boshqa davrlarga nisbatan) ancha sekin o'tadi.

O'z harakatlarini fazoda, vaqt birligida va shuningdek, mushak kuchiga qarab his eta olmaslik oqibatida malakalar xato o'zlashtiriladi. Shuni ham hisobga olish kerakki, harakat funksiyasi 13—14 yoshli bolalarda tezroq rivojlanadi, shuning uchun ular koordinatsiyasi jihatidan murakkab harakat amallarini o'zlashtirishga qobiliyatli bo'ladilar, maktab bolalariga o'rganiladigan mashqlarning ikir-chikiri tushuntirilsa va tahlil qilib berilsa, ular bemalol tushuna olishadi. Mashqlarni o'rgatishda ko'rsatish usulidan ham foydalanish kerak.

O'smirlarni harakat malakalariga o'rgatishda mavjud barcha uslub va usullarni qo'llash mumkin. Algoritmik topshiriq berish usuli eng samaralidir (IV bobga qaralsin).

Katta maktab yoshi (16—18 yoshlar). Bu davrda yigit va qizlarning jismoniy kuchi ancha oshib, kattalarnikiga yaqinlashadi. Shuningdek, bo'y o'sishi biroz sekinlashib, ko'krak qafasi va yelka bo'g'ini eniga kengayadi: mushaklar tez o'sadi. Yurak-qon tomiri va asab tizimi-ning faoliyati ancha maromiga keladi. Katta kuch va chaqqonlikni talab qiluvchi mashqlarni bajarishga ishtiyoq oshadi.

Bu davrdagi asosiy va atletik (yigitlar uchun) gimnastika mashg'ulotlari yigit va qizlarning jismoniy sifatlarini takomillashtirish hamda ularni mehnat faoliyatiga tayyorlashga qaratilgan bo'lishi kerak.

Yigit va qizlarning asosiy gimnastika mashg'ulotlari mazmunan jiddiy farq qiladi. Shu bois mashg'ulotlar, darslar va musobaqalar yigit-qizlar orasida alohida o'tkaziladi. Yigitlar bu davrda asosiy amaliy harakat malakalarini yaxshi egallab olishlari lozim. Ular tabiiy va sun'iy to'siqlardan oshib o'tishni, har xil og'irlikdagi to'plarni uzoqqa va nishonga otishni, arqonga tirmashib chiqishni, odamlarni va turli buyumlarni ko'tarib yurish usullarini bilishlari, kuch bilan va to'ntarilib chiqishni olishlari, yonga, oldinga to'ntarilishlarni bajara olishlari darkor.

Bu mashqlarni bajarish mashg'ulotlari jarayonida kuchlilik, bardoshlilikni, tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish, matonatni, mehnatsevarlikni, murakkab va qiyin mashqlarni bajarishga intilish kabi hislarni tarbiyalash kerak.

Katta maktab yoshidagi qizlarning vazni ancha ortadi. Mushak kuchi esa rivojlanishdan biroz orqada qoladi, shuning uchun uni doimo rivojlantirib borish kerak. Ayniqsa, qorin mushaklari, yelka bo'g'ini va oyoq mushaklarining mustahkamlanishiga katta ahamiyat berish lozim. Shu maqsadda to'ldirma to'plar, tayoqlar yordamida gimnastika devorchasida, o'rindiqlarda umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish kerak.

Qizlarning raqs harakatlariga moyilligini hisobga olgan holda darsga badiiy gimnastika mashqlarini kiritish lozim. Shu bilan bir qatorda, qizlarda chaqqonlikni, tezlikni va chidamlilikni takomillashtirish, buning uchun sakrash mashqlari (uzunlikka, balandlikka, osma maydonchalardan, turli to'siqlar ustidan), turli og'irlikdagi to'plarni uloqtirish, tirmashish, to'siqlardan oshib o'tish, muvozanat saqlash mashqlarini, harakatli o'yinlar va akrobatika mashqlarini qo'llash zarur. Mashg'ulotlarni o'tish usuli 12—15 yoshdagi bolalar uchun bayon etilgan usuldan deyarli farq qilmaydi.

21-bob. TALABA QIZLAR BILAN GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI O'TISH

21.1. Xotin-qizlar organizmining o'ziga xosligi

Xotin-qizlar organizmi o'zining tuzilishiga ko'ra, erkaklarnikidan bo'y va oyoq qismlarining nisbatan kalta va gavdaning uzun bo'lishi, yelka bo'g'inining torligi, tosning kengligi va teri ostida katta yog' qatlaminin mavjudligi bilan farq qiladi.

Tos tuzilishining o'ziga xosligi — xotin-qizlar gavda tuzilishining alohida xususiyatidir. Xotin-qizlarda tos past, keng va ancha yoyilgan bo'ladi. Son suyaklari boshchasining oralig'i erkaklarnikiga nisbatan katta, son suyagining bo'yni va son suyagi orasidagi burchak kichkina. Xotin-qizlarning son suyagi erkaklarnikiga nisbatan vertikalidan ko'proq qiyalashgan. Bu holat qizlarning yugurish va sakrashlarda past natijalarga erishishlariga asosiy sabab bo'ladi. Statistik ma'lumotlar sport bilan shug'ullangan xotin-qizlarda yillar davomida tos kengligining yelka kengligiga nisbatan farqi kamayib borishini ko'rsatadi. Ushbu mutanosiblikning o'zgarishi, asosan, yelka bo'g'ini rivojlanishi hisobiga sodir bo'ladi.

Xotin-qizlarda tirsak bo'g'inining ortiqcha yozilishi va, ko'pincha, oyoqlarning X shaklida bo'lishi, erkaklarga nisbatan ko'proq uchrab turishi kuzatilgan. Bu omillar yugurishda, sakrashda yuqori natijalarga erishishni, uzoq vaqt tayanib turishni qiyinlashtiradi, jaro-hatlanish ehtimolini ko'paytiradi. Shu sababli, mazkur mushak guruhlari uchun maxsus tanlab olingan mashqlar orqali yuqorida aytilgan bo'g'inlarni mustahkamlash zarur.

Xotin-qizlar erkaklardan yana yurak hajmining kichikligi, uning sistolik va minutlik hajmi kam, maksimal qon bosimi baland, o'pkaning havo sig'imi kichkina, tomir urishi va nafas olishning tez bo'lishi bilan farq qiladi. Xotin-qizlar ko'proq ko'krak bilan yoki aralash nafas olishadi, erkaklarda esa ko'proq diafragmali nafas olish kuzatiladi. Qayd qilinganlar ularning uzoq vaqt zo'r berib ishlashlari uchun, shuningdek, jismoniy charchashdan keyin tez fursatda tiklanishlari uchun noqulay sharoit yaratadi.

Biroq jismoniy tarbiya yoki sport bilan doimiy shug'ullanadigan xotin-qizlarning sog'lig'i va jismoniy holatining ko'rsatkichlari sport bilan shug'ullanmaydigan xotin-qizlarnikidan ancha yuqori. Xotin-qizlarning mushak tizimi rivojlanish jihatidan erkaklarnikidan ancha orqada qoladi. Shifokor nazoratida qabul qilingan mushak kuchini o'lchash usuli (bel va qo'l dinamometriyasi) mushak tizimining umumiy holatini to'liq ifodalamaydi. Biroq, shu ko'rsatkichlar bo'yicha ham farq kattadir. Xotin-qizlarda qo'l dinamometriyasi 25—30 %, bel dinamometriyasi 40—50 % kam.

Ayollar uchun qorin pressi mushaklarining rivojlanish darajasi katta ahamiyatga ega. Ichki qiya va chuqur joylashgan ko'ndalang mushak tolalari bachadonning aylana bog'lamchalariga aylanadi va skelet mushaklarini ichki jinsiy organlar bilan tutashtiradi. Bachadonning to'g'ri holati ko'p jihatdan bachadonning aylana bog'lamlarining mustahkamligiga bog'liq. Ilmiy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, qorin pressi mushaklari yaxshi rivojlangan sportchi xotin-qizlarda bachadonning siljishi deyarli kam uchraydi.

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlardan olingan ma'lumotlar bo'yicha shu narsa aniqlandiki, bachadonning to'g'ri joylashishi va tug'ishning normal o'tishi oldin faraz qilinganidek, faqatgina tos tubining holatiga bog'liq bo'lmasdan, balki ko'proq tos orasi mushaklarining rivojlanganligiga ham bog'liq ekan. Bu mushaklar son orasining kengayishida va burishda qatnashadi. Shu mushaklar badiiy va sport gimnastikasi bilan shug'ullanganlarda, sport bilan shug'ullanmaganlarga nisbatan rivojlangan bo'ladi, chunki oyoq mushaklarining harakatlari gimnastikaning shu turlarida keng qo'llaniladi. Tos tubi mushaklarining rivojlanishiga faqatgina nisbiy ta'sir qilish mumkin: qorin pressi mushaklarining taranglashishi tos mushaklarining qisqarishiga olib keladi.

Shunday qilib, tos mushaklarining rivojlanish darajasi bevosita qorin pressi mushaklarining funksional holatiga bog'liq ekan. Yuqorida qayd qilinganlarning barchasi xotin-qizlarning mushak tarmog'ini maqsadga muvofiq va jiddiy ravishda rivojlantirish kerakligini ko'rsatadi. Yoshlik davrida hosil bo'lgan sifatlar xotin-qizlar tomonidan biroz e'tibor berilsa, ko'p jihatdan katta va keksa yoshgacha saqlanib qoladi.

Ayol organizmining muhim xususiyati ovarial-menstrual (hayz ko'rish) davridir. Xotin-qizlar organizmi uchun hayz ko'rishning mohiyati va ahamiyati to'g'risidagi tushunchaning asta-sekin o'zga-

rishi, ularni ilmiy kuzatishlar va tekshirishlar orqali tasdiqlanishi, bunday vaqtda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi mumkin yoki mumkin emasligi to'g'risidagi masalaga munosabatning o'zgarishiga olib keldi. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari, sayr qilish, qayiqda eshkak eshish, keskin harakatni talab qilmaydigan o'yinlar hayz ko'rish jarayonining yaxshi o'tishini ta'minlaydigan vosita sifatida tavsiya qilinadi.

Bu davrda gimnastika mashg'ulotlari va musobaqalariga qatnashish mumkinligi to'g'risidagi nuqtayi nazar ancha o'zgardi. Sport natijalari hech ham ovarial-menstrual davrga bog'liq bo'lmaganligini o'zlarining nufuzli musobaqalardagi yutuqlari bilan gimnast qizlar amalda bir necha bor isbot etishdi.

Biroq jismoniy yuklamalarni to'g'ri taqsimlash uchun, sportchi qizlar tajribali ginekolog bilan maslahatlashishi zarur. Bunday paytlarda gimnastning jismoniy tayyorgarlik holati va uning u yoki bu mashqlarni bajarishda organizmining yuklamaga bo'lgan reaksiyasi o'qituvchi-murabbiy tomonidan puxta nazorat qilinishi shart. Bu davrda gimnast qizlar ham o'zlarining organizmlarini yaxshi nazorat qilishlari kerak. Mashg'ulot yoki dars davrida va undan keyin kayfiyat, hayz ko'rishning o'tishi, og'riq his etilgan-etilmaganligi, navbatdagi hayz ko'rish muddati qayd qilingan hodisalarning qaysi biri tasodifiy, yuklamalarga bog'liq-bog'liq emasligi va hayz ko'rish davrida bular qanday oqibatlarga sabab bo'lishi, o'z-o'zini nazorat qilish kundaligida muntazam yozib borilishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

21.2. Mashg'ulotlar usuli

Xotin-qizlar gimnastika mashg'ulotlarini uydagi ertalabki mustaqil gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari va shuningdek, sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlari bilan birga qo'shib olib borishlari kerak. Xotin-qizlar jismoniy jihatdan qanchalik sust rivojlangan bo'lishsa, mashqlar mazmuni shunchalik turli-tuman bo'lishi va jismoniy yuklamani ham shunchalik sekin oshirib borish lozim.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismiga tananing barcha qismlari uchun (xarakteri, ko'lami, sur'ati bo'yicha) turli-tuman mashqlar kiritish lozim. Mashqlarning tos ichi va tos tubi mushaklariga ta'sir ko'rsatishini hisobga olish lozim. Ularga oyoqlarni oldinga bukish,

orqaga uzatish, yon tomonga ko'tarish, oyoqlar bilan doiraviy harakat qilish, sonni ichkariga va tashqariga burish, shuningdek, gavadani burish, oldinga va yon tomonga engashish mashqlari bevosita ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri qomatni 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'prikcha», umbaloq oshishdan) keyin, bachadonning orqaga siljishining oldini olish uchun oldinga engashish mashqlarini bajarish kerak.

Shuningdek, oyoq mushaklarining kuchini va egiluvchanligini rivojlantiradigan mashqlarni ham unutmaslik 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 raqslar, mayin harakatlar va boshq.)ni bajarishga moyil bo'lishadi. Bu ixlosni har tomonlama qo'llab-quvvatlash lozim.

Tananing ayrim 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 jismoniy 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'yorini aniq belgilash kerak, chunki ular qo'l, yelka kamari va qorin pressi mushaklarining katta ish bajarishi bilan bog'liqdir.

Hatto oddiy osilish va ayniqsa, tayanish mashqlari yelka kamari va qo'l mushaklaridan ancha zo'riqishni 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 tayoqchasi, 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 rivojlanishini, ularning mushaklarining 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 ishonmagan 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'lish, shug'ullanuvchilarning u yoki bu xatti-harakatiga to'g'ri yondasha bilish talab etiladi.

Yordam ko'rsatganda yoki muhofaza paytida o'qituvchi mashqlar texnikasini aniq tasavvur qilishi, mashqlarni bajarishda ularning eng qiyin qismlari (joylari)ni aniqlay olishi, 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 lat yeyish mumkin.

Ayollar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning yakunlovchi qismi muhim ahamiyatga ega. Qo'llaniladigan mashqlar qizlarning ruhiy holatiga kuchli ta'sir qilgani uchun, yakunlovchi qismda, 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 taassurot qoldirishga harakat qilmoq darkor.

**22-bob. O'RTA, KATTA VA KEKSA YOSHDAGILAR
BILAN GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARI
O'TKAZISH**

22.1. Yosh xususiyatlari

Uzoq umr ko'rish uchun bir qator omillar: xalqning turmush sharoitining to'xtovsiz o'sib borishi, tibbiy xizmatning yaxshilanishi va shuningdek, sog'lomlashtirish-gigiyenik masalalarni hal qilish uchun jismoniy tarbiya va sport, ayniqsa, gimnastika vositalaridan foydalanish muhim hisoblanadi.

Gimnastikaning qo'llanilish samaradorligi va maqsadga muvofiqligi uning usuliy xususiyatlaridan kelib chiqadi. Organizmga har tomonlama, tanlab ta'sir ko'rsatadigan mashqlarning turli-tumandligi, shug'ullanuvchilarning yoshi va tayyorgarligidan qat'i nazar, mashqlarni tanlash va yuklamani aniqroq boshqarish imkonini beradi.

Gimnastika mashg'ulotlarining mazmuni va usulini tanlash uchun, shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlarini yaxshi bilish zarur. Organizmning barcha organ va tizimlari keksayadi va ijtimoiy muhit, moddiy-maishiy, shaxsiy xususiyatlarga hamda boshqa omillarga bog'liqdir. Organizmning keksayishi tabiiy jarayondir, u odam asabining, fiziologik funksiyalarining qayta tiklanishi va shuningdek, odam organizmi morfologiyasi va asab harakatlantiruvchi markazlarining o'zgarishi bilan bog'liqdir.

Harakat funksiyalarining psixologik funksiyalarga nisbatan ko'proq zaiflanishi tibbiy izlanishlarda isbotlangan. Biroq, uzoq vaqt ruhiy jarohat bilan bog'liq bo'lgan aqliy jarayonlar o'rta, ayniqsa, keksa hamda katta yoshda yurak-qon tomiri tizimlari (gipertoniya, infarkt-miokard, ateroskleroz va boshq.) kasalliklariga olib keluvchi asosiy sabablardan biri bo'lishi mumkin.

Fiziologik va patologik keksalik bir-biridan farq qiladi. Fiziologik keksalikda organizmning funksiyalari asta-sekin (to'liqinsimon) pasayib boradi, ammo ularning sifati ko'p o'zgarmaydi. Patologik keksalik — turli kasalliklarga ko'ra to'qimalarning shakli, tuzilishigina o'zgarmasdan, balki kimyoviy tuzilishi ham o'zgaradi. Modda almashinuvining buzilishi natijasida to'qimalar yemiriladi, bu esa bir butun organizmning tashqi muhitga bo'lgan qarshilik ko'rsatish

faoliyatining pasayishiga olib keladi. Oliy asab tarmoqlarining faoliyati ham o'zgaradi. Bosh miya qobig'ining qo'zg'aluvchanligi pasayadi, asab tizimida sodir bo'ladigan jarayonlarning harakatchanligi va kuchi kamayadi, shartli reflekslarning hosil bo'lishi va mustahkamlanishi yomonlashadi.

60—70 yoshda yurakning hajmi kattalashadi. Qon tomiri devorlarining o'zgarishi natijasida qon oqish tezligi sekinlashadi, bu esa, o'z navbatida, to'qimalarning oziqlanishini yomonlashtiradi (E.M. Gelshteynning fikricha, 50—60 yoshdagi 70—80 foiz kishilarda va 80 yoshga borib esa hammada ateroskleroz paydo bo'ladi).

Shu bilan birga, doimiy jismoniy mashq va sport (yugurish) bilan shug'ullanuvchi katta yoshdagi kishilarda esa ateroskleroz jarayonlari sekinlashadi.

Yosh ulg'ayishi bilan mushaklarning egiluvchanligi susayadi, hajmi kamayadi, 60—70 yoshda mushaklarning og'irligi tana og'irligining 20—25 foizini tashkil qiladi. Mushak to'qimasining tarkibi o'zgarishi sababli uning qisqarish qobiliyati yomonlashadi, kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik jismoniy sifatlarining ko'rsatkichlari pasayadi.

Distrofiya xarakteridagi hodisalar sababli tayanch-harakat apparatining mobilligi o'zgaradi, mushaklarning egiluvchanligi, bo'g'inlarning harakatchanligi kamayadi, suyaklarning mo'rtligi oshadi. Bu qomatning bukchayishiga olib keladi, bu esa, o'z navbatida, nafas olish, qon aylanish organlarining faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Nafas olish mushaklarining kichrayishi va zaiflanishi sababli o'pkaning tiriklik sig'imi kamayadi. Natijada, katta yoshdagi kishilarda nafas olish ancha tezlashadi, chuqur bo'lmaydi, aritmik bo'ladi. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilishda va o'tishda ushbu o'zgarishlarni hisobga olish lozim.

22.2. Mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish usuli

O'rta, katta va keksa yoshdagi kishilar sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligiga qarab, gimnastika mashg'ulotlari (va boshqa sport turlari) bilan shug'ullanish uchun ularni uch tibbiy guruhga bo'lish kerak:

I guruh — sog'lom, jismoniy tayyorlangan, yoshi fiziologik o'zgarishlari jihatdan normal o'tayotgan kishilar;

II guruh — sog'lig'ida ba'zi bir funksional xarakterdagi kamchiligi bo'lgan, mashq yuklamasiga moslasha oladigan, shuningdek, qarilik jarayoniga xos kasalliklarning boshlang'ich davridagi kishilar;

III guruh — sogʻligʻida odatdagi mehnat faoliyatiga zid kelmaydigan kamchiligi boʻlgan, jismoniy mashq yuklamasiga moslashuv darajasi kamaygan kishilar kiradi.

Sogʻligʻida kamchilik koʻproq boʻlgan keksa yoshdagi kishilar davolanish gimnastikasi bilan shugʻullanishlari lozim. Gimnastika mashgʻulotlarini oʻtish uchun barcha shugʻullanuvchilar yoshi hisobga olingan holda guruhlariga ajratiladi. Mashgʻulotlar shaxsiy va guruh bilan, erkaklar va ayollar uchun alohida oʻtkazilishi mumkin. Ayrim hollarda aralash guruhlar tashkil qilinishi mumkin, bunda jismoniy tayyorgarligi va sogʻligʻining ahvoli bir xil boʻlgan shugʻullanuvchilarni kiritish lozim.

Oʻrta, katta va keksa yoshdagi kishilar bilan ish olib borish yuqori malakani talab qiladi, oʻz kasbini sevishni, sport va sport fiziologiyasi fanining yangi yutuqlari asosida doimo pedagogik mahoratini oshirib borishni talab qiladi.

Sogʻlomlashtirish guruhлари mashgʻulotlarida har tomonlama darslar (gimnastika va suzish, sport oʻyinlari, yengil atletika va h.k.lar), jismoniy mashqlarning tanlab olingan turi boʻyicha mashgʻulotlar, masalan, yugurish mashgʻulotlari oʻtiladi.

Umumiy uslubiy koʻrsatmalar:

1. Guruh mashgʻulotlari haftasiga 2—3 marta oʻtilishi kerak. Mashgʻulotlar toza havoda hamda bino ichida navbatma-navbat oʻtilishi maqsadga muvofiqdir.

2. Jismoniy mashqlar yuklamasining meʼyori, ayniqsa, sogʻligʻida nuqsoni boʻlgan shaxslar uchun shifokor, pedagoglar nazorati asosida belgilanadi. Keks va katta yoshdagilarga yuklamani asta-sekin koʻpaytirish va pasaytirish lozim, koʻproq nafas gimnastikasi va boʻshashish mashqlarini qoʻllash maʼqul boʻladi.

3. 60 yoshdan keyin keng koʻlamdagi mashqlarni kamaytirish, uzoq vaqt davom etadigan, tezkorlik va kuch talab qiladigan mashqlarni qoʻllamaslik zarur. Koʻpincha, kuch ishlatiladigan statik holatlarni, bosh bilan pastga qarab osilish va zoʻriqish bilan bogʻliq mashqlarni bajarish tavsiya qilinmaydi.

4. Keksalar mashgʻulotida harakatlarni oʻrgatishda koʻrsatish usuli katta ahamiyatga ega, koʻrsatish usulida bajarish maromi va surʼati sekinlashtiriladi.

5. Mashgʻulotlar shugʻullanuvchilarning qiziqishini va oʻz harakatlaridan qoniqish tuygʻusini orttirishi kerak. Biroq ortiqcha ruhiy koʻtarinkilik baʼzan oʻta zoʻriqishga olib kelishi mumkin. Yangi

materialni o'zlashtirish bilan birga, oldin yaxshi o'zlashtirilgan material (25 % gacha) qo'llanilishi zarur.

6. Kamchiliklarini uqtirish mashg'ulot o'tkazuvchi tomonidan muloyimlik va bosiqlik bilan aytilishi kerak. Umuman, mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilar bir-birlarini hurmat qilishiga erishish ayni muddao.

Xususiy usuliy vazifalar. Saflanish mashqlari va joydan joyga ko'chishlar turli-tuman bo'lishi kerak. O'qituvchi ularning qomatga ta'sirini hisobga olishi zarur. Buyruqlarni tez-tez qo'llamaslik kerak, undan ko'ra past ovozda va bosiqlik bilan berilgan topshiriqlar foydali bo'ladi. Ba'zan yugurib va sakrab bajariladigan mashqlarning davomiyligini qisqartirish maqsadida ularni mohirlik bilan yurishning turli xillari bilan almashtirish lozim.

Haddan tashqari katta ko'lamda, noqulay holatlarda (oyoqlarni keng yozib turish va h.k.) bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni ko'p bajarmaslik lozim. Orqa bilan yotib mashq bajarishga asta-sekin (o'tirish, yarimyo'tgan holatdan) o'tish kerak.

Gimnastika tayog'chasi bilan mashq bajarganda bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun yelka bo'g'inida aylantirish mashqlarini bajarish tavsiya qilinadi. Gimnastika devorida aralash va oddiy osilish holatlarida mashq bajarish maqsadga muvofiqdir.

Dinamik xarakterdagi og'irliklar (to'plar, gantellar og'irligi 0,5—2 kg) bilan mashq bajarish samaralidir. Uzoqlikka (sherigiga) to'p uloqtirishni kam qo'llash lozim. Ayrim hollarda oldinga engashish, aylanish mashqlarini og'irliklarsiz va nafas olish maromini tiklashga qaratib bajarish tavsiya qilinadi. Amaliy sport tur (yugurish, sakrash)lari mashqlarini bajarish vaqti va tezligi chegaralanadi. Tirmashib chiqishlarning oddiy turlari, masalan, aralash osilishda tirmashib chiqishlar tavsiya qilinadi. Ayollar mashg'ulotida bunday mashqlar qo'llanilmaydi.

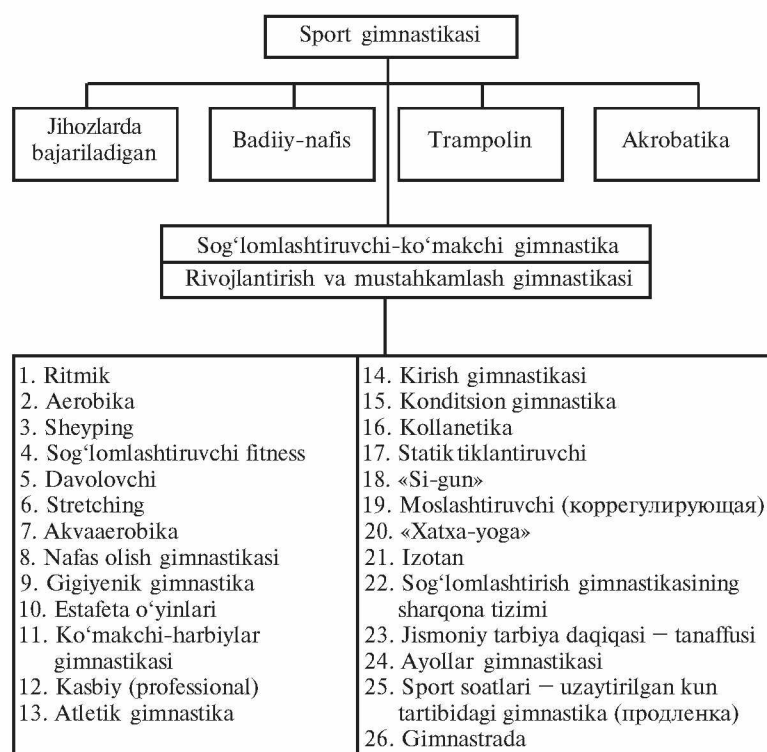
Yuk tashishda (to'ldirma to'plarni, sherikni) buyumlarning og'irligini cheklash, sheriklarni ularning bo'yi va og'irligiga mos ravishda tanlash lozim. Muvozanat mashqlari, masalan, xodada, jihozlarning balandligini 0,5 m.gacha pasaytirib bajariladi.

Eng oddiy sakrashlar (uzunlikka, balandlikka, balandlikdan sakrashlar) tavsiya qilinadi, katta balandlikdan irg'ib tushishlarni cheklab, asosiy e'tiborni to'g'ri va yerga ohista tushishga, to'shaklarning joylashishiga va o'z vaqtida amaliy yordam hamda muhofaza qilishga qaratish lozim.

Ayollar bilan mashgʻulot oʻtganda ularning qiziqishini oshirish va ruhini koʻtarish uchun mashqlarni musiqa joʻrligida bajarish foydali. Murakkab harakatlarni, balandlikka, uzoqqa sakrashlarni, keskin siltanishlarni, tez aylanishlarni, engashishlarni va h.k.larni bajarmaslik kerak.

Turli xil darslardan tashqari keksa yoshdagi kishilar uchun gigiyenik gimnastika (ertalab, kunduzi, kechqurun), ishlaydiganlar uchun esa ishlab chiqarish gimnastikasi tavsiya qilinadi. Mashgʻulotlar oʻrta yoshdagi kishilar uchun 60—90 daqiqa; katta yoshdagilar uchun 45—60 daqiqa; keksa yoshdagilar uchun 30—45 daqiqa davom etadi. Navbatdagi mashgʻulotni shugʻullanuvchilardan oʻzini qanday his qilayotganlarini soʻrashdan va yurak-tomir urishini hisoblashdan boshlash lozim (bu har bir mashgʻulot oxirida tekshiriladi).

Gimnastika turlari



MUSIQALI-RITMIK MASHQLAR

Gimnastikada musiqaning oʻrni

Musiqiy-ritmik mashqlar bolalarni jismoniy tarbiyalashda mustahkam oʻrin egallaydi.

Badiiy gimnastikada musiqa bir qator maxsus funksiyalarni bajaradi:

- musiqa ishtirokida badiiy gimnastika estetik tarbiyaning samarali vositasi boʻldi. Gimnastika mashgʻulotlari jarayonida talabalar musiqiy savod, ritm va metroritm tushunchalari, metr va takt tarkiblari, musiqa shakllari va janrlari bilan tanishadilar. Bu ularga musiqani chuqur tushunish va uni his qilishga yordam beradi, badiiy didini yuksaltiradi. Musiqa talabalarda estetik tarbiyaning boshqa koʻrinishlarida ham yordam beradi, misol uchun, yurish-turish madaniyati va harakat goʻzalligi hissiyotini tarbiyalashda;

- musiqa harakatlarga oʻrgatishda muhim ahamiyatga ega, ayniqsa, ifodalilik va artistlikni tarbiyalashda;

- musiqa sanʼati juda katta emotsional taʼsir kuchiga ega. Musiqa ostida katta jismoniy va psixologik yuklamalar yengil kechadi, ishga chidamlilik oshadi, tiklanish jarayonlari tezlashadi.

U markaziy asab tizimining eng baland qoʻzgʻaluvchanligiga sharoit tugʻdirib, shugʻullanuvchilar organizmiga mashqlarning qulay taʼsirini yaratadi;

- shugʻullanuvchilarning gimnastika texnikasini egallashiga zarur boʻlgan, mushak zoʻriqishining turli xil darajalari, harakatning har xil temp va ritmlari bilan bogʻliq boʻlgan murakkab mashqlarni bajarish qobiliyatini tarbiyalaydi;

- musiqani tushunish va unga muhabbatni tarbiyalash, musiqani eshitish qobiliyati va oʻzining musiqiy hissiyotlarini harakatlarda ifodalash bilimlarini rivojlantiradi;

- individual va guruhda mashqlar kompozitsiyalarini yaratishda musiqiy asarni tanlash 1-darajali ahamiyatga ega. Sportchi-

ning individualligini ochib berishga xizmat qiluvchi butun mashq g'oyasi, kompozitsiyaning obrazli yechimi musiqali kuzatish xarakteri va asar shakli bilan aniqlanadi;

— musiqiy-ritmik mashg'ulotlar pedagogik tarbiyaviy ahamiyatga ham ega. O'quvchilar tomonidan musiqa ostida guruh mashqlarini bajarish umumiy ko'rinishni, ongliklik va harakatchanlikni, ishga ijodiy munosabatda bo'lishni talab qiladi, shaxsning jamoaviylik sifatlarini shakllantirishga xizmat qiladi, mashg'ulotlarning qat'iy rejalashtirilgan tartibi shug'ullanuvchilarni intizomli qiladi, ularni musiqali-ritmik tarbiya jarayoniga diqqat bilan qarashga o'rgatadi.

Xoreografiya darslarida musiqa faqat mashg'ulotning emotsional sozlanishini yaratuvchi fon bo'libgina qolmay, balki harakatlarni asarning ritmi, dinamikasi, xarakteri bilan moslashib bajarish bilimini shakllantirish vositasi hamdir. Musiqa ritmi ovozlarning vaqtincha nisbati, ya'ni har xil uzunlikdagi ovozlarning turli xil birikmalaridan tashqari, qandaydir o'ziga xos ichki holatni o'zida saqlaydi. Bu holat musiqaning xarakteri, uning dinamik tuzilishlari, musiqiy fikrlashda ifodalanadi. Musiqa ritmi xususiyatlarini o'zida aks ettirib, o'z harakat erkinligini saqlagan holda ichki ma'no va emotsional rangga ega bo'ladi.

Musiqaning gimnastika bilan shug'ullanuvchilarga ta'siri va undan ta'lim maqsadlarida foydalanish masalalariga bag'ishlangan ishlar orasida Y.A. Kuduning izlanishlari alohida e'tiborga loyiq. Ularda musiqadan foydalanishning to'g'ri uslubi shug'ullanuvchilarning umumiy davomatiga va harakat ko'nikmalarini o'zlashtirishiga xizmat qilishi isbotlangan. Yangi mashqlar ko'rsatishda musiqani tatbiq qilish maqsadga muvofiqligi ta'kidlangan, ayniqsa, harakat ko'nikmalarini o'zlashtirishning birinchi bosqichida. Keyinchalik mashqning mustaqil bajarilishiga musiqasiz erishiladi. Harakat tarkibi o'zlashtirilganda esa, darhol musiqali mashg'ulotlarga kirishish mumkin.

Xoreografiya darsi muvaffaqiyati uchun me'yor hissi va badiiy did sohibi bo'lgan konsertmeysterning mohirligi katta ahamiyatga ega. U o'quv vazifalari bilan aniq moslashgan, ayni vaqtda muhim, bir maromda va o'ta sodda bo'lmagan asarlar tanlashni bilishi kerak. Musiqiy asarlarni tanlash uchun umumiy qonuniyatlar raqsboplik, obrazlilik, xushchaqchaq xarakter, musiqa-ning tugallanganligi hisoblanadi.

Musiqiylilikni rivojlantiruvchi namunaviy o'yinlar

Musiqiy asarning g'oyaviy-hissiy mazmunini bastakor musiqiy ifoda vositalari yordamida yetkazadi (kuy, uyg'unlik, sur'at, ritm va h.k.). Bu vositalarning yig'indisi bilan bastakorning fikr-o'ylari aks etgan musiqiy obrazlar yaratiladi. Birinchi mashg'ulotlardan oq bolalarni musiqa mazmunini tushunishga, uning mohiyatini his qilishga o'rgatish kerak. Asarlar muhokamasida bastakor fikrini aniqlovchi sarlavhalar musiqani tushunishni yengillashtiradi, misol uchun: M. Musorgskiyning «Ko'rgazmadagi sur'atlar» asaridagi «Yalmog'iz kampir», «Bozor» va boshqalar. Bunday asarlar dasturli deyiladi.

Operalar uchun ularning mazmunini aniqlovchi adabiy matn bor, baletlar uchun esa — libretto. Qo'shiq va romanslar mazmuni matnda ochiladi.

Aniq dasturi bo'lmagan («Prelyudiya», «Etyud», «Rondo» va boshqalar) musiqa mazmuni to'g'risida asardan qolgan umumiy taassurotlardan, kuyidan, jaranglash tuslaridan, sur'atidan, tuzilishidan xulosa chiqarish mumkin. «Prelyud» nomi musiqa mazmunini ochib bermaydi va har bir alohida holatda muhokamani talab qiladi. Bir xil nomlangan bir necha asarni solishtirib ko'rish foydalidir.

O'qituvchi aniq vazifani aniqlamay, mazmuni musiqiy-ritmik tarbiya vositalariga ko'proq mos keladiganini tanlashni taklif qiladi. Mashq uchun Prokofyevning musiqasini tanlash mumkin. Shopen prelyudiyasi zulmatli tasavvurlar hosil qiladi va shuning uchun to'g'ri kelmaydi.

Musiqa mazmunini tushunishga bastakorning nota matnidagi ko'rsatmalari yordam beradi. Bu ko'rsatmalar asarning to'liq yoki qisman ijrosiga tegishli: «Samimiyat», «Olov bilan harakatchan», «Quvnoq» va h.k.

Musiqali o'yinlar yordamida harakatlarni musiqa bilan moslash mashqlarini o'tkazish vazifalari yechiladi. Faqat bu yerda mashqlarni bajarish musobaqa elementiga kiritilishi bilan murakkablashadi. Bu hosil qilingan bilim va malakalarni takomillashtirish va mustahkamlashga xizmat qiladi.

«Tezda joy-joyiga!» o'yini musiqa mazmuni va harakatlar xarakterini bog'lovchi o'yinga misol bo'la oladi.

O'yinning ta'rifi: musiqa boshlanishi bilan o'yinchilar maydonda turli xil sakrash va yugurishlarni bajarib, ixtiyoriy

harakatlanadi. Musiqa tugaganda to'xtashadi. «Tezda joy-joyiga!» buyrug'i bilan yugurib borib, o'yin boshlanguncha bo'lgan tartibda turishadi. Birinchi bo'lib terilgan va yaxshi uyushgan jamoa g'olib sanaladi.

Mashqlarning kuy va musiqa jarangi bilan bog'liqligi. Kuy — qo'shiq, xirgoyi demakdir. Bu musiqaning asosi, unda, birinchi navbatda, bastakorning fikr-hayollari ifodalanadi. Kuy — musiqiy fikrning ovozli ifodasi.

U balandlik bo'yicha ma'lum nisbatda joylashgan hamda ma'lum temp va ritmga ega bo'lgan ovozlarning ketma-ketligini tashkil qiladi. Kuy musiqani eslab qolishga yordam beradi, binobarin, mashqni ham. Asar kuyini bilib, shug'ullanuvchilar mashqni kerakli sur'at, ritm va hatto dinamik tuslarni saqlagan holda musiqasiz qaytarishi mumkin. Kuyni eshitib (musiqa va harakat o'rtasida hosil bo'lgan shartli reflektor aloqasi asosida), mashqlarning izchilligini tezda tiklash mumkin. U harakatlarning xarakteri, shakli va elementlarning izchilligini aytib bergandek bo'ladi. Kuyda o'zining qonunlari bor. Asosiysi — to'liqsimonlik. Kuy chizig'i qayrilishlarga, o'sishlar va pasayishlarga ega. Kuyni tepaga, pastga va o'rtadagi harakatlari yig'indisi — kuy rasmi hisoblanadi.

Kuy rasmining muhim turlari:

1) Kuyni yuksalish harakati, ya'ni balandroq ovozlarga o'tish;

2) Kuyni pasayish harakati — pastroq ovozlarga o'tish;

3) To'liqinli (to'liqsimon) harakati, ya'ni yuksalish va pasayish izchilligi.

Kuy cho'qqisi — kuyni har bir yuksalishda erishgan eng baland ovozi.

Kulminatsiya — musiqiy asarda yoki uning qismida eng yuqori kuchlanish payti.

Kuyni aniqlash uchun quyidagi vazifalarni bajarish mumkin. Vals kuyi ostida hamma aylana bo'ylab tiziladi, polkada — qatorga, marshda — ketma-ket qatorga sarflanadi. Vazifalarni turli kuylar va tizilish shakllarini taklif qilib, xilma-xillash mumkin.

Kuy rasmining turli yo'nalishini quyidagi mashq bilan yetkazish mumkin: kuy yuqorilanganda qo'llarni sekin tepaga ko'tarish, kuylanganda — sekin tushirish.

Kuyni to'liqsimon harakati bilan birlashadigan mashq:

D.h. — ikkala oyoqda yarim cho'qqayish, qo'llar orqaga-pastga, tana bilan oldinga biroz egilish.

1—4-sanoqda — 4 ta kichik qadam oldinga qo'llarni asta-sekin ko'tarish va tanani tiklash;

5-oyoq uchlarida turish, boshni keskin orqaga egish, panjalar keskin orqaga, kaftlar tepaga; 6—8 — ohista yarim cho'qqayish, qo'llar ohista pastga-orqaga. Keyingi 8 sanoqda hammasi qaytariladi. Bu sokin kuy rasmini harakatlarda ifodalab, shug'ullanuvchilar uni yaxshiroq anglashadi.

Kuyni aniqlash o'yiniga «Kuyni eslab qol» misol bo'la oladi.

O'yin ta'rifi: barcha o'yinchilar guruhlariga bo'linadi. Ketma-ket qatorlarga terilishadi. Har bir ketma-ket qator oldida 8 m masofada o'rindiq. Jamoalarda har bir qatnashchi raqamlanadi. Har bir raqamga kuy beriladi, masalan: 1-ga — polka; 2-ga — marsh; 3-ga — mazurka; 4-ga — vals; 5-ga — galop.

Musiqachi galopni chaladi. Barcha 5-raqamlar oldinga yugurib, o'z o'rindig'ini aylanib o'tib, yana o'z joyiga qaytadi.

Agar kuy to'xtamasa, yana o'rindiqni aylanib keladi. Vazifani birinchi bo'lib bexato bajargan qatnashchi jamoaga ochko keltiradi. Keyin musiqachi boshqa kuyni chaladi.

Boshqa varianti: o'zining kuyini eshitib, qatnashchilar raqs harakatlari bilan ilgarilashadi.

Registrlar — musiqa yangrashining turli xil balandligi. Har bir ovoz yoki asbobda shartli ravishda 3 ta registr ajratiladi: baland, o'rta, past. Registr musiqada obraz va kontrastlik yaratishga yordam beradi.

Mashqlarni bajarishda amplituda, mushak tarangligi, ijro xarakterlarini musiqa yangrashi registrlari bilan birlashtirish zarur. Misol uchun, baland registrda yangragan musiqa ostida oyoq uchlarida yurish, o'rta registrda — yurish, pastki registrda — oyoq uchidan tovonga bir tekis o'tiladigan qadam bilan yurish.

Shug'ullanuvchilarning registrga mos harakatlanish bilimlarini mustahkamlash uchun «Registrni bilib ol» musiqali o'yinini o'tkazish mumkin.

O'yin ta'rifi: o'yinchilar juft bo'lib aylana markaziga chap yonlari bilan teriladi. Boshlovchi — markazda. Galop, polka, vals, mazurka musiqalari ostida o'yinchilar aylana bo'ylab tegishli raqsboq qadamlar bilan harakatlanishadi. Musiqa to'xtashiga hamma to'xtaydi, yaxshi tanish bo'lgan qo'shiq kuyi qaysi registrda yangrashiga quloq soladi. Oldindan kelishilgandek, baland registrda ichki aylanadagi o'yinchilar yugurib o'tib, juftlik hosil qilishadi, past registrda — tashqaridagilar. Bu vaqtda o'rta-

dagi boshlovchi bo'shagan joyni egallashga harakat qiladi. Joylasha olmay qolgan esa boshlovchi o'rniga o'tadi. Biron marta boshlovchi bo'lmagan yoki eng kam boshlovchi bo'lgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Musiqali kuzatishning ritm va o'lchovlari

Ritm — musiqaning asosiy ifoda vositalaridan biri. Bu har xil davomli musiqiy tovushlarning izchil birikmasidir. Tovushlar belgi — notalar bilan yoziladi.

Notalar davomini harakatlar bilan hosil qilish oson: chapak, oyoq urish, qadam bilan. Misol:

1. 4 ta sanoqda chorak qadamlar bilan, keyingi 4 sanoqda yarim qadam bilan yurish. Shug'ullanuvchilar e'tiborini qadam 2 barobar sekinlashganiga qaratish.

2. Choraklar bilan yurish, nimchorak bilan chapak chalish.

3. Aylana bo'ylab 3 tadan terilish: 2 kishi oldinda — qo'l ushlashib — ular otlar; orqada — aravakash, oldida turganlarning qo'lidan ushlab turadi. Otlar nimchorak bilan yugurishadi, aravakash ularni tiyishga harakat qilib, chorakda yuradi.

O'qituvchining buyrug'i bilan, uchliklar ulanishni uzib, aylanib burilishadi va yana qo'l ushlashadi. Harakat teskari tomonga davom etadi, lekin aravakashlar ot bo'ladi va nimchorakda yugurishadi, otlar — aravakash bo'lib, chorakda yurishadi. Har qanday polka musiqiy kuzatish bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Musiqada bir xil davomli tovushdan tuzilgan ritm kamdan kam uchraydi. Har xil davomli tovushning navbatlashuvi quyining ritmik rasmini hosil qiladi. Musiqaning ifodaliligi uchun ritmik rasmning ahamiyati katta. Misol uchun, ritmik rasm o'z-o'zidan ba'zi musiqiy janrlarni xarakterlashi mumkin.

Ritmik sur'atni harakat bilan ifodalash musiqiy xotirani, harakatlar koordinatsiyasini, reaksiya tezligini rivojlantiradi. Bu ifodalash bilimlarini mustahkamlash uchun quyidagi mashqni bajarish va o'yin o'tkazish mumkin:

1. Duskada oddiy ritmik rasmni chizish va uni chapaklar, oyoq zarbalari bilan ifodalash. Ularning barchasini sanoq bilan biriktirish.

2. O'yin ta'rifi: o'yinchilar 2 ketma-ket qatorga terilishadi.

Ketma-ket qatorlar oralig'i 2—3 m. Har bir ketma-ket qator oldida 7 tadan gardish qator bo'lib yotibdi. Har bir gardish yoniga polga bo'r bilan muddati yozilgan. O'yin oldidan bolalar ritmik

rasmni chapakda ifodalashadi. O'qituvchining buyrug'i bilan 1-o'yinchilar marsh musiqasi sadolari ostida (4/4) gardishdan gardishga o'tib, gardish ichida belgilangan muddatda turishadi. Orqadan 2-o'yinchi yuradi, 1-lar ketma-ket qator oxiriga tiziladi. Eng kam xato qilib, ko'proq ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

Har bir kuyda, odatda, zarb bo'laklari vaqtning teng oralig'ida o'ta izchillik bilan bo'shroq (aksentlanmagan) bo'laklar bilan navbatlashadi. Tovushlarning bunday davriyligi metr deyiladi.

O'lcham — metrning ma'lum muddatli ulushlari ifodasi.

Takt — asarning bir kuchli bo'lagidan keyingi kuchli bo'lagigacha bo'lgan qismi.

Xoreografiya darslarida barcha mashqlar iz-za taktdan boshlanadi.

Za takt — to'liq bo'lmagan (to'liqsiz) takt.

Musiqiy-ritmik vazifalar shug'ullanuvchilarga musiqiy asar o'lchamini yaxshiroq tushunishga va mashqlarni takt bo'laklariga muvofiq aniq bajarishga yordam beradi.

GIMNASTIKA ATAMALARINING QISQACHA IZOHLI LUG'ATI

Sizning e'tiboringizga havola qilinayotgan lug'at gimnastika atamalarini qamrab olgan. Mazkur atamalar jismoniy tarbiya o'qituvchilarining har kungi ish faoliyatida uchraydi. Biroq yuqori toifali sportchilar qo'llaydigan boshqa atamalar ham bor. Ushbu atamalar tematik tartibda berilmoqda.

Umumiy atamalar

Элемент — Element — gimnastikaning qisqa bir mashqi bo'lib, bo'laklarga bo'linmasligi va o'zining tugallanganligi bilan ifodalanadi.

Соединение — Birikma — ketma-ket va yaxlit ijro etiladigan elementning yig'indisi, shu bilan birga, elementning birikmalarda ijrosi, uning alohida bajarilishidan katta farq qiladi.

Комбинация — Kombinatsiya — aniq boshlanishi (jihozga sapchib chiqish, sakrab chiqish) va tugallanish (sakrab tushish) elementi bilan ifodalanadigan elementlar va birikmalarning yig'indisi.

Позиция — Holatlar — gimnastika sportida oyoqlarning besh xil turishdagi holati qabul qilingan (3-bobdagi 3.4-qarang).

Harakatlarni ifodalash

Одноименные — Bir nomli — harakatlar mos keladigan; yo'nalishi tugallanish oxiri bilan o'ngdan o'ngga yoki chapdan chapga; bir xil nomdagi aylanish bilan o'ngga harakat qilib, o'ngga aylanish yoki chapga yurib, chapga aylanish.

Разноименные — Har xil nomli — qarama-qarshi harakatlar: yo'nalishi bo'yicha tomonning oxiriga o'ngdan chapga yoki chapdan o'ngga; har xil nomlanuvchi aylanishlar bilan chapga yurib, o'ngga burilish yoki o'ngga yurib, chapga burilish.

Поочередные — Navbat bilan — tananing bir qismi (qo'l yoki oyoqni) bilan, keyin ikkinchi qismi bilan bajariladigan harakat.

Последовательные — Ketma-ket — tananing qismlarini birinchisidan (yarimi) so'ng ikkinchi qismiga o'tib bajariladigan harakat.

Одновременные — *Bir vaqtda* — tana qismlari bilan (qo'l, oyoq) bir vaqtda bajariladigan harakat, ular simmetrik, shu bilan birga, asimmetrik bo'lishi ham mumkin.

Bog'lovchilar

Ha — Da — tayanish tananing qaysi qismida bajarilishini ko'rsatadi, masalan, bosh ustida, yelka ustida, o'ngda (oyoqda), qorin ustida. Lekin ular o'zbek tilida (gimnastikada) ustida yoki ustiga so'zisiz ishlatiladi.

И — Va — bir paytda bajariladigan elementlar o'rtasiga ketma-ket ijro etilishi ko'rsatilsa, aytiladi.

Elementlar guruhi

Упоры простые — *Oddiy tayanish* — faqat qo'llar bilan tayanib, bajarilishni ifodalaydi.

Упоры смешанные — *Aralash tayanishlar* — qo'shimcha tayanishlar bilan bajariladigan (qo'llardan tashqari), asosan, oyoqlar bilan, tananing faqat bir qismi bilan ushlab — qo'llar (qo'l), bukilgan oyoqlar, oyoqning uchi bilan bajarilishni ifodalaydi.

Висы смешанные — *Aralash osilishlar* — qo'llar bilan ush-lamasdan, qo'shimcha qismlar bilan osilib bajarilishni bildiradi.

Прыжки простые — *Oson sakrashlar* — oyoqlar (oyoq) bilan depsingandan so'ng, qo'llar bilan tayanmasdan havoda uchib bajarilishi.

Прыжки опорные — *Tayanib sakrashlar* — jihoz ustida qo'llar yoki qo'l bilan qo'shimcha tayanib (depsinib) bajarilishi.

Изоh: tayanish, osilish, sakrashlarni aniqlashda asosiy atamalar qismiga qarash kerak.

Aniq atamalar

*Без — Yugurish** — qadam bilan oldinga harakat qilish, har birida uchish fazasi bor. Badiiy (nafis) gimnastikada yugurishning quyidagi turlari (bir nomli qadamdan tashqari) bor: odim yumshoq uchish fazasisiz va elastik; dumalab — tayanishsiz fazasi bilan, elastik; prujinasimon — oyoqlar bilan birin-ketin depsingandan so'nggi sapchishlar; uchish fazasida gavda to'g'rilanadi, oyoqlar

to'g'ri, oyoq uchi cho'zilgan; o'tkir — shiddatsiz bajariladi, oyoqning uchi polga tegmasdan bo'sh oyoq qisqa va tez oldinga chiqariladi; baland — oyoqni oldinga bukkanda sonni siltash harakati va uchish fazasi.

*Buc — Tirmashish** — jihozda mashqlar bajarish chog'i yelkaning qo'l ushlagan nuqtasidan pastki holati.

Волна — To'lqinsimon — tana qismlarining yaxlit oldinga va orqaga pastdan yuqoriga ketma-ket harakati, qo'l (qo'llar) bilan bajarilishi mumkin.

Вскок — Sapchish — bajarilish holatini ko'rsatib, sport jihoziga sakrab chiqish.

Вход — Kirish — tayanishdan (tik turish ham kiradi) ortga aylanishdan dastakli ot dastagiga tayanib o'tish.

Выкрут — Tirmashib aylanish — oldinga osilish holatidan orqaga yoki oldinga yelka bo'g'imlarida aylanib o'tishning bajarilishi.

Выход — Chiqish — dastakda tayangan holatdan (tik turib dastakda tayanishda ham) tanada va dastakka aylanib o'tish.

Группировка — G'ujanak — gavda bukilgan holatida oyoqlarni quchoqlab o'tirish; turlari: o'tirib — G', yotib — G', yarim o'tirib — G', keng — G'.

Движение пружинное — Prujinasimon tik tushish-sakrash harakatlar — D.h. bajariladi, qo'llar yonga; prujinani siqqandek qo'llar hamma bo'g'imlarda qattiq bukiladi; o'sha qo'llar to'g'rilanadi; yaxlit prujinasimon harakat oyoqlar va gavdaning qo'shimcha bukib o'tirishgacha bajarilishi.

Кач — Tebranish — gimnastning jihoz bilan birga tebranishi (halqa).

Крыз — Doira — a) qo'llarni gavda atrofida 360° aylantirish; b) oyoqlar (oyoq)ni jihozlar ustida yoki polda doira bo'ylab 360° aylantirish.

Кувырок — Umbaloq oshish — boshdan to'ntarilib, tayangan holda gavdaning aylanma harakati.

*Курбем — Kurbet** — qo'llarda tik turgan holatdan oyoqlarga sakrab o'tish.

Max — Chayqalish — gavda yoki qo'l, oyoqlarning bir yo'nalishga tebranish holati; siltash harakatlari turlari; ketma-ket, qarama-qarshi yo'nalishga bir necha tebranishlar; oyoqlar (oyoq) bilan bir yo'nalishga tebranib, d.h.ga qaytish; tayangan holdan

tebranish natijasida osilishga yoki past tayangan holga o'tish; polda yoki jihozlar ustida oyoq yoki oyoqlar bilan tebranish harakati.

Мост — Chalqancha tashlash — oyoqlar (oyoq)ga tayanib, gavdaning orqaga maksimal bukilishi va qo'llar (qo'l)ning yuqoriga cho'zilish holati.

*Мост** — *Ko'prikcha* — ikki qo'l va ikki oyoq bilan tayanib bajariladi.

Наклон — Engashish — gavdani yoki boshni tik holatga nisbatan egish; turlari: prujinasimon — oldinga, orqaga va yonlarga bir necha egilish harakatlarini bajarib, d.h.ga to'liq qaytmaslik holati; tegib — qo'l (qo'llar) bilan polgacha egilish holati.

Оборот — Aylanish — harakatda, jihozlar o'qi yoki qo'l bilan ushlab turgan joy atrofida tanani to'liq to'ntarilib kelib qo'lgan tayanish holati; katta «O» qo'llarni gavdadan yuqoriga, orqaga yoki jihozni qo'llar bilan ushlash joyidan og'irlik markazidan maksimal uzoqlashtirish.

Онукание — Tushirish — kuch bilan sekin tushirish holati.

Перекам — Dumalash — bosh ustidan aylanib o'tmasdan gavdani tayanish bilan doira harakati; ifodalanishga ko'ra, yon bilan gavdaning to'liq aylanishini umbaloq, deb bo'lmaydi.

Переворот — Aylanib tushish — qo'llar (qo'l)ga tayanib, bosh orqali gavdaning to'liq to'ntarilishi: a) akrobatikada sakrab to'ntarilib tushish (ikki oyoq bilan depsinib, uchishning ikki fazasi), shiddat bilan yoki oddiy to'ntarilib tushish (bir oyoq bilan tebranib, ikkinchi oyoq bilan depsinib, uchishning bir fazasi), sekin to'ntarilib tushish uchish fazasisiz; b) jihozlarda qo'lda, boshda, yelkada tik turish orqali bajariladigan holat.

Перелет — Uchib o'tish — bir jihozdan ikkinchi jihozga qo'llarni qo'yib yuborib (qo'shpoyaning bir cho'pidan ikkinchisiga) o'tish.

Перескок — Sakrab o'tish — a) arg'imchoqda sakrash; b) bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa kichik sakrash.

Переход — O'tish — qo'llarda turgan holdan o'ngga, chapga yurish yoki tebranish (boshqa elementni).

Поворот — Burilish — gavdaning o'z o'qi atrofida aylanishi; gavda, bosh aylanishi gavdaning pastki qismlari burilishsiz bajarilishi; yarim burilish — saf mashqlarida 45° burilish; qo'llarda tik turganda yelkaning oldinga yoki orqaga burilishi.

Подскок — *Dikkaklash* — joyda yoki ko'rsatilgan yo'nalish bo'yicha sakrashlar.

Подъем — *Ko'tarilish* — osilishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan o'tish.

Присед — *Yarim o'tirish** — oyoqlar uchida turib, bukilgan oyoqlarga turish holat; yarim o'tirish — oyoq kaftida to'liq tayanib, oyoqlar yarim bukilgan holat; qo'llar bilan polga tayanib o'tirish.

Прыжок — *Sakrash* — bir yoki ikki oyoq bilan depsingandan keyingi uchish.

Равновесие — *Muvozanat saqlash* — bir oyoqda turganda ikkinchi oyoqni yon (oldin, orqa)ga yo'naltirish holati.

Рондат — *Ters sakrash* — qo'llarga tayanib, oldinga gavgani to'ntarish va ortga aylanib, ikki oyoqqa qo'nish holati.

Сальто — *To'g'ri sakrash* — depsingandan yoki qo'llarni yerdan uzgandan keyingi gavganing tayanchsiz to'ntarilish harakat holati.

Сед — *O'tirish** — qo'shimcha tayanchsiz o'tirish holati; tayanib o'tirish — aralash o'tirish, o'tirish holat bilan qo'llarda tayanib, o'tirish biriktiradigan holat.

Скрепление — *Chalishtirish* — bir vaqtda bajariladigan ikki bir-biri bilan uchrashadigan chayqalish turlari: to'g'ri chalishtirish — bir xil nomlanishdagi chayqalishning bajarilishi; teskari chalishtirish — har xil nomlanishdagi chalishtirishni davom ettirishda bajarilishi; har ikki holda ham tayanishdan (oldindan) bajariladigan dastlabki chalishtirish tushuniladi.

Соскок — *Sakrab tushish** — jihozdan sakrab tushish.

Спад — *Pastlashish* — tayanib o'tirishdan osilishga yoki pastroq tayanib o'tirish.

Стойка — *Tik turish* — a) turish holati; b) oyoqlarning yuqoriga tik holati — tayanishni ko'rsatib, asosiy holat.

Упор — *Tayanish* — qo'llarga tayanish holati, yelkalar yuqori yoki tayanish nuqtasi tekisligida bo'ladi.

*Упор** — *Tayanish** — qo'llarda tayanish holatida gavganing yuqoriga tik holati.

Ухват — *Ushlash* — jihozlarni ushlash usuli, qayta ushlash, ushlashning o'zgarishi.

Шпагат — *Oyoqlarni keng yoyish* — oyoqlarni keng kerib o'tirish holati; o'ng (chap)ga shpagat qaysi oyoq oldinda ekanligini ko'rsatadi.

Qo'shimcha atamalar

Вперед — *Oldinga*.
Вверх — *Yuqoriga*.
Вниз — *Pastga* (d.h. ko'rsatilmaydi).
Назад — *Orqaga*.
Вправо или влево — *O'ngga yoki chapga*.
В стороны — *Yonga*.

Qo'llarning yarim doira harakatlari va oraliq yo'nalishiga chiqarish holati

(*дугами*) *Вперед* — *Oldinga* (*yarim doira*).
(*дугами*) *Вверху* — *Yuqoriga* (*yarim doira*).
(*дугами*) *Внизу* — *Pastga* (*yarim doira*).
(*дугами*) *Назад* — *Orqaga* (*yarim doira*).
(*дугами*) *Вправо или влево* — *O'ngga yoki chapga* (*yarim doira*).
(*дугами*) *Наружу или внутрь* — *Tashqariga yoki ichkariga* (*yarim doira*).

Дугой — *Yarim doira bilan* — qo'llarning gavda atrofida 90° dan ko'proq harakati, lekin 360° kamroq, ko'rsatilgan yo'nalishga boshlanib, oxirgi holatgacha davom etishi; jihozlarda gavda pastga tushishdan boshlanib, keyin pastki nuqtadan yuqoriga ko'tarilish.

Вне — *Tashqarida* — oyoq (oyoqlar)ning, qo'llar (qo'l)ning tashqi tomondagi holati; gimnastning ikki o'qlik jihozdan (qo'sh-poya) tashqarisidagi holati.

Внутри — *Ichkarida* — oyoqlar (oyoq)ning tayanishdagi qo'llar orasidagi holati.

Продольно — *Uzunasiga* — yelka o'qining jihozlar o'qiga parallel holatidagi vaziyat.

Поперек — *Ko'ndalang* — yelka o'qining jihoz o'qiga perpendikularligi.

Стоя — *Tik turish* — a) gimnastning jihozlarda, yerda yoki polda oyoqlarga tayanib 45° burchak hosil qilib turish holati, ya'ni tik yoki unga yaqin; b) oyoqlarning tikkaga yaqin holati (holatlar: egilib tayanib turish, oyoqlarni kerib tayanib turish).

Лёжа — *Yotib* — gimnastning gorizontal yoki unga yaqin bo'lish holati.

Сидя — *O'tirib* — gimnastning tostda yoki son (sonlar)da tayanib, o'tirish holatidan foydalanishi.

Спереди — *Oldidan* — jihozni ushlab yoki tayanib turganda gimnast yuzi yoki gavdaning oldi bilan turish holati.

Сзади — *Orqadan* — jihozga yoki tayanishga orqa bilan turish holati.

Боком — *Yon bilan* — jihozga yoki tayanishda ko'rsatilgan (o'ng, chap) yon bilan turish holati.

Прогнувшись — *Orqaga egilib* — gavda to'g'ri, yelkalar biroz orqada, oyoqlar to'g'ri, bosh ko'tarilgan (agar texnika ijrosida mo'ljallangan bo'lsa, qayd etilmaydi).

Согнувшись — *Oldinga egilish* — son bo'g'imlarida gavda yuqori darajada egilgan.

Углом — *Burchak bilan* — to'g'ri ko'tarilgan oyoq gavda bilan to'g'ri burchak hosil qiladi.

Высоким углом — *Yuqori burchak bilan* — to'g'rilangan oyoq gavdaga yuqori yaqinlashtirilgan bo'lib, tikkaga yaqin holati.

С захватом — *Ushlab* — to'g'rilangan oyoq gavdaga maksimal yaqinlashtirilgan holda oyoqlarni qo'llar bilan ushlab turish.

Махом — *Chayqaltirib* — gimnastning harakat inersiyasida paydo bo'ladi.

Силой — *Kuch bilan* — gimnastning mushaklar zo'riqishi bilan sekin bajariladi.

Разгибом — *To'ntarilish bilan* — boshdan aylanib o'tish bilan bajariladi (orqaga, agar oldinga bo'lsa, kelishiladi).

Одной, правой, левой — *Bitta, o'ng, chap bilan* — a) oyoqni kerib, bitta (ko'rsatilgan) oyoq oldinga; b) oyoqlarni ko'tarish holatida bittasini (yonga, yuqoriga, pastga) kerish.

На одной, на правой, на левой — *Bittasida, chapda, o'ngda* — a) tayanib bukilgan (ko'rsatilgan) oyoq; b) tayanishdan ko'tarilish holatida ko'rsatilgan oyoqni bukib bajarish (bir oyoq kerilgan).

Двумя — *Ikkalasi bilan* — yakkacho'pda ikki oyoq bilan chayqalib ko'tarilish.

Врозь — *Kerib* (tik turganda oyoqlarni kerib turish) — tik turganda oyoqlar bir qadamga yelka kengligida (yonga, oldinga, orqaga) qo'yiladi.

Узкая — *Tor* (oyoqlarni kerib turish) — tik turganda oyoqlar orasi, yelka kengligiga nisbatan ikki marta tor qo'yiladi.

Широкая — *Keng* (tik turganda oyoqlarni kerib turish) — tik turganda oyoqlar keng qo'yiladi.

Saf mashqlari atamallari

Строй — *Saf* — o'quvchi (talaba)larni birgalikda mashqlar bajarish uchun joylashtirish.

Шеренга — *Qator* — talaba (o'quvchi)larning bir chiziqda yonma-yon joylashishi.

Колонна — *Ketma-ket qator* — talaba (o'quvchi)larning bir-birlari orqasida joylashishi.

Направляющий — *Boshlovchi* — ketma-ket qatorda birinchi turgan talaba (o'quvchi).

Замыкающий — *Oxirgi* — safning oxirida turgan talaba (o'quvchi).

Фронт — *Front* — shug'ullanuvchilar safning old tomoni (qatorda).

Фланг — *Qanot* — safning chap yoki o'ng tomoni.

Глубина строя — *Safning chuqurligi* — ketma-ket qatorda safning ichkarisidagi boshlovchi bilan oxirgi o'quvchi (talaba) orasidagi masofa.

Ширина строя — *Safning kengligi* — o'ng qanotda turgan talaba bilan chap qanotda turgan talaba orasidagi masofa.

Дистанция — *Masofa* — ketma-ket qator safidagi talabalar orasidagi masofa.

Интервал — *Oraliq* — qatordagi talabalar orasidagi masofa.

Построение — *Saflanish* — talabalar (o'quvchi)ni ma'lum bir joyda tizish (joylashtirish).

Строевая стойка или основная стойка — *Safdagi holat yoki asosiy holat*.

Смирно — *Rostlan*.

Вольно — *Erkin*.

Разойдись — *Tarqal*.

Отставить — *Qaytarilsin*.

Кругом — *Ortga*.

Шагом марш — *Qadam bos*.

Полповорота напра (нале)во — *O'ng (chap)ga yarim burilib*.

* Asosiy atamalar nafaqat qo'shimcha elementlar bilan, balki bundan tashqari o'zi ham aniq bir atamani ifodalaydi.

NAZORAT SAVOLLARI

1-bob

1. «Gimnastika» soʻzi nimani ifodalaydi?
2. Gimnastika sporti haqida qisqacha maʼlumot bera olasizmi?
3. Gimnastika turlari nechtaga boʻlinadi?
4. Sport gimnastikasining nechta turi bor?
5. Gimnastika vositalariga nimalar kiradi?
6. Saf mashqlari deganda nimani tushunasiz?

2-bob

1. «Gimnastika»ning maʼnosi nimani anglatadi?
2. Gimnastika sportining ravnaq topishiga hissa qoʻshgan yangi davr olim va faylasuflaridan kimlarni bilasiz?
3. Nemis gimnastika tizimi toʻgʻrisida nima bilasiz?
4. Shved gimnastika tizimi toʻgʻrisida nima bilasiz?
5. Fransuz gimnastika tizimi namoyandalaridan kimlarni bilasiz?
6. Yevropada faoliyat koʻrsatgan «Lochinlar» gimnastika tizimi faoliyati toʻgʻrisida qanday maʼlumotga egasiz?
7. Oʻzbekiston hududida Oktabr inqilobigacha gimnastika sportining rivojlanishi toʻgʻrisida maʼlumot bera olasizmi?
8. Sobiq shoʻrolar davrida gimnastika qayerlarda qoʻllangan va kimlar rahbarlik qilishgan?
9. P.F. Lesgaft gimnastikasi tizimi deganda nimani tushunasiz?
10. Gimnastika sportining 1924-yilgacha Olimpiada oʻyinlari dasturidagi oʻrni toʻgʻrisida qanday maʼlumotga egasiz?
11. Oʻzbekiston gimnastikasi yulduzlaridan kimlarni bilasiz?
12. Mustaqillikkacha boʻlgan davrda gimnastika sportining ravnaq topishiga katta hissa qoʻshgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?
13. Mustaqillikdan keyingi davrda Oʻzbekistonda gimnastikaning rivoj topishi toʻgʻrisida va oʻzbekistonlik sportchilarning xalqaro sport musobaqalarida ishtiroki toʻgʻrisida nimalarni bilasiz?

3-bob

1. Gimnastika sportida atamalar qanday yaratiladi?
2. Gimnastika atamalarining ahamiyati nimada?
3. Atamalar qaysi tarzda yasaladi?
4. Atamalarni yozishda qanday qoidalar qo'llaniladi?
5. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlar atamaları qanday yoziladi?
6. Gimnastik jihozlarda bajariladigan mashqlarni yozishda qaysi atamalar ishlatiladi?
7. Badiiy gimnastika mashqlarining atamaları qaysi tarkibda yoziladi?
8. Akrobatika mashqlarining atamalarini yozish qoidalarini bilasizmi?

4-bob

1. Gimnastik mashqlarni o'rgatishdan maqsad nima?
2. Mashqlarni o'zlashtirishda qanday shartlar qo'yiladi?
3. Mashqlarni o'zlashtirishda qanday usullar qo'llaniladi?
4. O'rgatishda qanday texnik vositalardan foydalanish mumkin?
5. Talabalarga ko'maklashish uchun o'qituvchi qayerda turishi kerak?

5-bob

1. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joylarni tanlashda nimalarga e'tibor berish kerak?
2. Gimnastikaning qanday jihoz va vositalari bor?
3. Gimnastik zal va maydonchalar sport turlari maydonlaridan nima bilan farq qiladi?
4. Gimnastik jihoz, vositalar va zallardan foydalanish shartlarini bilasizmi?

6-bob

1. Gimnastik mashqlarni bajarganda talabalarining shikastlanishiga nima sabab bo'ladi?
2. Shikastlanishlarning oldini olish uchun nimalarga e'tibor berish kerak?
3. Mashq bajarish jarayonini muhofaza qilishda o'qituvchi talabaning qaysi tomonida turishi shart?
4. Tibbiy va o'z-o'zini nazorat qilish bir-biridan nimasi bilan farq qiladi?

7-bob

1. Qachon va qaysi tartibda mashg'ulotlar rejalashtiriladi?
2. Rejalashtiriladigan hujjatlarning nomlarini bilasizmi?
3. Ish dasturi kim tomonidan tuziladi?
4. O'quv maskanlarida o'quv hujjatlarini kim tuzadi?

8-bob

1. Saf mashqlari darsning qaysi qismida qo'llaniladi?
2. Saf mashqlarining o'quv jarayonida tutgan o'rni.
3. Saflanish mashqlarini bajarganda qanday usullardan foydalanish mumkin?
4. Saflanishning qanday turlari bo'ladi?
5. Harakatda safdan safga o'tish mumkinmi?
6. Qanday ko'chishlar bo'ladi?
7. Burilish va orani ochish tartiblarini bilasizmi?

9-bob

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar to'g'risida nimalarni bilasiz?
2. Yuqori tayanch-harakat apparatlarini rivojlantiruvchi URMni ta'riflab bera olasizmi?
3. Pastki tayanch-harakat apparatlarini rivojlantiruvchi URMni ta'riflab bera olasizmi?
4. Qaysi URMdan kuch, tezkorlik va egiluvchanlik jismoniy sifatlarni tarbiyalashda ko'proq foydalaniladi?
5. Qaysi URMdan chidamlilik va chaqqonlik jismoniy sifatlarni tarbiyalashda ko'proq foydalaniladi?

10-bob

1. Gimnastika sporti amaliy mashqlari necha turga bo'linadi?
2. Talabaning yurak-qon tizimiga yurish va yugurish mashqlari qanday ta'sir etadi?
3. Muvozanat saqlash, tirmashib chiqish, oshib o'tish mashqlari talabalar organizmiga qanday ta'sir etadi?
4. Uloqtirish, ilib olish va yuk ko'tarish mashqlari talabalar organizmiga qanday ta'sir etadi?

11-bob

1. Statik kuch deganda nimani tushunasiz va uni tarbiyalashda qaysi gimnastik jihozlardan foydalanish mumkin?
2. Dinamik kuch (siltanish) deganda nimani tushunasiz va uni tarbiyalashda qaysi gimnastik jihozlardan foydalanish mumkin?
3. Gimnastika sport jihozlarida bajariladigan mashqlarning asosiy yoki ko'makchi mashqlar ekanligini farqlab bera olasizmi?
4. Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarni qanday usullar bilan takomillashtirish mumkin?
5. Tayanish tushunchasiga talabaning qaysi holati kiradi?

12-bob

1. Erkin mashqlar deganda nimani tushunasiz?
2. Erkin mashqlar ko'proq sport gimnastikasida qo'llaniladimi yoki badiiy gimnastikadami?
3. Erkin mashqlardan darsning asosiy qismida foydalanish mumkinmi?
4. Badiiy gimnastika uchun erkin mashqlar to'plamini tuza olasizmi?

13-bob

1. Sakrashlar ta'rif va tasnifini bayon eting.
2. Tayanmay sakrashlar deb nimaga aytiladi?
3. Tayanib sakrashlarni izohlang.

14-bob

1. Akrobatik mashqlarni ta'riflab bera olasizmi?
2. Akrobatik mashqlar necha turga bo'linadi?
3. Qanday umbaloq oshishlar bo'ladi?
4. Batutda sakrash gimnastikaning qaysi turiga kiradi?

15-bob

1. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika turini ta'riflab bera olasizmi?
2. Asosiy, yordamchi gimnastika bir-biridan nimasi bilan farq qiladi?
3. Gigiyenik va atletik gimnastika turlari o'z ichiga qanday mashqlarni mujassamlashtiradi?
4. Atletik gimnastika turiga qaysi mashqlarni kiritish mumkin?

16-bob

1. Gimnastikaning amaliy turlariga nimalar kiradi?
2. Ishlab chiqarish gimnastikasi qayerda va qachon qo'llaniladi?
3. Kasbiy-amaliy gimnastika deganda nimalarni tushunasiz?
4. Sport-amaliy gimnastikasi harbiy-amaliy gimnastikadan nimasi bilan farq qiladi?
5. Davolash gimnastikasi qaysi holatlarda qo'llaniladi?
6. Jismoniy tarbiya daqiqasi jismoniy tarbiya tanaffusidan nimasi bilan farq qiladi?
7. Kirish gimnastikasini dars jarayonida qo'llash mumkinmi?

17-bob

1. Gimnastika darsi sport mashg'ulotlaridan nimasi bilan farq qiladi?
2. Gimnastika o'qituvchilariga qo'yiladigan talablarni bilasizmi?
3. Gimnastika sporti murabbiylariga qo'yiladigan talablar, o'qituvchilarga nisbatan nimasi bilan farq qiladi?
4. Darsda, mashg'ulotlarda ishtirok etuvchi talabalarga qo'yiladigan talablar nimadan iborat?
5. Darslar, mashg'ulotlar necha qismdan iborat bo'ladi?
6. Darsning asosiy qismida qanday vazifalar yechiladi?
7. Darsning yakuniy qismidagi vazifalar nimadan iborat?

18-bob

1. Gimnastlar necha yoshgacha musobaqalarda ishtirok eta oladilar?
2. Musobaqalar necha turga bo'linadi?
3. Musobaqalar nizomi kim tomonidan tuziladi?
4. Musobaqalarning maqsad va vazifalari nimadan iborat?
5. O'zbekiston Respublikasi Gimnastika federatsiyasining (O'RGF) maqsad va vazifasi nimadan iborat?
6. Ommaviy chiqishlar musobaqalardan nimasi bilan farq qiladi?
7. Musobaqa hakamlarining tarkibi va vazifalarini bilasizmi?

19-bob

1. Gimnastik chiqishlar qachon va qayerda o'tkaziladi?
2. Piramidalar va ommaviy saflanishlar qaysi sport vakillari tomonidan bajariladi?
3. Akrobatik chiqishlar gimnastik chiqishlardan farq qiladimi?

20-bob

1. Boshlang'ich maktab va litseylarda o'tkaziladigan darslar bir-biridan farq qiladimi?
2. Maktabgacha ta'lim maskanidagi darslar kasb-hunar kollejlarda o'tkaziladigan darslardan farq qiladimi?
3. Oliy o'quv maskanlarida o'tkaziladigan gimnastika darslari sport gimnastikasiga kiradimi yoki ommaviy gimnastikagami?

21-bob

1. Xotin-qizlar uchun gimnastika darslarini rejalashtirganda ko'proq nimalarga e'tibor berish kerak?
2. Badiiy (nafis) gimnastika sport gimnastikasidan nimasi bilan farq qiladi?
3. Aerobika sport turiga kiradimi, uning vazifasi nimada?

22-bob

1. Yoshi kattalar uchun gimnastika mashg'ulotlari rejasini tuzganda nimalarga e'tiborni qaratish shart?
2. Odamlarni yoshiga e'tiboran nechta tibbiy guruhga taqsimlash mumkin?
3. Talabalarga yoki katta yoshdagilarga sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligini e'tiborga olib, qanday gimnastika mashqlarini tavsiya etasiz?
4. Talabalar o'quv maskanlari nechta tibbiy guruhga bo'linadi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. *A. Yefemenko. Gimnastika. T., O'zDJTI, 1980.*
2. *В. Смолевский. Гимнастика и методика преподавания. М., «ФиС», 1987.*
3. *И. Гуревич. Упражнения для моделирования круговой тренировки. Минск, «Полымя», 1990.*
4. *Л. Кун. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., «Просвещение», 1992.*
5. *I. Azimov. Sport fiziologiyasi. T., O'zDJTI, 1993.*
6. *А. Маркосян. Физиология. М., «Медицина», 1996.*
7. *Я. Вилкин. Организация работы физической культуры и спорта. М., «ФиС», 1997.*
8. *В. Филин. Основы юношеского спорта. М., «ФиС», 1999.*
9. *В. Маслякова. Массовая физическая культура в вузе. М., «Высшая школа», 1999.*
10. *В. Дубровский. Лечебная физическая культура. М., «Медицина», 1999.*
11. *Б. Миняев. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.*
12. *М. Karimov. O'zbekistonda gimnastika. T., O'zDJTI, 1999.*
13. *В.В. Воронцов, С.А. Пушкин. Краткий курс гимнастики. М., «Советский спорт», 2008.*
14. *Э.И. Сакун. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. М., «Дашков и К», 2009.*
15. *М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова. Гимнастика. М., «Академия», 2009.*
16. *D. Qoraboyeva va boshqalar. Badiiy gimnastikada bajarilgan mashqlarni o'rgatish uslubi. T., «Fan va texnologiya», 2013.*
17. *Л. Савельева, Р. Терехина. Спорт высших достижений; спортивная гимнастика. М., «Человек», 2014.*
18. *И. Усманова-Винер и другие. Теория и методика художественной гимнастики. М., «Человек», 2014.*
19. *Ц. Добрева. Индивидуализировано моделиране на спортните гимнастички. София, 2014.*
20. *Н. Ходжиева. Современни тенденции в развитието на спортната Гимнастика. София, 2014.*

MUNDARIJA

Soʻzboshi	3
-----------------	---

I qism. GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATINING UMUMIY MUAMMOLARI

1-bob. Sport turi uslubiylati va muammolari

1.1. Gimnastika toʻgʻrisida qisqacha maʼlumot	4
1.2. Gimnastikaning uslubiyl xususiyatlari	7
1.3. Gimnastika turlari	9
1.4. Gimnastika oʻquv-ilmiyl fan sifatida	13

2-bob. Tarixiyl tahlil

2.1. Gimnastikaning vujudga kelishi	15
2.2. Yangi davr gimnastikasi	16
2.3. Milliy gimnastika tiziminiyl yaratilishi	17
2.4. Oktabr inqilobidan oldingi Rossiyada gimnastika	22
2.5. Sobiql Ittifoqda gimnastikaning taraqqiyloti	24
2.6. Oʻzbekistonda gimnastikaning taraqqiyl topishi	29
2.7. 1917-yilgacha boʻlgan davrda gimnastika	30
2.8. XX asrning birinchi yarmida Oʻzbekistonda gimnastikaning ravnaql topishi	31
2.9. Oʻzbekistonlik gimnastlarning salmoqli qadamlari	34
2.10. Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning rivojlanishi	38
2.11. Sport gimnastikasi Olimpiada oʻyinlarida	40

3-bob. Gimnastika atamallari

3.1. Atamallarning ahamiylati	44
3.2. Atamalarga qoʻyiladigan talablar	45
3.3. Gimnastika atamallariniyl qoidalari	46
3.3.1. Atamalarni yasash usullari	46
3.3.2. Atamalarni qoʻllash qoidalari	50
3.3.3. Qisqartirish qoidalari (ayrim ifodalarni tushirib qoldirish)	51

3.4. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar	52
3.5. Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarning atamalari	70
3.6. Akrobatik mashqlarning atamalari	74
3.7. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari	77
3.8. Mashqlarni yozib borish qoida va usullari	78

4-bob. Gimnastika mashqlarini o'rgatish uslubi

4.1. O'rgatishning maqsadi, vazifasi va bosqichlari	83
4.2. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari	84
4.3. O'rgatishning didaktik tamoyillari	85
4.4. O'rgatish usullari	87
4.5. Mashqlarning bajarilish usullari	90
4.6. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi	92

5-bob. Mashg'ulot o'tkaziladigan joylar va ularning jihozlanishi

5.1. Gimnastika zallari	95
5.2. Gimnastika jihozlari	96
5.3. Gimnastika jihozlarining to'plamasi	102
5.4. Jihozlar	103
5.5. Gimnastika maydonchasi	104
5.6. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari	105

6-bob. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish

6.1. Shikastlanish sabablari	107
6.2. Shikastlanishning oldini olish choralari	108
6.3. Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish	108
6.4. Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish usullariga o'rgatish	111
6.5. Shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilib, shikastlanishning oldini olish	112

7-bob. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish

7.1. Gimnastikada o'quv ishini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalari	114
7.2. Rejalashtirish hujjatlari tasnifi	115

7.3. Rejalashtirish hujjatlarini tuzish	116
7.3.1. Ish rejasini tuzish	116
7.3.2. Ish dasturini tuzish	120
7.3.3. Reja matnini tuzish	121

II qism. GIMNASTIKANING ASOSIY VOSITALARI

8-bob. Saf mashqlari

8.1. Saf mashqlarining tasnifi	122
8.2. Asosiy mashqlar	124
8.2.1. Saflanish usullari	124
8.2.2. Saflanish va qayta saflanish	125
8.2.3. Joydan joyga ko'chishlar	128
8.2.4. Orani ochish va yaqinlashish	131
8.3. Uslubiy ko'rsatmalar	132

9-bob. Umumrivojlantiruvchi mashqlar

9.1. Mashqlarning tasnifi	137
9.1.1. Qo'l mushaklari va yelka kamari uchun mashqlar	138
9.1.2. Bo'yin va gavda mushaklari uchun mashqlar	140
9.1.3. Oyoq mushaklari uchun mashqlar	142
9.1.4. Butun tana mushaklari uchun mashqlar	143
9.2. Jismoniy tarbiyaning umumrivojlantiruvchi mashqlari yordamida yechiladigan ayrim vazifalar	144
9.2.1. Jismoniy tarbiyalashda vosita sifatida umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish	144
9.2.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar ayrim mushaklar guruhini taranglashtirish va bo'shashtirish vositasi sifatida	146
9.2.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar qaddi-qomatni shakllantirish vositasi sifatida	146
9.2.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatni shakllantirish vositasi sifatida	148
9.2.5. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida to'g'ri nafas olishga o'rgatish	149
9.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash uslubiyati	151

10-bob. Amaliy mashqlar

10.1. Mashqlarning ta'rifi	156
10.1.1. Yurish va yugurish	157
10.1.2. Muvozanat saqlash mashqlari	158

10.1.3. Tirmashib chiqish mashqlari	160
10.1.4. Uloqtirish va ilib olish mashqlari	165
10.1.5. Og'ir yukni ko'tarish va ko'tarib yurish	167
10.1.6. Emaklab o'tish mashqlari	170

**11-bob. Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlar
(dastlabki tayyorgarlik mashqlari)**

11.1. Gimnastika texnikasi asoslari	172
11.2. Gimnastika jihozlarida asosiy mashqlarni bajarish texnikasi va ularni o'rgatish usullari	176
11.2.1. Yakkacho'pda bajariladigan mashqlar	176
11.2.2. Qo'shpoyada bajariladigan mashqlar	184
11.2.3. Halqada bajariladigan mashqlar	191
11.2.4. Dastakli otida bajariladigan mashqlar	196
11.2.5. Past-baland qo'shpoyada bajariladigan mashqlar	200
11.2.6. Gimnastika xodasida bajariladigan mashqlar	208

12-bob. Erkin mashqlar

12.1. Erkin mashqlarning ta'rifi va mazmuni	215
12.2. Erkin mashqlar kompozitsiyasi	217
12.3. Erkin mashqlar bajarishni o'rgatish	219

13-bob. Sakrashlar

13.1. Sakrashlar ta'rifi va tasnifi	221
13.2. Tayanmay sakrashlar	221
13.3. Tayanib sakrashlar	226

14-bob. Akrobatika mashqlari

14.1. Mashqlarning ta'rifi va tasnifi	232
14.2. Akrobatika mashqlarini o'rgatish	233
14.3. Batutda bajariladigan eng oddiy mashqlar	242

III qism. GIMNASTIKANING TURLARI

15-bob. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari

15.1. Asosiy gimnastika	244
15.1.1. Asosiy gimnastika va unga xos xususiyatlar	244
15.1.2. Mashg'ulotlarni tashkil qilish usullari	248

15.2. Gijiyenik gimnastika	249
15.3. Atletik gimnastika	252

16-bob. Gimnastikaning amaliy turlari

16.1. Amaliy turlar ta'rifi	255
16.2. Ishlab chiqarish gimnastikasi	255
16.3. Kasbiy-amaliy gimnastika	260
16.4. Sport-amaliy gimnastikasi	261

IV qism. MASHG'ULOTLARNI O'TKAZISH SHAKLLARI

17-bob. Umumta'lim va o'rta maxsus ta'lim maskanlarida gimnastika mashg'ulotlari. Ta'lim maskanlarida gimnastika darsi

17.1. Darsning asosiy vazifalari	264
17.1.1. Darsga qo'yiladigan umumiy talablar	265
17.2. Darsning tuzilishi	266
17.2.1. Dars o'tishga oid uslubiy ko'rsatmalar	267
17.3. Darsning tayyorgarlik qismi	269
17.4. Darsning asosiy qismi	274
17.5. Darsning yakuniy qismi	277

18-bob. Musobaqalar

18.1. Musobaqalarning ahamiyati	279
18.2. Musobaqalarning turlari	279
18.3. Musobaqalar dasturi	280
18.4. Musobaqalar nizomi	280
18.5. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish	281
18.6. Ommaviy musobaqalarni o'tkazish	285
18.7. Gimnastikada hakamlilik qilish	286

19-bob. Gimnastika chiqishlari

19.1. Gimnastika chiqishlarining ahamiyati	290
19.2. Gimnastika chiqishlarining dasturi	291
19.3. Musiqi jo'rliqi	294
19.4. Chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash usuli	294

V qism. **TAYYORGARLIGI TURLI DARAJADA
BO‘LGANLAR BILAN O‘TILADIGAN
MASHG‘ULOTLAR XUSUSIYATLARI**

**20-bob. Maktabda o‘tiladigan asosiy
gimnastika mashg‘ulotlari**

20.1. O‘quvchilarda harakat faoliyatini shakllantirish va takomillashtirish	296
20.2. Maktab o‘quvchilariga gimnastika mashqlarini o‘rgatish uslubiyati	298

**21-bob. Talaba qizlar bilan gimnastika
mashg‘ulotlarini o‘tish**

21.1. Xotin-qizlar organizmining o‘ziga xosligi	305
21.2. Mashg‘ulotlar usuli	307

**22-bob. O‘rta, katta va keksa yoshdagilar bilan
gimnastika mashg‘ulotlari o‘tkazish**

22.1. Yosh xususiyatlari	310
22.2. Mashg‘ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazish usuli	311
Musiqali-ritmik mashqlar	315
Gimnastika atamalarining qisqacha izohli lug‘ati	322
Nazorat savollari	330
Foydalanilgan adabiyotlar	336

ILMIRA IGOREVNA MORGUNOVA

**GIMNASTIKA VA UNI
O‘QITISH METODIKASI**

Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma

Qayta ishlangan va to‘ldirilgan 5-nashri

Toshkent — «ILM ZIYO» — 2016

Muharrir *I. Usmonov*
Badiiy muharrir *M. Burxonov*
Texnik muharrir *F. Samadov*
Musahhih *T. Mirzayev*

Noshirlik litsenziyasi AI № 275, 15.07.2015-yil.

2016-yil 15-avgustda chop etishga ruxsat berildi. Bichimi 60×90¹/₁₆.
«Tayms» harfida terilib, ofset usulida chop etildi. Bosma tabog‘i 21,5.
Nashr tabog‘i 20,5. 606 nusxa. Buyurtma № 82

«ILM ZIYO» nashriyot uyi. Toshkent, Navoiy ko‘chasi, 30-uy.
Shartnoma № 30 — 2016.

«PAPER MAX» xususiy korxonasida chop etildi.
Toshkent, Navoiy ko‘chasi, 30-uy.

M75 Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma (Qayta ishlangan va to'ldirilgan 5-nashri). T.: «ILM ZIYO», 2016. — 344 b.

UO'K 796.4 (075)
KBK 75.6ya722

ISBN 978-9943-16-029-3