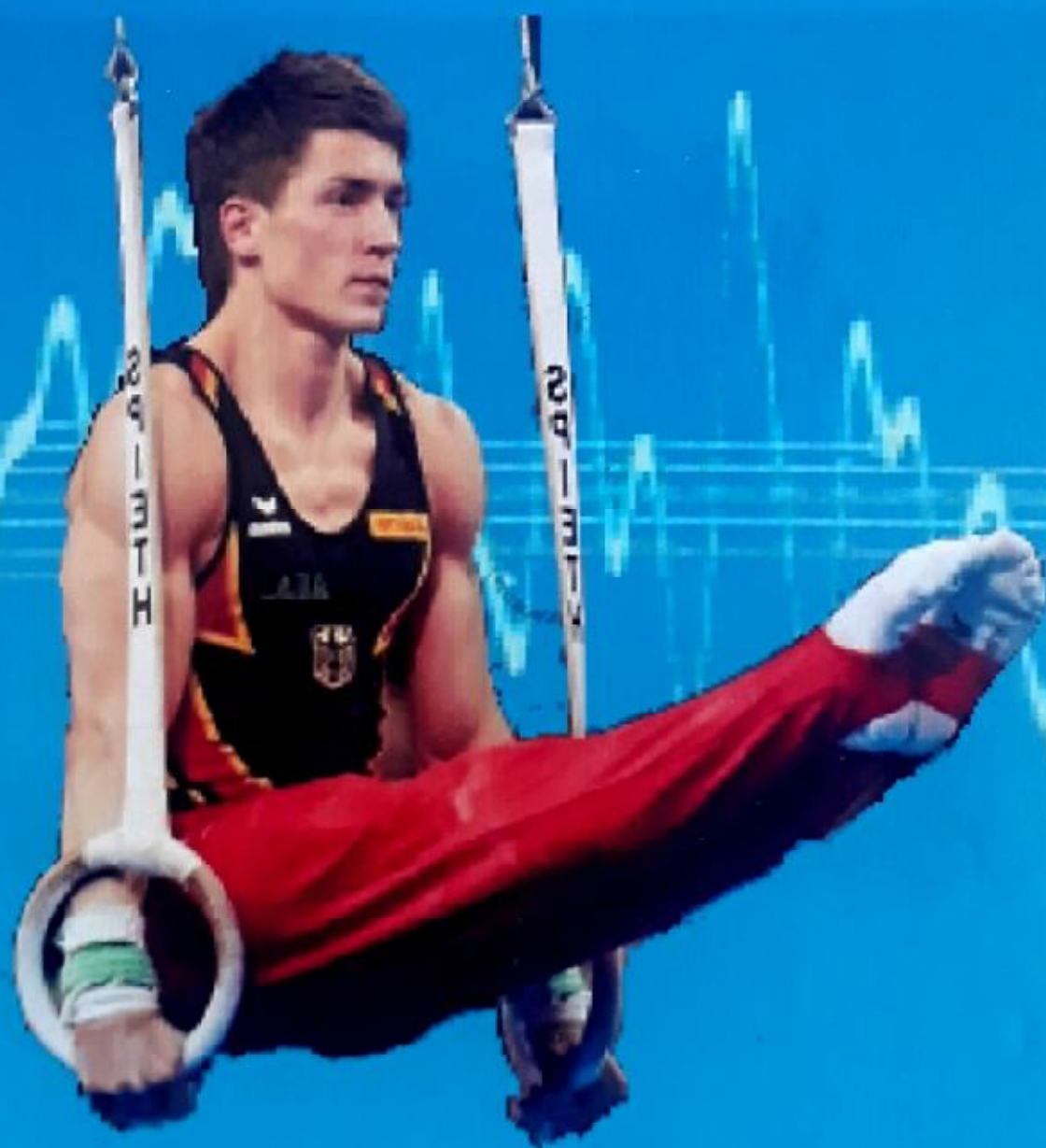


X.N.Hakimov

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

X.N.HAKIMOV

**GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH
METODIKASI**

*Oliy ta'lim muassasasining 5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim
yo'nalishi talabalari uchun o'quv qo'llanma*

**Buxoro
"Durdona" nashriyoti
2019**

UO'K 378.091.33-027.22:796.41

74.58

H 20

Hakimov, X. N.

Gimnastika va uni o'qitish metodikasi : o'quv qo'llanma / X.N.Hakimov.
- Buxoro : "Sadridin Salim Buxoriy" Durдона nashriyoti, - 432 b.

KBK 74.58

75.6

O'quv qo'llanmada gimnastikani o'qitishning nazariy va metodik asoslari, rivojlanish tarixi, atamalari, mashqlarga o'rgatish uslubiyoti, mashg'ulot o'tkaziladigan joylar va ular jihozlanishi, mashg'ulotlarda jarohatlanish, gimnastikaning asosiy vositalari, sog'lomlashtiruvchi va amaliy turlari, mashg'ulotlarni o'tkazish shakllariga oid ma'lumotlar keltirilgan. Bundan tashqari har bir bobda o'rganilgan bilimlarni mustahkamlash va sinab ko'rish uchun nazorat savollari, tayanch iboralar va foydalanilgan adabiyotlar keltirilgan.

O'quv qo'llanma Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil 25-avgustdagi 355-sonli buyrug'ining 2-ilovasi bilan tasdiqlangan namunaviy fan dasturi asosida yaratilgan.

O'quv qo'llanma Oliy ta'lim mussasalari jismoniy madaniyat fakultetlarining talabalari, o'qituvchilari hamda umumiy o'rta ta'lim maktablari, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi o'qituvchi va talabalariga, sport murabbiylariga mo'ljallangan.

Taqrizchilar:

B.B.Ma'murov BuxDU, Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

M.To'rayev Buxoro viloyat XTXQTMOI, Aniq fanlar va maktabdan tashqari ta'lim kafedrasini mudiri, katta o'qituvchisi.

R.H.Qodirov BuxDU, Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini o'qituvchisi, pedagogika fanlari nomzodi.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018-yil 27-martdagi 2744-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga ruxsat berilgan.

Ro'yxatga olish raqami 274-284.

ISBN 978-9943-5869-4-9

KIRISH

Gimnastika mashg'ulotlarini shug'ullanuvchilarga nisbatan o'ziga xos talablari mavjud bo'lib, ularga maxsus ta'sir qilish kuchiga ega. Gimnastik mashqlar pedagogning nutqi, musiqa va mashg'ulotlar o'tkazishning sharoitlari bilan uyg'unlikda insonga shaxs sifatida va biluv-amaliy faoliyat yurituvchi subyekt sifatida har tomonlama katta ta'sir qilish potensialiga ega.

O'quv qo'llanmaning mazmuni shug'ullanuvchilarga maxsus bilim va ko'nikmalar bera olish bilan birga, sport tajribasini boyitishga ko'maklashadi. Ushbu kitob talabalarni nafaqat gimnastika bo'yicha bilimlarini, balki boshqa u bilan bog'langan fanlar bo'yicha bilimlarni egallashga yo'naltiradi. Bu esa, o'z navbatida, bo'lajak pedagogning har tomonlama bilimlariga ega bo'lishi, uning ma'naviy va axloqiy tomonlarining rivojlanishini ta'minlay oladi. Bu borada qo'llanmaning muallifi va unga ko'maklashgan kafedra jamoasi quyidagi prinsiplar tamoyillardan kelib chiqqan holda ish olib borganlar.

1. Gimnastika sport pedagogik fandır. U o'zining tarixi va nazariy bazasiga ega, shug'ullanuvchilarga ta'sir qilishning o'ziga xos vositalari va usullari mavjud.

2. Gimnastik mashqlar boshqa vositalar bilan birgalikda organizmning harakatlanish va shu orqali boshqa funksiyalariga, psixik va shaxs xususiyatlariga, tanlash va har tomonlama ta'sir qilish imkoniyatlariga ega.

3. Gimnastik mashqlar ko'p funksiyalik va murakkab tuzilishga ega. Ushbu xususiyatlari sog'lomlashtirish, ta'lim, tarbiyalash va amaliy maqsadlarda ularning qo'llanilishini takomillashtirish va mashqlarni tanlash uchun keng imkoniyatlar ochib beradi.

4. Gimnastik mashqlarni egallash jarayonida shug'ullanuvchilar organizmining barcha tizimlari va organlari, shu bilan birga, psixikasi ham keskin hamkorlikda faoliyat yuritishadi. Ular, biluv va amaliy faoliyatning ham sub'ektlari, ham shaxslari sifatida faoliyat yuritishadi. U esa sog'lomlashtirish, ta'lim berish, tarbiyalash va amaliy maqsadlarda ularning qo'llanilishini takomillashtirish va mashqlarni tanlash uchun keng imkoniyatlar ochib beradilar.

5. Ular ichidagi gimnastik mashqlar va majmualarni, sport, o'quv va kasbiy faoliyatining har xil turlariga moyil qobiliyatlarini rivojlantirish va baholash uchun qo'llash mumkin.

6. Gimnastika sohasidagi bilimlarni, harakatlanish ko'nikmalarini egallashdagi muvaffaqiyati shug'ullanuvchilarning qobiliyatlariga va pedagogning metodik mahoratiga bog'liq. O'quvchi va pedagogning o'rtasidagi o'zaro munosabatlar shaxsiy xarakterga ega. Ular bir-birlarini har tomonlama va yaxshi bilishlari lozim. Ularnig o'zaro munosabatlari, shug'ullanuvchilarning ta'limi va tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgan o'quv ma'lumotlari, jamoa a'zolari va boshqa shaxslar orqali, bevosita va bilvosita bo'lishi mumkin (ota-onalar, maktab o'qituvchilari, tibbiyot xodimlari).

7. Qo'llanmaning metodologik asosini shaxs, uning faoliyati va qobiliyatlari haqida ta'limot, biluv nazariyasi, o'rganiladigan hodisalarga nisbatan tizimli yondashuv va tarixiy prinsip tashkil etadi.

Qo'llanma to'rtta mustaqil va shu bilan birga o'zaro mantiqiy bog'langan qismlardan iborat.

Birinchi qismda gimnastikaning metodikasi va nazariya asoslari bayon etilgan, sport-pedagogik fan sifatida ularning xarakteristikasi va rivojlanish tarixi keltirilgan. Shu bilan birga deyarli to'liq terminologik bazasi, texnika asoslari va gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi, jarohatlanishni oldini olish usullari, jismoniy madaniyat zallari, gimnastik maydonchalar va ular jihozlanishining xarakteristikasi mavjud. Ushbu qism gimnastika bo'yicha ilmiy ish olib borish tavsialari bilan yakunlanadi.

Ikkinchi qismda gimnastikaning asosiy vositalari haqida fikr yuritiladi: saf, umumiy-rivojlantiruvchi, amaliy, akrobatik mashqlar, gimnastika anjomlarida bajariladigan mashqlar haqida fikr yuritiladi.

Uchinchi qismda gimnastikaning sog'lomlashtirish va amaliy turlari: gigiyenik, atletik, korxon va davolash gimnastikasiga oid ma'lumotlar mavjud.

To'rtinchi qism maktabda gimnastik mashg'ulotlarni o'tkazilishiga bag'ishlangan: gimnastika darslari, bolalar maxsus tibbiy va tayyorlov guruxlarida mashg'ulotlar o'tkazilishining xususiyatlari, gimnastika bo'yicha ishni rejalashtirish va nazorat qilish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, yosh gimnastlarning qobiliyatlari va sport mashqlarini taxmin qilish, sport yo'naltirilishi, sportga yo'naltirilgan gimnastika mashg'ulotlari uchun bolalarni boshlang'ich saralash metodikasi va maslahatlaridan iborat.

O'quv qo'llanmani tayyorlashda turli o'quv-uslubiy manbalardan, eng avvalo p.f.d.professor A.M.Shlyomin, p.f.n. A.T.Brikin, dotsent A.K.Eshtayev, M.N.Umarov, M.L.Juravin, I.I.Mogunovalarning gimnastika bo'yicha darslik va o'quv qo'llanmalaridan foydalanildi.

Muallif qo'llanmani yaratishda yaqindan yordam bergan Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti jamoasiga o'z minnatdorchiligini izhor etadi.

Muallif ushbu qo'llanma bo'yicha gimnastika sporti mutaxassislaridan o'z fikrlarini Buxoro shahri, M.Iqbol ko'chasi, 11-uy, BuxDU "Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasiga bildirishlarini so'raydi.

I qism
GIMNASTIKANI O'QITISHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI
1-MODUL. GIMNASTIKA –SPORT-PEDAGOGIK FAN SIFATIDA

1.1 Gimnastika fani vazifalari va metodik xususiyatlari

Gimnastika- bu insonlar jismoniy tarbiyasining tarixiy shakllanib kelgan maxsus vositalar va usullarning yig'indisidir. Gimnastika bu sport-pedagogik fandır.

“Gimnastika” atamasining bir nechta talqini mavjud. Kelib chiqishi “gimnos”- grek so'zidan- yalang'och ma'nosini anglatadi (qadimiy greklar jismoniy mashqlarni yalang'och bajarganlar). Katta ensiklopediyaning birinchi nashrida ushbu so'zning etimologiyasi “gimnazo”- mashq bajarish grek so'zi bilan bog'liq. Uchinchi nashrida esa, ushbu so'z qo'shimcha talqinga ega bo'ladi: mashq qildiraman, shug'ullantiraman. Bizning fikrimizcha, ushbu talqin gimnastikaning mazmun-mohiyatini va vazifalarini to'liqroq anglatadi.

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

19 asrning boshlariga kelib, Shvedlarning erkin gimnastikasi va Jon gimnastika jihozlari gimnastika o'qitish ta'limi va klublar uchun standart etib olindi.¹

Gimnastika – bizning nutqimizda ishlatiladigan gimnastika termini faqatgina Olimpia o'yinlaridagi musobaqalashish degan ma'nosidan tashqari tirmashib chiqish, yoga va raqsga tushish orqati tanani boshqarish degan ma'noni ham beradi.²

Gimnastikaning vazifalari:

1. Shug'ullanuvchilarning sog'ligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligiga ko'maklashish, to'g'ri qaddi qomatni shakllantirish.
2. Shug'ullanuvchilarni gimnastika sohasidagi maxsus bilimlar bilan boyitish, gigienik ko'nikmalarni shakllantirish, jismoniy mashqlarning mustaqil mashg'ulotlarini o'tkazish. Harakatlarning yangi turlarini o'rgatish, shug'ullanuvchilarning harakatlanish tajribasini boyitish va bu orqali ularning estetik, his-tuyg'u, irodaviy, muloqot, axloqiy va boshqa tajribalarini boyitish.
3. Muvaffaqiyatli pedagogik faoliyat uchun muhim bo'lgan, tashkilotchilik va kasbiy malakaviy bilim va ko'nikmalarini shakllantirish.
4. Turli murakkab gimnastik mashqlarni egallash, kasbiy, harbiy-amaliy va kundalik hayotda kerak bo'ladigan harakatlanish bilim va ko'nikmalarni egallash uchun muhim bo'lgan, harakatlanish (mushaklar kuchi, tezligi va b.) va psixik (his etish, qabul qilish, tasavvur, diqqat, harakatlarni eslab qolish va b.) qobiliyatlarini rivojlantirish.
5. Estetik, irodaviy, axloqiy fazilatlarini tarbiyalash va eng avvalo o'quv va sport mashg'ulotlariga, mehnatga, jamoa ishlariga, vatanparvarlikga, o'z Vatanini himoya qilishga, o'rtoqlik hissiyotiga halol, vijdonan, chuqur anglagan munosabatni tarbiyalash.
6. Mustaqil sport turlari sifatida sport badiiy gimnastikasi va akrobatika bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash.

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

² Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. P 6.

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarning muvaffaqiyatli yechimi shug'ullanayotgan shaxsga, uning tuzilishi bilan bog'liq bo'lgan shaxsiy xususiyatlariga, umuman har tomonlama pedagogik ta'sir qilishni nazarda tutadi va bunga gimnastika uchun maxsus bo'lgan vositalari va usullari orqali erishiladi.

Gimnastika vositalari bu gimnastik mashqlar, mashqlarning musiqali kuzatuv, tabiatning tabiiy kuchlari, gigienik muolajalar, psixo-me'yorlashtiruvchi ta'sirga ega pedagogning so'zlari va b., asosiy vositalar qatoriga gimnastik mashqlarni, musiqani va pedagog so'zlarini kiritish mumkin. Gimnastikaning barcha vositalarini tajribali o'qimishli pedagog qo'lidagi yaxshi anjomga o'xshatish mumkin.

Usullar- bu shug'ullanuvchilarga rejalashtirilgan ta'sir o'tkazish maqsadida gimnastik mashqlar va gimnastikaning boshqa vositalarining qo'llash usullari. Mashqlar bajarilishining usuli quyidagicha tavsiflanadi: "mashqni necha marta bajarish kerak, o'sha payt qanday nafas olish kerak, ishlab turgan mushaklar zo'riqishini, ularning susayishi bilan qanday solishtirish mumkin, jadal va uzoq muddatli mushaklarning ishlashidan so'ng kuchlarini qanday tiklash mumkin".

Gimnastik mashqlarning boshqa jismoniy mashqlar turlaridan farqi, ularning hammasi o'yin, sayohatchilik va sport kabi, odamlarning hayot amaliyotidan olingan emas. Ularning aksariyati insonning alohida organlari va organizmi tizimlariga, shug'ullanuvchilarning psixik va shaxs xususiyatlariga yanada maqsadli yo'naltirilgan va samarali ta'sir o'tkazish uchun maxsus ishlab chiqilgan, ularning harakatlanish, estetik, hissiyot, irodaviy, axloqiy va b. tajribalarini boyitish uchun yaratilgan. Murakkab gimnastik mashqlar majmui- bu jozibali tomosha!

Gimnastikaga o'qituvchi tomonidan oldindan ishlab chiqilgan o'quv dasturi bo'yicha darsda shug'ullanuvchilarning faoliyatini tashkil etish va rejalashtirilgan mashqlarga qattiq rioya qilish usuli xosdir. Rejalashtirish yo'li bilan didaktika prinsiplariga muvofiq yangi mashqlarni muvaffaqiyatli egallash uchun optimal sharoitlarni yaratish ham o'qituvchi tomonidan yaratiladi; mashg'ulotlarning hissiyotlar foni ham hisobga olinadi; iroda, aqliy va harakatlanish faoliyati keskin faollashadi; shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan mashqlarni egallashga va umuman mashg'ulotga nisbatan ijobiy munosabat shakllanadi. Ushbu metod gimnastikaning quyidagi uslubiy xususiyatlarida amalga oshiriladi:

1. Har bir mashqni qismlarga, fazalarga ajratish imkoni va uni avval boshidan keyin qismlar bo'yicha, keyin butunlay o'rganish. Masalan, brus chetidan oyoqlar ajralgan holda sakrab tushish mashqini quyidagi tartibda o'rgatadilar. Past bruslarda suyanib silkitish o'rganiladi; oyoqlarni ikki tomonga ajratib silkitishning oxirgi nuqtasida oyoqlarni orqaga silkitib, yelkalarini brusning chetiga nisbatan oldinga o'tkazadilar; sakrab tushish avval brusning birinchi sinjidan keyin ikkinchi sinjidan silkitib tushish tarzida bajariladi; oyoqlar ajralgan holda ikkala sinjidan ham sakrab tushish avval murrabbiy yordamida keyin mustaqil bajariladi; balandda bruslarda oyoqlar ajralgan holda sakrab tushish avval yordam bilan, keyin mustaqil bajariladi, ketma-ket uni murakkab bo'lmagan, keyinchalik yanada murakkabroq elementlar bilan birlashtirgan holda bajariladi.

2. Mashqlarning tahliliy xarakteri ular yordamida aniq pedagogik yoki sog'lomlashtiruvchi vazifalarni yechish uchun imkon beradi. Ular yordamida saralagan holda mushaklar kuchini rivojlantirish, organizm tizimlarini va alohida organlarning funksional imkoniyatlarini oshirish, shug'ullanuvchilarning psixik va shaxs xususiyatlariga ta'sir o'tkazish, ularning harakatlanish bilim va ko'nikmalarini shakllantirish mumkin.

3. Gimnastikada bajarish usullari bo'yicha, harakatlari tuzilishi bo'yicha, quvvatlovchi, ma'lumot va psixologik ta'minlashi bo'yicha turli mashqlar soni juda ham ko'p. Ulardan ko'p sonli sog'lomlashtiruvchi, ta'lim, tarbiyaviy va amaliy vazifalarni yechish uchun majmualar tuzish mumkin. Bundan tashqari, alohida har bir mashq bajarish usuliga qarab, ko'p funksiyali bo'lishi mumkin. O'sha bitta mashq yordamida uning bajarish usulini o'zgartirish va yuklamani me'yorlab berish hisobidan shug'ullanuvchilarning psixik va shaxs xususiyatlariga, organizmining turli xil funksiyalariga maqsadli yo'naltirib ta'sir qilish mumkin, ularda u yoki bu o'quv, sport va kasbiy faoliyatining turiga bo'lgan qobiliyatlarini rivojlantirish mumkin.

Masalan, yugurishda badanni qizdirish uchun, faol dam olish, organizm tizimlari va organlarining funksional imkoniyatlarini kuchaytirish, iroda, mushaklar ishining chidamliligini rivojlantirish va b. maqsadlarda foydalanish mumkin. Yugurish- bu yengil atletika mashq turlaridan biri.

4. Mashg'ulotga kiritilgan har bir mashqning tomir urish qimmatini aniqlash mumkin, uning asosida konspektda fiziologik yuklamaning siniq chiziq grafigini tuzish va mashg'ulot davomida uning miqdorini boshqarib turish.

5. Bosh holatini o'zgartirish, ularni birlashtirish, kombinasiyalarga kiritish, mushaklar va aqliy charchoq, hissiyotlar qo'zg'alishi yoki pasayishi holatida ularni turli anjomlarda va tashqi muhitning turli sharoitlarida bajarish imkoni.

6. Mashqlarni musiqali kuzatuv bilan bajarish imkoni, musiqaga qarab mashqlarni saralash yoki aksincha mashqlar majmuiga qarab musiqa asarini tanlash, musoboqalarda individual bajarish usuli.

7. Darsda shug'ullanayotganlarning faoliyatini kuchaytirish va mashg'ulotlarni aniq tashkil etish imkonini beruvchi, pedagogik jarayonining chegaralarini qat'iy belgilash imkoni.

Metodik xususiyatlar organik tarzda o'zaro bog'liq va gimnastika tomonidan hal etiladigan asosiy vazifalarga muvofiq qo'llaniladi.

Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida xalqning barcha qatlamlari uchun har tomonlama jismoniy, estetik va axloqiy tarbiyaning eng oddiy vositasi va usuli. Shuning uchun, u bilan maktabgacha ta'lim muassasalarida, maktablarda o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalarida, ishlab chiqarishda va kundalik hayotda shug'ullanadilar. Gimnastika- bu eng mashhur sport turlaridan biri.

Gimnastik mashqlar yordamida shug'ullanuvchilarga ta'sir qilish samaradorligi nafaqat pedagog tomonidan ularning tanlashiga, balki pedagog nutqining ta'sirchanligiga, mashg'ulotlarning musiqali kuzatuv xarakteriga va ular o'tkazilayotgan joyning tashqi sharoitlarga bog'liq.

Uzoq muddatli gimnastika mashg'ulotlari, har qanday sport turi mashg'ulotlari kabi shug'ullanuvchilarga o'ziga xos ta'sir qiladi. Gimnastlar boshqa sport turlarining sportchilaridan har tomonlama jismoniy tayyorgarligi bilan ajralib turadilar. Ayniqsa, ularda o'z harakatlarini boshqarish, egiluvchanlik, mushaklarning kuchi, sakrash, intiluvchanlik, maqsadiga qarab tirishqoqlik, xududda o'zini yo'naltira olishi, o'zini qo'lga ola bilish qobiliyatlari, tartib intizom, mashqni bajarish texnikasini sinchikovlik bilan o'ylab bajarish odati yaxshi rivojlangan bo'ladi. Ular yuqori tartib intizomli, tashqi ko'rinishi jiddiy va ixcham, atrofida bilan muloqotda xushmuomalaligi bilan ajralib turadilar.

Albatta, sportning har bir turida shug'ullanuvchilar ta'sir qilishining o'z afzalliklari mavjud. Sport o'yinchilari gimnastlarga nisbatan o'z diqqatini yaxshiroq boshqaradilar va taqsim qila oladilar, tezkor va taktik fikrlashda ulardan ustunroq. Suzuvchilar, yuguruvchilar, gimnastlarga nisbatan chidamliroq.

Gimnastika biluv fani sifatida, uning inson jismoniy tarbiya tizimidagi o'rnini inobatga olgan holda, o'ziga xos fandır.

1.2. Gimnastika turlarini tasniflash

Gimnastik mashqlarnig turfa xilligi ularning o'ziga xos xususiyatlarining yo'naltirilganligiga qarab, gimnastikaning mustaqil turlariga birlashtiriladi. 1984 yilda o'tgan Umumittifoq anjumanida quyidagi tasniflash tasdiqlangan: gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi, ta'limni- rivojlantiruvchi va sport turlari.

1.2.1. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari

Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarida ertalabki gigienik zaryadka va kirish gimnastikasi shakllarida, ishlab chiqarishda va ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat daqiqalari shaklida mashqlarni bajarish nazarda tutilgan. Bu qatorga davolash va ritmik gimnastika ham kiritilgan. Ularning asosiy maqsadi inson sog'ligini mustahkamlashdan,

mehnatda uning jismoniy va aqliy ishga layoqatligini yuqori darajada saqlab turishdan iborat, mehnat va jamoatchilik faoliyatida faolligini oshirish.

Gigienik gimnastika- sog'likni saqlash va mustahkamlash uchun, jismoniy va aqliy faolligini yuqori darajada saqlash uchun, qattiq jismoniy, aqliy va hissiyotli zo'riqishdan, uzoq muddatli **adinamiya**dan so'ng dam olish uchun qo'llaniladi. Mashg'ulotlar individual va gurux shakllarida bolalar bog'chalarining tarbiyalanuvchilari, maktab o'quvchilari, o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalarining talabalari bilan, hamda sog'lomlashtiruvchi oromgohlar , sanatoriyalar va harbiy qismlar askarlari bilan o'tkaziladi.

Gigienik gimnastika majmuiga yurish va yugurish, umumrivojlantiruvchi va amaliy mashqlar kiritilgan. Mashqlar majmui chuqur nafas olish va mushaklarni susaytirish mashqlari bilan yakunlanadi.

Mashqlardan keyin havo, suv, quyosh muolajalari o'tkaziladi. Mashqlar va yuklama me'yorlari shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, sog'ligining ahvoli, jismoniy tayyorgarlik darajasi va boshqa xususiyatlariga qarab belgilanadi.

Gigienik gimnastika kunning har qanday vaqtida o'tkazilishi mumkin: ertalab- kun tartibiga yanada tezroq kirishi uchun, kunduzi- to'plangan charchoqni chiqarish uchun. Uyqudan oldin mushaklarning asosiy guruxlarini zo'riqtirish va keyinchalik susaytirish bilan chuqur nafas olib, chuqur uyquga, kun bo'yi sarflagan kuchini qayta tiklashga, o'tgan kun uchun shukronalik fikrlari va kelajakda muvafaqiyatlarga umid qilishga psixik tayyorgarlik qilish shaklidagi mashqlar juda foydalidir. Harbiylar gimnastikaning ushbu turini kechki uyqudan so'ng kun tartibiga tezroq kirish, jismoniy tayyorgarlikni oshirish va xarbiylarni chiniqitirish uchun ertalab o'tkazadilar.

Kirish gimnastikasi- shug'ullanuvchilarning o'quv yoki mehnat faoliyatiga tezroq kirishiga yo'naltirilgan. Tashkil etish shakli bo'yicha maktabda "darslardan oldin gimnastika" va ishlab chiqarishda "ishdan oldin" tashkil etiladi. Bu yerda kasbiy harakatlanish harakatlariga yaqin bo'lgan, harakatlar tuzilishi bo'yicha quvvatlovchi va **sensorik** ta'minlovchi mashqlar qo'llaniladi. Mashqlar bajarish jarayonida faol va yuqori ishlab chiqarish va o'quv faoliyatiga yo'naltirilgan fiziologik va psixologik tayyorgarlikga erishiladi. Mashqlarni bajarish vaqti 5-10 daqiqa.

Jismoniy madaniyat daqiqasi, butun o'quv yoki ish kuni davomida jismoniy va aqliy layoqatligini yuqori darajada saqlash uchun, qaddi-qomat buzilishlarini oldini olish uchun, jismoniy charchoqni chiqarish uchun qo'llaniladi. U dars yoki ish vaqtida charchoq alomatlari paydo bo'lganida o'tkaziladi (diqqatning pasayishi, holsizlik va h.). Mashqlar majmui 5-10 mashqdan iborat bo'lishi va 2-5 daqiqa bajarilishi mumkin.

Davolash gimnastikasi - davolash jismoniy madaniyatning asosi (DJM). U jarohat olingandan, kasallikdan, jarohlik operasidan va h. keyin organizmning vaqtinchalik yo'qotgan alohida funksiyalarini tiklashga ko'maklashadi. Turli xil kasalliklarda boshqa davolash vositalari bilan majmuida qo'llaniladi. Ayniqsa u tayanch-harakatlanish tizimini davolashda juda samarali.

Maktab o'quvchilari uchun davolash gimnastika majmui jismoniy madaniyat o'qituvchisi va tibbiyot xodimi bilan birga, ularning sog'ligida individual chetlanishlarga qarab tuziladi. Davolash muassasalarida mashqlar bemorning individual xususiyatlari va kasallikning xarakterini inobatga olgan holda saralab belgilanadi. Mashqlar majmuiga me'yorlashtirilgan yurish, yugurish, saf tayyorgarligi va anjomlar bilan va anjomlarsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi: tayoq, gantel, expander, koptok, sakramachiq, gimnastik devorchada va o'tirg'ichda mashqlar va b. Mashg'ulotlarning asosiy shakli bu dars yoki 30-60 daqiqalik muolaja. Zamonaviy bosqichda davolash jismoniy madaniyatning turlariga sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning noan'anaviy turlari kiritilgan: korreksion, dam olish, tiklash, nafas olish, bo'g'inlar va h.

Ritmik gimnastika- sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning turlaridan biri deb hisoblanadi. Mashqlar majmui umumrivojlantiruvchi mashqlardan, badiiy gimnastika va xoreografiya elementlaridan, yurish yugurish va sakrash usullashtirilgan shakllaridan va boshqa bajarish texnikasi bo'yicha murakkab bo'lmagan mashqlardan tashkil topadi. Ritmik gimnastikaning

muhim elementlaridan biri bu musiqali kuzatuv. Ushbu vositalar yordamida organizmga beriladigan fiziologik yuklamaning miqdorini belgilash, shug'ullanuvchilarni psixologik holatini boshqarish, ularning mashg'ulotda faolligini oshirish mumkin.

Ritmik gimnastikada bir-biridan mazmuni va dars tuzilish bo'yicha farqlanadigan yetarlicha turlarini ajratish mumkin. Ritmik gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishlariga quyidagilarni kiritish mumkin: klassik aerobika, tayanch bosqichlarni qo'llaydigan gimnastika, raqs gimnastikasi, u yerda turli raqs usullari va yo'nalishlari qo'llaniladi (salsa, rok, disko, fank, xip-xop); predmetlar va anjomlarni qo'llaydigan aerobika (step, slayd, fitbol, va b.). Ritmik gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarining o'ziga xos qirralaridan biri bu mashg'ulotda aerobik qismning mavjudligi, uning davomida ma'lum me'yorda kardiorespirator(yurak tomir va nafas olish tizimi) tizimning faoliyati mustahkamlanadi, bu esa, o'z navbatida sog'lomlashtirish effektini beradi.

Oxirgi vaqtda ommaviy sog'lomlashtirish harakatida bir qator yangi, noan'anaviy harakatlanish faolligining turlari paydo bo'lgan.

Stretching (holatlar gimnastikasi)- ma'lum bir mushaklar guruxlari va bo'g'inlar harakatlanishini ko'paytirish uchun eng yaxshi sharoitlarni ta'minlovchi holatlar majmuini o'ziga qamrab olgan.

Kallanetika- bu statik mashqlar gimnastikasi. Sog'lomlashtirish gimnastikasining ushbu turi tizimiga 30 ta mashq kiradi, ularning yuklamasini ma'lum holatni ushlab turish vaqtini cho'zish orqali ko'paytiradilar.

Sheyping-tizim- bu jismoniy mashqlarning ta'siri, ovqatlanishning ma'lum tartibi, shug'ullanuvchilar organizmiga maxsus kompyuter testdan o'tkazishning uyg'unlikda birlashishi. Sheyping- bizning davlatimizda endi rivojlanayotgan tizimlardan biri. Sheyping tizimlarining bir nechta turi mavjud: klassik-sheyping, sheyping-terapiya, xomiladorlar uchun sheyping, sheyping-pro, ozgan tanalar uchun sheyping.

Gimnastikaning sharq sog'lomlashtirish tizimlari o'zini qayta tiklash va o'zini o'zi saqlash kabi noyob imkoniyatlarga ega bo'lgan inson organizmining zahiralarni qo'llash imkonini beradi. Gimnastika majmualari sharq turlarining farqli qirrasini bu ongning etakchiligida erishilgan organizmning ichki va tashqi faoliyatining birligi.

1.2.2. Gimnastikaning- ta'limni rivojlantiruvchi turlari

Gimnastikaning ushbu turlariga quyidagilar kiradi: asosiy, ayollar, atletik va kasbiy-amaliy turlari.

Asosiy gimnastika sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya vazifalarining yechimi uchun katta imkoniyatlarga ega. Ular mashqlarning ko'p tuzilishga egaligi va ko'p funksiyaligi hisobidan amalga oshirilishi mumkin. Bu shug'ullanuvchilarni maxsus bilimlar va ko'nikmalar tizimi bilan boyitishga, pedagogning ijodiy yondashuvi uchun cheksiz imkoniyatlarni ochib beradi. Bunday bilimlar gimnastika- bu sport-pedagogik fan haqidagi bilimlar bo'lishi mumkin: uning mazmuni, ijtimoiy ahamiyati, tarixi, uning negizida turgan mashqlar bajarilishining texnikasi va qonunlari; mashqlarni sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya maqsadlarida qo'llash imkoniyatlari haqida, tanlangan o'quv, kasbiy yoki sport faoliyatiga qarab harakat va psixik qobiliyatlarini rivojlantirish, organizmning alohida organlari va tizimlariga, ularning funksional imkoniyatlarini kuchaytirish maqsadida ta'sir qilish haqida, o'quvchilarni har tomonlama tajriba bilan boyitish, amaliy mashqlarni o'rgatish va b. Asosiy gimnastikaning mashqlari pedagog so'zi va musiqali kuzatuv bilan birgalikda samarali majmuiy vosita va shug'ullanuvchilarda shaxs fazilatlarini tarbiyalash usuli: gimnastika mashg'ulotlariga, o'qishga, mehnat va jamoa faoliyatiga vijdonli, chuqur anglagan va faol munosabat.

Jismonan va ruhan barkamol shaxsni rivojlantirish maqsadida asosiy gimnastikaning keng imkoniyatlarini qo'llash, uni barcha yoshdagi shug'ullanuvchilarning jismoniy tarbiya usuli va mustaqil vositasiga aylantirgan. O'rta yoshdagi tizimli mashg'ulotlar uzoq muddatga jismoniy va aqliy ishga layoqatligini yuqori darajada saqlab turishga ko'maklashadi.

Maktabda asosiy gimnastika jismoniy tarbiya darslariga kiritilgan, umumiy jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish guruxlarida qo'llaniladi. Mashg'ulotlarda unga kiritilgan barcha mashqlar majmui qo'llaniladi.

Ayollar gimnastikasi- ayollar organizmining xususiyatlarini va psixologik tuzilishini inobatga oladi. Mashqlarni, metodik usullarini tanlashda, eng avvalo, onalik funksiyalari inobatga olinadi, shuning uchun kuchni, tezlikni, oyoqlar, qorin va orqa tomon mushaklarining chidamliligini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi. Mashg'ulotlarga umumrivojlantiruvchi gimnastik mashqlarning barchasi kiritiladi: anjomlar bilan va anjomlarsiz erkin mashqlar, gimnastik devorchada, o'tirg'ichda bajariladigan mashqlar va b. Ayollar bilan mashg'ulotlarda badiiy gimnastika mashqlari, **tomosha** va xalq o'yinlari elementlari va musiqa katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarning musiqali kuzatuviga alohida e'tibor beriladi. Ushbu mashqlar yordamida harakatlar **koordinatsiyasi**, jozibasi, go'zalligi rivojlanadi, to'g'ri va chiroyli qadi-qomat shakllanadi, sog'lik mustahkamlanadi, jismoniy va aqliy ishlarga layoqatlik darajasi ko'tariladi.

Kasbiy sohaga yo'naltirilgan gimnastika quyidagi mashqlarni va metodik usullarni birlashtiradi. Ular yordamida o'z vaqtida kasbiy ta'lim boshlangancha, organizmning funksional imkoniyatlarini ko'tarish, harakatlanish va psixik qobiliyatlarini rivojlantirish va o'rganish (baholash), shug'ullanuvchilarga tanlangan kasbiy faoliyatiga zarur bo'lgan shaxs xususiyatlarini tarbiyalashi mumkin.

Kasbiy qobiliyatlarni rivojlantirishga va amaliy harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirishga o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalarida katta e'tibor qaratilgan. Haqiqatda butun jismoniy tayyorgarlik amaliy xarakterga ega, yoxud u shug'ullanuvchilar tanlagan mehnat faoliyatini muvafaqiyatli egallash va unda kasbiy mahoratga erishish uchun zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Atletik gimnastika- mushaklar kuchini, chidamlilikni va irodani, organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, o'smir va o'spirin o'g'il bolalarni doimiy jismoniy mashqlar mashg'ulotlariga jalb qilishning; sog'lom hayot tarzini shakllantirishning; tamaki chekish, narkotik moddalarni iste'mol qilish va sog'lik uchun zararli bo'lgan boshqa odatlarning oldini olish va shaxsni shakllantirishning; o'spirinlarni mehnatga, qiz juvonlarni onalikka tayyorlash uchun ajoyib vositasi va usuli. Atletik gimnastika gigienik gimnastikaning davomi bo'lib, sport gimnastikaning boshlanishi bo'lishi mumkin.

1.2.3. Gimnastikaning sport turlari

Gimnastikaning sport turlariga quyidagilar kiradi: sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, sport akrobatikasi va sport aerobikasi.

Sport gimnastikasi- ko'p kurashli sport turi. Uning tarkibida: erkaklarda- erkin mashqlar, ot sport anjomida, xalqalarda, bruslarda, turnikda mashqlar, tayanch sakrashlar; ayollarda- tayanch sakrashlar, turli balandlikdagi bruslarda, gimnastik yog'ochda bajariladigan mashqlar va erkin mashqlar. Sport gimnastikasi mashg'ulotlariga badiiy va ritmik gimnastika, akrobatika, xoreografiya, o'yin va b. mashqlar kiritiladi. Sport gimnastikasi- olimpiya sport turi. Bizning davlatimizda uni Sport gimnastika federasiyasi boshqaradi.

Badiiy gimnastika- faqat ayollar sport turidir. Uning asosiy vositalari anjomlar va anjomlarsiz bajariladigan raqs xarakteriga ega mashqlar. Ular qiz bolalar va ayollar jismoniy tarbiyasining ajoyib vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ushbu sport turining bir qator elementlari jismoniy madaniyat bo'yicha maktab dasturiga kiritilgan. Yuqori sinflarda badiiy gimnastika bo'yicha mustaqil mashg'ulotlar o'tkaziladi. Badiiy gimnastika- olimpiya sport turlaridan biri.

Sport akrobatikasi uch guruhdagi mashqlarni o'ziga qamrab olgan: akrobatik sakrashlar, juftlikda (erkaklar va aralash juftliklar) va gurux mashqlari. Batutda bajariladigan mashqlarni akrobatik mashqlarga kiritadilar. Akrobatik mashqlar murakkabligining keng qamrovi turli jinsdagi, yoshdagi va har xil jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan shaxslarni o'rgatish imkonini beradi.

Akrobatika mashg'ulotlari uchun murakkab sport jixozlari kerak emas, akrobatik yo'lakcha va gimnastik matlar bo'lsa yetarli. Mashg'ulotlarni faqat sport zalida emas, balki sport maydonchasida ham tashkil etsa bo'ladi.

Sport aerobikasi- ushbu sport turida sportchilar murakkab **koordinasion asiklik** harakatlar birliklarini, turli tuzilma guruxlarning har xil murakkablikdagi elementlarni, hamda sheriklarning o'zaro harakatlanishini o'ziga qamrab olgan uzuluksiz va yuqori samarali mashqlar majmuini bajaradilar. Quyidagi mashqlar turlarini o'ziga qamrab olgan: ayollar va erkaklarning individual chiqishlari, aralash juftliklar, har qanday tarkibdagi uchliklar va oltiliklar. Ushbu mashqlarda xoreografiya asosini "tayanch" aerob qadamlari va ularning birliklari tashkil etadi.

1995 yilda Xalqaro Olimpiya qo'mitasi aerobikani rasmiy sport turi deb tan olgan va u Xalqaro gimnastika federasiyasiga kiritildi.

1.3. Gimnastika o'quv-pedagogik va ilmiy fan sifatida

Gimnastika- bu pedagogik fan. U o'z mazmuniga, tarixiga, ta'lim berish metodlariga, ilmiy tadqiqot sohasiga ega.

Gimnastika mazmunini o'ziga xos bo'lgan shug'ullanuvchilarning jismoniy tarbiya vositalari va metodlari tashkil etadi. Umumiy tarzda ular haqida yuqorida ma'lumot berilgan edi, batafsilroq esa keyingi boblarda bayon etilgan.

Gimnastika pedagogik fan sifatida pedagogka nisbatan o'ziga xos bo'lgan talablarni qo'yadi. U gimnastikaning tarixini, sog'lomlashtiruvchi, ta'lim va tarbiya imkoniyatlarini juda yaxshi bilishi; gimnastik atamalardan foydalana bilishi; mashg'ulotlarda bo'ladigan, jismoniy va psixologik zo'riqishlarning, jarohatlarning oldini ola bilishi; ta'lim metodlarini, gimnastika mashg'ulotlari turli shakllarining o'tkazilishini, ayniqsa darsni, yaxshi egallay olishi; gimnastikani sport turi sifatida, boshqa sport fanlari, mehnat, harbiy-amaliy harakat faoliyatini muvafaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan **psixomotor** qobiliyatlarini rivojlantirish va o'rganish uchun gimnastik mashqlarni qo'llay olishi va h.

Eng samarali gimnastik mashqlarni, ularning bajarish metodikasini, musiqali kuzatuvni tanlash, pedagog qo'l ostida bo'lgan ish layoqatligini tiklash vositalarini qo'llash, mashg'ulotlarga qiziqishni ko'tarish, sinchikovlik bilan so'zlarni tanlash, sodda va ta'sirchan qilib fikrini aniq shakllantirib ayta olishi muhim ahamiyatga ega.

Gimnastikani muvafaqiyatli o'qitish uchun nafaqat uning mazmunini yaxshi bilish, vositalari va metodlarini o'rgana olish zarur, balki o'quv kursiga kiritilgan yondosh fanlarni yaxshi o'rgana olishi zarur: gimnastik mashqlarning mexanikasi va biomexanikasini, mushaklar susayishining biokimyosini, anatomiyani, fiziologiyani, psixologiyani, pedagogikani, bularning hammasini o'quv-mashg'ulot va tarbiya jarayonida qo'llay olishi.

Gimnastika- musiqa, tasviriy san'at, xoreografiya va teatr bilan chambarchas bog'liq. Ushbu uzviy bog'liqlik 1980 yilda Moskvada o'tkazilgan 22 yozgi Olimpiya o'yinlarida yorqin namoyon bo'lgan.

Gimnastika nazariyasi- gimnastikaning mazmunini sport-pedagogik fani sifatida, biluv va amaliy faoliyati, insonlarning jismoniy va ruhiy tarbiyasi tizimidagi uning vazifalari, o'rni va ahamiyati bilan bog'liq masalalarni ko'rib chiqadi. Gimnastika kursida o'qitiladigan barcha mavzular bo'yicha ilmiy va ilmiy-metodik ish olib boriladi. Insonni sog'lom hayot tarziga, o'quv va mehnat faoliyati, harbiy xizmatga tayyorlashda gimnastikaning potensial imkoniyatlari o'rganiladi.

Gimnastikaning tarixi- jamiyat, madaniyat va jismoniy madaniyat rivojlanishining umumiy qonunlari asosida uning rivojlanish bosqichlarini ochib beradi. Gimnastikaning nazariyasi va metodikasini ilmiy ishlab chiqishda nafaqat o'tmish tajribasi katta ahamiyatga ega, balki zamonaviy nazariya va amaliyot, gimnastika va uning alohida turlarining, ularning sog'lomlashtirish va amaliy, ta'lim va tarbiya imkoniyatlarini kelajakda rivojlanish yo'llarini oldindan ko'rish ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Gimnastika o'qitish metodikasi- bu jismoniy tarbiya metodikasining bir qismi, gimnastikaga, uning alohida turlariga va mashqlar guruxlariga nisbatan ta'lim va tarbiyaning

umumiy asoslarini o'rganadi. Ushbu muammoning alohida bo'limlari- dars metodikasi va gimnastika mashg'ulotlarining boshqa shakllari, mashqlar alohida guruxlarining metodik tahlili, razryadlar me'yorlari, sport bilan shug'ullanishning metodlari va ta'lim usullari, tasniflash dasturlari va boshqa savollar.

Gimnastika bo'yicha ilmiy-tadqiqot va ilmiy-metodik ishlar barcha o'qitiladigan mavzular bo'yicha o'tkazilishi mumkin, unga gimnastlarning ovqatlanish xususiyatlari, chiniqtirish, massaj, saunadan, farmakologik va boshqa tiklovchi vositalardan foydalanishni kiritgan holda, hamda gimnastik zallar, maydonchalarning jixozlanishi, anjomlari, trenajyorlardan, hisoblash texnikasidan foydalanishni qo'llash.

Tayanch iboralar

Gigenik gimnastika, kirish gimnastikasi, jismoniy madaniyat daqiqasi, davolash gimnastikasi, ritmik gimnastika, stretching, kallanetika, sheyping, asosiy gimnastika, kasbiy sohaga yo'naltirilgan gimnastika, atletik gimnastika, sport va badiiy gimnastikasi, sport akrobatikasi, sport aerobikasi,

Nazorat savollari

1. Gimnastika so'zi nimani ifodalaydi?
2. Gimnastika sportiga qisqacha ma'lumot bera olasizmi?
3. Gimnastika turlari nechtaga bolinadi?
4. Sport gimnastikasining nechta turi bor?
5. Gimnastika vositalariga nimalar kiradi?
6. Saf mashqlari deganda nimani tushunasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИЛМ-ЗИЁ.-2012 г
3. P.Edwards M.A. Gymnastics. (London. The Royal Navy.1999).
4. Cross Fit. "Gymnastics training guide".(Copyright. 2015).
5. М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакаевич и др. Гимнастика. Издательский цент "Академия". 2002 г.

2-MODUL. GIMNASTIKA RIVOJLANISHINING TARIXIY SHARHI

2.1 Gimnastika rivojlanishining qonuniyatlari

Gimnastika tarixi- bu o'ziga xos bilimlar sohasi, jismoniy madaniyat va umumiy madaniyat tarixining muhim bo'limi, turli tarixiy davrlarda odamlar hayotining iqtisodiy, siyosiy va madaniy sharoitlari bilan bog'liq gimnastikani rivojlanish qonuniyatlari haqidagi fan. Gimnastika odamlarning hayoti va mehnat faoliyati orqali paydo bo'lgan va inson haqida fanlarning yutuqlari, jamiyat rivojlanishining qonunlari urush qilish usullari ta'siri ostida va o'zining qonuniyatlari bo'yicha rivojlangan.

Inson haqida fanlarning rivojlanishi sari sog'likni mustahkamlash, organizmning funksional imkoniyatlarini ko'chaytirish, shug'ullanuvchilarni sog'lom hayot tarziga, o'qishga, mehnatga, xarbiy majburiyatlarni bajarishga gimnastikadan foydalanish uchun yangi imkoniyatlar ochilgan.

Moddiy boyliklarni ishlab chiqarishda, ishlab chiqarish munosabatlarida, harbiy texnika va harbiy san'atdagi o'zgarishlar insonga nisbatan yangi o'ziga xos talablarni qo'ygan, shu yerda yangi sharoitlarda insonlarni hayotga va faoliyatga tayyorlash uchun gimnastika vositalari va metodlarini takomillashtirish zaruriyati paydo bo'lgan.

Gimnastika o'zining shaxsiy qonuniyatlari bo'yicha rivojlanadi:

a) gimnastlar va murabbiylarni musobaqalar va gimnastlar bilan o'quv-shug'ullanish va tarbiyaviy ishlarni tashkil etish tajribasi bilan boyitish; b) dasturlarni, musobaqalar qoidalarini, atamalarini, mashqlar o'rgatish nazariyasi va metodikasini, sport bilan shug'ullanishni takomillashtirish; v) ilmiy anjumanlar, seminarlar, tadqiqotlarni o'tkazish; g) pedagog-murabbiylar tayyorlash tizimini takomillashtirish; d) gimnastik anjomlar, mashg'ulotlar o'tkazish joylari jihozlar sifatini yaxshilash va b.

Gimnastika sohasida pedagogning o'qimishligi uning tarixining asosiy davrlarini bilish bilan tavsiflanadi. U bilishi shart, gimnastika qachon paydo bo'lgan, o'zining rivojlanishida qanday bosqichlarni bosib o'tgan; barcha yoshdagi insonlarning jismoniy tarbiyasi tizimida, o'quv va mehnat faoliyatida uning o'rni; yaqin kelajakda u qaysi yo'nalishda rivojlanadi.

2.2. Qadimiy xalqlarda gimnastika

Uzoq qadimda, ibtidoiy-jamoa tizimi davrida bizning tushunchamizdagi gimnastika mashqlari bo'lmagan, insonni hayotga va mehnat faoliyatiga tayyorlashdagi biluv qo'llashning mustaqil ob'ektiga ajratilmagan edi. Barcha harakatlanish ishlari amaliy xarakterga ega bo'lgan ovqat, kiyim, yashash joyi kabi asosiy hayotiy ehtiyojlarni qondirish uchun qo'llanilgan. Bolalar o'z harakatlarini yoshi katta ovchilarga, dehqonlarga, askarlarga o'xshatgan, ularning faoliyati turli xil harakatlarga boy bo'lgan- uzoq muddatli yurish, yugurish, turli to'siqlardan o'tish, daraxtlarga chiqish, emaklash, emaklab o'tish, turli predmetlarni uloqtirish, kamondan otish, turli usullar bilan suv to'siqlaridan o'tish va h. Ushbu harakatlanish ishlaridan ko'pchiligi ma'lum o'zgartirilgan shaklda gimnastik amaliyotda hozirgacha qo'llanilmoqda: oddiy osilish, osilib turish, osilib silkitish, osilib tortilish, yitarib ko'tarilib aylanish, balandlikka, uzunlikka sakrash, umbaloq, emaklab o'tish, muvozanatda mashq bajarish va b. Lakonika qadimiy grek quldorlik davlatida, uning asosi bo'lgan Sparta shahrida (m.a 9 asr) erkin tug'ilgan fuqarolar qul qilingan xalqlar mehnati hisobidan hayot kechirgan. Bosqinchilik urushlarini etish uchun va qullarning bo'ysinishi uchun yaxshi tayyorgarlikka ega askarlar kerak bo'lgan. Ushbu maqsadda bolalarni 7 yoshidan qattiqqo'l tarbiya tizimiga ega bo'lgan maktablarga berishgan. U yerda ular bo'yro ustida uxlagan, to'yganicha ovqatlanmagan, yil dovamida oyoq kiymisiz yurgan. Ularga quroldan foydalanishni, to'siqlardan o'tishni o'rgatishgan, qullarga nisbatan shavqatsiz munosabatni tarbiyalagan, bosqinchilik va muhofaza qilish urushlarida, qullar qo'zg'olonlarini bostirishda, qullarni ishlashga majburlashda zarur bo'lgan jasorat, kuch, chidamlilikni rivojlantirgan. Ayollarning jismoniy tarbiyasi ham davlat darajasidagi masalalardan biri hisoblangan. Qizlar ham erkak-askarlar bajaradigan mashqlarni bajarishgan, sport

musobaqalarida qatnashgan. Mashqlar sifatida yurish, yugurish, sakrash, disk uloqtirish, kurash, mushtlash, o'yinlar (turli to'siqlardan o'tish, tirmashib chiqish, tirmashib o'tish va b.) qo'llanilgan.

Afinada- o'sha davrning qadimiy grek markazida- hunarmandchilik, savdo, dengiz floti, ilm-fan, san'at juda yaxshi rivojlangan edi. Bu yerda barkamol shaxsni tarbiyalash g'oyasi paydo bo'lgan va amalga oshirilgan. Ushbu davlatda, Sparta kabi, bolalar 7 yoshigacha ota-onasi tarbiyasida bo'lgan, undan keyin boy oilalarning o'g'il bolalari musiqa maktablariga qatnashgan (ruscha "muza" so'zidan - fan va san'at homiyi), 12-13 yoshdan esa davlat maktabi- palestrada o'qigan (grekcha "palee" so'zidan- kurash).

Gimnastik mashqlardan koptok bilan o'yinlar, arqon tortish, tirmaklash va muvozanat saqlash mashqlari, to'siqlardan o'tish va yugurish bilan o'yinlar keng qo'llanilgan. Bolalarga qalqon va nayza, kamon, xanjar va boshqa qurollar bilan mashqlar o'rgatilgan.

Bolalarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy tarbiyasiga ham katta e'tibor qaratilgan. Gimnastik mashqlar yordamida bosiqlik, mo'tadillik, o'zini qo'lga olishi, sabr bardosh, xushyorlik va ziyraklik tarbiyalangan. Gimnastikaning qo'pollashish ta'sirini chetlashtirish uchun grek maxsus tanlagan musiqa, astronomiya, matematika, notiqlik san'ati bilan shug'ullangan. Arastu hisoblashicha, musiqa ta'siri ostida insonlar yengil tortadilar va "zararsiz quvonchni" sezib, stresslardan xalos bo'ladilar.

Gimnastika bilan imtiyozli tabaqalar vakillari shug'ullangan. Qullarning shug'ullanishi qat'iy qat'iy taqiqlangan, ayollarga ham ruxsat etilmagan.

Qadimgi Rim asosan bosqinchilik urushlarni olib borgan va bostirib olingan xalqlar hisobidan hayot kechirgan. Bu uchun kuchli, chidamli va harbiy yaxshi tayyorgarlikka ega, boshqa xalqlarga shavqatsiz armiya kerak bo'lgan. Armiyaga 16-17 yoshdagi o'spirinlar qabul qilingan. Uzoq vaqt davomida yaxshi tashkil qilingan maxsus jismoniy va harbiy tayyorgarlikni o'tashgan. Tayyorgarlik juda qattiqqo'llik bilan o'tkazilgan. Mashqlar sifatida yugurish, uzunlikka va balandalikka tayoq bilan sakrash, arqonga, daraxtga, zina poyaga, qoyalarga tirmashib chiqish, yugurish va to'siqlardan o'tish bilan koptok o'yinlari, yog'och otda mashqlar va b.

Imperiyaning (m.a. 27-476 yy.) professional armiyaga o'tish davrida quldorlarning harbiy-jismoniy tarbiyasi inqirozga uchragan. Ular faqat gimnastik mashqlar, sayr, massaj va xushbo'y suvda cho'milish bilan chegarlanganlar.

Qadimiy SHarq, ayniqsa Xitoy va Hindiston xalqlarining gimnastikasi nazariy va amaliy jihatdan katta qiziqish uyg'otadi.

Qadimgi Xitoyda- umumiy-ushu degan nom ostida milliy gimnastikaning ikkita shakli paydo bo'lgan. Ularnig har bittasi o'z nomiga ega bo'lgan.

Birinchi shakli **ushu-solin**, yoki "tashqi" yorqin namoyon bo'lgan harbiy o'ynalishga ega. Uning vositalari va metodlaridan mushaklar kuchini, epchillikni va chidamlilikni rivojlantirish uchun foydalanilgan. Ushbu qobiliyatlar kurash usullarini, qalqon bilan hujum va himoya qilishda nayza, qilich bilan harbiy harakatlarni muvafaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan. CHavandozlar tayyorgarligiga alohida katta e'tibor berilgan. Bu erda tayyorlov va kirish mashqlari sifatida yog'och otda mashqlar qo'llanilgan. Erdagi to'siqlardan o'tishni o'rganish uchun uzun tayoq, arqon, zina poya va boshqa qo'l osti vositalardan foydalanish o'rgatilgan. Tayanchsiz va tayanchli sakrashlar, tirmashib chiqish va o'tish, yurish va yugurishdan keng foydalanilgan.

Solin gimnastikasida barcha harakatlar mushaklarnig asosiy guruxlarini maksimal zo'riqishi bilan bajarilgan. Bu erda inson tanasining "tashqi qopig'i" zo'riqishga uchragan (mushaklar va tana skeleti). Alohida mashqlar birlashtirilgan mashqlar majmuiga, ularda har bir keyingi mashq oldingilaridan qisqa 1 sekundlik pauza bilan ajratib turgan. Puzadan keyingi mashqni maksimal kuch bilan bajarish uchun, dam olish va psixologik tayyorlanishi uchun foydalanilgan. Navbatdagi holatga oyoq, qo'l, tanani o'tkazish tez, turtki bilan, qo'llar qattiq musht holatiga keltirish bilan bajarilgan.

Ikkinchi shakli- **ushu-tay-dzi** - bizning davrimizgacha saqlanib qolgan. Uni “myan-sian” usuli yoki “ichki” deb nomlaganlar. Ushbu shakl yorqin namoyon etilgan gigienik xarakterga ega, kasalliklarni davolash va qadi- -qomat buzilishlarni bartaraf etish uchun qo'llanilgan. Tay-dzi mashqlari odatda ertalab bajarilgan, mashg'ulotlarni o'tkazish kuniga ikki mahal tavsiya etilgan. Ushbu mashqlarning o'ziga xos xususiyatlari, ular o'zini o'zi massaj qilish bilan birgalikda bajarilgan, massaj qilish harakatlarning o'zi esa gimnastik mashqlar sifatida ko'rib chiqilgan.

Tay-dzi gimnastikasida harakatlarni barcha mushaklarni ma'lum darajada susaytirish bilan bajarish va ular yordamida asosan ichki organlarga ta'sir qilish tavsiya etiladi. Mushaklar va barcha bo'g'inlar yumshoq, qorin va ko'krak qafasi zo'riqmagan holatda bo'lishi talab qilinadi. Bu chuqur nafas olish uchun sharoit yaratadi, uni to'xtatmaslik, qorin bilan engil va erkin nafas olish imkonini beradi. Yarim susaytirilgan mushaklar va bo'g'inlar mashqlarni og'riqsiz bajarish imkonini beradi.

Gimnastikaning qadimgi xitoy tizimlari asosan monastirlarda shakllangan: ruhoniylarga qurol olib yurish taqiqlangan, ammo ularga sayohatlari davomida qaroqchilar hujum qilishgan va ular qo'l jangi yordamida himoyalanihga majbur bo'lganlar. Ularga o'zlari hujum qilishlari taqiqlangan- bu Xudo oldida katta gunoh hisoblangan. Qurol olib yurishga taqiq ularni o'zlarini himoya qilish uchun usullarni ixtiro qilishga undagan.

Qadimiy Hindistonda gimnastik mashqlarning negizida diniy-falsafiy ta'limot- **yoga** paydo bo'lgan. Yoga ta'limotiga binoan inson predmetlar mohiyatini va o'zini bila olishi mumkin, agar u uzun tayyorlov yo'lini o'tsa- maxsus gimnastik mashqlar yordamida o'zida bir qator ijobiy xususiyatlari shakllantiradi va unga muvofiq tarzda o'z organizmini faol harakatlanish faoliyatiga tayyorlaydi.

Yoga- xind madaniyatining o'ziga xos hodisasi, diniy-falsafiy ta'limot. Yoga- bu inson har tomonlama shakllanishining, insonning jismoniy va psixik sog'ligini qo'llab quvvatlash maqsadida ta'sir qilishning, barkamol shaxs bo'lib rivojlanishining eng qadimiy tizimlaridan biri.

Yoga so'zi qadimiy hind tilidan (sanskrit) tarjima qilinsa- “ittifoq, aloqa, birlashish, barkamollik” ma'nosiga ega. Faylasuflar tomonidan ushbu atama turlicha tahlil qilingan- individual ongning kosmik idrok bilan sehrli birlashishidan bizning tushunchamizga yaqinroq bo'lgan. Inson va uni yaratgan tabiatning birlashishigacha. Ushbu atama negizidagi ma'no, insonning jismoniy sog'ligi va axloqiy-ruhiy go'zalligining barkamolligini ta'kidlaydi. Yoga o'zida yaxlit shaxsni shakllanishida ulkan imkoniyatlarini mujassamlashtirgan, u jismoniy, aqliy-estetik (psixik) va ruhiy tomonlarni uyg'unlikda birlashtirgan, vositalar va metodlar birlashmasini tashkil etadi. Bunday barkamolikka yoganing quyidagi turlari bilan shug'ullanish orqali erishi mumkin - kriya-yoga, xatxa-yoga, radja-yoga, karma-yoga va b.

Yoga insonga ta'sir qilishning asl vositalar va metodlar tizimi sifatida Hindistonda m.a. 3 asrda paydo bo'lgan. Inson haqida bilimlarning, uning tashqi dunyo bilan munosabatlarining rivojlanishi sari, gimnastik mashqlar majmui ishlab chiqilgan. Asrlar davomida ular har xil insonlar bilan va turli hil sharoitlarda sinovdan o'tkazilgan. Natijada eng foydali va qadrlil tomonlari saqlanib qolingan. Shunday qilib asta sekinlik bilan insonning psixofiziologik jihatdan o'zini o'zi mukamallikka erishish yo'li sifatida yoga - ta'limoti shakllangan. Hindistonda, butun Sharq kabi bir an'ana mavjud, unga binoan har qanday ta'limot, qat'iy qoidaga rioya qilgan holda, faqat ustozdan shogirdga o'tadi: oddiydan murakkabga qarab. Bunday bevosita o'tish, ta'limotni dahlsizlikda saqlash imkonini beradi va uni buzilishlardan saqlaydi. Yoga, ming yillik empirik tajribaga ega bo'lib, ehtiyotkorona munosabatga, insonga ta'sir qilishning an'anaviy metodik usullarini saqlab qolishga loyiq.

1965 yilda Hindistonda yoganing o'quv muassasalarining o'quv dasturiga, armiya va polisiya xodimlarining tayyorgarligiga kiritilishi haqida davlat qarori qabul qilingan. Bir qator davlatlarda xatxa-yoga harbiylarning jismoniy tayyorgarlik tizimiga kiritilgan, birinchi navbatda u aqliy mashg'ulotlar va o'qishdan keyin kuchlarni tiklash uchun xizmat qiladi.

Fransiyalik insonparvar-yozuvchi **Fransua Rable** (1494-1553) aytishicha, dvoryan maktablarida turnikda, yog'och otda, daraxtlarga, arqonga, tik xodaga (vertikal va gorizontal) tirmashib chiqish, predmetlar bilan va predmetlarsiz, akrobatik va boshqa umumrivojlantiruvchi mashqlar keng qo'llanilgan.

Venesiyalik tabib **Ieronim Merkurialisning** (1530-1606) olti jildidan iborat "Gimnastika san'ati haqida" asari gimnastika tarixini o'rganish borasida katta qiziqish uyg'otadi. U gimnastikani xarbiy, atletik va tibbiy turlarga bo'lgan va qadimiy grek va rimliklarning g'oyalarini tiklashga harakat qilgan. Biroq kapitalistik ishlab chiqarish usulining paydo bo'lish davrida qadimgi gimnastika o'zgargan mehnat va harbiy faoliyatiga, zamon talablariga javob bera olmas edi, buning natijasida pedagogik amaliyotda keng tarqalmagan edi.

Ushbu davrda akrobatik mashqlar juda mashhur bo'lgan. Merkurialisning zamondoshi uning shogirdi va izdoshi **Arkandjelo Tukkaro** (1538-1616) akrobatika bo'yicha birinchi yo'riqnoma-qo'llanmani yozgan "Mashqlar, sakrashlar va havoda xarakatlanish haqida uchta dialog". Ushbu asar 1599 yilda Praijda nashr qilingan. Tukkaro o'sha davrgacha unga ma'lum bo'lgan barcha akrobatik mashqlarni tizimlashtirgan va ularning bajarish texnikasi tavsiflab bergan. U tomonidan ikki guruhdagi mashqlar ajratilgan edi: anjomlarsiz (predmetlarsiz) va anajomlarni qo'llash bilan. Birinchi guruxga passiv va faol egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar kiritilgan: egilishlar, har xil ilk holatlarda ko'prikcha holatiga turish, umbaloqlar, aylanishlar, 180 gradusga burilib va burilmasdan salto qilish va b. Ikkinchi guruxni gimnastik stolda mashqlar, trampindan, xujum ko'prikchasidan, 10 ta halqadan sakrash va b. tashkil etgan. Tukkaroning asari keyingi davrlarda chiqqan ilmiy-metodik asarlar uchun ilk manbaa bo'lib xizmat qilgan.

Gimnastika nazariyasi va metodikasining rivojlanishi uchun **Yan Amos Kamenskiyning** (1592-1670) asarlari katta ahamiyat kasb etadi. U aytishicha, o'yinlar, gimnastik, akrobatik va boshqa mashqlar maktab o'quvchilarda mo'tadillik, jasorat, aql, adolat va boshqa shaxs xususiyatlarni tarbiyalashda ulkan imkoniyatlarga ega. Kamenskiy jismoniy tarbiya uchun eng muhim o'qitish prinsiplarini taklif qilgan: a) ta'limning tarbiya xarakteri; b) ta'limning hayot bilan aloqasi; v) ta'lim mazmunining hayot talablariga muvofiqligi. U quyidagi ta'lim prinsiplarini batafsil ochib bergan: a) onglilik va faollik; b) ko'rgazmaligi; v) bilim va ko'nikmalarni egallashda ketma-ketlik va tizimlilik; b) mashqlarni ko'p kara takrorlash va bilim va ko'nikmalarni mustahkam egallash prinsipi. Ushbu prinsiplar sport bilan shug'ullanish va gimnastik mashqlar o'qitishning zamonaviy metodikasining asoslariga kiritilgan.

Ян Амос Коменский (1592-1670)



Джон Локк
1632-1704



Ya.A. Kamenskiy ortidan **Djon Lokk** (1632-1704) ham, inson atrofidagi dunyoni hissiyotlar his qilish organlari orqali qabul qiladi deb hisoblagan, shuning uchun ularning funksiyalarini rivojlantirish lozim. U o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda bilim va ko'nikmalar bilan boyitishning sport-o'yin metodini taklif qilgan. Intizom tarbiyalashga va chiniqtirishga u katta e'tibor bergan. Uning metodi e'tirofqa sazovor bo'lgan va hattoki Angliya tashqarisida ham keng tarqalgan.

17 asrning ikkinchi yarimida olim-monax **Epifaniy Slavinskiy** (1676 yilda vafot etgan) o'yinlarni yoshlar tarbiyasi uchun foydali va zararlilarga ajratgan, ko'pgina gimnastik mashqlarni pedagogik tahlil qilgan.

Shunday qilib, feodal ishlab chiqarish usulining progressiv bo'lgan kapitalistik usuli bilan almashishi falsafiy qarashlarda, ilm-fan, madaniyat, jismoniy madaniyat rivojlanishida, shunday ekan, xususan gimnastikada ham ijobiy o'zgarishlarga olib keldi.

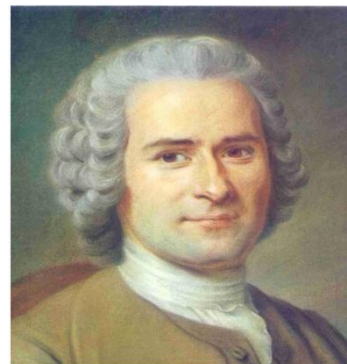
2.3. Yangi davrda gimnastika

Yangi davr (XVIII asrdan- XIX asrning boshigacha) madaniyat, ilm-fanning, sanoat ishlab chiqarishning jadal rivojlanishi, burjeaziyaning hukmdorlik uchun kurashishi bilan tavsiflanadi.

Insonparvarlar uni eski feodal an'analar va aqidalardan ozod etish uchun o'spirinlar tarbiyasining yangi tizimini o'rnatishni taklif qilganlar. Gimnastik mashqlarni qo'llash yo'li bilan jismoniy tarbiyaga katta e'tibor qaratilgan. Ya.A. Kamenskiy va Dj. Lokkning atrof muhitni aqliy va hissiy bilishning mutanosibliigi, hissiyot organlari funksiyalarini rivojlantirish zarurligi, o'spirin va bolalarni chiniqtirish va jismoniy tarbiyasi haqida g'oyalarini rivojlantirib kelgan. Ushbu davrda gimnastikaning rivojlanishiga Russo Va Pestalossi eng katta ta'sir ko'rsatganlar.

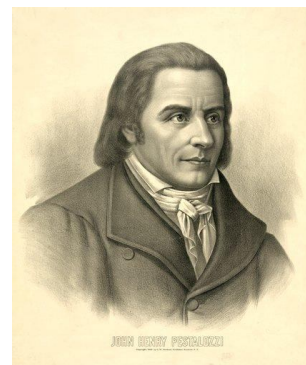
Jan Jak Russo (1712-1778) u bolani hayotga tayyorlashda uni sinovlarga o'rgatish, tanasini chiniqtirish, chunki u ochlikka, chanqoqqa, charchoqqa, ob-havo yomonlashishiga bardosh bera olishi kerak, deb hisoblagan. Russo Dj. Lokk kabi hissiyot organlari funksiyalarini rivojlantirish zarurligiga, bola va o'spirin harakatlanish, emosional-irodaviy va axloqiy tajribani egallashiga alohida e'tibor qaratgan. Russo yozishicha: "SHunday qilib, agar siz o'quvchizning aqlini tarbiyalashni xoxlasangiz, kuchini tarbiyalang, u qo'llarini boshqara olishi zarur. Uning tanasini doimiy mashq qildiring; uni aqlli va ba'mani qilish uchun, sog'lom va kuchli qiling; mayli u ishlasin, harakat qilsin, yugursin, baqirsin; har doim u harakatda bo'lsin; mayli kuchi bilan inson bo'lsin va yaqin kelajakda u aqli bilan ham inson bo'la oladi. Tanani mashq qildirish aqliy faoliyatga halaqit beradi degan fikr- bu juda xato fikr: xuddi ki bu ikki faoliyatning yo'li bir emas, biri birini yo'naltira olmaydi".

Жан-Жак Руссо
(1712-1778)



Russoning maslaki bo'yicha, jismoniy tarbiya- aqliy, mehnat va axloqiy tarbiyaning asosidir. Tarbiya vazifalarini echish vositasi deb, Russo gimnastik mashqlarni, yugurishni, uloqtirishni, sakrashlarni, o'yinlarni, sayrlarni va b. hisoblagan. Bolalarning qiziqishi va faolligini ko'tarish uchun ularning harakat qobiliyatlarini rivojlantirishda u musobaqa metodini qo'llashni taklif qilgan.

Shveysariyalik pedagog **Iogann Genrix Pestalossi** (1746-1827) butun hayotini oddiy xalq bolalarining ta'limi va tarbiyasiga bag'ishlagan. U kundalik hayotda, qishloq xo'jaligida, hunarmandchilik va sanoat ishlab chiqarishida zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni shakllantirishni; ularning harakatlanish, aqliy, axloqiy (insoniy g'urur, mehnatsevarlik, sof vijdoniylik, iroda va b.) qobiliyatlarini rivojlantirishni tavsiya qilgan. Etakchi rol jismoniy tarbiyaga ajratilgan. U "tabiiy uy gimnastikasidan" boshlangan, qachonki ona bolasining ilk mustaqil harakatlarida yordam bergan, keyinchalik harakatli va xalq o'yinlarida, tomoshalarda, elementar (bo'g'inlar) gimnastika mashg'ulotlarida davom etgan va mehnat jarayonlarini egallash bilan yakunlangan.



Bolalar ta'limini tushunarli va yengil qilish uchun, Pestalossi bilim sohalarining barchasini asosiy, oddiy va aniq elementlarga keltirishni tavsiya qilgan. Inson tanasining muhim elementi deb u bo'g'inni hisoblagan. Shuning uchun, Pestalossining fikricha, bolalarga harakat qilish o'rgatishni har bir alohida bo'g'inning egiluvchanligi va epcilligini rivojlantirishdan boshlash kerak, keyinchalik harakatlanish mashqlarini murakkablashtirgan holda, ularni bajarishda bir vaqtdayoq ikki va undan ortiq bo'g'inlar ishlashi kerak, o'rgatishni bolaga mashqlarning murakkab majmuini bajarish bilan tugatish tavsiya qilinadi. Haqiqatda ushbu tizim harakatlar koordinasiyasini rivojlantirish tizimi edi. Gimnastik mashqlar o'xshatib emas, ongli tarzda

bajarishlari zarur edi. Elementar gimnastika bazasida maxsus “industrial gimnastika”ni o’tkazish tavsiya etilgan.

Axloqiy va jismoniy tarbiyaga Pestalossi qarashlarida kasbiy yo’naltirishga ega jismoniy tayyorgarlik tizimining asoslari yotadi. Bir vaqtdayoq, uning qarashlarini chegaralangan tor deb hisoblash mumkin, chunki u insonni, uning organizmini atrofdagi borliqni bir biriga bog’liq bo’lmagan hodisalar birligi deb tasavvur qilgan, ular orasida tiqis dialektik aloqa mavjudligini ko’rmagan.

Shunday qilib, yangi davrda gimnastika ilm-fan rivojlanishi (shu qatorda inson haqida fanlarning), madaniyat, urushlarni olib borish uchun muhim bo’lgan armiya jangovorligini ko’tarish, progressiv kapitalistik ishlab chiqarish usulining ta’siri ostida rivojlanishi uchun kuchli turtki olgan edi.

2.4. Gimnastika milliy tizimlarining paydo bo’lishi

XVIII asrning oxiri va XIX asrning birinchi yari kapitalizm rivojlanishi bilan tavsiflanadi.

Bosqinchilik va himoyalash urushlarini muvafaqiyatli olib borish uchun ommaviy muntazam armiyalar bo’lishi, yaxshi harbiydan tashqari yoshlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligi zarur edi. Ushbu holatlar kapitalistik ishlab chiqarish, harbiy ish, xalqlarning milliy va madaniy xususiyatlarining talablariga javob bera oladigan gimnastikaning milliy tizimlarini yaratilishga turtki bo’lgan.

Gimnastikaning fransuz tizimi fransuz yoshlarining harbiy-jismoniy tayyorgarlik bilan ommaviy qiziqishining ta’siri ostida rivojlana boshladi. O’spirinlar sport komandalarining a’zolari gimnastika bilan shug’ullangan, harbiy o’yinlarda va sayohat yurishlarida ishtirok etgan.

Urushlarda Fransiya mag’lub bo’lganidan keyin fransuz armiyasida gimnastika bo’yicha ishlarni polkovnik Don Fransisko Amoros (1770-1848) 53 mashqlar jadvalini qamrab olgan, “Axloqiy, jismoniy va gimnastik tarbiya” bo’yicha yo’riqnomani va atlasini nashr etgan. U fuqarolar va harbiy gimnastika maktabini tashkil qilgan. Uning gimnastika tizimi tabiiy-amaliy bo’lgan va Lokka, Russo, Pestalossi g’oyalariga, o’sha davrning ofiserlari va askarlari jismoniy tayyorgarligining harbiy-amaliy amaliyotiga asoslangan.

Askarlarda gimnastik mashqlar yordamida mushaklarining kuchi, chidamliligi, egiluvchanligi, o’ylash, his qilish, qat’iyat va jasurlik bilan harkatlanish qobiliyatlari rivojlantirilgan, hayotda va harbiy sharoitlarda zarur bo’lgan bilim va ko’nikmalarni shakllantirilgan. Bu uchun yurish, to’siqlardan o’tib yugurish, sakrashlar, uloqtirish, yuklarni yoki ”yaralanganni” ko’chirish, suzish va sho’ng’ish, qilichbozlik va chavandozlik, raqs, tirmalab chiqish, zina poyani, xoda, arqon va boshqa anjomlar qo’llash bilan tirmaklab o’tish mashqlaridan foydalanilgan. Bundan tashqari quyidagilar nazarda tutilgan: a) alohida mashqlarning fiziologik asoslanishi; b) shug’ullanuvchilar ustidan tibbiy va pedagogik nazorat; v) ularda nafaqat harakatlanish qobiliyatlarini, balki axloqiy va irodaviy xususiyatlarini rivojlantirish; g) o’quvchilarning individual xususiyatlarini yaxshi bilish; d) mustaqil bo’lishni va o’quv-tarbiyaviy ishda ijodiy faollikni rivojlantirish.

Gimnastika fransuz tizimining harbiy-amaliy xarakteri 20 asrgacha saqlanib qolgan edi, Olimpiya o’yinlari mezboni lavozimidan foydalanib, fransuzlar musobaqa dasturiga quyidagi amaliy mashqlarning kiritilishi shart deb so’z ochganlar : uzunlikka sakrash, xoda bilan balandlikka sakrash, arqonga tirmaklab chiqish, 50 kilogacha og’irlikni ko’tarish va arqon tortish.

Gimnastikaning nemis tizimi. Nemis gimnastikasining rivojlanishiga eng katta hissani Fit, Guts-Muts, Yan, Shpisslar kiritgan.

Gerxard Uilrix Anton Fit (1763-1836) ungacha jismoniy mashqlar sohasida nimalar qilingan bo’lsa, hammasini umumiyashtirib tizimlashtirgan va buni o’zining “Jismoniy mashqlarning tajriba ensiklopediyasi” asarida bayon qilgan. Ushbu asar uchta qismdan iborat:

“Jismoniy mashqlar tarixiga oid ma’lumotlar” (1794), “Jismoniy mashqlar tizimi” (1795), “Birinchi va ikkinchi qismlarga ilova” (1819). U “jismoniy mashq” tushunchasiga aniq izoh

bergan: odam organizmini rivojlantirish maqsadida uning barcha harakatlarini va jismoniy kuchlarini qo'llash. Fit bo'yicha gimnastik mashqlar yordamida pedagog quyidagilarni qilishi mumkin: a) shug'ullanuvchilarning sog'ligini mustahkamlashi va saqlab qolishi; b) tananing chiroyli ko'rinishini rivojlantirish; v) harakatlar tezligini va kuchini oshirish; g) harakatlar aniqligini va ishonchliligini rivojlantirish, ruhiga qat'iyatlik va tetiklik bag'ishlash; d) aqliy faoliyatga, bo'sh vaqtini maroqli o'tkazishga ehtiyojni rivojlantirish; e) jinsiy ehtiyojlarning erta paydo bo'lishidan chalg'itish.

Fit tomonidan mashg'ulotlar o'tkazish uchun bir qator qoidalar va metodik ko'rsatmalar tavsiya qilingan: a) mashg'ulotlar o'tkazish uchun maxsus jihozlangan joylarga zaruriyat; b) pedagogning yuqori kasbiy tayyorgarligi; v) mashqlarni saralashda o'quvchilarning individual xususiyatlarni inobatga olish (sog'ligi, tuzilish xususiyatlari, vrach ko'rsatmalari).

Yuqori texnik asosda Fit tomonidan yog'och otda va bruslarda bajariladigan mashqlar ishlab chiqilgan. U hisoblashicha, maktab imtixonlarini ilm-fanda, san'atda va gimnastik mashqlar shaklida ommaviy ko'rinishda o'tkazish mumkin.

Iogann Xristofor Guts-Muts (1759 - 1839) o'z pedagogik faoliyatining boshida Russoning g'oyalarini moslashtirishga harakat qilgan, bu g'oyalar jismoniy tarbiya haqida, uning shiori "tabiat qo'yniga qaytish haqida", kuchli, jasur yosh avlodni tarbiyalash uchun ibtidoiy yovvoyi odamni ideallashtirish, uning namunasi sifatida qadimgi (o'rta asr) nemis odami bo'lishi kerak edi.

Guts-Muts gimnastika bo'yicha bir qator asarlarni yozgan: "O'spirinlar uchun gimnastika" (1804); "Tana va ruhning rivojlanishi va dam olshi uchun o'yinlar" (1796); "Vatan o'g'lonlari uchun gimnastik qo'llanma" (1817) va h. Ushbu asarlari fransuz, ingliz va daniya tillariga tarjima qilingan va Evropada muallif g'oyalarining tarqalishiga ko'maklashgan.

Germaniya bosib olinganidan keyin Guts-Mutsning jismoniy tarbiyaga qarashlari o'zgargan, ushbu o'zgarishga milliy-ozodlik harakati, kapitaliz rivolanishi ko'maklashgan. Pedagog hisoblashicha, oliy ta'lim muassasalari talabalarini, bo'lajak o'qituvchilarni gimnastik mashqlar bilan tanishtirish kerak. Uning fikricha barcha boshqa tabqalarga gimnastika yanada yaqinroq munosabatda bo'lgan, chunki ularning tanlari davlatga xizmat qilishi kerak. O'sha davrda gimnastika nemis xalqi jismoniy tarbiya milliy tizimining asosi deb xisoblangan.

Guts-Muts gimnastikasining tizimiga quyidagi mashqlar kiritilgan: uzunlikka, balandikka, chuqurlikka va xoda bilan sakrashlar, to'siqlar osha yurish va yugurish, turli predmetlarni uloqtirish, tirmaklab chiqish va o'tish, muvozanatda bajariladigan mashqlar (gimnastik xodada, gorizontalarqonda va b.), og'irliklarni ko'tarib ko'chirish, maxsus harbiy mashqlar bilan qadam bosish, suzish va h. O'rgatish ko'rgazmali metod yordamida o'tkazilgan, musobaqalar qo'llanilgan, mashqlar bajrilishining gimnastik uslubi shakllantirilgan.

Guts-Muts g'oyalari shved gimnastika tizimining va nemis trening asosiga qo'yilgan. Nemis gimnastikasining asoschisi, otasi deb **Iogann Fridrix Lyudvig Kristofor Yanni** (1778-1852) hisoblaydilar, u eng keskin millatchi bo'lgan. "Gimnastika" so'zini u "turnen" bilan almashtirgan, bu so'z epchillik, chaqqonlikni anglatgan.

Gimnastika mashg'ulotlari bilan Yan inson ta'limining yo'qotilgan muvozanatini tiklashga, uning yonida bir tomonlama ruhiy faoliyat bilan jism faoliyatini qo'yishga, haddan tashqari noziklikka jasurlikni qarama qarshi qo'yishga harakat qilgan.

Yan o'z tizimiga 24 guruxdagi mashqlarni kiritgan. Ularning ko'pchiligi Fit, Guts-Mutsdan olingan. Gimnastik otda, otda, parallel bruslarda, turnikda, obruch va o'tirg'ich bilan bajariladigan mashqlarga, akrobatika, raqslarga alohida e'tibor qaratilgan. Harbiy-amaliy mashqlar ham qo'llanilgan: kamondan va o'q otadigan quroldan otish, og'ir yuklarni ko'chirish, chavandozlik va b.

Gimnastik anjomlar va anjomlarsiz bajariladigan mashqlar yoshlar uchun yanada qiziqarliroq bo'ldi, chunki ular musobaqa tarzida o'tkazilgan. Yan o'z shogirdlarining yutuqlarini rag'batlantirgan, harakatlar shakliga va mashqlar bajrilishining texnikasiga u katta ahamiyat bergan. U tarbiyalanuvchilaridan bosh tekis holatda turishini, oyoq uchlari cho'zilgan

holatda, harakatlarda to'g'ri chiziqlar va harbiycha qaddi rostlikni talab qilgan. Mashqlar bajarilishining gimnastik uslubi paydo bo'lgan.

Gimnastika kursi ikki davrga mo'ljallangan edi. Birinchi davrda nisbatan oddiy mashqlar qo'llanilgan: yurish, yugurish, sakrashlar, tirmaklab chiqish, jihozlarda bajariladigan mashqlar, o'yinlar. Davomiylik, ketma-ketlik prinsiplariga, yuklamani dam olish bilan to'g'ri birliklariga rioya qilingan. SHug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini o'rganishga, irodani rivojlantirishga katta e'tibor qaratilgan. Ikkinchi davrda gimnastlar yanada murakkabroq mashqlarni bajarishgan.

Mashg'ulot ikkita qismdan iborat bo'lgan. Birinchi qismda o'quvchilar mustaqil ishlaganlar, har qaysi o'zi nima bilan shug'ullanishni tanlagan. Bu vaqtda gurux sardori va o'qituvchi tartibni, havfsizlikni ta'minlashgan, yordam ko'rsatgan va o'quvchilarning intilishlari, qobiliyatlari va moilliklarini kuzatganlar. Mashg'ulotning ikkinchi qismida hamma uchun majburiy bo'lgan mashqlar bajarilgan. O'quvchilar yoshiga qarab, bo'linmalarga ajratilgan. Ularga asosiy va kirish mashqlari ko'rsatilgan, o'quvchilar ularni o'qituvchi orqasidan takrorlashga majbur bo'lgan. O'rganilgan mashq ko'p karra takroran bajarilgan (100 marta va undan ortiq). Asosiy e'tibor mushaklar kuchini, chidamlilikni va irodani rivojlantirishga qaratilgan.

Yan tomonidan F. Eyzelen bilan hamkorlikda nashr etilgan "Nemis gimnastikasi" darsligida yurish, yugurish, sakrashda, gimnastik otda, otda, bundan tashqari bruslarda va turnikda bajariladigan mashqlarning tavsifi batafsil bayon qilingan.

1811 yilda Berlin yaqinidagi Ges-sengayden shaharchasida Yan ochiq havodagi gimnastik maydoncha ochgan. Bu gimnastikaning keyingi rivojlanishiga ko'maklashgan. 1863 yilda Leypsig shahrida o'tkazilgan gimnastik bayramida turli gimnastik chiqishlardan 19921 vakil ishtirok etgan, ular gimnastika bilan shug'ullanayotgan 134506 kishini birlashtirgan.

Prussiya hukumati davlat masalalarini echishda xalqni mobilizasiya qilish uchun gimnastikadan vositada sifatida foydalangan. Ushbu maqsadda gimnastik ittifoqlari va jamiyatlari tashkil etiladi, gimnastika maktab ta'lim tizimiga kiritiladi.

Germaniyada maktab gimnastikasining asoschisi deb **Adolf Shpiss** (1816- 1858) hisoblanadi- u gimnastika, tarix va qo'shiqchilik o'qituvchisi bo'lgan. O'z o'tmishdoshlarining asarlariga asolanib, u maktab gimnastika tizimini ishlab chiqqan va uni majburiy fan sifatida o'qitilishini asoslab bergan. "Turnen san'ati haqida ta'limot" deb nomlangan to'rt jildlik asarida u saf va erkin mashqlarning tavsifini keltirgan, osilib va tirab bajariladigan mashqlarni ishlab chiqqan. Gimnastik mashqlar yordamida bolalarda mehnat faoliyatiga qobiliyatlarini shakllantirish haqidagi Pestalossining g'oyasini u haqiqatdan intizomli, qattiq tayyorlovchi erkin mashqlar o'rgatilishining zaruriyatigacha rivojlantirgan. Ulardan eng asosiylari yurish, yugurish, sakrashlar, burilishlar, yarim sakrashlar, oyoq, tana va qo'llar uchun mashqlar. Mashqlar musiqali kuzativ ostida qo'shiq aytish bilan birgalikda bajarilgan va gimnastik bayramlarda namoyish etilgan.

Shpiss turnik va bruslar kattaligini oshirgan va ularni maktab o'quvchilari bilan mashg'ulotlar uchun moslashtirgan, ularda bir vaqtdayoq 4-6 kishi shug'ullanishi mumkin edi. Mashqlarni tanlashda va yuklamani me'rlashtirishda o'g'il va qiz bolalarga, kuchli va zaif o'quvchilarga nisbatan differensial yondashuv amalga oshirilgan. Gimnastika mashg'uloti joyida va harakatda saf mashqlarini bajarishdan boshlangan, keyin erkin va jihozlarda bajariladigan mashqlar bajarilgan. Mashg'ulot harakatli o'yinlar va ommaviy mashqlar bilan tugatilgan.

Shpiss metodining asosiy kamchiligi- bu mashqlar barcha o'quvchilar tomonidan bir vaqtdayoq bajarilishi. Bu individual yondashuv qo'llanilishini murakkablashtirgan, individuallik tartib va intizomning formal talablariga bo'y singan. Insonga har tomonlama ta'sir qilishning haqiqatdan ulkan imkoniyatlariga ega bo'lgan saf va erkin mashqlari, faqat intizomga tortish va zo'raki mashq qildirish vositasi bo'lib kelgan.

Shpiss nemis gimnastika yaratilishini yakunladi.

Gimnastikaning shvetsiya tizimi. Uning asoschisi **Per Genrix Ling** (1776-1939) bo'lgan. U Upsal universitetining diniy ta'lim fakultetini tugatgan, Kopengagen shahridagi

(Daniya) bolalar va kattalar uchun institut- jismoniy tarbiya bo'yicha Evropada birinchi ta'lim muassasasida faoliyat yuritgan. Ling yuqori ma'lumotga ega inson bo'lgan, u she'riyatga qiziqgan. Ushbu sohadagi yutuqlari uchun u Shvesiya Akademiyasi a'zosi etib saylangan.

Yalmar Ling- P. Lingning o'g'li yangi shvesiya anjomlarini ishlab chiqqan va amaliyotga kiritgan: devorcha, o'tirg'ich, ikkitalik xoda (**bum**) va b. U gimnastikaning boshqa tizimlariga ma'lum bo'lgan jihozlar bilan mashqlarni ham qo'llagan (arqon, xoda, narvon, ot, ot, bruslar, turnik va b.) Biroq bu erda anjomlar faqat dars rejasida nazarda tutilgan mashqlarni yaxshiroq bajarishga ko'maklashar edi. Ularning qo'llanilishini o'rtog'ining yordami bilan almashtirsa bo'lar edi. Boshlang'ich holatlarga katta ahamiyat berilgan.

Gimnastika darsi 16ta qismdan iborat bo'lgan. Mashqlar qat'iy o'rnatilgan va ketma-ketlikda bajarilgan: guruxning saflanishi yoki qayta saflanishi, oyoqlar uchun tayyorlov mashqlari, to'g'ri qaddi-qomat shakllanishi uchun mashqlar, qorin mushaklari uchun muvozanatda bajariladigan mashqlar, oyoqlar uchun chalg'ituvchi mashqlar, tortilish, nafas olish mashqlari.

P. Ling va Ya. Ling, Bratting, Terngremm va b. olimlar bilan hamkorlikda pedagogik gimnastikani batafsil ishlab chiqqanlar, ularning hisoblashicha, gimnastikaning oliy maqsadi- inson tanasining barkamol rivojlanishi haqida qayg'urish.

Armiyadagi harbiy gimnastika tartib intizomla, bo'y sinadigan, yaxshi harbiy tayyorgarlikka va chiroyli qaddi-qomatga ega askarni tarbiyalashga yo'naltirilgan.

Shvesiya gimnastikasini uning sog'lomlashtirish xarakterga ega ekanligi, anatomik imkoniyatlarga qarab mashqlarni tanlash, ma'lum mushaklarni ishlashga kiritishga qat'iy yo'naltirilganligi bilan ajralib turgan. Gimnastikaning ushbu tizimi Evropaning ko'pchilik mamlakatlarida mashhur bo'lib ketdi. Biroq u bir qator kamchiliklarga ega bo'lgan, ularni P.F. Lesgaft va J.Demeni aytib o'tgan: mashqlari inson tanasiga nomuvofiq bo'lgan, uning fiziologik jarayonlari bilan solishtirilmagan, ta'lim vazifalarning echimida qo'llanilmagan.

Agar yuqorida ko'rib chikilgan tizimlarni tahlil qilsak, aytish joizki, ularning mualliflari insonga va uning shaxs xususiyatlariga ta'sir qiluvchi pedagog so'zi, musiqa, mashg'ulotlar o'tkazish sharoitlari kabi vositalarning imkoniyatlarga to'g'ri baho berishmagan. Har doim ham mashqlar alohida guruxlarining ta'lim-tarbiya imkoniyatlari hisobga olinmagan, balki umuman gimnastikaning ham.

2.5. XIX asrning ikkinchi yarimida- XX asrning boshida gimnastikaning rivojlanishi

Ushbu davrda yangi iqtisodiy va siyosiy sharoitlarning ta'siri ostida eski gimnastik tizimlar asosida gimnastikaning zamonaviy turlari shakllanadi: sport gimnastikasi va uning turlari- akrobatika va badiiy gimnastika, asosiy gimnastika va uning yordamchi shakllari (kasbiy-amaliy, harbiy-amaliy va b.)

Gimnastikaning Sokol tizimi 19 asrning 60-chi yillarda Chexiyada slavyan xalqlarining milliy-ozod etish harakati tufayli paydo bo'lgan, slavyan xalqlari o'sha payt Avstro-Vengriya zulmi ostida bo'lgan. O'sha davrda "Sokol" (lochin) jamiyati tashkil etilgan, uning nomi o'sha qushga xos bo'lgan epchillik, aql va jasurlikni ramzi bo'lgan. Gimnastika bu erda chex yoshlarining birlashtirish, ularni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga va milliy ozodlik uchun kurashga tayyorlash vositasi bo'lib xizmat qilgan.

Sokol gimnastikasining asoschisi **Miroslav Tirsh** (1832-1884) hisoblanadi. U- estetika doktori, Praga universitetining professori. Yoshlarni gimnastika mashg'ulotlariga qiziqtirish uchun, u gimnastikadan aniq, chiroyli shaklga ega bo'lmagan mashqlarni olib tashlashni taklif qilgan, mashqlar uslublanishini kiritgan. Ular oyoqlar uchini tortib va qo'l barmoqlarini cho'zib bajarilgan, keskin va to'g'ri chiziqda. Erkin mashqlar va anjomlarda bajariladigan mashqlar-



kombinasiyalar shaklida bajarilgan. Harakatlarning go'zalligi, statik holatlar va bir holatdan boshqasiga o'tishga e'tibor qaratilgan. Predmetlar bilan bajariladigan mashqlarga katta ahamiyat berilgan: erkaklarda- tayoq, gantel, cho'qmor bilan; qizlarda- lenta, sharflar va gulchambarlar bilan. Ayniqsa, xalq, salon, gimnastik raqslar, raqs harakatlari va qadamlari, davra raqslari, gimnastik o'yinlar, akrobatik mashqlar juda qiziqarli bo'lgan. Musiqali kuzatuv bilan ushbu mashqlarning bajarilishi, yagona sport kiyimi, mashg'ulotlarining yaxshi tashkil etilganligi shug'ullanuvchilarda tartib, intizom tarbiya topishiga, estetik, emosional-irodaviy va axloqiy fazilatlar shakllanishiga, harakatlar koordinasiyasining, mushaklar kuchining, harakatlar tezligining, chidamlilikning rivojlanishiga ko'maklashgan.

Gimnastika bo'yicha dars formal qoidalar asosida tuzilgan va uch qismdan iborat bo'lgan. Tayyorlov qismiga saf, erkin mashqlari, yurish va yugurish turlari va b. kiritilgan. Mashqlar butun gurux o'quvchilari tomonidan bir vaqtda bajarilgan. Asosiy qismi shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasidan kelib chiqqan holda guruxni uchta kichik guruxchalarga ajratib mashg'ulotlarning uchta turining almashishini ko'zlagan. Asosiy qismida quyidagi mashqlar bajarilgan: a) tirab va osilib bajariladigan oddiy va qo'shma mashqlar; b) tayanch va tayansiz sakrashlar; v) qo'llarning faol ishlashi bilan mashqlar (cho'qmor, qilichbozlik, tirmaklab chiqish, akrobatika va b.). Yakuniy qismiga yurish, chuqur nafas olib susayishga va boshqa oddiy mashqlar kirgan. Darsning boshi va oxiri standart shaklida o'tkazilgan. Darsdan oldin, uning qismlariga va mashqlar o'rgatishga aniq vazifalar qo'yilmagan.

Barcha mashqlar tashqi belgilari bo'yicha to'rt bo'limga bo'lingan: birinchisiga anjomlarsiz bajariladigan mashqlar kiritilgan; ikkinchisiga (asosiy)- anjomlarda bajariladigan mashqlar (bruslar, turnik, xalqalar, otda aylanish, sakrashlar); uchinchisiga- gurux mashqlari; to'rtinchisiga- qarshilik ko'rsatish mashqlari, kurash, mushtlash, qilichbozlik va b. Bo'limlar sinflarga, shakllarga, bo'linmalarga ajratilgan, shakllar esa —elementlarga.

O'rganiladigan mashqni yoki uning kombinasiyasini o'rganuvchi oldindan barcha nozik nuqtalarini, uning bajarish texnikasini bilishi va o'zini o'zi nazorat qila olishi kerak edi. O'rgatish metodikasi takomillashtirilgan, tasniflash va mashqlar atamalari yaratilgan.

1862 yilda Chexiyada musobaqalar o'tkazila boshlandi. Bu nafaqat davlat ichida, balki boshqa mamlakatlarda ham gimnastika rivojlanishiga ko'maklashgan. Gimnastika sport yo'naltirishiga ega bo'lgan. Gimnastlar sport mahoratining o'sishi va musobaqalar o'tkazish tajribasining to'planishi musobaqalar dasturlarining va qoidalarining yaxshilanishiga ko'maklashgan. Anjomlarda mashqlardan, erkin mashqlardan va tayanch sakrashlardan tashqari, musobaqalar dasturiga 10 metrga yugurish, uzunlikka, balandlikka va xoda bilan sakrashlar, yadro uloqtirish va engil atletika mashqlarining boshqa turlari kiritilgan. Ushbu mashqlarning mazmuni vaqt o'tgan sari o'zgargan, ammo gimnastik oltikurash qolgan.

2.6. Oktyabr 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'shilib ketgan. Markaziy Osiyoda dorbozlar o'z chiqishlarida gimnastik mashqlardan foydalanib kelishmoqda. 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 qollagan. Bu mashqlar navkarlarni jismonan barkamol bo'lishida katta samara bergan.

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.

Pyotr Fransyevich Lesgaft- biolog, anatom, antropolog, tabib va ustoz- 1837 yil 20 sentyabrda Rossiyaning Sankt-Peterburg shahrida tug'ilgan. 72 yillik umri davimida ilim fan sohasiga katta hissa qo'shib, 1909 yil Yegipet shahrida vafot etadi.

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 hisoblagan. 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 ixtisosi 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 boldi.



**Pyotr Fransyevich
Lesgaft(1837-1909 yil)**

2.7. 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 sarflanayotgan yillarda, jismoniy tarbiya, gimnastika sho'rolar hokimiyatini o'rnatish va uni mustahkamlashga qaratilgan edi. Aholini jismonan tarbiyalashni uyushtirishda Qo'shinga zaxira tayyorlash dasturlarida gimnastika mashg'ullotlariga katta ahamiyat berilgan bo'lib, amaliy gimnastika ham, jilhozlarda bajariladigan mashqlar va ularni to'plarni qo'llanilgan edi. Mamlakatning hamma joyida yoshlarning barcha tabaqalarini birlashtirgan harbiy-sport markazlari barpo etiladi.

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 gijimnastika 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'ziga 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'plarining joriy etilishi mamlakat harakatida muhim voqea bo'ldi. Bu gimnastika taraqqiyotida yangi bosqichni boshlab berdi.

GTO («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 GTO 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 berar, mehnat faoliyati tartibiga yanada kengroq kirib borardi. 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)ni, uning mazmunini, mashg'ulotlar uslubiyatini va uning tashkiliy shakllarini tasdiqladi, atamalar masalasini 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.

Gimnastika turi yagona dasturining joriy etilishi, kasaba uyushmalari KSJ (ko'ngilli sport jamiyatlari)ning tashkil etilishi va turli komamdagi ommaviy musobaqalar, shu jumladan, o'quvchilar o'rtasidagi ommaviy musobaqalarning muntazam o'tkazilib turilishi, yangi gimnastika atamasining qabul qilinishi va boshqa ko'pgina tadbirlar sport gimnastikasining rivojlanishini anchagina 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'shilar, 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-pedagogik 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).

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.

Urush tajribasi davolash gimnastikasining yarador jangchilar jangovarligini 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.

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.

Gimnastika birinchi galda rivojlanishi kerak bo'lgan sport turlari qatorida tilga olindi. Maktablar va boshqa o'quv maskanlarining dasturlari takomillashtirila boshlandi, o'rta va katta yoshdagilar uchun ko'plab salomatlik guruhleri tashkil etildi, ishlab chiqarish gimnastikasining ko'lami kengaydi, radio-televideniye yordamida ertalabki gigiyenik gimnastika bilan mustaqil va uyushgan holda shug'ullanish yanada jonlandi. Jismoniy tarbiya kadrlarini tayyorlash va ularni malakasini oshirishga jiddiy e'tibor berildi. 1948-yil dekabrda Leningradda bo'lib o'tgan II Butunittifoq konferensiyasi gimnastika taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etdi. Konferensiyada gimnastika sohasidagi ishlar tajribasi umumlashtirildi, uning vazifalari ta'riflanib, gimnastikaning vositalari, turlari va xillari aniqlandi, ularni yanada rivojlantirish yo'llari belgilab berildi. Konferensiya badiiy gimnastikani mustaqil sport turi sifatida ajratish to'g'risida qaror qabul qildi.

1966-yilda «Jismoniy madaniyat va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» qaror qabul qildi. Bu qaror gimnastikani yanada rivoj topishiga yordam berdi.

1968-yil aprelda Moskvada gimnastika bo'yicha III Butunittifoq konfrensiyasi bo'lib o'tdi. Unda 20 yil mobaynida bajarilgan ishlar tahlil qilib chiqilib, gimnastikaning barcha turlarini yanada rivojlantirish istiqbollari belgilandi, gimnastikani sho'ro xalqlarining mehnat faoliyati tartibiga va turmushiga tatbiq etish rejasi belgilandi. Aholining barcha tabaqalari bilan mashg'ulotlar o'tkazish uchun yangi dasturlar ishlab chiqish yuzasidan qarorlar qabul qilindi, sport gimnastikasi bo'yicha 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 sharafini himoya qilishga qodir yuksak malakali gimnastikachilar tayyorlab yetishtirishdan iborat edi.

2.8. 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, harakati 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, dorbozlarni chiqishlari kabi ko'ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o'tkazilib turilgan.

Abu Ali ibn Sino (to'liq ismi: *Abu Ali Husayn ibn Abdullah ibn al-Hasan ibn Ali ibn Sino*) O'rta Osiyolik olim, faylasuf. 980-yilning 18-iyunida Buxoro yaqinidagi Afshona qishlog'ida tug'ilgan va 1037-yilning 16-avgustida Hamadonda vafot etgan. G'arbda **Avitsenna** (ingl. **Avicenna**) ismi bilan mashhur.



Abu Ali ibn Sino
(980-1037 yillar)

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 olimni yozishicha, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanmay qo'ygan odamni sog'lig'i so'nib, harakatlanishni to'xtatish natijasida kuchi susayib boradi. Olimning fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, bo'g'inlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada insonlar o'z ishlarini toliqmasdan uzoq muddatda bajarib, xastalikdan muhofaza etishadi. Ibn Sino jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda insonning yoshi va salomatligini qay darajada ekanligini inobatga olishni ta'kidlaydi.

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 mashqlarni sog'lomlashtirish va davolash amaliyotida tutgan o'rni va ahamiyati haqida mukammal tarzda so'z yuritadi. Ibn Sino olimlar orasida birinchi bo'lib, jismoniy mashqlarni odam organizmiga ijobiy ta'sirini «Uzluksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi», deb ta'riflagan.«Tib qonunlari»da bolalar, o'smirlar va keksalar qachon va qay tarzda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi haqida ma'lumot berib o'tadi. Ibn Sino mashqlarni boshlash va tugatish vaqti, uqalash, hammomda va sovuq suvda cho'milish (chiniqish), tanani tozalikda saqlash va boshqa gigiyenik talablar haqidagi fikrmulohazalari bugungi kungacha olimlar diqqat markazidadir.

«Tib qonunlari» kitobining asl arabcha matni birinchi marta 1593 yili Rimda, keyinchalik u hozirgi Kohira (1873,1877,1879), Tehron (1889), Laknav (1906) va Lohur (1906) shaharlarida chop etildi. Ispaniyaning Toleda shahrida 1130 yili tarjimonlar kollegiyasi tashkil qilinadi va Kremonalik Gevard (1114 – 1187 y) «Tib qonunlari» ni arab tilidan lotin tiliga tarjima qilishga kirishadi. Shundan boshlab «Tib qonunlari» kitobi Yevropa vrachlari qo'lidagi asosiy qo'llanmaga aylanadi va universitetlarda tibbiyot fani shu asar buyicha o'qitilgan.

O'zbekiston sharqshunoslari «Tib qonunlari»ning besh kitobini arabchadan o'zbek va rus tillarida tarjima qilishdi va ularni 1954 –1961 yillar mobaynida Toshkentda shifokorlar bilan hamkorlikda nashr etdilar. Umuman, «Tib qonunlari» besh kitobdan iborat va ular quyidagilar:

Birinchi kitob- tabobatning nazariy asoslari hamda amaliy tabobatning umumiy masalalari haqida ma'lumot beradi. Tabobat ilmining ta'rifi, uning vazifalari, xilt va mizoj haqidagi ta'limot bayon qilinadi. Keyin odam tanasining «oddiy» a'zolari– suyak, tog'ay, asab, arteriya, vena, pay, mo'shaklar haqida qisqa anatomik ocherk keltiriladi. Kasalliklarning kelib chiqish sabablari, ko'rinishlari, turkumlari hamda ularni davolashning umumiy usullari keltiriladi. Ovqatlanish, hayot tarzi va hayotning hamma bosqichlarida sog'liqni saqlash haqidagi ta'limot batafsil bayon qilinadi.

Ikkinchi kitob- o'sha davr tabobatida qo'llanilgan dori-darmonlar haqida zaruriy ma'lumotlar bayon qilingan mukammal majmuadir. Unda o'simlik, hayvon va ma'danlardan olinadigan 800 dan ortiq dori-darmon ta'rifi, ularning davolik xususiyatlari va qo'llanish usullari bayon qilingan. Muallif O'rta Osiyo va Yaqin Sharq hamda O'rta Sharq mamlakatlaridan chiqadigan – dori-darmonlardan tashqari Hindiston, Xitoy,

Yunoniston, Afrika, O'rta yer dengizi orollari va boshqa joylardan keltiriladigan ko'plab dorivor moddalarni ham ko'rsatib o'tadi.

Uchinchi kitob – Inson tanasining boshidan tovonigacha bo'lgan a'zolarida yuz beradigan «Xususiy» yoki «Mahalliy» kasalliklar haqida ma'lumot beradi. Ya'ni, bu kitob xususiy patologiya va terapiyaga bag'ishlangan. Unda bosh, miya, ko'z, kuloq, burun, ogiz bo'shlig'i, til, tish, milk, lab, tomoq, o'pka, yurak, qizilo'ngach, oshqozon kasalliklari, so'ngra jigar, o't pufagi, ichak, buyrak, qovuq, jinsiy a'zolar kasalliklari haqidagi ma'lumotlar keltirilgan.

To'rtinchi kitob – inson a'zolarining birortasi xos bo'lmagan «umumiy» kasalliklarga bag'ishlangan. Masalan, turli isitmalar (buhronlar), shishlar, toshmalar, yara-chaqalar, kuyish, suyak sinishi va chiqishi, turli jarohatlar kiritilgan. Shuningdek, mazkur asarda o'ta yuqumli kasalliklar: chechak, qizamiq, moxov, vabo va quturish haqida so'z boradi. Toksikologiyaning ham asosiy masalalari bayon qilinadi. Kitobning maxsus bo'limi inson husni va chiroyini saqlashga va pardozi-andoz vositalariga bag'ishlangan sochni to'kilishdan saqlaydigan, haddan tashqari semirib ketish yoki ozib ketishning oldini oladigan vositalar haqida so'z yuritilgan.

Beshinchi kitob - farmakopiya bo'lib, unda murakkab tartibli dori – darmonlarni tayyorlash va ulardan foydalanish usullari bayon qilingan. Kitobning 1-qismida turli taryoklar (ziddi – zaharlar), ma'junlar, xabdori, kulchadori, elaki dori, sharbatlar, qaynatma, sharob, malham va boshqalar tavsifi berilsa, 2- qismida muayyan a'zolar – bosh, ko'z, kulok, tish, tomoq, ko'krak qafasi va qorin bo'shlig'i a'zolari, bo'g'implar va teri kasalliklarini davolash uchun ishlatiladigan dori darmonlar keltiriladi.

Xulosa qilib aytganda, Abu Ali ibn Sinoning eng mashhur va ulug'vor kitoblaridan biri «Kitob al –qonun fit-tib» hisoblanadi. Bu asar o'z zamonasidagi tabobat ilmlarining mufassal qomusi sifatida inson sog'lig'i va kasalliklarga oid bo'lgan barcha muammolarni mantiqi tartibda to'la mujassam etgan. Buyuk olimning qilgan xizmatlarini, jahonning ilm ahli e'zozlaydi.

Buyuk bobokalonimiz Abu Ali Ibn Sino sharafiga mashhur shved tabiatshunosi Karl Linney (1707-1778) tropik mamlakatlarda dengiz suvida ham o'suvchi va doimo yashil holda qoladigan daraxt nomini Avitsenna deb atagan. Shuningdek, 1956 yil yurtimizda topilgan yangi mineral ham ulug' ajdodimiz sharafiga Avitsennit deb nomlangan.

2.9. 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 yurtlarda 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 irg'ilish 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 bolgan. Shu sababli kurs tinglovchilarini 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, 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, Varshava, Moskva 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 jamoasini saralash musobaqasi Turkiston (Toshkent)da bolib o'tgan. Ushbu sana O'zbekistonda sport gimnastikasini bunyod etilgan kuni deb hisoblanadi. Keyin Qo'qon, Farg'ona va Samarqand shaharlarida gimnastika jamiyatlari tuzilgan.

1912-yilda Toshkentlik gimnastlar Moskvada o'z mahoratlarini namoyish etishgan. 1915-yilda Toshkentda ayollar gimnastikasi bo'yicha o'quv kurslari ochildi. Shu kurslarni tugatgan Polina Garfung O'zbekistonda gimnastikani 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.

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

1918-yilda «Bolalar sport klubi» ochildib, unda gimnastika mashqlari va o'yinlar o'tkazildi. 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 Turkfront «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 «Vseobuch» bo'limi «Besh yillik maktablarning 1 va 2-sinflarida jismoniy tarbiyadan ta'lim berish bo'yicha qisqa dastur»ni ishlab chiqdi. Dasturda gimnastika, yugurish, sakrash o'yinlari bilan shug'ullanish ko'zda tutilgan. Mazkur dastur mundarajasida quyidagilar bayon etilgan. «Gimnastikaning maqsadi to'g'ri jismoniy rivojlanishga erishish, inson organizmi faoliyatidagi kamchiliklarni tuzatish, harakatlarni koordinatsiyalash qobiliyatini yuzaga keltirish, tartib-intizommi rivojlantirish va asab tizimini mustahkamlash».

Mashg'ulotlarni toza havoda yoki shamollatilgan xonalarda o'tkazilishi kerak. Jismoniy tarbiya Kengashi qoshidagi ilmiy sho'ba tomonidan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarni tekshirish bo'yicha antropometrik tashkil etildi.

1929-yili Toshkentda birinchi marta jismoniy tarbiya to'garaklari tashkil topib, unda gimnastika sporti bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan. Bu davrda gimnastikada to'rt kurash mavjud bo'lgan: yakkacho'p, halqalar, eshakda bajariladigan mashqlar va erkin mashqlarda sportchilar bellashgan.

O'tgan asrning 30-yillardan boshlab, bolalar va o'smirlar orasida sport gimnastikasini rivojlantirish bo'yicha juda katta ishlar olib borildi.

Toshkentdagi olimlar uyi qoshida ochildigan bolalar sho'basiga N.V. Kravchenko murabbiylik qilgan.

1934-yilda Toshkentda bo'lib o'tgan 1-O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari spartakiadasida jamoa birinchiligida birinchi o'rinni O'zbekistonlik gimnastlar qo'lga kiritishdi. 1935-37-yillarda «Spartak», «Lokomotiv», «Dinamo» ko'ngilli sport jamiyatlarini tashkil topishi

respublikada gimnastika sportini yanada rivojlanishiga turtki bo'ldi. Ushbu sport jamiyatlarida gimnastika BO'SMLar tashkil etilib, unda 100 dan ortiq yosh sportchilar tahsil olishgan. Ularga o'sha davrning yetakchi murabbiylari N. Salnikov, N. Kotin, A. Petuxovlar saboq berishgan. Ushbu maktablarda saboq olgan sport ustasi A. Abramyan, mamlakatning mutlaq chempioni 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 bergan. 1936-yilda texnikum talabalari R. Hamidov va P. Zaviruxa respublika chempionlari unvoniga sazovor bo'lgan.

Shu texnikumni bitiruvchilari: dotsent Muhammadali Tojiyev, G.D. Jorjaladze O'zDJTda «Gimnastika» kafedra mudiri, Karim Jo'rayev, Rixsi Olimova, Qoziyeva, A. Yefemenko ToshDU «Jismoniy tarbiya» kafedra mudiri, 1990-2000-yillarda O'zbekiston Respublikasi Gimnastika federatsiyasining raisi dotsent Y.A. Is'hoqov va boshqalar O'zbekiston Respublikasida sport gimnastikasini 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 hoi respublikada gimnastikaning kelgusida rivojlanishi uchun katta ahamiyat kasb etib, gimnastika bo'yicha Olimpiada o'yinlari ishtirokchilari va chempionlarini, sobiq SSSRva O'zbekiston mutlaq chempionlari- G. Shamray, A. Markov, S. Chuksiyeva, V. Xrimpach, E. Sirkin, V. Bondarenko, R. Bolshakova va P. Pankratyev kabi yuksak mahoratli sportchilarni 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.

2.11. O'zbekistonlik gimnastlarning salmoqli qadamlari

Galina Yakovlevna Shamray (Rudenko)- O'zbekistonlik, 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. Gimnastika bilan Ikkinchi jahon urushidan so'ng shug'ullana boshlagan. Ushbu sport turiga yoshligidan qiziqqan. Sport zaliga opasi olib kelgan. Birinchi murabbiysi 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 hakamlik lavozimini bajargan. Hozirgi kunda u Moskva shahrida istiqo'lat qiladi.

Sergey Viktorovich Diomedov-xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha mamlakat chempioni (1964- 1966, 1968- 1969, 1970). Brussda 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'rto'lda tug'ilgan. 1956-yilning sentabrida 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, 11 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, 1966yilda esa Jahon chempionatida brussda jahon chempioni.

Sergey Diomedov 1965-yildan boshlab, Moskva shahrida oldin xi/mat ko'rsatgan murabbiy Yevgeniy Viktorovich Korolev, keyinchilik Vladimir Mixaylovich Smolevskiy rahbarligida shug'ullinib an. 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 brussda mashq bajarish bo'yicha mamlakat chempioni. Brussda N Diomedov tomonidan 1968-yilda bajarilgan mashqi hanuzgacha "вертушка Диамедова" 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, 1976y), 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, mehnatsevar 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 chempionatini 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 jamoa a'zosi. Olimpiada chempioni bo'ldi.

1974-yil 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 Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi. 1993-yilgi Jahon chempionatining bronza medali sovrindori. «Do'stlik» ordeni sohibasi,1994-yilda Xirosimo 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 Buxoro shahrida tug'ilgan. Oksana besh yoshidan boshlab, sport gimnastikasi sho'basiga 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 SSSR terma jamoasining a'zosi. Oksana o'sha yilning yozida terma jamoa tarkibida AQSHning Sietle shahrida «Yaxshi niyat o'yinlari» musobaqasida ishtirok etib, jamoa tarkibida

oltin medal sohibasi bomdi. 1989-yil Oksana sport ustasi mezonini bajaradi. 1990-yilda esa xalqaro toifali sport ustasi unvoniga sazovor bomgan, 1991-yili SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi.

1992-yili Parijda o'tkazilgan Jahon chempionatida bronza medaliga erishadi. Ispaniyaning Barselona shahrida bolib o'tgan XXV Olimpiada o'yinlarida Oksana jamoa tarkibidagi yana bir o'zbekistonlik gimnast Rozaliya Galiyeva bilan birgalikda MDH (Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi) oltin medal sohibasi bolishdi.

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, brussda (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 besh Olimpiada o'yinlarida qatnashib, yuqori o'rinlarni egallagan uchun Ginnes rekordi kitobiga tushgan jahon gimnast ayollari orasida yagona sportchidir.

Oksana Chusovitina 2016 yilgida Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida bo'lib o'tgan XXXI yozgi Olimpiada o'yinlarida 42-yoshli sportchimiz, 7-marta ishtirok etib, 7-o'rinni egalladi. Ushbu yangilik Olimpiada o'yinlari tarixiga zarhal bitiklar bilan bitildi.

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 sho'basiga olti yoshli Rozani otasi olib kelgan. Rozaning birinchi murabbiysi Roza Borisovna Ishkova.

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

1991-yili X spartakiadada ishtirok etib, bronza medali sohibasi bo'ladi, shu yili xalqaro toifali sport ustasi unvoniga sazovor bomadi. Roza 1992-yilgi XXV Olimpiada o'yinlaridajamoatarkibida 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 eng mehnatsevar va texnikali gimnast.

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 temiryollari boshqarmasining gimnastika sporti bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar sporti maktabiga taklif qilgan.

Anton sport mahoratini birinchi marta 1998-yili Moskva shahrida o'smirlar orasida bolib o'tgan xalqaro musobaqadan boshlagan.

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 Shtutgardda bo'lib o'tgan chempionatda bronza medali sovrindori. 2008-yili XXIX Pekin Olimpiadasida bruss bo'yicha bronza medali sovrindori.

Anton Fokin 2010 yil Guanchjouda va 2014 yil Inchexonda bo'lib o'tgan Osiyo o'yinlarida kumush sport gimnastikasining bruss sport anjomida mashq bajarib kumush medal sohibi bo'lgan.

Ekaterina 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. Afinadagi XXVIII Olimpiya o'yinlari ishtirokchisi (4-o'rin) va Pekin XXIX (2008-yil) Olimpiada o'yinlarida trampolda sakrashda bronza medali sovrindori. «O'zbekiston iftixori» ordeni bilan mukofotlangan.

Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida trampolin bo'yicha o'tkazilgan litsenzion musobaqada hamyurtimiz Ekaterina Xilko saralash bosqichidan muvaffaqiyatli o'tib, kuchli sakkizlikdan joy olish bilan birga XXXI yozgi Olimpiya o'yinlariga ham yo'llanma oldi.

Etiborlisi, Rio-2016 o'yinlari Ekaterina Xilkoning faoliyatidagi beshinchi Olimpiada bo'ladi. Tajribali sportchimiz Olimpiya o'yinlaridagi ilk debyutini 2000 yili Sidney (Avstraliya)da bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida o'tkazgan edi. Shundan buyon Ekaterina ketma-ket Olimpiya o'yinlarida qatnashish baxtiga muyassar bo'lib kelmoqda.

Shu o'rinda takidlash joizki, dunyo trampolinchilari orasida shu kunga qadar to'rt nafar sportchi to'rt marotabadan Olimpiadada qatnashish huquqini qo'lga kiritgan edi. Demak, Ekaterina Xilko bu borada jahonda yakka peshqadamga aylandi.

2.12. Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning rivojlanishi

Mustaqil O'zbekiston Respublikasi gimnastlari, murabbiylari yangi sharoitda ham katta yutuqlarga erishishmoqda. Sportchilarimiz xalqaro sport maydonlarida o'z kuchlarini sinab ko'rishga puxta tayyorgarlik ko'rishyapti. Bu hoi 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.Dzyundzak, E.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-1881 yil tashkil topgan) o'z tarkibiga qabul qildi.

1994-yilda Xirosimada o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida O. Chusovitina tayanib sakrash va brusslarda 2 ta bronza medalini qo'lga kiritdi.

1998-yilda Bankokda o'tkazilgan musobaqalarda E. Gordeyeva, A. Dzyundyak, B. Boyatapova, S. Baxritdinova, O. Chusovitina kabi mahoratli sportchilar ishtirok etdi. 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, E. Valiyev, A. Fokin, A. Karimjonov, R. Ailov, K. Hasanov, I. Rahmatov kabi sportchilar o'sib chiqdi.

O'zbekiston gimnastika federatsiyasi vakillari XGF(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, sportchilarni bo'lib o'tgan musobaqalarda erishgan yutuqlari muhokama etiladi. Yetakchi sportchilarni xalqaro musobaqalarda qatnashishlari uchun mablag' ajratadigan homiylar bilan ishlar olib boriladi.

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

2.13.Sport gimnastikasi Olimpiada o'yinlarida

Gimnastika sporti yangi davr Olimpiada o'yinlarini birinchi dasturidan o'rin olgan edi. Biroq uning 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 musobaqasiga qatnashgan.

Brussda- 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 terma 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, 1va 2-o'rinlarni J. Sutter hamda X. Vayngyortner (Germaniya) egalladi.

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

Tayanib sakrashda — 5 mamlakatdan 15 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni (Germaniya), 2-o'rinni J. Sutter egalladi.

Arqonga tirmashib chiqishda — 4 mamlakatdan 5 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni N. Andriapulo va 2-o'rinni T. Ksenakis (Gretsiya) egalladi.

1900-yil- Parij (Fransiya). II Olimpiada o'yinlaridagi gimnastika musobaqasida 6 mamlakatdan 866 sportchi ishtirok etgan. Fransiya MOQ taklifi bilan musobaqa quyidagi dasturda o'tkazildi. Shaxsiy birinchilikda — bruss, yakkacho'p, halqa, yog'och otda tayanib sakrash, erkin mashqlar, yugurib kelib uzunlikka sakrash, turgan joyidan uzunlikka va balandlikka sakrashlar, langarcho'p bilan sakrash, arqonga tirmashib chiqish va 50 kg og'irlikni ko'tarish bo'yicha: 1-o'rinni G. Sandra (Fransiya), 2-o'rinni N. Ba (Fransiya), 3-o'rinni L. Demane egalladi. Bundan ko'rinib turibdiki, Olimpiada o'yinlarida sportning bu turida fransuzlar ustunlik qilishgan. Musobaqada gimnastikaga oid turlar ham bomgan. Ushbu dastur asosan, 1924-yilgacha davom etib kelgan.

1904-yil- Sent Luis (AQSH). III Olimpiada o'yinlarida mamlakatdan 119 ishtirokchi qatnashgan.

Jamoali-uch kurash- uzunlikka sakrash, yadro irg'itish, 100 yardga yugurish. Olti kurash, yakka kurash, bruss, tayanib sakrash, ko'ndalang turgan yog'och otdan sakrash, yadro irg'itish, 100 yardga yugurish-shaxsiy musobaqa dasturiga kirgan.

Dastakli otda , 1-o'rinni A. Xeyda, 2-o'rinni J. Eyser, 3-o'rinni U. Mers (hammasi AQSH) egallagan.

Halqada — 1-o'rinni X. Gless, 2-o'rinni U. Mers, 3-o'rinni E. Foyt (hammasi AQSH).

Brussda — 1-o'rinni J. Eyser, 2-o'rinni A. Xeyda, 3-o'rinni J. Dyuxa (hammasi AQSH) egallagan.

Yakkacho'pda — 1-o'rinni A. Xeyda, 2-o'rinni E. Xennig, 3-o'rinni J. Eyser (hammasi AQSH) egallagan.

Arqonga tirmashib chiqishda — 1-o'rinni J. Eyser, 2-o'rinni Ch. Kraus, 3-o'rinni E. Foyt (AQSH).

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

To'qmoqlar bilan mashqda — 1-o'rinni E. Xennig, 2-o'rinni

Foyt, 3-o'rinni R. Uilson (hammasi AQSH) egallagan.

7 ta gimnastika jihozlarida shaxsiy birinchilikda — 1-o'rinni A. Xeyda, 2-o'rinni J. Eyser, 3-o'rinni U. Mers egallagan. 9 ta gimnastika jihozlarida shaxsiy birinchilikda — 1-o'rinni A. Shnipler (Shveysariya), 2-o'rinni Y. Lenxard (Avstriya), 3-o'rinni V. Veber (Germaniya) egallagan. Ushbu ma'lumotdan ko'rinib turibdiki, Amerika qit'asida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida gimnastika musobaqalari dasturi boshqacha bomgan. Chunki XOQning qaroriga ko'ra, musobaqa qabul qiladigan mamlakat sportning uch turiga o'z dasturini kiritadi.

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

Shaxsiy birinchilikda — yakkacho'p, bruss, yog'och ot, halqa, arqonga tirmashib chiqishda 317 ball bilan 1-o'rinni A. Bralya (Italiya), 312 ball bilan 2-o'rinni S.Tusel (Angliya), 297 ball bilan o'rinni L. Segyura (Fransiya) egallagan.

1912-yil- Stokgolm (Shvetsiya). V Olimpiada o'yinlarida 9 mamlakatdan 44 ishtirokchi qatnashgan.

Ko'pkurash, yakkacho'p, bruss, yog'och ot, halqada 865 ball bilan 1-o'rinni A. Bralya (Italiya), 862,5 ball bilan 2-o'rinni L. Segyura (Fransiya), 861,5 ball bilan 3-o'rinni A.Tunezi (Fransiya) egallagan.

Ixtiyoriy, jihozlar tartibini va mashqlarni bajarish tartibini sportchilarni o'zi tanlagan. Terma jamoa o'rtasida 187,25 ball bilan 1-o'rinni (Norvegiya), 109,25 ball bilan 2-o'rinni (Finlandiya), 106,25 ball bilan (Daniya) egallagan.

Shvedlar tizimi: 1-o'rinni Shyetsiya, 2-o'rinni Daniya, 3-o'rinni Norvegiya jamoalari egallagan.

1920-yil- Antverpen (Belgiya). VI Olimpiada o'yinlarida 5 mamlakatdan 119 ishtirokchi qatnashgan.

Shaxsiy birinchilikda yakkacho'p, bruss, yog'och ot, halqada 88,35 ball bilan 1-o'rinni J. Dzampori (Italiya), 87, 62

ball bilan 2-o'rinni M. Torres (Fransiya), 87,45 ball bilan 3-o'rinni J. Guno (Fransiya) egallagan.

Yevropa tizimi: 1-o'rinni Italiya, 2-o'rinni Belgiya, 3-o'rinni Fransiya egallagan.

Shvedlar tizimi: 1-o'rinni Shvetsiya, 2-o'rinni Daniya, 3-o'rinni Belgiya terma jamoasi egallagan.

Ixtiyoriy tizim: jihoz va mashqlarni o'zi tanlaydi.

1-o'rinni Daniya, 2-o'rinni Norvegiya terma jamoalari egallagan.

1924-yil- Parij (Fransiya). VII Olimpiada o'yinlarida 9 mamlakatdan 82 ishtirokchi qatnashgan.

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

Brussda- 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. Rebeta (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. Morjkovskiy (Chexoslovakiya) egallagan.

Ko'ndalang yog'och otdan sakrash; 1-o'rinni A. Segen, 2-o'rinni 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, brussda, 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 bomgan sport gimnastika musobaqalari dasturi bo'yicha bellashuvlar Olimpiada dasturidan o'rin oldi. Shu bilan birga, badiiy gimnastika ham Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi.

Mustaqillikdan keyin Olimpida o'yinlarida O'zbekistonlik sportchilarning barcha sport turlari bo'yicha jami medallari

O'zbekiston jami medallar soni							
Yil	Ishrokchi	Mezbon malakat	Oltin	Kumush	Bronza	Jami	Orni
1996	71	Atlanta	 0	1	1	2	58
2000	70	Sidney	 1	1	2	4	41
2004	69	Afina	 2	1	2	5	34
2008	56	Pekin	 1	2	3	6	40
2012	53	London	 1	0	2*	3	47
2016	70	Rio	 4	2	7	13	21

2.14. Gimnastika keyingi rivojlanishining ehtimollik yo'llari

Yaqin kelajakda gimnastika rivojlanishi haqida quyidagi tahminlarni qilish mumkin.

Vaqt o'tgan sari barcha yoshdagi insonlar hayotida gimnastika sog'lomlashtiruvchi turlarining roli to'xtovsiz o'sib boradi. Gimnastika ushbu turlarining rivojlanishiga va mashhurligiga o'quv va ishlab chiqarish, mehnat sharoitlari, ularning o'sib borayotgan psixik zo'riqishi va harakat faolligining etishmovchiligi ko'maklashadi. Gimnastik mashqlar yordamida sog'likning yuqori darajasi, jismoniy va aqliy ishga layoqatlik, emosional mustahkamlik, irodaviy faollik va nihoyat mehnatning yuqori unumdorligi saqlanadi. Ushbu maqsadlarda mashqlar qo'llanilishining samaradorligi sog'lom va kasal odamning tizimlari va alohida organlari funksiyalariga ular yordamida ta'sir qilish imkoni haqida yangi ilmiy ma'lumotlar bilan belgilanadi.

Vaqt o'tgan sari gimnastikaning ta'lim-rivojlantiruvchi turlari odamlarning jismoniy, estetik, emosional-irodaviy, axloqiy tarbiyasida, ularning sog'lom hayot tarziga, o'quv, mehnat faoliyatiga va harbiy xizmatga tayyorgarligida yanada muhimroq rol o'ynaydi.

Gimnastika ushbu turlarining vositalari va metodlari yordamida pedagogning ta'lim va tarbiya ta'siri bilan birgalikda shug'ullanuvchilarga har tomonlama va yanada samaraliroq ta'sir qilsa bo'ladi, ularning harakatlanish, psixik va shaxs xususiyatlarini o'rganib rivojlantirsa bo'ladi, tajriba bilan boyitib bo'ladi, o'quv, ishlab chiqarish mehnati va harbiy kasbga tayyorlasa bo'ladi.

Tahmin qilish mumkinki, gimnastika sport turlarining rivojlanishiga element va kombinasiyalarning bajarish sifati va artistizmning keyinchalik murakkablashtirish yo'li bilan boradi. Inson fikrini to'xtatib bo'lmasligi kabi, xuddi shunday insonlarning sport, mehnat yuqori natijalariga, san'atda va faoliyatning boshqa turlarida yuqori cho'qqilarga erishishga intilishini to'xtatib bo'lmaydi. Xalqaro sahnada yuqori natijalarga erishish uchun gimnastlar mashg'ulotlarining moddiy bazasini sezilarli darajada yaxshilash kerak, bolalar va o'smirlarni mashg'ulotlarga ommaviy jalb qilmasdan, ilmiy va ilmiy-metodik ishni yo'lga qo'ymasdan, o'quv-shug'ullanish jarayonini yaxshilamasdan va gimnastlar tayyorlashning butun tizimini takomillashtirmasdan turib, bularning hammasiga erishib bo'lmaydi.

Sport mahoratining keyingi o'sishi uchun asos bo'lib quyidagilar xizmat qiladi: odam haqidagi ta'limotda yangi ilmiy ma'lumotlar; gimnastlar qobiliyatlarining o'rganish, rivojlanish, tahmin qilishning yanada takomillashtirilgan metodikasi va yuksak sport mahoratiga erishish maqsadida mashg'ulotlar uchun ularni saralash; yangi, keskin murakkab, original elementlarni ishlab chiqish, ularning bajarish texnikasini ishlab chiqish; gimnastik anjomlar va jihozlarni takomillashtirish, eng yangi ta'lim texnik vositalarini qo'llash; o'qitish va sport bilan shug'ullanish metodikasini yaxshilash; insonlarning ta'lim, tarbiya va umumiy madaniyatini yuksaltirish; gimnastlar ishga layoqatligini tiklashning samarali metodlarini ishlab chiqish.

Shunday qilib, bizning mamalakatimizda gimnastika xalq jismoniy tarbiyasining asosiy vositalari va metodlaridan biri sifatida, hozirgi vaqtda sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiya va amaliy masalalarni hal etib kelmoqda.

Gimnastika- davlatimizda va dunyoda asosiy sport turlaridan biri. Uning rivojlanishida, davlatimiz mustaqillikka erishgandan keyin, katta sport inshootlarning qurilishi, yangi jismoniy tarbiya sport ta'lim muassasalarining ochilishi, xalqaro musobaqalar o'tkazilishi, tajribali ilmiy-pedagogik kadrlarning tayyorlanishi, bolalar va kattalar uchun yangi tasniflangan dasturlarining ishlab chiqilishi, ommaviy sport musobaqalarning o'tkazilishi - bularning hammasi muhim rol o'ynaydi.

Gimnastika tarixi- bu ko'pgina xalqlar va avlodlarning o'ziga xos hayotiy tajribasi.

Tayanch iboralar

Ushu, yoga, gimnastika fransuz tizimi, gimnastika nemis tizimi, Guts-Muts, gimnastikaning shvetsiya tizimi, gimnastikaning sokol tizimi, bolalar sport klubi, milliy olimpiya qo'mitasi, yakkacho'p, tayanib sakrash, konfrensiya, bruss.

Nazorat savollari

1. Gimnastikaning ma'nosi nimani anglatadi?
2. Gimnastika sportini ravnaq topishiga hissa qo'shgan yangi davr olim va faylasuflaridan kimlarni bilasiz?
3. Nemis gimnastika tizimi to'g'risida nima bilasiz?
4. Shved gimnastika tizimi to'g'risida nima bilasiz?
5. Fransuz gimnastika tizimi namoyandalaridan kimlarni bilasiz?
6. Yevropada faoliyat ko'rsatgan «Lochin» gimnastika tizimi faoliyati to'g'risida qanaqa ma'lumotga egasiz?
7. O'zbekiston hududida Oktabr inqilobigacha] gimnastika sportini rivojlanishi to'g'risida ma'lumot bera olasizmi?
8. Sobiq sho'rolar davrida gimnastika qayerlarda qo'llangan va kimlar rahbarlik qilishgan?
9. P.F. Lesgaft gimnastikasi tizimi deganda nimani tushunasiz?
10. Gimnastika sportining 1924-yilgacha Olimpiada o'yinlari dasturidagi o'rnini to'g'risida qanaqa ma'lumotga egasiz?
11. O'zbekiston gimnastikasi yulduzlaridan kimlarni bilasiz?
12. Mustaqillikkacha bomgan davrda gimnastika sportini ravnaq topishiga katta hissa qo'shgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?
13. Mustaqillikdan so'nggi davrda O'zbekistonda gimnastikani rivoj topishi to'g'risida va o'zbekistonlik sportehilarni xalqaro sport musobaqalarida ishtiroki to'g'risida nimalarni bilasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
3. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil
4. M.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакаевич и др. Гимнастика. Издательский центр "Академия". 2002 г.

3-MODUL. GIMNASTIKA ATAMALARI

3.1 Gimnastik atamalarning xarakteristikasi

Amaliy faoliyat va bilimlarning ko'pgina sohalarida predmet, hodisalar va tushunchalarning qisqa izohlash maqsadida maxsus atamalardan foydalanadilar. Gimnastika cheksiz miqdorda harakatlarni, holatlarni, mashqlarni qamrab oladi, ba'zi birlari insonning kundalik hayotida umuman uchramaydigan, shuning uchun u o'zining tiliga, o'zining maxsus atamalariga ega.

Gimnastika atamasi—bu gimnastika mashqlari umumiy tushunchalari, jihozlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) sistemasi, shuningdek, atamalar shartli qoidalari³.

Gimnastika atamalarini- bu gimnastikada qo'llaniladigan tushunchalarni, predmetlarni va mashqlarni aniq va qisqa atash uchun, hamda ta'lim qoidalari va atamalar qo'llanilishi o'rnatilgan qisqartirmalar va mashqlar yozilish shakllarining atamalar tizimidir.

Gimnastikada atama deb biror hil harakatning yoki inson faoliyati sohasidan boshqa bir tushunchaning qisqa shartli nomlanishini ataydilar.

1938 yilgacha gimnastikada rus tiliga tarjima qilingan, qisman shvesiya, sokol, nemis gimnastika tizimlarining atamalarini qo'llanilgan, shu bilan birga, sirk, balet va anatomik atamalarini ham. Saf va amaliy mashqlarning atamalarini, hamda ba'zi bir elementlarning nomlanishlari rus tilidan kelib chiqqan. 1938 yilda Sobiq ittifoqda adabiy rus tili asosida qisman P.F. Lesgaftning erkin va umumrivojlantiruvchi mashqlar atamalarini qo'llash bilan sovet gimnastik atamalar majmui kiritilgan. Keyinchalik barcha anjumanlarda va baxslarda gimnastik atamalarga ba'zi bir o'zgartirishlar kiritilgan, natijada ular zamonaviy ko'rinishga ega bo'ldi.

Maxsus, ammo tushunarli va engil bo'lgan gimnastika atamalar tizimi mashg'ulotlar vaqtida murabbiy va o'quvchi o'rtasida muloqotni engillashtiradi, gimnastika bo'yicha adabiyotlarni nashr etishda mashqlar tavsiflashni oddiylashtirishga ko'maklashadi. Gimnastik mashqlarni o'rganish vaqtida atamalarni egallash muhim ahamiyatga ega. Murabbiyning og'zaki ko'rsatmalari qisqa va tushunarli bo'lishi lozim. O'rganayotgan mashqlarni bajarayotgan sari ko'nikmalarni egallashda atamalarning ahamiyati o'sadi. Ular vaqtinchalik reflektor aloqalar paydo bo'lishida shartli signallar rolini ijro eta boshlaydilar. Bu erda har bir atama tushuntirilayotgan mashqni egallash darajasiga qaramasdan shug'ullanuvchi tomonidan bir hil tushunilishi lozim.

Gimnastik atamalarga quyidagi talablar qo'yiladi:

- 1) qisqa bo'lishi- uzun og'zaki tavsifni almashtirish, mashqning barcha xarakteristikalarini emas, balki zarurlarini ko'rsatish imkonini beradi;
- 2) aniqlik- o'rganilayotgan mashq haqida aniq tasavvur paydo bo'lishiga ko'maklashadi, uning mohiyati yoki ko'rsatilayotgan xususiyatining bir ma'noli izohini beradi;
- 3) oddiyligi- ona tilining qonunlari va lug'aviy zahirasini qo'llash orqali, bilimning qo'shni sohalaridagi atamalar bilan, amaliyotdan va ushbu sohaning baynalminal atamalarini orqali erishiladi.

Keltirilgan talablar o'zaro qarama qarshi, yoxud ulardan bittasini maksimal qoniqtirish boshqalarining bajarilishiga halaqit beradi. Oddiylikka ommaviy ma'lum bo'lgan so'zlar va iboralarni kiritish orqali erishiladi, masalan, gigienik va ishlab chiqarish gimnastikasi radio ko'rsatuvlarida qo'llaniladigan so'zlar. Yanada murakkabroq mashqlarni kundalik hayot iboralari bilan tavsiflab bo'lmaydi. Gimnastik mashqning yozmasi, qo'shimcha izohsiz tushunarli bo'lgan, minimum so'zlardan iborat bo'lishi kerak.

³ Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. Mazmunidan olindi.

Shunday qilib, gimnastik atamalarda maxsus soʻzlar, shartli iboralar qoʻllaniladi, ularning maʼnosini oʻrgatish jarayonida ochib berish lozim. Belgilarning qisqaligi gimnastik atamalar lugʻatlarining yaratish zaruriyatini paydo qiladi.

Gimnastik atamalar nafaqat rus tili qoidalariga, balki oʻzining qoidalariga ham boʻysinadi. Ushbu qoidalar oʻrganilishidan, zamonaviy gimnastik atamalar mazmuni bilan tanishish boshlanadi.

3.2 Gimnastika atamalarining qoidalari

3.2.1 Atamalar yaratish usullari

Yangi atamalar yaratishning bir nechta usullari mavjud: a) soʻz oʻzaklaridan foydalanish, b) qayta tushunish, v) oʻzlashtirish, g) soʻzlarni qoʻshish, d) birinchi bajaruvchi nomini oʻzlashtirish.

Rus tili soʻzlarining oʻzaklaridan foydalanish, rus gimnastikasi atamaları yaratilishining negizida yotadi. Soʻz oʻzaklari boʻlib quyidagi atamalar keladi : max, kach, sed, shag, beg, vis, xvat va b.

Qayta tushunish yoki mavjud boʻlgan soʻzlarga yangi maʼno berish, - atamalar paydo boʻlishining eng keng tarqalgan usuli. Qayta tushunish misollari: koʻprikcha, shpagat, aylana, kirish, chiqish, oʻtish.

Qoʻshni faoliyat soʻhalaridan, hamda avvalgi atamalar tizimlaridan atamalar va iboralarni oʻzlashtirish, gimnastikada mashhur boʻlib qolgan, masalan, sirk atamalarini saqlab qolish imkonini beradi: rondat, kurbet, tvist.

Soʻzlarni qoʻshish- ushbu usulda ikkita soʻzdan bitta murakkab yoki qoʻshma atama soʻz xosil boʻladi, masalan: turli baladlikdagi bruslar, uzoq-uzunlikka sakrashlar, qoʻllarni yuqori-chappasiga.

Birinchi bajaruvchining nomini oʻzlashtirish yangi murakkab element yoki birlikning qisqa nomlanishi uchun qoʻllaniladi, agar uning atama nomlanishi juda uzun boʻlsa, qisqasi esa mashq maʼnosining aniq tushinish imkonini bermaydi. Ushbu usul faqat mashq nomlanishining qisqaligini taʼminlaydi, masalan: “diomidchasiga”- qoʻllarida tik turgan holda bir qoʻlda 360 gradusga burilib oldinga siltash.

Mashqlarning har hil turlari uchun atamalar paydo boʻlishining quyidagi qonuniyatlari mavjud: statik, siltash, sakrashlar va sakrab tushishlar.

Statik holatlarni belgilovchi atamalar, quydagi yoʻllar bilan xosil boʻladi: tayanch sharoitiga qarab, masalan: tizzalariga tik turish, boshda tik turish, tovonlariga tayanib oʻtirish; tana holati va uning qismlarining oʻzaro joylashuvi, masalan: burchak shaklida tayanib oʻtirish, gorizontol tayanish, egilib osilib turish, qayrilib osilib turish.

Siltash mashqlarining atamaları harakatlarning tuzilishi va xususiyatlarini inobatga olgan holda xosil boʻladi: oldinga siltab aylanish, koʻtarilish-rostlash, oldinga, orqqa tashlash.

Sakrashlar va sakrab tushishlar atamaları jihoz ustida uchish fazasida tana holatiga bogʻliq: oyoqlarni ajratib sakrash, yon tomon bilan sakrash, orqqa burchak shaklida sakrab tushish.

3.2.2 Atamalarning qoʻllash qoidalari

Gimnastik atamalarini shugʻullanuvchilarning mahoratini inobatga olgan holda qoʻllaydilar. Sogʻlomlashtirish guruxlarida, radio va telekoʻrsatuvlarda eng oddiy va tushunarli gimnastik atamalarni, adabiy til va ogʻzaki nutq soʻzlari bilan toʻldirib, qoʻllaydilar. “Oyoqlarni ajratib tik turish holati” atamasi oʻrniga “oyoqlar yyelka kengligida” yoki “tik turish oyoqlar ajralgan” iboralarni qoʻllash mumkin, “oʻtirish” atamasi oʻrniga- “oʻtirish holati”. Boshlangʻich shugʻullanuvchilar bilan mashgʻulotlarda asosan ogʻzaki nutq qoʻllaniladi. Bolalar bilan muloqotda tasavvur etish iboralari qoʻllaniladi: “qaldirgʻochdek”, “samolyotdek”, “quyonchadek” va b. Oʻquvchilarning oʻrganish jarayonida pedagog ketma ketlik bilan avvalgi tasavvur etish iboralarni gimnastik atamalar bilan almashtiradi.

Barcha gimnastik atamalar ikkita asosiy guruxga boʻlinadi: umumiy va aniq atamalar.

Umumiy atamalar quyidagilarni belgilash uchun qo'llaniladi:

a) umumiy tushunchalar, masalan: element, birikma, kombinasiya;

b) mashqlar guruxi, masalan: saf mashqlari, qo'shma tayanishlar, har hil nomli sakrab oshib tushishlar.

Aniq atamalar aniq mashqlar belgilarini ko'rsatadi va o'z navbatida asosiy va qo'shimchalarga bo'linadi:

a) asosiy atamalar belgilovchi harakatlarning tuzilish belgilarini u yoki bu mashqlar guruxiga tegishlilikini aks etadi: tik turish, solib turish, tayanish, o'tirish, aylanish va h.;

b) qo'shimcha atamalar aniq harakat haqida ma'lumotga aniqlik kiritadi, quyidagilarni belgilaydi: harakat yo'nalishi, masalan: oldinga, chapga, chappaga, yon tomonga; bajarish usuli, masalan: rostlash, oshib tushish, aylanib tushish; tayanish sharoitlari, masalan: shonalarida, yelkalarida, qorinda, o'ng oyoqda; bajarish xarakteri, masalan: sekin aylanib tushish, susayib, ravonlik bilan; ba'zi bir miqdor xarakteristikalar, masalan: 270 gradusga burilish bilan ikkitalik salto.

Aniq gimnastik elementlar odatda asosiy, bitta va bir nechta qo'shimcha atamalar birligida tavsiflanadi.

Biroq ba'zi bir asosiy atamalar o'zidan o'zi ham aniq elementlarni belgilaydilar, masalan: tayanish, osilish, ko'prikcha, shpagat.

Alohida asosiy atamalar qo'shimchalarga o'tishi mumkin va aksincha, masalan: oshib tushish- oshib tushish bilan, tik turish- tik turib, o'tirgan holda- o'tirib, aylana shaklda- aylana, aylanish bilan- aylanib.

3.2.3 Qisqartirish qoidalari (alohida atamalarni qo'llamaslik)

Mashqning qisqa tavsifi uchun umumiy qabul qilingan harakatlar va holatlarning bir qator qismlarini ko'rsatish shart emas va hattoki ba'zi bir asosiy atamalarni ham. Qisqartirish qoidalarining to'g'ri qo'llanilishi mashqning yanada qisqaroq yozuvini engil qabul qilish imkonini beradi, albatta uni aniq va ikki ma'noli qilmasdan.

Ko'pgina vaziyatlarda atamalarning qisqartirilishi ma'lum qoidalarga bo'ysinadi.

Mashqlarning yozilishida quyidagi atamalar o'chirib tashlanadi:

1. Bajarishning gimnastik uslubida ko'zlangan, tana qismlarining holati:

- oyoqlar birlashtirilgan va tekis holatda- boshlang'ich holatlarda; mashq bajarishda buni aytib o'tish zarur. masalan: oyoqlarni birlashtirib, sakrab, oyoqlarni birlashtirib tik turish;

- qo'llar pastga qaratilgan (tana bo'ylab) va tekis- boshlang'ich holatlarda aytilmaydi, qo'llar tekis holatda esa- mashkni bajarish jarayonida; oyoq uchlari orqaga tortilgan- qachonki oyoqlar tayanchsiz holatda bo'lsa;

- qo'l barmoqlari cho'zilgan va yopishtirilgan- agar tayanch yoki ushlab nuqtasi bo'lmasa;

- kaftlar holati- agar tekis qo'llarning qabul qilingan ushbu holatiga muvofiq bo'lsa;

2. Holatlar va yo'nalishlar, eng qulay, tabiiy va oddiy:

- oldinga- tayanib va osilib turish uchun, masalan: tayanish, yotib tayanish, tik turib osilish;

- oldinga va bir nomli tomonga- tashlashlarda va ko'tarilib tushishlarda, masalan: o'ng tomonga tashlash, o'ng tomon bilan yon tomonga tashlash, chap tomonga tashlash (chapga emas, oldinga), o'ngni orqaga tashlash (o'ng tomonga emas, orqaga);

- aylantirib oldinga- qo'llarning pastga qaratilgan holatidan qo'llar tepaga qaratilgan holatigacha harakat va teskarisiga;

- ko'nadalangiga- bruslardagi holatlar uchun, ushbu anjom uchun xos holat;

- uzunasiga- boshqa anjomlardagi holatlar uchun: turnik, dastakli ot, turli balandlikdagi bruslar;

- oxirgi holatlar- agar ular tavsiflanayotgan elementlar uchun odatiy bo'lsa.
- 3. Tananing ba'zi bir bo'g'inlari:
 - tanasi- egilayotganida, ammo burilishlarida aytiladi, masalan: o'ng tomonga egilish, ammo tanani chap tomonga burilishi;
 - oyoq- tashlashlarda, rostlanib turishlarda, masalan: chapi bilan yon tomonga tashlash, chapni oldin oyoq uchiga, o'ng tomonda rostlanib turish.
- 4. Mashqlar bajarish texnikasida ko'zlangan usullar:
 - jamlanib turganda- akrobatik mashqlar uchun, masalan: oldinga qumaloq, orqaga salto, yon tomon bilan salto;
 - egilgan holda, masalan: orqaga tashlab sakrab tushish, oldinga egilish, oldinga qarab aylanib tushish.
- 5. Ba'zi bir asosiy atamalar:
 - ko'tarib, tushurib, ko'rsatib qo'yish, tanasiga nisbatan oyoq va qo'llarning harakatlarida, masalan: qo'llarni ikki tomonga o'ng oyoqni orqaga oyoq uchiga, qo'llarni pastga tushurib;
 - sakrab tushish yoki sakrash- agar anjomning nomi bo'yicha bu muayyan bo'lsa, masalan: oldinga aylanib tushish (tayanch sakrashi), orqaga salto 360 gr. burilish bilan (turnikdan sakrab tushish).

3.3 Gimnastik mashqlarning yozuvlari

3.3.1 Mashqlar yozilishining shakllari va turlari

Gimnastik mashqlar yozilishining ikkita shakli mavjud: matn va grafik, ularning har biri o'z navbatida turlarga bo'linadi. Shunday ekan, matn yozuvi yoyma va qisqartirilgan bo'lishi mumkin. Matn yoyma yozuvi gimnastik atamalarni to'liq hajmda qo'llanilishiga asoslangan. Yoyma matn o'zidan umumlashtirilgan yoki aniq yozuvni tashkil etishi mumkin:

a) umumlashtirilgan yozuv quyidagi vaziyatlarda qo'llaniladi, qachonki mashqlarning to'liq guruxlarini, ularning aniq mazmunini ochib bermasdan ko'rsatish zarur bo'lsa, masalan: o'quv dasturlarida prujinali ko'prikladandan oddiy sakrashlar, otda har hil nomlangan oshib tushishlar, umbaloqlar;

b) aniq yozuv qoidalarga muvofiq har bir gimnastik elementning aniq atama bilan belgilanishini nazarda tutadi, aniq atamalarni qo'llash bilan- asosiy va qo'shimchalarni.

Matn qisqartirilgan yozuvi shartli va belgili turlariga ajratiladi:

a) shartli yozuv barcha yoki ko'pchilik atamalarning qisqartirilishini nazarda tutadi, bunda qisqartirilgan belgilar nafaqat bitta, balki ikkita-uchta atamalarga muvofiq bo'lishi mumkin, masalan: boshlang'ich holat- oyoqlarni ajratib tik turish, qo'llar belda- o'tirish, qo'llar oldinga qaratilgan -turish, chap qo'lni chapga, o'ng qo'lni aylana shaklda orqaga tepaga;

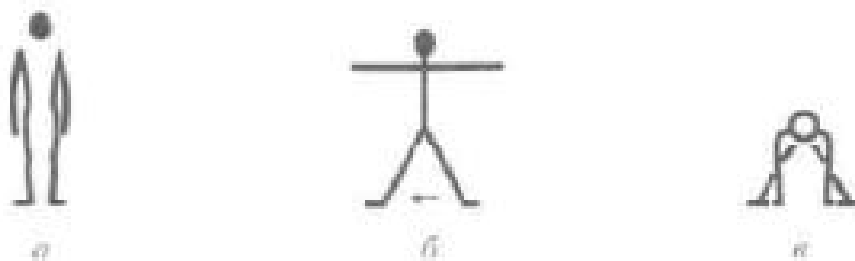
b) belgili yozuv elementlarni yoki birliklarni belgilash uchun quyidagi belgilar qo'llaniladi (krestcha, aylana, to'g'ri va to'lqinsimon chiziqlar va h.), bu musobaqalarda texnik vositalarini qo'llamasdan mashqlar yozuvini olib borish uchun qulay.

Amaliyotda odatda aralash matn, boshqacha qilib aytganda qisman qisqartirilgan yozuv qo'llaniladi, u yoyma yozuvdan faqatgina ba'zi bir eng ko'p qo'llaniladigan atamalar qisqartirib yozilishi bilan farqlanadi, masalan : gimn.- gimnastik, m.- mashq, el. - element, birl.- birlik. Qo'shma yozuv bosma nashrlarda ham qo'llaniladi umumiy ma'lum bo'lgan va qabul qilingan qisqartirmalar bilan : bosh.h.- boshlang'ich holat, as.t.h.- asosiy turish holati, b.x.- balanddagi xoda, p.x.- har xil balanddagi bruslarning pastdagi xodasi.

Grafik yozuv- o'zidan tavsiflanayotgan mashqni bajarayotgan gimnastning oraliq holatlarda turish rasmlarining tasvirlarini tashkil etadi.

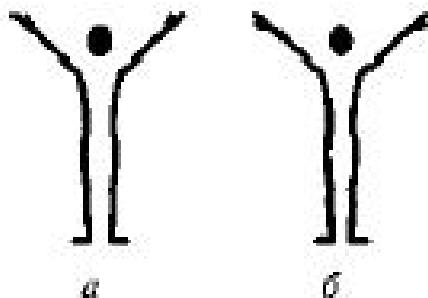
Grafik yozuv uchta turga bo'linadi:

a) shtrix yozuvi, eng oddiy va yengil turlaridan biri sifatida, har kunlik amaliy ish uchun qulay, shu qatorda darslar konspektlarning yozilishi uchun va ulardan keyinchalik foydalanish uchun; *(1-a, b, v rasm)*



1-rasm

b) yarim kontur yozuvi tananing alohida bo'g'irlarini yanada batafsilroq tasviri, shu qatorda qo'llar kaftlarini ham. (2-a, b rasm) Tez-tez bosma nashrlarning –darsliklar, uslubiy qo'llanmalar, maxsus jurnallar va h. rasmlari uchun qo'llaniladi;



2-rasm



3-rasm

v) kontur yozuvi tana holatlarining va uning bo'g'irlarining barcha ahamiyatli xususiyatlarini yozib olish imkonini beradi (3-rasm), bunday yozuv rasm chizish ko'nikmalarini talab qiladi.

3.3.2. Aniq mashqlarning matn yozuvi

Aniq yoyma matn yozuvi har qanday gimnastik mashqni to'liq tavsiflash imkonini beradi. Bunday yozuvning quyidagi sxemasi qabul qilingan:

1. Mashqning nomi.
2. Boshlang'ich holat.
3. Mashqning mazmuni. Hattoki alohida elementning yozuvida ham ba'zan belgilangan qismlarni ajratish mumkin, masalan (qavs ichida- qismlarning raqami): tayanch sakrash (1), burchak shaklida (3), qiya qisqa yugurish bilan (2).

Mashqning nomi odatda o'zidan mashqlar turining nomini tashkil etadi yoki gimnastik ko'p kurashning turini, mashqning vazifasini, musiqali kuzatuvning ma'lumotlarini, masalan:

Turli balandlikdagi bruslarda mashqlar 14-15 yoshar qizlar uchun;

Gimnastik devorchada juftlik umumrivojlantiruvchi mashqlar;

Past turnik, 6 sinf o'quvchilari uchun mashqlar;

Yelka egilish mushaklarining kuchini rivojlantirish uchun mashq;

Uzunlikka ot ustidan tayanch sakrash, balandligi 135 sm, ko'prikcha anjomdan 1 metr uzoqlikda.

Boshlang'ich holat odatda b.h. qisqartirmasi shaklida belgilanadi, masalan: b.h.- as.t.t. (1-a rasmga qarang); b.h. - oyoqlar ajralgan holda, qo'llar ikki tomonga. (1-b rasmga qarang) Anjomlarda bajariladigan mashqlarda b.h. sifatida, qaysi holatdan yoki qaysi harakatlardan kombinasiyaning birinchi elementi boshlanishi belgilanadi, masalan: tik turib osilish, osilib turib aylanish, sakrashdan.

Mashqning mazmuni gimnastik qoidalar bo'yicha har bir elementi bilan yozib olinadi. Har bir element quyidagi ketma-ketlikda tavsiflanadi:

- 1) holatning yoki asosiy harakatning nomi (asosiy atama); asosiy atama yo'qligida tananing ko'rsatiladigan bo'g'ini belgilanadi, masalan: qo'lning, o'ng qo'lning, chap oyoqning);
- 2) bajarish usuli, masalan: egilish bilan, duga, dugalar bilan orqaga aylanish;
- 3) elementning boshqa xarakteristikalarini, masalan: prujinalik, egilib, sekin, ikki kara, o'ngga, orqaga;
- 4) oxirgi holat, agar bu zarur bo'lsa; oldingi elementni (harakatni) bajarishdan keyin statik elementlar oxirgi holatlar sifatida yozib olinadi, masalan: yelka shonalarida orqaga tik turishga yumalab o'tish, egilib tayanich tik turishga orqaga yumalab o'tish.

Element yozilishida asosiy atamalar odatda birinchi o'rinda turadi. Qo'shimcha atamalar asosiylaridan vergul bilan ajratiladi, masalan: tik turish, qo'llar tepaga; o'tirib turish, qo'llar belda; tizzalarida turish, bosh o'ngga. Agar qo'shimcha atama tik turish o'zining asosiy xususiyatini aks etsa (oxirgi namunada - tizzalarida), osilib, o'tirib va h., ammo boshqa bo'g'inlarning holatini emas, u ravishdosh bo'lib kelsa ham vergul bilan ajratilmaydi, masalan: tik osilib; tik egilib tayanish; o'ng tomon bilan yotib olib tayanish.

Mashqlar qatorma qator yoki uzluksiz yozilishi mumkin. Uzluksiz yozuvda elementlar tire belgisi bila ajratiladi, masalan: qo'llar elakalarga- qo'llar tepaga- qo'llar pastga **duga** bilan tashqi tomonga.

Qatorma qator shaklida har bir element yangi qatordan yoziladi. Bunda musiqali kuzatuv bilan erkin mashqlarni yozadilar yoki gimnastika ko'p kurashining har qanday turida majburiy mashqlarni. Oxirgi vaziyatda raqamlar bilan o'ngda elementning (yoki birlikning) ballardagi qiymati yoziladi, masalan:

uzun umbaloq, turib 1,0;
yon tomonga aylanish 2,5 va b.

Jismoniy madaniyat mashqlarida navbatdagi mashqni bajarish uchun boshlang'ich holat matndagiday tavsiflanmaydi, ammo uni o'zgartirish uchun buyruqlar beriladi, masalan: o'tirib tayanichda tur! Sakrab oyoqlar ajralgan holatda tur! Qo'llar holatining o'zgarishi "tur" buyrug'i bilan kuzatiladi. Masalan: Qo'llaringni oldinga qo'y! Qo'llaringni ikki tomonga qo'y!

Buyruq maylining boshqa fe'llari ham qo'llaniladi, masalan: oldinga egil!, O'tir" o'ngga aylan! Kaftlaring pastga tegsin! (1-v rasmga qarang)

3.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozish qoidalari

3.4.1. Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishi

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuining yozilishida har bir mashq rim raqami bilan raqamlanadi. Agar mashqga nom berilmasa, uning nomi bo'lib o'sha rim raqami keladi. Ushbu qatorning o'zida b.h. yoziladi, har bir yangi qatordan esa- arab raqamlari bilan hisob va bu hisob orqali bajariladigan mashqlar. Masalan:

- IV. D.h.- tik turish, qo'llar oldinga:(4-rasm)
- 7- tizzani bukib o'tirish, qo'llar oldinga;
- 2- oyoqlarni rostlab, oldinga egilish, kaftlari bilan erga tegish;
- 3 - tizzani bukib o'tirish, qo'llar ikki tomonga;
- 4- joyidan turib, qo'llar tepaga.



4-rasm

Misoldan ma'lumki mashqdagi oxirgi holat d.h. Bu barcha umumrivojlantiruvchi mashqlarning farqli belgisidir. Har bir xisobga mashqning yozilishi, keltirilgan misoldagi kabi,

tiredan keyin kichik harfdan boshlanishi mumkin. Boshqa variant- nuqtadan keyin katta harfdan yozilishi, masalan:

IV. D.h.- tik turish, oyoqlar ajralgan holda, qo'llar belda. (5-rasm)

1- tananing o'ngga aylanishi, qo'llar ikki tomonga;

2- d.h. ga aylanish, qo'llar belga;

3- 4- shuning o'zi boshqa tomonga.



5-rasm

Misolning oxirgi qatorida ko'rsatilganki, mashq yozuvini qanday qisqartirish mumkin, agar uning ikkinchi qismi birinchisiga nisbatan simmetrik tarzda bajarilsa. 8 hisobga tuzilgan, umumrivojlantiruvchi mashqning yozuvi yanada ko'proq qisqaradi, masalan:

5- 8- shuning o'zi boshqa oyoqdan.

Bir nechta bir hil harakatlarning yozuvini ham birlashtirish mumkin, masalan:

2- 3- oldinga ikkita prujinali egilish.

Bitta hisobdan ortiqroq cho'ziladigan, bitta harakatning ham yozuvini birlashtirish mumkin, masalan:

1- 2- oyoq uchiga turish, qo'llar tepaga.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishida faqatgina bo'g'inlarning o'zgaruvchan holatlari belgilanadi. Bu erda asosiy atamalar bo'lmasligi mumkin, qisqalik talablari va qisqartirish qoidalariga muvofiq. Misolni ko'rib chiqamiz.

d.h.- tik turish, oyoqlar ajralgan

To'g'ri

1- qo'llar yelkalariga

2- oldinga egilish

3- qo'llar ikki tomonga

4- Tik turish, oyoqlar ajralgan

Noto'g'ri

1. Tik turish, oyoqlar ajralgan, qo'llar yelkalariga.

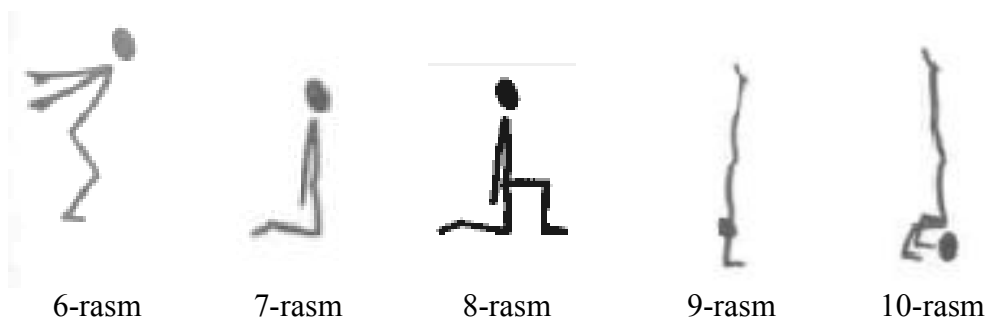
2. Tik turish, oyoqlar ajralgan holda oldinga egilish, qo'llar yelkalariga.

3. Tik turish, oyoqlar ajralgan holda oldinga egilish, qo'llar ikki tomonga.

4. Qaddini rostdash, qo'llar pastga.

Noto'g'ri yozuv misolida har bir harakat har doim yangi harakat ko'rsatilishiga o'xshaydi va h. Har bir holatning to'liq tavsifi, yoxud statik uslubda tavsifi, alohida vaziyatlarda bo'lishi mumkin, ammo umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishi uchun ko'proq dinamik uslub xosdir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarda boshlang'ich holatlardan eng keng tarqalgani- bu tik turish. Ushbu atama, to'liq oyoq tagiga tayanib, oyoqda tik turishni anglatadi. Tik turishlarning eng oddiyisi- bu asosiy, a.t.t. deb yoziladi. (1a -rasmga qarang) Boshqa tik turishlar asosiy emas: tik turish, qo'llar tepaga, tik turish oyoqlar ajralgan qo'llar belda va b. (4-rasmga qarang) Tekis oyoqlarda bajarilmaydigan tik turish, tizzani bukib, yarim o'tirish (6-rasm) yoki tizzani bukib o'tirish deb ataladi. (5-rasmga qarang) Agar asosiy tayanch bo'lib oyoqning tagi bo'lmasa, tayanish sharoitlari kelishiladi, masalan: oyoq uchida, yelka shonalarida, tizzalarda (7-rasm), o'ng tizzada (8-rasm), qo'llarda (9-rasm), kallada tik turish (10-rasm).



6-rasm

7-rasm

8-rasm

9-rasm

10-rasm

Boshlang'ich holatlar bo'lib o'tirishlar, tayanishlar, yotish holatlari bo'lishi mumkin. O'tirish yoki qo'shimcha tayanchsiz o'tirish holatining, uchta asosiy turlari mavjud: o'tirish, oyoqlar ajralgan holda o'tirish, oyoq tovonida o'tirish(11-rasm). Qo'llar ahamiyatli tayanchining mavjudligi bunday holaning belgilash asosini beradi, o'tirib tayanish(12-rasm), burchak shaklida o'tirib tayanish(13-rasm) va h.



11-rasm



12-rasm



13-rasm

Tayanish qo'shma deb ataladi, agar tayanch qo'llar (qo'l) bilan bajarilsa va tananing boshqa qismi bilan. Qo'shma tayanchlarga, o'tirib tayanishlardan tashqari, o'tirib tayanish, yotib tayanish, orqasiga yotib yelkalariga tayanish(14-rasm), tizzalariga tik turib tayanish(15-rasm), tik turib egilib tayanish(16-rasm).



14-rasm



15-rasm



16-rasm

Oddiy tayanishlarda tayanch faqat qo'llar yordamida bajariladi- ikkitasi yoki bittasi bilan, masalan: burchak shaklida tayanish(17-rasm), gorizontaal tayanish(19-rasm), tirsakda gorizontaal tayanish(20-rasm).



17-rasm



19-rasm



20-rasm

Joyidan jilmasdan, yanada balandda yoki past d.h. qabul qilish mumkin. Oxirgi vaziyatda quyidagi buyruqlardan foydalaniladi: O'tir!, Tiz cho'kib o'tir! Yot! Yarim o'tir! Oldinga egil! Oyoq uchida tik turishdan tik turishga o'tish uchun quyidagi buyruq beriladi: Pasaying! yoki Oyoq tovoniga pasaying! Yanada pastroq holatlardan tik turishga o'tish yoki oyoq uchida tik turishga o'tish unga muvofiq buyruq bilan bajariladi: Turing! (yoki: oyoq uchida turing!).

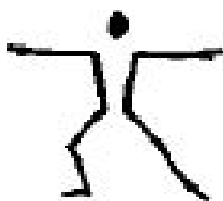
Oldinga, orqaga, yon tomonga ko'chish qadam tashlab, qo'llar almashishi, oyoq siljishi, sakrash, oldinga tashlash bilan bajarilishi mumkin. Oxirgi atama nafaqat harakatni anglatadi, balki natijada qabul qilingan holatni ham : o'ngni oldinga tashlash, o'ngni orqaga tashlash(21-rasm), chapni o'ngga tashlash va b. Bir nomli tashlashlar uchun qo'yiladigan oyoq belgilanmaydi, masalan: o'ngga tashlash, qo'llar ikki tomonga(22-rasm), chapga tashlash.

Egilish nafaqat tik turish holatidan bajarilishi mumkin, balki o'tirish holatidan ham: egilish bilan, oyoqlar ajralgan qo'llar bosh orqasida(23-rasm). Oxirgisini ba'zan egilib o'tirish deb

ataydilar. Bir nomli tomonga tashlash egilish bilan birlikda qo'shimcha atama bilan tavsiflanadi, masalan: o'ngga egilib tashlash, qo'llar tepaga(24-rasm).



21-rasm



22-rasm



23-rasm



24-rasm

Tananing gorizontal chizig'i atrofida aylanishlar raqamlarsiz so'zlar yordamida yoziladi, agar ular 45, 90, 180 gradusga bajarilsa unga muvofiq yarim burilishday, burilish (o'ngga yoki chapga) aylana burilish (chapga- agar qayerga burilishi ko'rsatilmagan bo'lsa). Boshqa vaziyatlarda tomonini va burilishi o'lchamini belgilash zarur, masalan: chapga 135 gradusga, o'ngga aylanasiga.

3.4.2. Tana qismlarining holatlari va harakatlari

Tananing alohida qismlari jismga nisbatan, uning hududdagi holatiga qaramasdan, bir hil joylashishi mumkin. Ushbu holatlarning yozuvi ham bir hil bo'lishlari zarur, masalan: orqa tomoniga yotib, qo'llar tepaga(25-rasm) emas oldinga!

Asosiylari: qo'llar oldinga, orqaga, tepaga, pastga, ikki tomonga. Oxirgi vaziyatda kaftlar pastga qaratilgan, boshqalariga - ichkari tomonga. Kaftlarning yo'nalishi qachon ko'rsatiladi, qachonki u qo'llarning ushbu holati uchun qabul qilinganidan farqlansa.

Oraliq- bu holatlarda qo'llar asosiylarga nisbatan 45 gradusli burchak ostida turadi. Qo'shma atama bilan tavsiflanadi, belgilanadi:

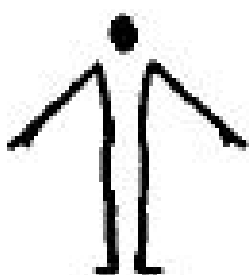
-qo'llarning asosiy holati, undan ushbu oraliq holat xosil bo'lgan;

-yo'nalish, unda qo'llar tavsiflangan holatga kiritish uchun harakatlana boshlaydi.



25-rasm

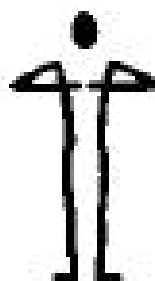
Kaftlarning yo'nalishi ko'rsatilmaydi, agar u qo'llarning oraliq holatini qabul qilishda o'zgarmasa, masalan: qo'llar pastga- tashqi tomonga(26-rasm), qo'llar oldinga- ikki tomonga- kaftlar tepaga (kaftlar- "qo'llar oldinga" holatidagidek). Har xil oraliq holatlar faqat kaftlarning holati bilan farqlanishi mumkin: qo'llar tepaga- tashqi tomonga(2-a, rasmga qarang) va ikki tomonga- tepaga, oldinga- ichki tomonga va ikki tomonga- oldinga.



26-rasm



27-rasm



28-rasm



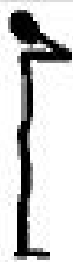
29-rasm



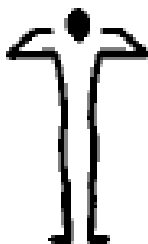
Bukilgan qo'llarning holatlari standart, murakkab va xosil bo'ladiganlarga bo'linadilar.

Standart: qo'llar belda(5-rasmga qarang), yelkalariga(27-rasm), bosh orqasiga, boshida, orqasiga, ko'krak oldiga(28-rasm), o'zining oldida(29-rasm).

Holat tekis qo'llar holatlaridan oxirgilari kabi yoziladi, boshida "bukilmoq" atamasini qo'shish bilan va belgilangan yo'nalishda tekis qo'llarni chiqarish yo'li bilan xosil bo'ladi va ularni tirsak bo'g'inlarida oxirigacha bukilishi, kaftlar musht shaklida yarim qisilgan, barmoqlar yelkalarga. Masalan: qo'llarni oldinga bukmoq(30-rasm), qo'llarni ikki tomonga bukmoq(31-rasm), qo'llarni orqaga bukmoq(32-rasm).



30-rasm



31-rasm



32-rasm

Murakkab holatlar: tekis qo'llar qaerga chiqishi belgilanadi va keyin qaerga bukiladi, masalan: qo'llar oldinga, yelka oldi tepaga; qo'llar ikki tomonga, yelkaning old qismi oldinga, kaftlar ichkariga.

Qo'llar harakatlari oddiy, aylana va yoy shaklidagilarga bo'linadilar. Ushbu harakatlar tekis va bukilgan qo'llar bilan, hamda yelka old qismi va kaftlar bilan bajarilishi mumkin:

oddiy- bu qo'llarni birorta asosiy yoki oraliq holatidan boshqasiga o'tkazish, qachonki ko'chish burchagi 90 gradusdan oshmasa; bu erda faqat qo'llarning quyidagi holati yoziladi, masalan: qo'llar oldinga- qo'llar ikki tomonga- qo'llar tepaga- tashqariga;

yoy shaklidagi- 90 gr. ko'proq bo'lgan burchak ko'chishi bilan; 360 gr. kam emas- quyidagicha yozib olinadi: 1) "yoy shaklida" atamasi, 2) boshlang'ich harakataning yo'nalishi, 3) oxirgi holat, masalan:

d.h.dan - a.t.t.: yoy shaklida orqaga, qo'llar tepaga;

d.h.dan- a.t.t.: qo'llar tepaga (qisqartirish qoidasiga binoan "yoy shaklida oldinga" atamasi ko'rsatilmaydi);

d.h.dan- tik turish, qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

aylana (burchak ko'chishi 360 gr. teng) yuz (frontal) va yon tomonlarda bajarilishi mumkin - yoy shaklidagilar kabi, nomlanishi bosh harakatlanishi bo'yicha, masalan:

d.h.dan- a.t.t.: qo'llar bilan tashqariga aylana harakat;

d.h.dan - tik turish qo'llar ikki tomonga: yelka oldi bilan pastga aylana;

d.h.dan- a.t.t.: o'ng qo'l bilan aylana ichkariga.

Oxirgi misoldan ko'rish mumkinki, harakatlar nafaqat ikki qo'l bilan bajarilishi mumkin, balki bittasi bilan ham, hamda navbatma-navbat. Ikki qo'l bilan bir vaqtdayoq simmetrik va assimetrik, parallel va ketma-ket, bir nomli va har hil nomli harakatlar bajarilishi mumkin. Bir nomlilarga o'ng bilan o'ngga va chap bilan chapga harakatlar kiritilgan, har hil nomlilarga aksincha: o'ng chapga yoki chap o'ngga.

Oyoqlarning harakatlari va holatlari, qo'llar uchun bo'lgan kabi bir hil prinsiplar asosida yoziladi, ushbu yozuvlar o'ziga xos xususiyatlarga ega. "Oyoq" so'zi qachon belgilanadi, qachonki oyoq yoki qo'l haqida fikr yuritilayotganligini aniqlab bo'lmasa. Tekis va bukilgan oyoqlar holatlarini farqlaydilar. Tekis oyoqni mumkin:

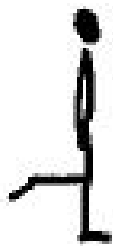
- nafaqat kerakli yo'nalishda tayanchsiz chiqarish, balki oyoq uchida ham qo'yish mumkin; ikkala vaziyatda ham vazn boshqa tayanch oyog'ida qoladi, masalan: o'ngni oyoq uchiga yon tomonga, chapni o'ngga oyoq uchiga(33-rasm);

- qadam qo'yish, tana vazn ko'rinishini qoldirib; o'rtada (oyoqlar ajralgan tik holatida turib), masalan o'ng bilan yon tomonga bir qadam chapini esa bir qadam oldinga);

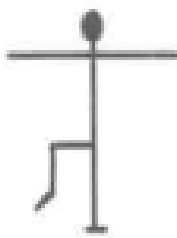
- qadam qo'yish va vaznini to'liq unga o'tkazish - ushbu harakat qadam deb ataladi, masalan: o'ngga oldinga bir qadam, chap bilan oldinga-ichkariga bir qadam.

Bukilgan oyoqlar holatlarini bukilgan qo'llar holatlariga o'xshatib tavsiflaydilar, faqat oyoq, qo'ldan farqliroq, tekis burchak ostida bukiladi, masalan: o'ngini bukish(34-rasm), o'ngini

yon tomonga bukish(35-rasm), chapini oldinga bukish, hamda: o'ngini oyoq uchiga bukish(36-rasm), o'ngini orqaga bukish, tizzani yon tomonga(37-rasm).



34-rasm



35-rasm



36-rasm



37-rasm

Bosh va tana bilan egilishlarni, burilishlarni, yoy shaklidagi va aylana harakatlarini bajarish mumkin:

- egilishlarning yozilishida “tana” so’zi yozilmaydi, masalan: oldinga egilish, o’ngga egilish; boshning egilishlari uchun- oxirgisi quyidagicha belgilanadi, masalan: boshni o’ngga egilishi;

- bosh va tana burilishlarining yozilishida tananing ushbu qismlari belgilanadi, masalan: boshning o’ngga burilishi, tananing chapga burilishi, “o’ngga (chapga) burilish” yozuvi esa, butun tana tovonigacha o’sha tomonga burilishini anglatadi;

- yoy shaklida harakatlar bosh va tana uchun xos bo’lmagan harakatlar, ularning yozilishida qo’l harakatlarini yozuvidagidek, boshlang’ich va oxirgi holat belgilanadi, masalan: yoy shaklida o’ngga boshning chapga egilishi, yoy shaklida oldinga chapga egilish;

- bosh va tana bilan aylana harakatlar, odatda b.h.dan oldinga egilish bilan bajariladi, kamdan kam vaziyatlarda- boshqa tomonga egilishdan yoki egilmasdan, masalan: tana bilan o’ngga aylana harakat, vertikalga yangi bo’lgan, tekislikda bosh bilan chapga aylana harakat.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar d.h.ga qaytish bilan tugatiladi. Agar mashq, misol uchun 8ta hisobdan tushgan bo’lsa, bunda oxirgi hisob yozilishi:

8- d.h. Ammo oxirgi holat qabul qilishini to’g’ri tavsiflash uchun, eng avvalo quyidagi atamalarni bilish zarur:

- rostlanmoq- egilishlardan so’ng;
- qo’llarni to’g’rilamoq- qo’llarni bukishdan so’ng;
- turmoq- tayangandan, o’tirgandan yarim o’tirgandan so’ng;
- tushmoq - oyoq uchida turish holatidan butun tovonga;
- tiramoq- turli holatlardan oyoqni olib qo’ygandan so’ng.

Agar harakat bir nechta tana qismlari bilan bir vatqdayoq bajarilsa, uni quyidagi ketma ketlikda yozilishi qabul qilingan: oyoqlarning, tananing, qo’llarning, boshning harakatlari. Masalan: yarim o’tirish, qo’llar ko’krak oldida, chapga boshning egilishi; o’ngni bir qadam yon tomonga oldinga egilish bilan, qo’llar ikki tomonga, boshni chapga burib qo’ymoq.

3.4.3. Predmetlar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishi

Predmetlar bilan mashqlarning yozilishida, uni ushlayotgan qo’llarning emas, asosan predmetning yo’li yoziladi, masalan:

koptok tepaga (qo’llar koptok bilan tepaga: deb emas);

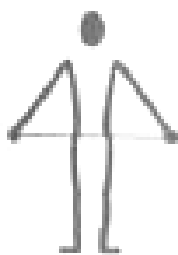
chap qo’l ko’krak oldida, koptok o’ngga (o’ng qo’l bilan koptok yon tomonga: deb emas).

Obruch bilan mashqlarda harakat yo’nalishi va uning tekislikdagi holati belgilanadi. Obruch joylashishining asosiy tekisliklari- gorizontal, frontal va yon tekisliklari. Misollar: obruch vertikal (frontal) oldinga, obruch gorizontal tepaga, obruch vertikal o’ng tomoni bilan tepaga.

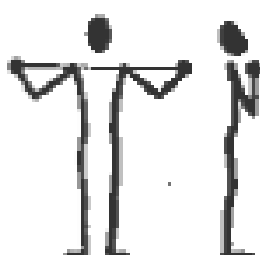
Gimnastik tayoq bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarning tavsifida holatlarning ikkita asosiy gurxlarini farqlaydilar: ikki uchidan ushlab va va erkin uchi (uchlari) bilan.

Ikki uchidan ushlab turgan tayoqning holatlari:

a) simmetrik- faqat tayoq markazining tanaga nisbatan holati belgilanadi; ushlashni almashtirishda “tayoq” so’zidan keyin “gorizontal” atamasi qo’shiladi, masalan: tayoqni gorizontal pastga(38-rasm), agar ushlash o’zgarmasa, oddiygina yoziladi: tayoq ko’krak oldida(39-a rasm), o’ngga egilish, tayoqni oldinga(39-b rasm); tayoqni oldinga - tepaga(40-rasm), tayoqni bosh orqasiga, tayoqni boshga, tayoqni orqasiga;



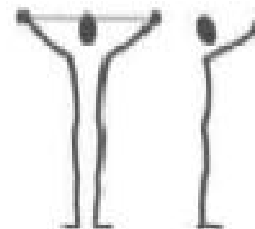
38-rasm



39-rasm



6



40-rasm

b) asimmetrik- bularda qo’llar turli holatlarda bo’ladi; tayoq markazining holati va simmetriyadan chetlanish nimadan iborat ekanligi belgilanadi, masalan: tayoqni vertikal ko’krak oldida, chap tepada(41-rasm); tayoqni egiltirib oldinga, o’ng tepada(42-rasm); tayoqni vertikal chapga, chap tepada(43-rasm); tayoq vertikal oldinga, o’ng tepada(44-rasm).



41-rasm



42-rasm



43-rasm

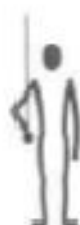


44-rasm

Erkin uchi (uchlari) bilan tayoqning holatlari:

a) standart: tayoq yelkaga(45-rasm), tayoq oyoqqa(46-rasm), tayoq bilan erkin(47-rasm), tayoqni qo’lga;

b) bir qo’l bilan o’rtasidan ushlash- qo’l, uning yo’nalishi va tayoqning yo’naltirilganligi belgilanadi, masalan: tayoq o’ngda vertikal oldinga(48-rasm), tayoq chapda ko’ndalang tepaga(49-rasm);



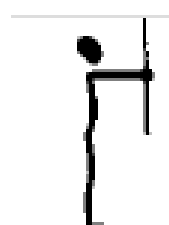
45-rasm



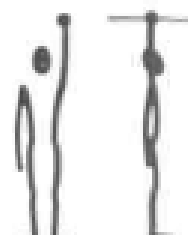
46-rasm



47-rasm

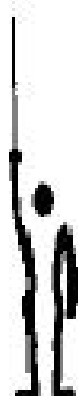
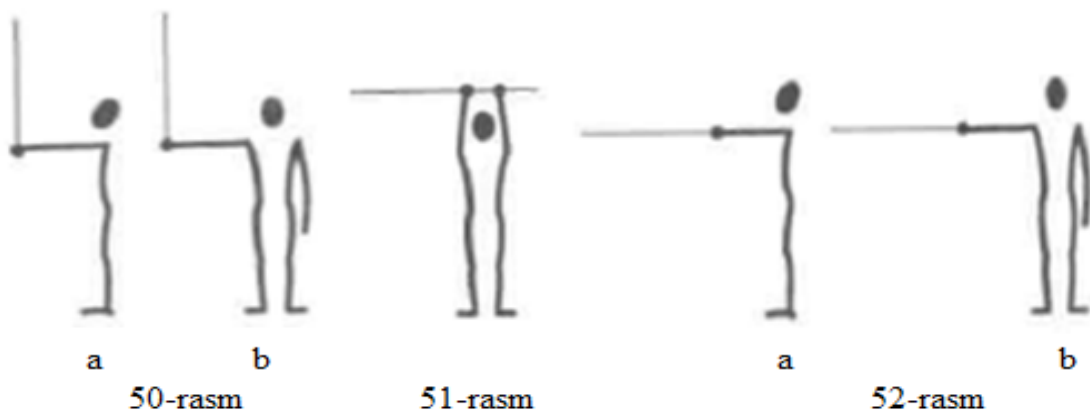


48-rasm

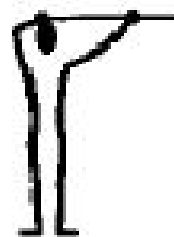


49-rasm

v) tayoqning bir uchidan ushlash- qo’lning holati va tayoqning yo’nalishi belgilanadi, masalan: o’ngni oldinga yoki yon tomonga, tayoqni tepaga(50-a,b-rasm); qo’llar tepaga, tayoqni o’ngga(51-rasm); o’ngni tayoq bilan oldinga yoki yon tomonga(52-a,b-rasm); o’ngni tayoq bilan tepaga(53-rasm);



53-rasm



54-rasm



55-rasm

g) ikki qo'l bilan ushlab turilgan bir uchi va erkin uchining yo'nalishi belgilanadi, masalan: tayoqni boshga va chapga(54-rasm); tayoqni o'ng yelkaga va tepaga(55-rasm).

Predmetlar bilan mashqlarga *gimnastik o'tirg'ich* bilan gurux mashqlari ham kiritiladi. Agar o'quvchilar o'tirg'ichga nisbatan yuz tomoni bilan joylashgan bo'lsa, odatda o'tirg'ichning yaqin chetidan pastdan ushlab turilgan bo'lsa, uzoq bo'lsa- uzoq chetidan.

Mashqlar yozilishida ushlab turilgan turlari gaplashib olinmaydi, masalan:

- 1- rostanib, o'tirg'ich o'ngga;
- 2- o'tirg'ichni tepaga;
- 3- o'tirg'ichni chapga;
- 4- chapga egilish, polga tegib o'tish;
- 5- 8- xuddi shuning o'zi teskari tomonga.

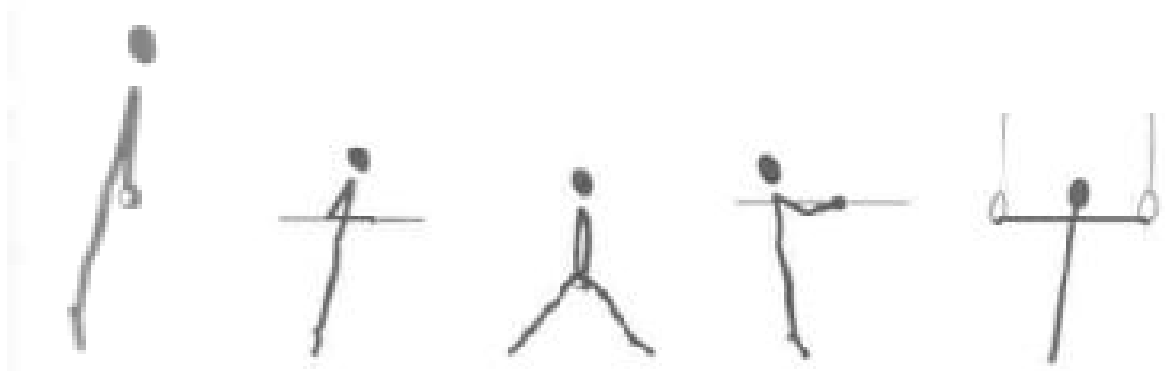
O'tirg'ichdagi mashqlar predmetlar bilan emas, balki anjomlar bilan bajariladigan mashqlarga kiradi.

3.5. Anjomlarda, erkin, akrobatik va badiiy gimnastika mashqlarini yozish qoidalari

3.5.1. Gimnastik anjomlarda mashqlarning yozilishi

Anjomlarda bajariladigan mashqlar asosan tayanish, osilish va bitta holatdan boshqasiga o'tishdan iborat.

Tayanishlarda yelkalar ushlab turilgan nuqtalaridan yuqorida turadi, masalan: tayanish(56-rasm), yelkaning old qismiga tayanish(57-rasm), tayanish oyoqlar ajralgan o'ngga(58-rasm) yoki ushlab turilgan nuqtalar bilan bir darajada, masalan: qo'llarga tayanish(59-rasm), xalqalarda qo'llar ikki tomonga tayanish (60-rasm).



56-rasm

57-rasm

58-rasm

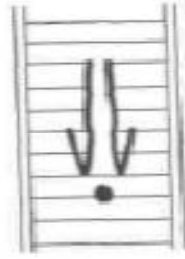
59-rasm

60-rasm

Osilishlarda elakalar ushlash nuqtalaridan pastroqqa joylashgan, masalan: osilish(61-rasm), bukilib osilish(62-rasm), qayrilib osilish(63-rasm).



61-rasm

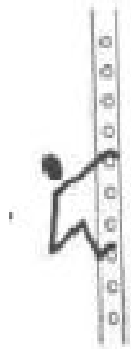


62-rasm

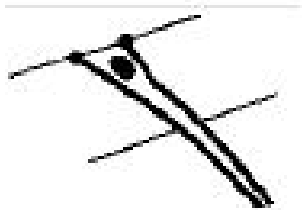


63-rasm

Tayanishlar ham osilishlar kabi oddiy va qo'shmalarga bo'linadi. Oddiy tayanishlarda yoki osilishlarda gimnast anjomni faqat qo'llari bilan ushlaydi (kamdan kam oyoqlari bilan). Tananing boshqa qismlarining qo'shimcha tayanch qo'llanilishida osilishlar yoki tayanishlar qo'shma deb ataladi. Ularga quyidagilar kiritilgan, masalan: yarim o'tirib osilish(64-rasm), yotgan holatda osilish(65-rasm), oyoqlar ajralgan yotib tayanish(66-rasm), tik turib tayanish(67-rasm).



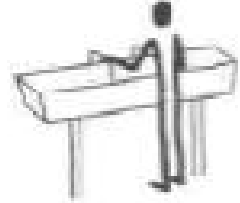
64-rasm



65-rasm



66-rasm



67-rasm

Anjomni ushlash usuli ushlash deb ataladi. Tepadan ushlash belgilanmaydi, ushlashlarning qolgan turlari yozilishi shart: pastdan, har hil (bitta qo'l tepadan, boshqasi pastdan), teskari va atrofiy. Bitta ushlashni o'zi ham keng, ham tor, ham oddiy va yopiq bo'lishi mumkin, yoxud yelkalar kengligida (oxirgisi yozilmaydi). Ushlash chuqur deb ataladi, agar gimnast osilish holatida bo'lsa, kaftlar bukilgan va tepadan tayanib turibdi (xalqalarda, bruslarning uchlari).

Tayanish va osilishlardan tashqari, anjomlarda o'tirish va tik turishlarni bajarish mumkin, masalan: yonbosh o'tirish(68-rasm), yelkalarda tik turish(69 rasm). O'tirishlarda qo'llarga tayanish asosiy bo'lmasligi kerak. Aks holda ushbu holat tayanish deb atalishi lozim, masalan: o'tirib tayanish oyoqlar ajralgan(70-rasm), orqadan tayanish(71-rasm). Xodada(brevno), yuqorida ko'rsatilgan barcha holatlardan tashqari, muvozanatlar va boshqa mashqlar bajarilishi mumkin. Ushbu vaziyatlarda ularga muvofiq atamalar qo'llaniladi.



68-rasm



69-rasm



70-rasm



71-rasm

Anjomlarda bajariladigan dinamik mashqlarga ko'tarishlar, tushishlar va osilib tushishlarni, sakrab tushish va sakrab chiqishlarni, aylanishlarni, ko'tarilib aylanishlarni va saltolarni, uchib o'tishlarni va sakrashlarni, siltash mashqlari va siltanishda mashqlar va ularning turli hil birliklarini kiritish mumkin. Ko'tarishlar tayanchda, osilishda va osilib tushishda bajariladi. Ushbu vaziyatlarda oxirgi holatlar belgilanmaydi. Barcha boshqa holatlarda belgilash zarur, qanday oxirgi holatga tushish, ko'tarilish yoki osilib tushish bajariladi, masalan: burchak shaklida tayanishda oldinga siltab ko'tarilish, bukilib osilishda orqaga tushish, egilib osilishda osilib tushish (qo'llarda tik turishdan).

Anjomlarda bajariladigan mashqlar yozilishida statik elementlar oxirgi sifatida belgilanadi (mashqning boshlanishida) yoki oldingi dinamik elementni bajarish natijasida qabul qilinadigan, oxirgi holatlar, masalan: oldinga umbaloq o'tirish holatiga oyoqlar ajralgan, qo'llarga tik turishga orqaga aylanish. Va aksincha, dinamik element navbatdagi elementni bajarish usuli sifatida yozilishi mumkin, masalan: yelkalarga tik turish orqaga siltash bilan, aylanasiga burilish oldinga siltash bilan, orqaga aylanish sakrab tushish bilan.

Agar kombinasianing ikkita elementi o'zaro bog'liq bo'lsa, yozuvda ular birlashtiriladi:

“va” bog'lovchisi bilan- agar ular bir biridan keyin ketma ketlikda, birga, ular o'rtasida to'xtovsiz bajarilsa, masalan: oldinga burilish va orqaga burilish bilan sakrab tushish;

“bilan” so'zi yordamida- agar elementlar bir vaqtda bajarilsa, masalan: aylanasiga burilish bilan oldinga siltab ko'tarilish.

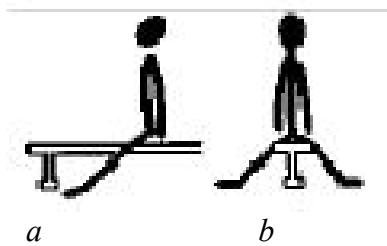
Anjomlarda bajariladigan mashqlar odatda uzluksiz shaklda, bir qatorda yoziladi. Masalan: “Past bruslar: tik turib tayanishdan bruslar uchidan ushlashdan tayanishga sakrab chiqish-tayanish burchak shaklida- kuch bilan bukilib, qo'llarni bukib, yelkalarda tik turish- oldinga umbaloq va orqaga siltab ko'tarilish” va b.

3.5.2. Gimnastik devorchada, o'tirg'ichda va juftlikda bajariladigan mashqlar

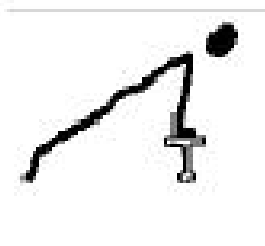
Gimnastik devorchada va gimnastik o'tirg'ichda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, umumrivojlantiruvchi mashqlar qoidalari bo'yicha yoziladi. Ushbu anjomlarda mashqlar odatda sanash bilan bajariladi va gimnastik anjomlarda mashqlar atamalarining qo'llanilishi bilan yoziladi. Bundan tashqari, yuqorida bayon qilingan qoidalardan bilish mumkinki, devorchada va o'tirg'ichda mashqlarning yozilishi o'z xususiyatlariga ega.

Gimnast o'tirg'ichga nisbatan uzunasiga, ko'ndalang, yuz, orqa yoki yon tomoni bilan joylashishi mumkin, devorchaga nisbatan- yuz, orqasi yoki yon tomoni bilan. Devorcha yoki o'tirg'ichga nisbatan boshlang'ich holatlarning yozuvida barcha belgilangan atamalar qo'llaniladi, anjomlarda bajariladigan mashqlardan farqliroq, u erda odatiy holat qisqartirishlar qoidalari binoan belgilanmaydi. (3.2.3. Qisqartirish qoidalari bo'limi)

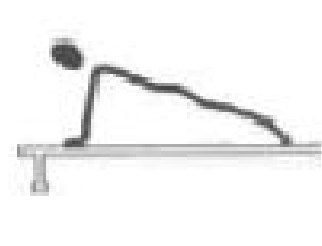
O'tirg'ichdagi mashqlarda d.h. yozuvi, anjomlarsiz umumrivojlantiruvchi mashqlarga qaraganda faqat o'tirg'ichga nisbatan holatining belgilanishi farqlanadi, masalan: o'tirg'ichga ko'ndalang o'tirish oyoqlar ajralgan holda (72-a, b, rasm), o'tirg'ichda uzunasiga yotib tayanish (73-rasm), o'tirg'ichda ko'ndalang yotib tayanish (74-rasm). Ba'zan o'tirg'ichga nisbatan holatni unga maxsus ko'rsatmalarsiz aniqlash mumkin, masalan: chapga tik turish, o'ngni o'tirg'ichga oldinga (75-rasm), yotib tayanish oyoqlar o'tirg'ichda (76-rasm).



72-rasm



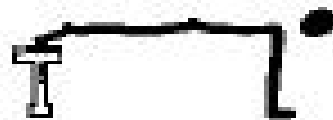
73-rasm



74-rasm



75-rasm



76-rasm

Devorchada d.h. yozilishida holati unga nisbatan va ushlash xususiyatlari belgilanadi, masalan: orqada tik turib osilish uchunchi reykada pastda(77-rasm); reykada chap tomon bilan tik turib osilish, chap bilan bel darajasida pastdan ushlash, o'ng bilan - bosh ustidan(78-rasm); devorchaga yuz tomon bilan tik turib osilish, yelkalar darajasida ushlash(79-rasm).



77-rasm



78-rasm



79-rasm

Reykani ushlash bilan tik turish holatni belgilashda d.h. xuddi shunday yoziladi, buni tik turib tayanish deb atamaydilar, masalan: devorchaga yuz bilan turib, ko'krak darajasida ushlash(80-rasm); o'ng tomon bilan turib, chapni oldinga oyoq uchiga, yelka darajasida ushlash, chap qo'lni belga(81-rasm); devorchaga orqani qilib yarim o'tirish(82-rasm), bel darajasida pastdan ushlash(83-rasm); tik turib osilish burchak shaklida pastga(84-rasm).



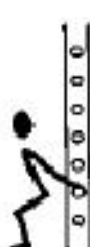
80-rasm



81-rasm



82-rasm

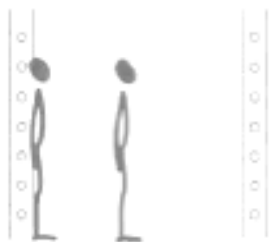


83-rasm



84-rasm

Agar devorchaga tayanish yorqin ifodalangan bo'lsa, bu tik turib tayanish bo'ladi, undagi D.h. shug'ullanuvchi devorchaga tegib turib, unga qo'llarining yordamisiz tayanib tursa yoki umuman tayanmasa, anjomlarsiz umumrivojlantiruvchi mashqlardagi kabi tik turish deb ataladi, masalan: devorchaga orqasi bilan tegib tik turish(85-rasm); yuzi tomon bilan devorchadan bir qadam uzoqda tik turish(86-rasm), o'ng tomon bilan tik turish, o'ngni yon tomonga reykgaga(87-rasm).



85-rasm 86-rasm

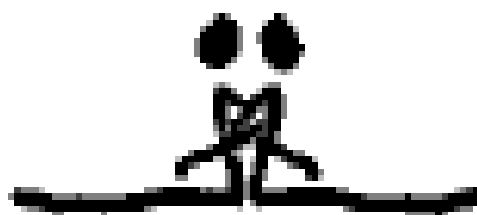


87-rasm

Har xil turdagi umumrivojlantiruvchi mashqlar, shu qatorda devorchada va o'tirg'ichda juftlikda bajarilishi mumkin. SHERIKLARNING o'zaro holati devorchaga yoki o'tirg'ichga nisbatan xuddi shunday yoziladi, masalan: bir biridan bir qadam uzoqlikda yuzma-yuz tik turib oldinga yarim egilish bilan, qo'llarini bir birining yelkasiga(88-rasm); bir-biriga orqa tomoni bilan o'tirish tirsak ostini ushlab bilan(89-rasm).



88-rasm

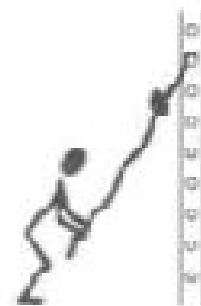


89-rasm

Simmetrik bo'lmagan juftlik mashqlarini bajarish uchun shug'ullanuvchilarni ikkiga bo'ladilar, bu erda har bir sherikning holati yoziladi. Masalan, d.h.: 1chi- devorchaga yuz tomoni bilan baland reykaga osilish, 2chi- sherikning boldiridan ushlab(90-rasm). Ikkinchi raqamlarning (tik turib egilish) holati aniq belgilanmaydi, chunki ular bu erda yordamchi rolini bajaradilar. Ushlab turi yoziladi, agar uning variantlarining imkoni bo'lsa. Masalan, d.h.: 1chi-qorinda yotib, qo'llar tepaga, 2chi- tirsaklar tepasidan ichki tomonidan sherikning qo'llarini ushlab(91-rasm).



90-rasm



91-rasm



a



b

92-rasm

Simmetrik bo'lmagan juftlik mashqlarning yozuvi, faol yoki asosiy rolni bajaradigan, faqat sherik harakatlarining tavsifidan iborat bo'lishi mumkin(91-rasm):

- 1- 2- aylansimon tashqariga qarab, sherikning qo'llarini tepaga ko'tarib;
- 3- 4- shuning o'zi teskari yo'nalishda.

Zaruriyat bo'lganda ikkala sheriklarning harakatlari yoziladi, masalan:

D.h.: 1chi- bukilgan qo'llarga yotib tayanish, 2chi- sherikni boldiridan ushlash(92-a, rasm);

1 - 2: 1chi- qo'llarni rostlab, 2chi- tiklamoq(92-b, rasm);

3- 4: 1chi- qo'llarni bukib, 2chi- egilib, sherikning oyoqlarini tushurish(92-a, rasm).

3.5.3. Akrobatik mashqlarning yozilishi

Akrobatik mashqlar statik va dinamik elementlardan tashkil topgan.

Asosiy *statik elementlar* - bu tik turishlar, tayanishlar, muvozanatni saqlashlar, ko'prikchalar va shpagatlar.

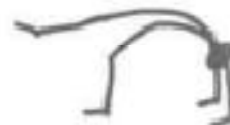
Tik turishlarga- chappa vertikal holatlar (bosh pastga)- yelkalarda tik turish, boshda tik turish(9-rasmga qarang), yelka old qismida tik turish, qo'llarda tik turishlar(8-rasmga qarang) kiritilgan. *Oddiy tayanishlar*- bu murakkab akrobatik elementlar. Muvozanatlar egilish bilan bir oyoqda bajariladi: chapda muvozanat(93-rasm); orqa muvozanat (orqaga egilish bilan); yon tomon muvozanati va b. *Akrobatik ko'prikcha* ikkala qo'lga va oyoqlarga tayanishda bajariladi(94-rasm), uning turlari: chap oyoqga ko'prikcha(95-rasm); o'ng oyoqga va chap qo'lga ko'prikcha va h. *SHpagat*, yoki tekis shpagat(96-rasm) tez-tez noto'g'ri ko'ndalang deb ataydilar, chunki ajralgan oyoqlarning chizig'i yelkalarga nisbatan ko'ndalang emas, paralel. Boshqa shpagatlarda oldinda turgan oyoq belgilanadi: o'ng bilan shpagat(97-rasm); chap bilan shpagat.



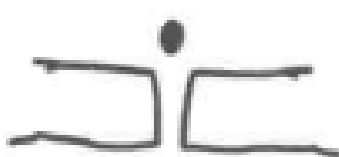
93-rasm



94-rasm



95-rasm



96-rasm



97-rasm

Dinamik elementlar to'liq yoki to'liqsiz chapa aylanish bilan bajariladi. To'liq chapa bo'lish bilan elementlarga umbaloqlar, chapa aylanishlar va salto kiritilgan. Ushbu elementlar akrobatik kombinasiyalarning tomoshaga oid jozibaligini ta'minlaydi.

Umbaloqlar bajarilishida tana o'zining aylanish harakatining jarayonida ketma-ketlik bilan tayanch nuqtaga tegib o'tadi. *Aylanish* esa aylanish harakati jarayonida oraliq tayanch nuqtasi bilan tavsiflanadi. Sakrash bilan aylanish (uchishning ikki fazasi bilan), temp yoki oddiy aylanishlar (uchishning bitta fazasi bilan) va sekin (uchish fazalarisiz) aylanishlarni ajratadilar. *Salto* itarib ko'tarilish va qo'nish fazalari orasida tananing erkin aylanishi bilan farqlanadi, odatda oyoqga qo'nadi, hamda qo'lda tik turish holatiga, yotib tirash, umbaloq va b.

To'liqsiz aylanish elementlariga, umbaloqqa o'xshash *dumalashlar* ham kiradi, ammo aylanish holatini o'tmasdan. Ushbu sababga ko'ra yon tomon bilan umbaloq aslida dumalash elementi. SHu bilan birga to'liqsiz aylanish elementlar qatoriga, siltash, oyoq itarilishi, sakrash

bilan bajariladigan tik turish holatlari va teskari elementlar- tik turish holatidan tushish va tik turish holatidan sakrash - qo'ldan oyoqqa, bu element - *kurbet* deb ataladi. Ushbu sirk atamalaridan tashqari akrobatikada yana biri qo'llaniladi : *rondat*- burilish bilan oldinga aylanishni belgilash uchun, ushbu elementdan deyarli barcha murakkab akrobatik birliklar boshlanadi.

Turli siltash mashqlari, sakrashlar, ikki yoki bir oyoqda aylanalar aylanishlarsiz bajariladi.

Dinamik akrobatik elementlar *uchta asosiy usul* bilan bajariladi: shay turgan holatda, egilib va bukilib, hamda oyoqlar ajralgan holda. Agar aylanish elementlari shay turgan holatda bajarilsa, bu yozib quyilmaydi, masalan: oldinga umbaloq, orqaga ikki kara salto qilish. Boshqa usullar yozib quyiladi, masalan: egilib orqaga umbaloq bajarish, bukilib oldinga salto qilish.

Akrobatik kombinasiyalarni yozishda, gimnastik anjomlarda bajariladigan kombinasiyalar kabi, dinamik elementlardan bajariladigan statik elementlar, ushbu dinamik elementlarni bajarilishi natijasida qabul qilinadigan yakuniy holat kabi yoziladi, masalan: qo'llarda tik turish holatiga orqaga qumaloq, oldinga bir oyoqqa aylanish.

Akrobatik mashqlar

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

G'ujanak bo'lish — gavdaning buklangan holati (tizzalar yelkalarga tortilgan, iliklarni tutgan qo'llarning tirsaklari biqinlarga yopishgan).G'ujanak bomishning yotib, o'tirib va cho'qqayib g'ujanak bomish, shuningdek , keng g'ujanak bomish turlari bor *Umbaloq oshish* — gavdaning avval tayanib, ketma-ket bosh orqali to'ntariladigan aylanma harakati. Umbaloq oshishning quyidagi: oldinga umbaloq oshish, qo'llarga tayanguncha uchish fazasi bomgan sakrab umbaloq oshish (98-a rasm), ucha turib umbaloq oshish, burilib boshqa tomonga qarab qoladigan umbaloq oshish, orqaga umbaloq oshish, orqaga umbaloq oshib, tizzaga tayanib qolish (98-b rasm), egilib orqaga umbaloq oshish, kerishib bir yelka tomondan orqaga umbaloq oshish va h.k. turlari mavjud.



98-rasm.

To'ntarilish — gavdaning bitta yoki ikkita fazasi bomgan tomiq, 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 bomadi.

Charxpalak — gavdaning uchish fazasisiz (qo'llarga tayanib) tomiq, to'ntarilib oladigan bir tekis aylanma harakati. Ikkioyoqdan 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.

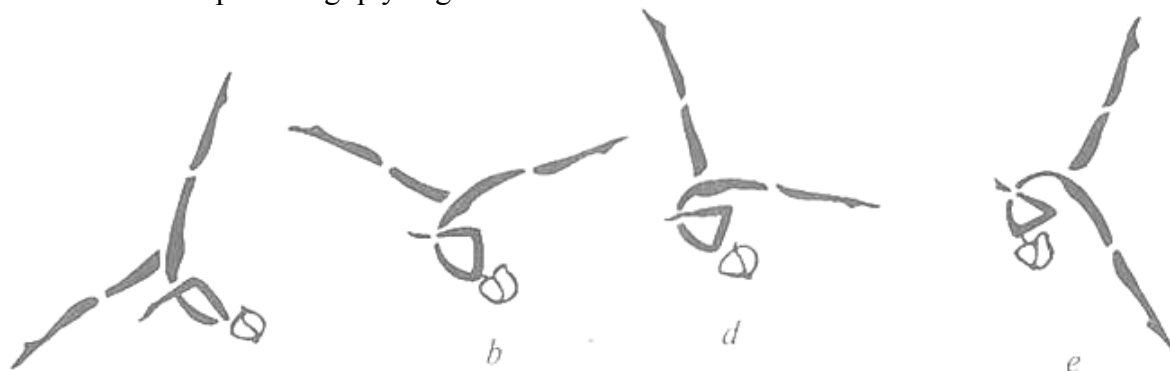
Gavdani yozib ko'tarishi — bukilib (kuraklarda) qo'llarga tayanib yotgan holatdan oyoqlarga sakrab turish. Sakrab o'tirish, oyoqlarni kerib o'tirish, tizzalarida turish ham bomadi.

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

Salto — gavdaning havoda erkin aylanishi. Saltning quyidagi: oldinga salto, siltanib salto (99 a, b, d, e rasm), orqaga salto, shuningdek, yarim burilib salto, burilib salto va h.k. turlari bor.

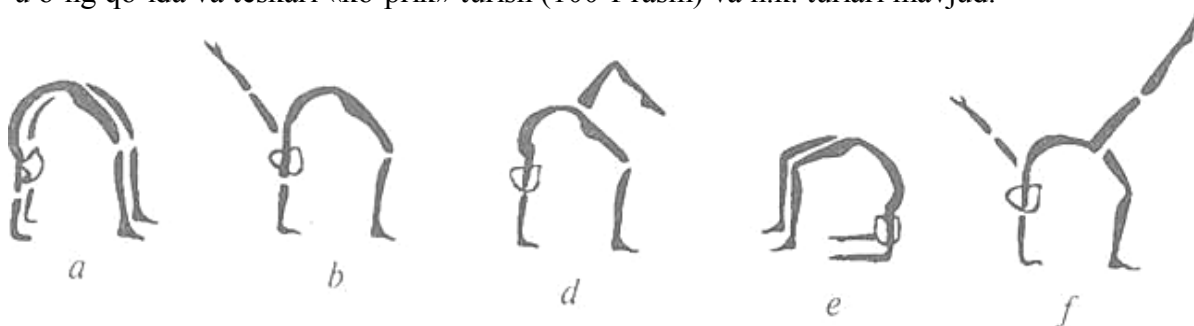
Shiddat bilan sakrash — siltanuvchi oyoqda sal-pal sakrabsakrab qo'yadi. Bunda ikkinchi oyoq bukib oldinga uzatilgan, qo'llar yuqorida bomadi. Sakrashli akrobatikada bog'lovchi element sifatida qo'llaniladi.

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



99-rasm.

turlari bor: «ko'prik» (100-a rasm), bir qo'lda «ko'prik» (98-b rasm), bir oyoqda «ko'prik» (100-d rasm), bilaklarda «ko'prik» (98-e rasm), teskari «ko'prik», masalan, chap oyog'-u o'ng qo'lda va teskari «ko'prik» turish (100-f-rasm) va h.k. turlari mavjud.



100-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 (101-a rasm), o'ng (101-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 (101-d rasm) shpagat, engashma shpagat va boshqa turlari bor.

Yarimshpagat — shpagatga o'xshash, ammo oldindagi oyoq bukilgan holat (101-e rasm), engashma yarimshpagat (101-f-rasm); orqaga engashma shpagat va h.k.



101-rasm.

Turish- oyoqlarni yuqoriga uzatilgan tik holati. Turishning quyidagi: kuraklarda turish, boshda turish, qo'llarda turish, qollarda turganda ularni orasi sal ochiq (qo'llarni orasi yelka kengligini 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 qolga 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 layanishi) ko'rsatiladi. Masalan, songa tayanib chiqish, orqadan chiqish yoki yotgan sherigining qo'llarida yelkada turish, pastdagi ning tizzalarida turish va h.k.

Batutda bajariladigan mashqlarda maxsus atamalar qo'llaniladi.

Sapchitish — to'ring sakrab tushgan akrobatni qaytarishi.

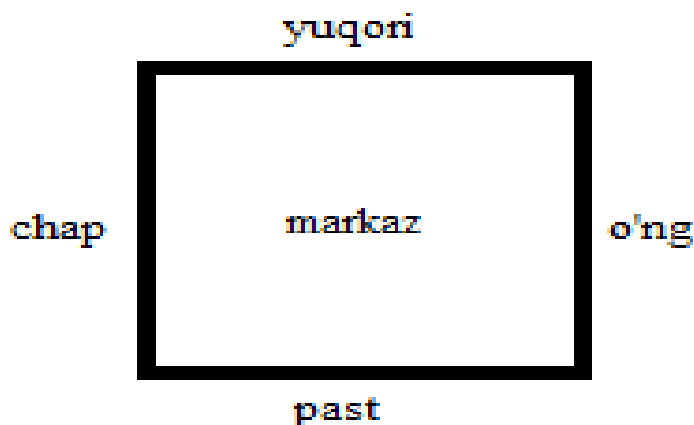
Sakrama harakat (sur'at bilan sakrashlar) — akrobat parvozin oshirish uchun qo'llaniladi. Qolgan atamalar gimnastika atamasiga muvofiq tuziladi.

3.5.4. Erkin mashqlarning yozilishi

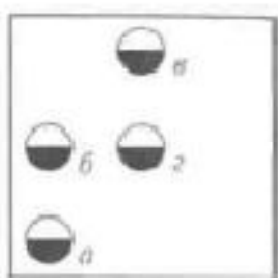
Erkin mashqlar o'ziga akrobatik, umumrivojlantiruvchi mashqlar, badiiy gimnastika mashqlarining elementlarini va raqs elementlarini qamrab olgan. Erkin mashqlar yozilishining farqli xususiyatlari nomlanishining, yakuniy holatning o'ziga xosligida va yozuv matnini ma'lum qismlarga ajratishdan iborat.

Erkin mashqlarning nomlanishida, mashq kimga mo'ljallanganligi belgilab qo'yiladi, masalan: ayollar sport ustasi nomzodlarining erkin mashqlari.

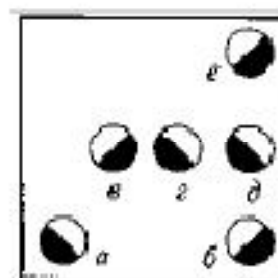
d.h. yozilishida hisoblanadiki, gimnastning yuzi matning yuqori tomoniga qarab turadi(102-rasm).



102-rasm



103-rasm



104-rasm

Uni yuzi orqasi u yoki bu tomoni bilan markazga qarab turishi uchun uni kerakli nuqtada joylashtirish lozim, masalan(103-rasm): chap pastdagi burchakda(d), qo'lining chap tomon o'rtasida(b), yuqori o'rtasida(v), markazda(g). Oraliq d.h. asosisiylardan farqi 45 gradusga burilish bilan farqlanadi, masalan(104): burchakda yuzini markazga qaratib(a yoki b); markazda yuzini burchakka qaratib(v yoki g); o'ng tomon o'rtasida, o'ng tomonga yarim burilib(d); yuqori o'ng burchakda, chapga yarim burilib(e). Erkin mashqlar musiqali asarning tuzilishiga muvofiq qatorma qator shaklida yoziladi - odatda "sakkizlar" bo'yicha. Har bir sakkizning boshlanishi

rim raqami bilan chap tomonidan belgilanadi. Hisob arab raqamlari bilan hisoblanadi bir raqamidan boshlab, masalan:

D.h. - chap past burchakda(103-a, rasm):

I. 1- o'ng qo'lni tashlash, qo'llar ikki tomonga qaratilgan;

2- o'ng oyoqqa turib, qo'llar tepaga qarab aylana bajaradi va chap qo'lni oldinga tashlash;

3 - 4- chap oyoqni oldinga tashlab, sakrab qumaloq bajarish; 1,0 5- 7- oyoqlar yordamida yitarib boshga tik turish- holatni saqlash; 2, 0 8- o'tirib tirash;

II. 7- tempda yarim sakrash;

2-3- yon tomon bilan o'ngga aylanish; 1,5- 4 –chap oyoqqa yarim turish va h.

Asosiy hisoblash orasida bajariladigan va alohida tavsiflashni talab qiladigan harakatlar, “i” harfi bilan belgilangan qo'shimcha hisoblashga yozib qo'yiladi, masalan:

1- o'ng qo'lni chapga tashlash, chap qo'l oldinga qaratilgan, o'ngni- yon tomonga;

“i”- turib olish, chapni yon tomonga tashlash, qo'llar ikki tomonga qaratilgan;

2- chapni o'ngga tashlash, o'ng qo'l tepaga qaratilgan.

3.5.5. Badiiy gimnastika mashqlarining yozilishi

Badiiy gimnastika mashqlarining yozishida erkin mashqlar uchun o'rnatilgan yozish qoidalaridan foydalanadilar. Bundan tashqari harakatlar xarakterini, ularning dinamikasini, xususiyatlarini, yorqinligini ko'rsatib o'tish zarurdir. Boshlang'ich holatlarni belgilashda “tik turish” atamasi qo'llanilmaydi, va asosiy atama yo'q, masalan: d.h.- oyoqlar ayrilgan, qo'llar ikki tomonga. Boshlang'ich holatlarning boshqa asosiy atamaları belgilanadi (o'tirish, yarim o'tirish va h.).

Badiiy gimnastikada *yurish va yugurish*, sakrashlar, aylanishlarning har hil turlari, xalq raqslari elementlari qo'llaniladi, hamda tana va uning bo'g'inglarining maxsus sekin harakatlari. Qadam tashlash va yugurishning turlari odatda bir hil atamalar bilan belgilanadi, masalan: yumshoq, o'tuvchan, prujinali, o'tkir, baland. Yugurish turlari bir nomli qadam tashlashdan, uchish holatlari va harakatlar xakteri bilan farqlanadi. Jismoniy madaniyat darslarida odatda yurish va yugurishning eng oddiy turlari qo'llaniladi: oyoq uchidan qadam tashlash va oyoq uchida, qo'shimcha qadam tashlash, baland yugurish.

Badiiy gimnastikada *sakrashlar* harakatlar amplitudasi, uchishda tana va qo'llarning holatlariga muvofiq farqlanadi. Qo'shimcha atamalar odatda uchish paytida tananing holatini belgilaydilar: to'g'ri sakrash, bukilib sakrash, egilib sakrash, jamlanib, qadam tashlab, shpagat, aylana sakrashlar. Gimnastikaning boshqa turlarida yon tomonga yurib sakrash va tashlama sakrashlar ko'p qo'llaniladi. Ba'zi bir sakrashlar maxsus nomiga ega- bular irg'ab sakrash, ustidan sakrash va irg'ish- bir oyoqni oldinga qarab bukib ikkinchisi bilan itarib tepaga sakrash va qo'llarni siltash bilan.

Burilishlar turli usullar bilan, har xil d.h. turib, turgan joyida va harakatda bajariladi: egilib burilish, o'tirib burilish, yarim o'tirish holatida, tizzalarida turib, muvozanatda. Ammo aksariyat burilishlar tik turgan holatda bajariladi: oyoq uchida turib burilish, xatlab o'tib burilish, siltash bilan, qo'l qovushtirib, bir nomli, har xil nomli, spiral va aylana shaklidagi burilishlar.

Raqs qadamlari- o'zida turli hil ko'chirishlarni mujassamlashtirgan, unga muvofiq raqsga yoki raqslar guruhiga tegishliligi bo'yicha qisqa belgilanadi, masalan: polka raqsining to'rtta qadami, o'ngga galop raqsining qadamlari, oldinga valsning qadami. Ushbu va boshqa harakatlarda oyoq va qo'llarning holatlari odatda xoreografik pozisiya orqali belgilanadi. Qo'llar turishining uchta pozisiyasi plyus tayyorlov pozisiyasi mavjud, oyoqlar uchun esa beshta pozisiya bor. Oxirgilari, mumtoz xoreografiyadagi kabi, nafaqat ag'darilgan bo'lishi, balki ballardagi va xalq raqslaridagi kabi, tekis va erkin bo'lishi ham mumkin, u erda oyoqlarning oltinchi pozisiyasi qo'shiladi.

Badiiy gimnastika uchun maxsus bo'lgan harakatlar bular- prujinasimon va qo'llar, butun tana bilan va yaxlit to'liqinsimon harakatlar. Cho'ziluvchan harakatlardan farqliroq *prujinasimon*

harkatlar o'zidan tananing yoki qo'llarning barcha bo'g'larida bir vaqtdayoq bukilishlardan tashkil topgan, o'sha bo'g'larda mushaklarni zo'riqishi va keyinchalik ochilishi bilan. *To'lqin*-tana barcha bo'g'larining orqaga va oldinga qarab ketma ket to'lqinsimon harkatlari- frontal tekislikda ham bajariladi. Butun tana yordamida bajarilsa, bu holatda- yon tomon to'lqin deb nomlanadi. Tana va uning bo'g'larini yordamida qo'l siltashlarini ham bajarish mumkin. Eng oddiyliklaridan tashqari, badiiy gimnastikada yarim aylana va aylana siltashlar bajariladi.

Qo'l harakatlarini tavsiflashda kaftlar holatlari katta ahamiyatga ega. Kaft odatiy holatda bo'lishi mumkin, unda barmoqlar cho'zilgan va bir-biriga yopishgan yoki erkin, ko'tarilgan, bukilgan, susaytirilgan, musht shakliga keltirilgan bo'lishi mumkin.

Predmetlar bilan eng oddiy mashqlarning yozilishida- koptok va obruch bilan- yuqorida keltirilgan edi. Ushbu predmetlar bilan maxsus mashqlar, hamda lenta va arg'imchoq bilan mashqlar keyingi boblarda batafsil tavsiflangan.

Tayanch iboralar

Mashq, to'lqinsimon, konspekt, burchak, ko'prik, yoy shakl, tayanish, osilish, ushlar, anjom, akrobatika, statik element, shpagat, dinamik element, umbaloq, aylanish, salto, dumalash, kurbet, rondat, g'ujanak bo'lish, to'ntarilish, turish, yarimshpagat, erkin mashq, oraliq, raqs qadamlari, bukilish.

Nazorat savollari

1. Gimnastika sportida atamalar qanday yaratiladi?
2. Gimnastika atamalarini ahamiyati nimada?
3. Atamalar qaysi tarzda yasaladi?
4. Atamalarni yozishda qanaqa qoidalar qo'llaniladi?
5. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlar atamaları qanaqa qilib yoziladi?
6. Gimnastik jihozlarda bajariladigan mashqlarni yozishda qaysi atamalar ishlatiladi?
7. Badiiy gimnastika mashqlarini atamaları qaysi tarkibda yoziladi?
8. Akrobatika mashqlarini atamalarini yozish qoidalarini bilasizmi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
4. Eshtayev A.K. Karabayeva D.S. Hasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" -T.: 2013 Umarov M.N., Babina E.V., Hasanova G.M. Boshlang'ich bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o'rgatish. O'quv-uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, -T.: 2013
5. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil
6. Cross Fit. "Gymnastics training guide".(Copyright. 2015).

4-MODUL. 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 talabalarni o'qituvchilar rahbarligidagi rejali faoliyatini uyushtirishdir.

Talabalarining 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 xilmaxil 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'fadi. 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'larni, 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 egallash (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda o'qituvchi bilan talabaning birgalikda faol ishlashi natijasi omaroq, 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- talabalarining jismoniy tayyorlik 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'riqishlarga chidamliligi) qay darajada rivojlanishi.

Talabani 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 talabani imkoniyatlarini aniqlab olish o'zgarib turishi mumkin.

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

Uchinchi shart- mashqlar to'plarni 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, videomagnitofonlar, diktofonglar 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 darkor:

- o'z faoliyatining natijalarini baholash;
- turli (og'zaki, chizma, yozma holda takrorlash) usullardan foydalanib harakat texnikasini tasvirlash;
- yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;
- kundalik 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 hokazolarda 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, ularni kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda talabalar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'ladilar. 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 omchov 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'ndirmislik 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 lai/.da bajarishni nazarda tutadi. Bunda mashqlarni bajarish sharoitini yengillashtirish, yordam ko'rsatish va straxovka qilishning qo'shimcha vositalarini qo'llash, jihozlar balandligini pasaytirish, harakatni irenajorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past yakkacho'pda gavdani yozib ko'tarishni murabbiy yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;

- yordamchi mashqlar uslubi (yaxlit mashq usulining o'xshash lurlaridan 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 gavdani yozib ko'tarish uchun bir oyoqda ko'tarilib tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

- bo'lingan mashq usuli bu butun harakat texnikasini ayrim < I ism va bo'laklarga ajratib olish va ularning har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni bolaklarga 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, depsinish 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 (Gihozlarning 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 turib 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 algoritmizatsiya dasturlashtirishning ilg'or turlaridan biridir.

Algoritmik turdagi topshiriqlar o'quv materialini qismlarga bo'lishni va ana shu qism vazifalarni 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'ymashgi va u kimlarga momjallangan bo'lsa, shularga tushunarli bo'lishi kerak;

- algoritmik tipdagi topshiriqlar bitta 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 vazifalarini takrorlanishi muayyan maqsadni hal qilishga qaratilgan bo'ladi.

Chunonchi o'rganiladigan harakat faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarish uchun zarur jismoniy sifatlarni rivojlantiradigan mashqlar, o'quv vazifalarining birinchi bor takrorlanishida bo'lishi darkor. O'rganiladigan harakat faoliyati boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va pirovard holatlarni o'zlashtirishga momjallangan 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, brusslarda qo'llarga tayanib turib oldinga siltanib ko'tarilishni o'zlashtirish uchun talaba siltanib turishni va oldinga qarab zarur bo'lgan balandlikka siltanishni bajara 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. Differentsiyalash 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'qiluvchi yordamida, texnika vositalaridan foydalanib va h.k.) yaxlit o'rganiladi. Har bir o'quv vazifasini o'rganayotganda topshiriqlar qanchalik to'g'ri bajarilayotganini nazorat qilish orqali o'quv jarayonini faol boshqarish imkoniyati yaratiladi.

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

4.5. Mashqlarni bajarilish usullari

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

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

d) mashq texnikasi elementlarini chizmada tasviriy ko'rinishida nusxalashtirish ketma-ket bajariladigan harakatlarni, sportchi gavdasi harakatini 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 vaziyati bilan bogliq. Masalan, talaba harakat vazifalarini amalga oshirar ekan unga xatosini tuzatish, texnika elementlarini aniqlash yoki xavfsizlikni saqlash 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 bogliq bo'lib, u ayni shu paytda zarur bolgan eng yaxshi usulni, talabaning qaysi tomonida turishini va mashqlarni birgalikda bajarish uslubini tanlay bilishi kerak. SMining uchun o'qituvchi o'zining amaliy ishi 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 buyummr, qo'shimcha buyum (to'plar, tayoqchalar, arg'amchi)lar, shuningdek, maxsus chizilgan (masshtabli va oddiy) belgilar.

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

Ayrim tovushlar (qarsak, hushtak) harakatga jo'rib bo'lib turishi yoki sur'at va ritmi belgilab turishi mumkin. Bunday belgilar o'qituvchi yoki o'rgatishning texnik vositalari orqali berib turiladi.

Tovushli belgilar davom etish vaqti va kuchining o'zgarib turishi bilan ko'rinadigan belgilardan farq qiladi. Bunday holat ulardan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi, talabning e'tiborini mashqlarni imoishoralar almashinishiga muvofiq bajarishga jalb qilish imkonini beradi.

Imo-ishoralarni (signal) mashq bajaranda talabning ko'rib turib bajarishi qiyin bo'lgan hollarda qo'llasa bo'ladi. Talabning o'zi nimadir (gimnastika jihoziga, biror-bir belgiga) tayanib mashq bajarayotganini his etishi, unga harakatni faoliyat natijasi bilan taqqoslab ko'rishi va o'z harakatiga o'zgartirishlar kiritishiga hamda mashq o'rganishni davom ettirishni oqilona usullarini tanlashga yordam beradi. O'qituvchining sun'iy daktil imo-ishoralar hosil qilishi (talabning gavdasining ayrim qismlariga qo'l tekkizib qo'yishi) ham talabni mashqlarni to'g'ri bajarishga majbur qiladi. Bu usullarni samaradorligi o'qituvchini kasbiy mahoratiga bog'liq.

Yangi mashqlarni o'rganish jarayonida har xil qo'shimcha belgilarni (oriyentir) birga qo'shib qo'llash-o'rgatish uslubiyatining talablaridan biridir.

O'rgatishda texnik vositalardan foydalanish mashq bajarilishi natijasining sifatiga baho berishdan oldin aniq miqdoriy ma'lumot olish, bajarilishi kerak bo'lgan mashqlar dasturiga o'zgartirish kirilish, shuningdek, mashqlarni bajarish mobaynida qo'yilgan xatolarni tuzatib borish imkonini beradi. Quyidagilar texnik vositalarga kiradi; eng oddiy o'lchov asboblari (vaqt omchagich, santimetrli lentalar, burchak omchagichlar); qayd qilish va yozuv apparatlari (dikt fon videomagnit fon, kino va videokameralar, fotokameralar, dinamo.railar), dastur va nazorat-axborot apparatlari.

Harakat ritmining (ayrim harakatlarning) muayyan vaqt ichidagi kctma-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 talabning izchil faoliyatidan iborat bo'lib, bu faoliyat o'rgatishning har bir bosqichidagi vazifalar ifodasi va o'rganish sharoiti bilan belgilanadi:

1. O'rgatishni boshida o'qituvchi talabning 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;

- talabning xatti-harakatlarini kuzatib, u bilan suhbatlashib, uning ayni vaqtdagi o'zlashtirish holati va kayfiyatini baholab boradi;

talabni funksional tizimlarining imkoniyat darajasi to'g'risida ma'lumot olish uchun uni tibbiy kuzatishlar natijasi to'g'risidagi ma'lumotga ega bo'lishi shart;

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

4. O'qituvchi bilan talabaniing 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 talabaniing 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 bajarilarini taklif etishi kerak:

- harakatni yoki alohida mashq elementlarini taqlid qilib ko'rsatish;
- mashqni harakatning ayrim bolaklarini 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 toldirishga yordam beradi.

6. Talabaniing mashg'ulot jarayonida mashq bajarishicla o'qituvchi:

- harakatlar bajarilishini kuzatib turishi, turli usullardan foydalanib, talabaga yordamlashib turishi, berilgan topshiriqlarni bajarilish natijalarini nazorat qilib borishi va zarurat tug'ilganda talabalarga berilgan mashqlarni bajarilishi davomida, uni tuzata borishi yoki keyingi topshiriqqa oid yo'l-yo'riqlar berib borishi kerak.

Bu davrdagi asosiy vazifa mashqlar bajarilayotganda yuz beradigan xatolarni o'z vaqtida tuzatishdan iborat. Xatolarning yuz berishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin: harakat texnikasi haqidagi tasavvurning aniq emasligi, talabalarining harakat sezgilari bilan o'z harakatlariga bergan subyektiv baholarining mos kelmasligi; bajarilishi kerak bolgan mashqlarning nuirakkabligi bilan talaba imkoniyatining mos kelmashgi; o'zlashtirib bolingan mashqlarning yangi mashqni bajarishga salbiy ta'sir ko'rsatishi; harakat faoliyati paytida yetarlicha dadillik va qat'iylik ko'rsatmashk 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 takomillashtirish uchun talaba o'qituvchi rahbarligida hamda o'zlashtirilgan mashqlarni o'zi mustaqil bajarishni davom ettiradi.

Tayanch iboralar

Onglilik, faollik, ko'rgazmalilik, osonlilik, doimiylik, algoritim.

Nazorat savollari

1. Gimnastik mashqlarni o'rgatishdan maqsad nima?
2. Mashqlarni o'zlashlirishda qanaqa shartlar qo'yiladi?
3. Mashqlarni o'zlashlirishda qanaqa usullar qo'llaniladi?
4. O'rgatishda qanaqa texnik vositalardan foydalanish mumkin?
5. Talabalarga ko'maklashish uchun o'qituvchi qayerda turishi kerak?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A.Abdullayev, Sh. Xonkeldiyev. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyyoti". Toshkent. 2005 y
2. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
3. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
4. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.

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

5.1. Gimnastika zallari

O'quv yurtlari uchun sport zallar qurilishida arxitektura-rejalashtirish yechimlarini inobatga olib quriladi. Ta'lim muassasalari uchun sport zallarining o'lchamlari 9x18, 12x24 yoki 15x30 m. bo'ladi. Qurilish davrida jihozlarni jihozlarni osish va maxsus jihozlarni joylashtirish uchun kryuk va anjomlar o'rnatiladi. Maktab pedagogi 1-4 va 5-9 sinflar uchun, kasb-hunar va oliy ta'lim muassasasi pedagoglari o'quv dasturiga mos holda jihozlarni joylashtirib o'rnatishadi

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

Gimnastika mashg'ulotlarini zallarda o'tkazish ko'zda tutuladi:

1. Umumta'lim maktablari, litseyalar, maxsus internat-maktablari, gimnaziyalar, kasb-hunar kollejlari va nihoyat oliy ta'lim muassasalarida zallarda, gimnastikaga oid jihoz, jihozlar uchun qo'shimcha xonalar, yo'riqchilar xonalari, yechinish va kiyinish xonalari(erkaklar va ayollar), yuvinish xonalari va bo'lishi kerak.

Kiyinish va yechinish xonalari shug'ullanuvchilarning kiyimlari saqlanadigan ikki qavatli javonlar 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 paytni o'zida necha talaba shug'ullanishi mumkin
		bo'yi	eni	balandligi	
	Kichik gimnastika zali	18	9	5,4	40 tagacha
	Kichik gimnastika sport zali	24	12	6,0	60 tagacha

3. Kulublar uchun 60-65 kishilik kichik(24x12x6) yoki o'rta (30x18x6), katta(42x24x6) sport gimnastika zallari mo'ljallangan bo'ladi.

Zallardan foydalanishga qo'yiladigan gigenik talablari

Gimnastika sport zali, uning yordamchi xonalari supurish va yuvish uchun qulay bo'lishi kerak. Devorlar 1,75m balanlikkacha to'g'ri va tekis bo'lishi lozim. Ular ochiq rangli bo'yoqda bo'yaladi yoki ustiga tekis va yaxlit qoplama qoplanadi.

Yuqori qismi(ship) ham ochiq rangli bo'yoqda bo'yladi. Pol kemalar palubasi singari tekis, yoriq joylarisiz qoqilgan bo'lishi kerak. Isitish asboblari ham turtib chiqmaydigan qilib, devor sthiga 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 suniy (havo oqimini kiritib, so'rib chiqaradigani hamda isitib turadigan) jihozlar o'rnatilishi maqsadga muvofiq.

Derazalar nur tushadigan sathi pol sathidan 1,5 qismidan kam bo'lmasligi kerak. Derzalar poldan 1,5 m balandlikda bo'lishi kerak. Elektr nuri mayin, yetarli yoritilgan bo'lishi lozim.

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

Gimnastika jihozlari

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

Bunda mshg'ulotning mazmuni, shug'ullanuvchilarning toifasi, o'quv guruhlari (ularni tarkibi, soni) hisobga olinadi.

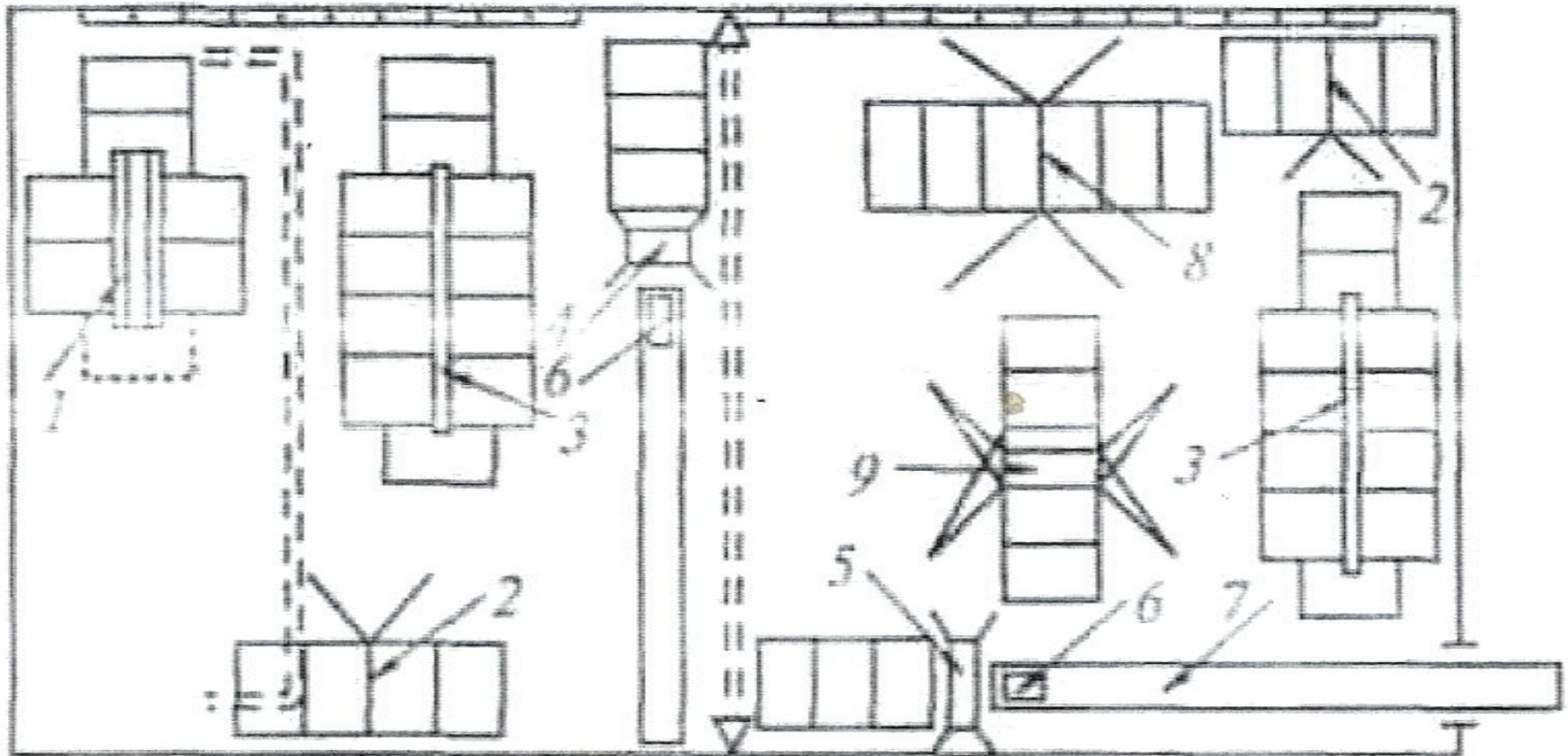
5.2. Sport gimnastikasidan zallarda o'quv-trenerlik mashg'ulotlarini o'tkazishda asosiy jihozlar

Zal o'lchamlari, m			Foydalanuvchi jinsi	Bir vaqtning o'zida zalda foydalaniladigan anjomlar soni	
uzunligi	Eni	balandligi		O'quv mashg'ulotida	
42	24	6	Erkaklar uchun	Bruss	3
				Halqa	3
				Dastakli ot	3
				Depsinish oti	2
				Erkin mashqlar uchun gilam	1
				Turnik	3
			Ayollar uchun	Yakkacho'p	7
				Bruss(baland-past)	3
				Depsinish oti	2
				Erkin mashqlar uchun gilam	1
			Bir vaqtning o'zida erkak va ayollar uchun	Yakkacho'p	6
				Bruss(erkaklar uchun)	2
				Bruss(ayollar uchun)	1
				Halqa	2
Dastakli ot	2				
Depsinish oti	2				
Erkin mashqlar uchun gilam	1				
Turnik	2				
36	18	6	Erkaklar uchun	Bruss	2
				Halqa	2

				Dastakli ot	2
				Depsinish oti	2
				Erkin mshqlar uchun gilam	1
				Turnik	2
			Ayollar uchun	Yakkacho'p	5
				Bruss	2
				Erkin mashqlar uchun gilam	1
				Depsinish oti	2
			Bir vaqtni o'zida erkak va ayollar uchun	Yakkacho'p	3
				Bruss(erkaklar)	1
				Bruss(ayollar)	1
				Halqa	1
				Dastakli ot	1
				Depsinish oti	2
Erkin mashqlar uchun gilam	1				
Turnik	1				
Erkaklar uchun	Bruss	2			
	Halqa	1			
	Dastakli ot	1			
	Depsinish oti	1			
	Erkin mashqlar uchun gilam	1			
	Turnik	1			
Ayollar uchun	Yakkacho'p	3			
	Bruss	1			
	Depsinish oti	1			
	Erkin mashqlar uchun gilam	1			
				Yakkacho'p	2
30	18	6			

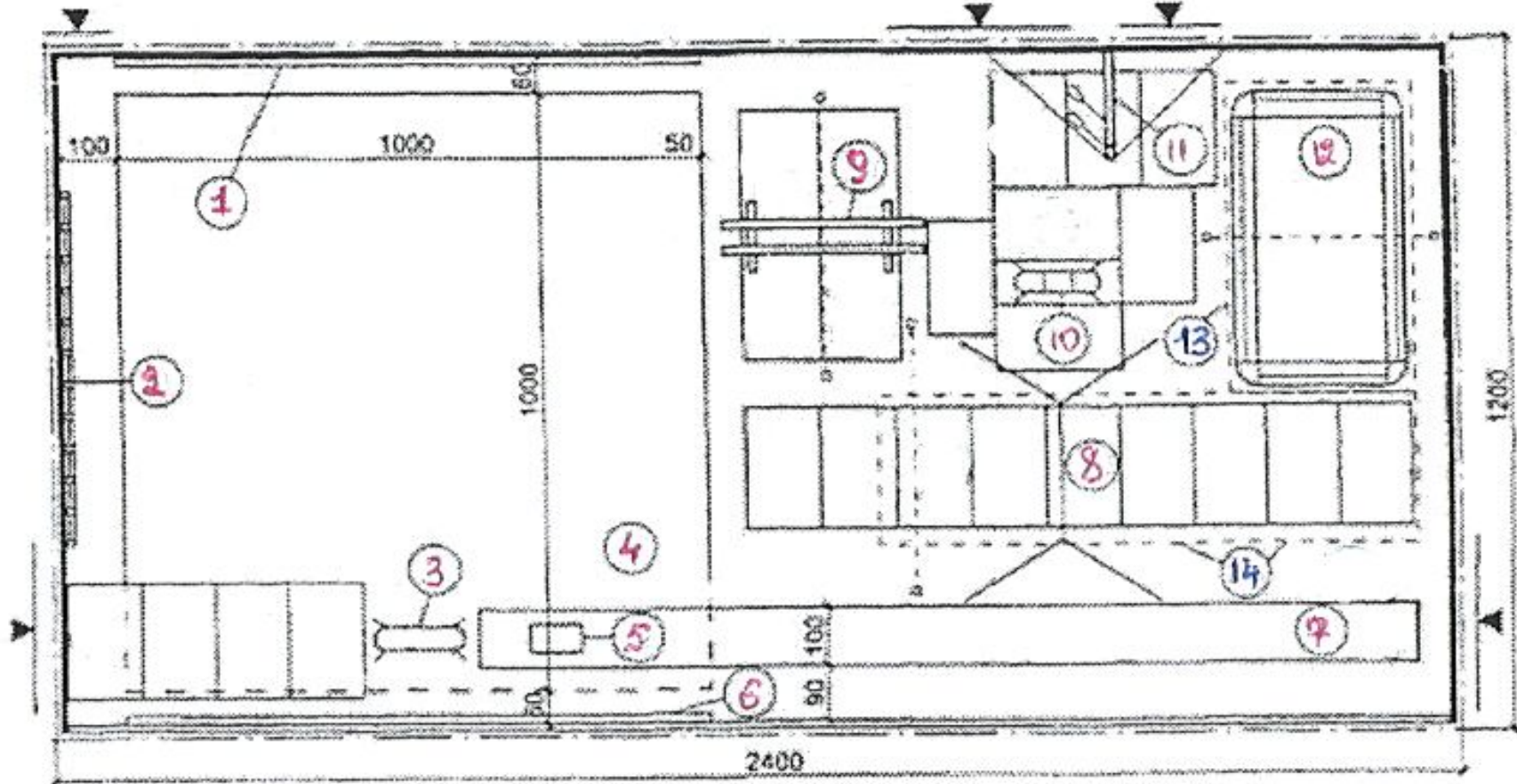
			Bir vaqtni o'zida erkak va ayollar uchun	Bruss(erkaklar)	1
				Bruss(ayollar)	1
				Halqa	1
				Dastakli ot	1
				Depsinish oti	1
				Erkin mashqlar uchun gilam	1
				Turnik	1
24	12	6	Bir vaqtni o'zida erkak va ayollar uchun	Yakkacho'p	1
				Bruss(erkaklar)	1
				Bruss(ayollar)	1
				Halqa	1
				Dastakli ot	1
				Depsinish oti	1
				Erkin mashqlar uchun gilam	1
				Turnik	1

Chet davlatlarda(Rossiya)V-IX sinflarga gimnastika darslarini tashkil etish uchun sport jihozlarining joylashuv rejasi
(bir soatlik darsda zalda ikkita sinf bo'lsa 15x30 m)



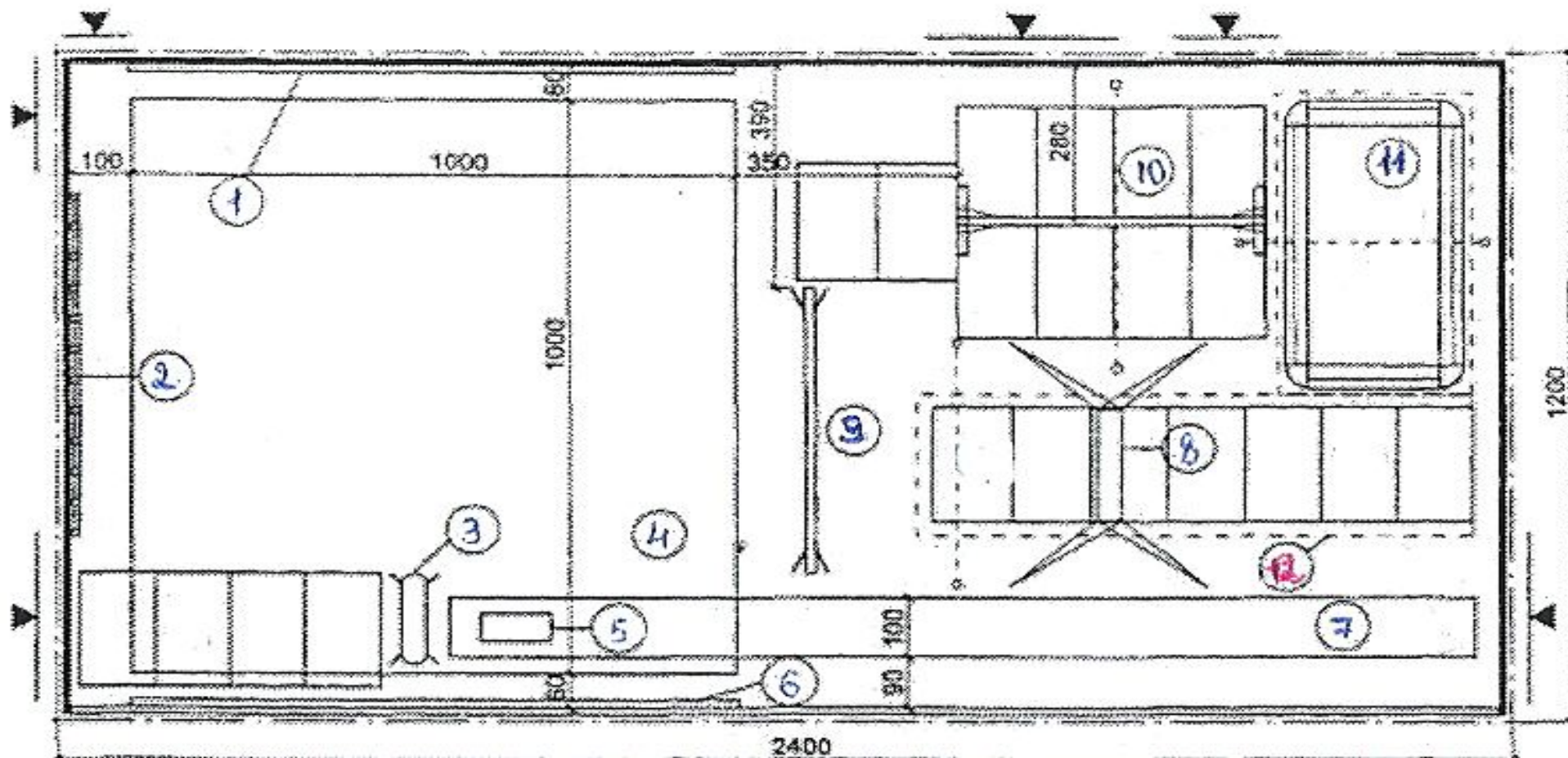
1. Bruss; 2. Turnik (pastki); 3. Yakkacho'p; 4. Kichik ot; 5. Katta ot; Gimnastik ko'prik;
7. Rezinali yo'lak(yugurish uchun); 8. Turnik(baland); 9. Baland-past bruss.

24-12 mli erkaklar sport gimnastikasi mashg'ulot zalining sport jihozlari joylashuv rejasi



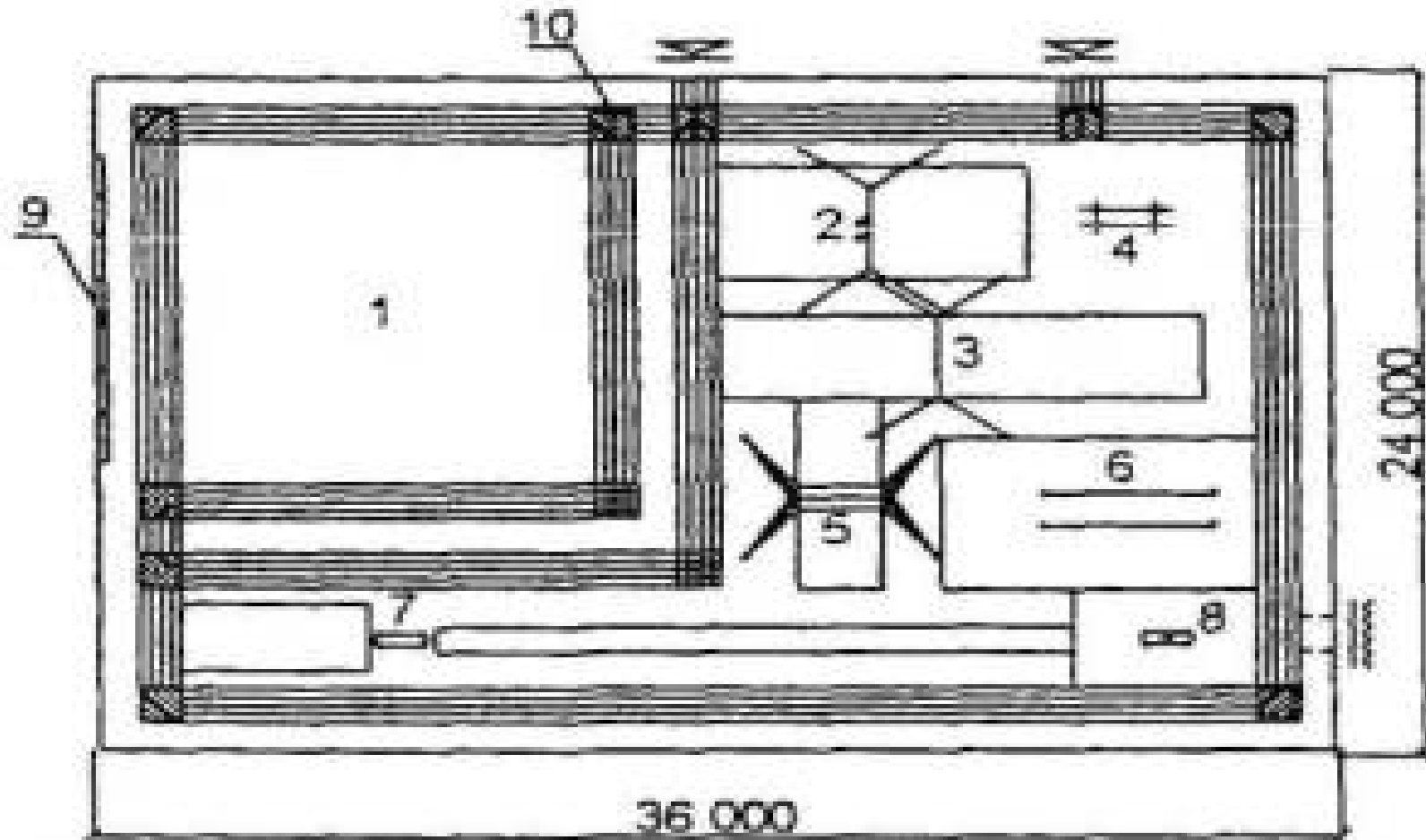
1. Oyna (balandligi 1,8 m, pastki qismi poldan 0,2 m); 2. Shved devori 3. Gimnastika oti; 4. Erkin mashqlar uchun mat; 5. Dapsinish oti 6. Badiiy gimnastika mashqlarini o'rganish uchun ustun; 7. Rezinali yo'lak 8. Turnik; 9. Bruss; 10. Dastakli ot; 11. Halqa; 12. Batut; 13. Batut uchun yama 14. Turnik uchun yama

Ayollar mashg'ulot zalining sport jihozlari joylashuvi (24x12 m)



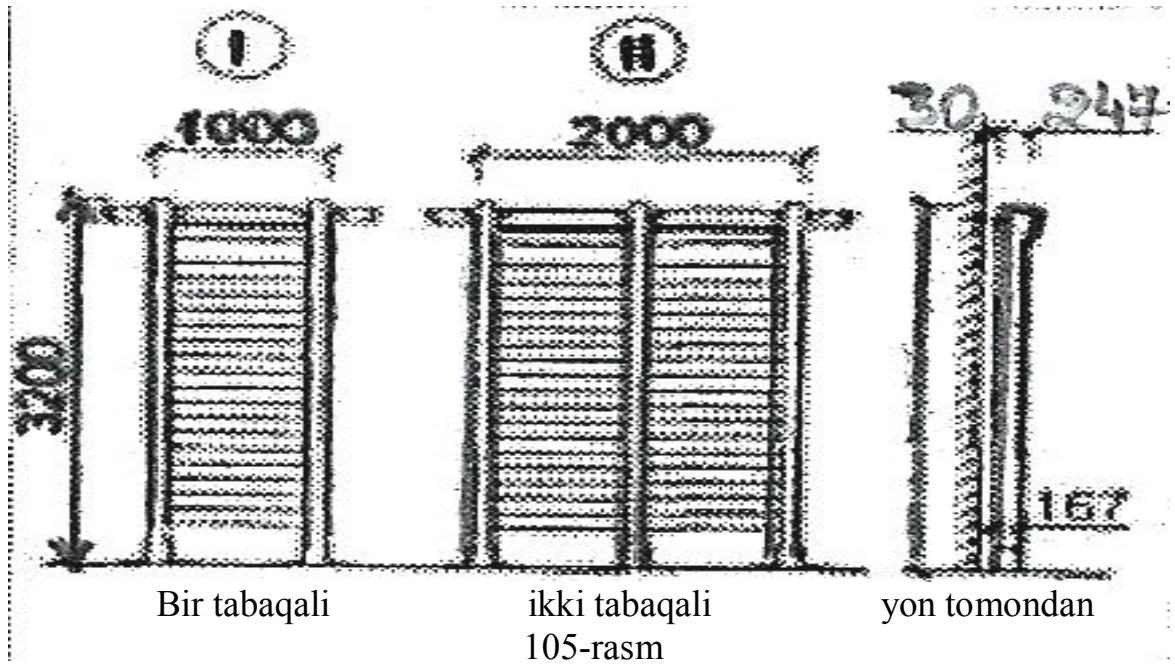
1. Oyna (balandligi 1,8 m, pastki qismi poldan 0,2 m); 7. Rezinali yo'lak; 2. Shved devori; 8. Baland past bruss; 3. Gimnastika oti; 9. Past yakka cho'p (faqat o'quv mashg'uloti uchun); 4. Erkin mashqlar uchun mat; 10. Baland yakka cho'p; 5. Ot; 11. Batut; 6. Badiiy gimnastika mashqlarini o'rganish uchun; 12. Yama

24x36 m sport gimnastikasi zalining sport jihozlari joylashuvi



1. Erkin mashq uchun mat; 2. Halqa; 3. Turnik; 4.Bruss (erkaklar); 5.Balanda past bruss (ayollar uchun); 6.Yakkacho'p (baland past); 7. Depsinish oti; 8.Dastakli ot; 9. Shved devoir; 10. Ma'lumotlar(informatsionnaya) yo'lagi;

Shved norvonlari(gimnastik stenka)



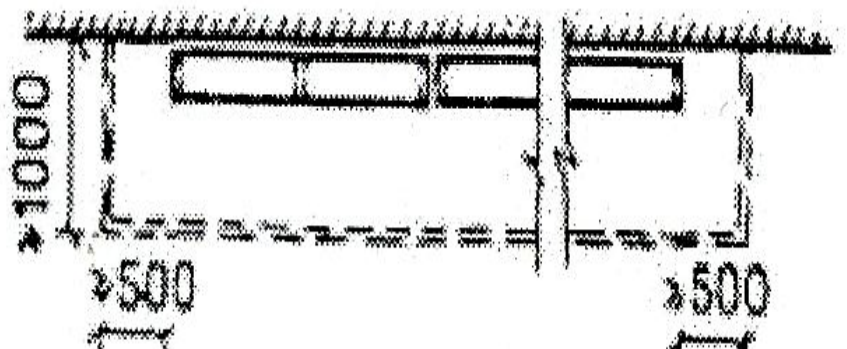
Shved narvonlarini odatda gimnastik stenka, gimnastika narvonlari deb ham atashadi. Gimnastika narvonlarini ishlab chiqarishda asosan 99% yog'och taxta maxsulotlari ishlatiladi. Uni devorga va polga mustahkamlash uchun faqat bolt, gayka, shayba, shurup, ishlatiladi hamda rangsiz lak bilan bo'yaladi.

Narvon ikkita yon tomondagi ustun taxtalar va ular orasiga ko'ndalang qo'yilgan to'sinlardan iborat bo'ladi. Narvon bino devoriga va poliga temir burchakli detallar bilan qotiriladi. Zalda o'rnatilgan gimnastika narvoni umum- rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish va tirmashib chiqish uchun qo'llaniladi. Uning balanligi 320 sm, ustunlar oralig'i 100 sm bo'lib, ko'ndalang to'sinlarning bir-birini orasidagi masofa 140 millimetr bo'ladi. Gimnastika narvonining soniga qarab ularning kengiligi ham orta boradi. Devorga o'rnatilgan temir burchakli detallar 30 sm dan ko'proq devorga kirishi lozim. (105-rasm)

Gimnastika sport turi har bir jihozining o'rnatilgan joyidan tashqari uning ishchi mintaqalari ham mavjud.

Gimnastika narvonining ham ishchi mitaqasi bo'lib, ular ikki yon tomondan 50 sm dan, oldinga 100 sm dan iboratdir. (106-rasm)

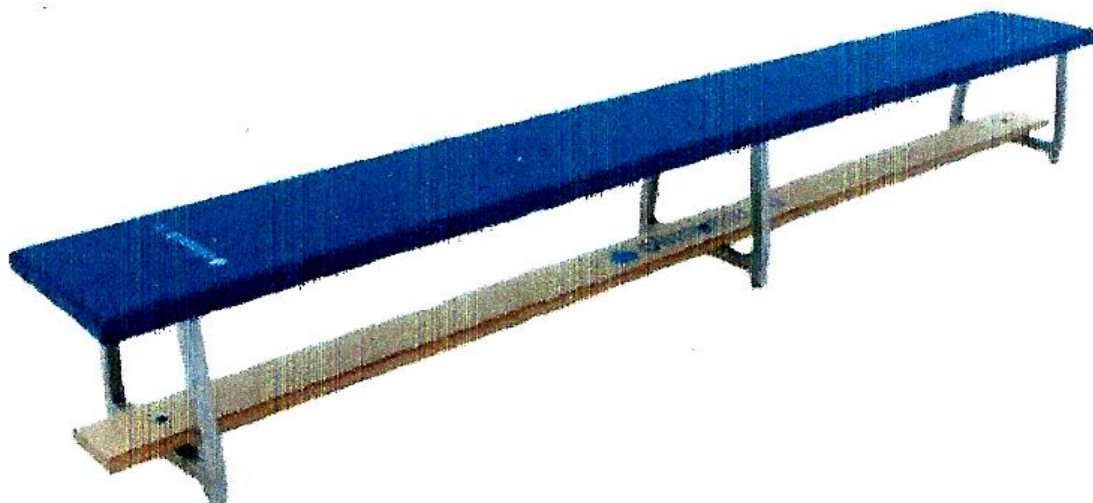
Ushbu beliglangan masofadan tashqari tomonda boshqa sport jihozlarini joylashtirish maqsadga muvofiqdir.



106-rasm

Shved norvonining ishchi maydoni

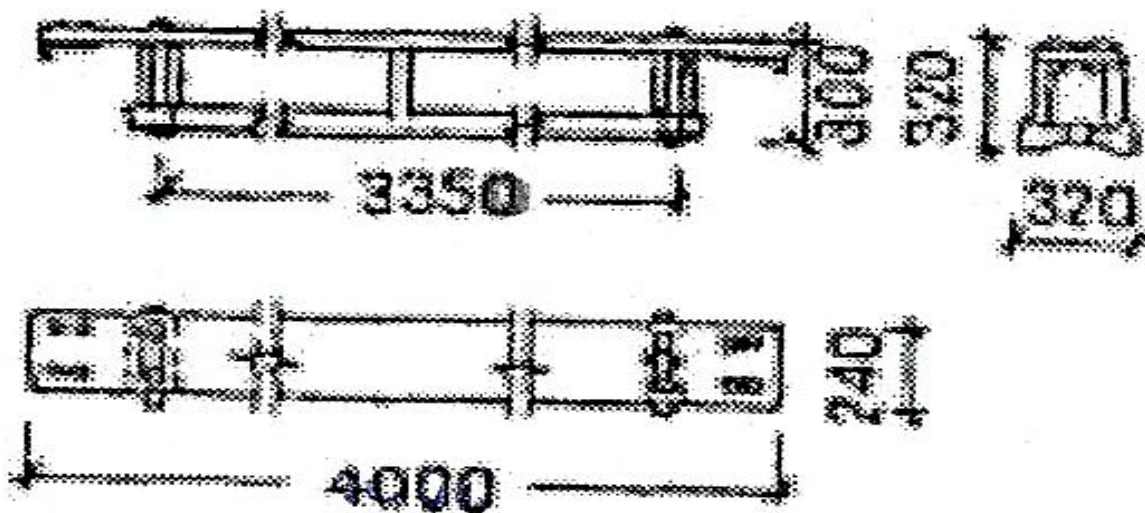
Gimnastika o'rindig'i(gimnastik skameyka)



Gimnastika o'rindig'i umumrivojlantiruvchi mashqlar, muvozanat saqlash, tayanish, tirmashib chiqish, mashqlarni guruhlarga bo'lib bajarish, shuningdek, shug'ullanuvchilarning mashqlar orasida dam olishlari, turli sport o'yinlari va musobaqalar o'tkazish uchun mo'ljallangan.

Skameykaning o'rindig'i tekis bo'lishi va singan, chuqur, o'yilgan, darz ketgan, parcha bo'lib chiqib qolgan joylari bo'lmasligi kerak. O'rindiqning barcha qirralari yumoloqlangan bo'lishi lozim. O'rindiq taxtadan bo'lganligi uchun o'tirg'ichning chetlari yumoloqlanmasa o'tkir qirralari va o'tkir burchaklari darz ketib, o'yiqlar joylari sportchining qo'l, oyoqlariga shikast etkazishi mumkin. SHuningdek, skameykaga qotirish uchun bolt, gayka, shurup va temirdan yasalgan burchak ishlatiladi. Skameykaning taxta qismi rangsiz lak bilan temir detallar qora emal yoki kukunli bo'yoqlar bilan bo'yaladi. Skameykalarning yaroqlilik muddati 4 yil.

Gimnastika skameykasining uzunligi 4 m ni, o'rindiq kenligi 24 sm ni, poldan balandligi 30 sm ni, muvozanat saqlash mashqlarini o'rganish uchun mo'ljallab o'rnatilgan pastki eni 5 sm li uzun reykasining uzunligi 3,35 metr bo'ladi.(107-rasm)



107-rasm

Tirmashib chiqadigan arqon(kanat)



108-rasm

Tirmashib chiqadigan arqon shirdagi to'sinlarga yoki maxsus tirsaklarga osib qo'yiladi. Uning yo'g'onligi qo'l ushlash uchun qulay, uzunligi esa 4-6 metr bo'lishi lozim. (108-rasm)

Arqondan foydalanish davomida xavfsizlik va texnik qoidalarga rioya etiladi.

Mashg'ulot yoki musobaqalar o'tkazish vaqtida osilgan arqon atrofida 4-5 metrgacha boshqa sport uskunalari bo'lishi taqiqlanadi. Arqonlardan asosan yopik, inshootlarda foydalanish maksadga muvofikdir. Ochiq maydonlarda foydalanilgan arqonlar mashg'ulot yoki musobakdlardan so'ng darhol yig'ishtirilib olib qo'yilishi lozim. Ochiq, maydonlarda foydalanilgan arqonlarga chang, loy yoki suv, tekkanda, albatta, tozalanib, quritilgandan so'ng saqlash uchun olib kuyiladi. Arqonlarni beton polga, nam, zax erlarga sakdash uchun qo'ymaslik kerak. Jixozxonalarda ularni imkonqadar balandga o'rnatilgan maxsus ilgichlarga osilgan holatda saqlash lozim.

Arqondan foydalanishda uni ilgichlarga mustavkam o'rnatilganligini tekshirib chiqish lozim. Arqonga faqat o'qituvchining nazorati ostida chiqishga ruxsat etiladi. Arqonga osilib arg'amchi qilib uchmaslik, ayniqsa 4-5 kishi bo'lib birdaniga arqonga osilmaslik kerak. Ko'pchilikning osilishi yoki qattiq silkinishi natijasida shirdagi to'sinlar yoki arqon uzilib ketishi mumkin.

Arqonning ish holatini doimo nazorat qilib turish tavsiya etiladi. Sport inshootlarida ta'mirlash ishlari olib borilayotgan paytlarda arqonlarni jihozxonaga yaxshilab taxlab maxsus kutilarga solib yoki polietilen g'iloqlar bilan o'rab qo'yish lozim. Ularni har xil buyoq, ohak va boshqa qurilish suyuqliklari ta'siridan asrash lozim. Arqonni nam holatda uzoq qoldirish natijasida tolalari uzilib sifatsiz holatga keladi. Ularni har doim quriq va shamollatib turiladigan joylarda saklab kuchli quyosh nuridan, olovdan asrash lozim. Arqonga o'tkir tig'li materiallar, singan deraza oynalarini shikast etkazishidan asrash lozim. Ularning ta'siri ya'ni tuqnashishi arqon tolalarini kesilishi va uzilishiga olib keladi.

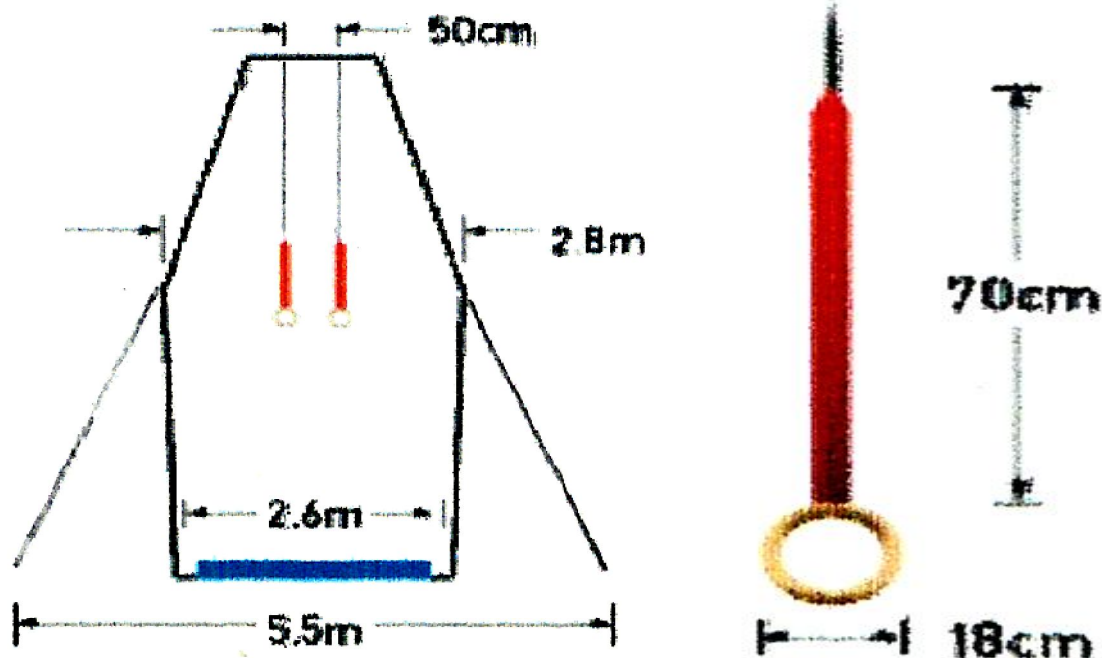
Gimnastika halqalari

Halqalar boshqa gimnastika snaryadlaridan farqli o'laroq qimirlab turadi. Halqada tebranish mashqlari bajarilganda gimnastikachining og'irlik markazi halqalarning osma nuqtasidan o'tadigan vertikal yuzalik bo'yicha siljishga harakat qiladi. Bunda tananing har qanday nuqtalari parabolaga o'xshash egri chiziqlarni hosil qiladi, chunki harakatchan xalqalar tebranishga teskari yo'nalishda old-orqa yuzalikda harakatlanadi.

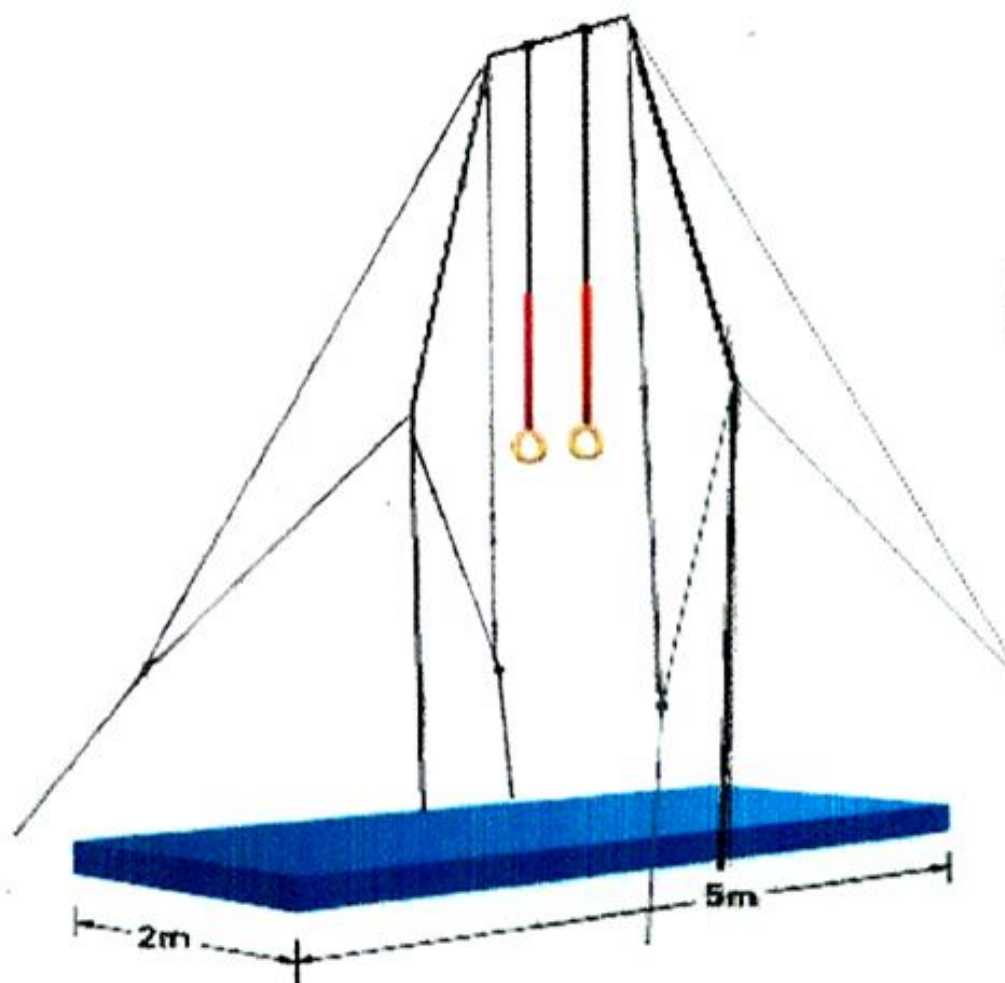
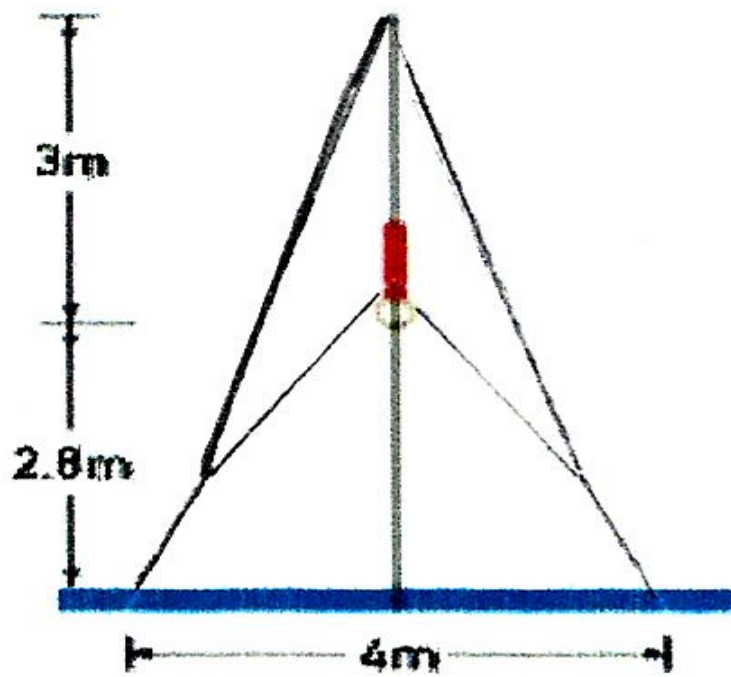
Halqalar kasb-hunar kolleji va umumiy o'rta ta'lim maktablarida ship to'sinlariga(to'sindagi ilgakka), sport gimnastikasi bo'yicha ixtisoslangan zallarda alohida ustunlarga osiladi.

Halqalarni poldan shipgacha oraliq masofasi 5,5 metrni, poldan halqagacha bo'lgan bo'sh maydon 2,5 metrni, ikki xalqa orasidagi masofa 50 sm ni, xalqa aylanasining diametri 18 smni, xalqaning tros qismi va aylani o'rtasidagi tasma uzunligi 70 sm ni tashkil etadi. Halqalarda boshqa jihozlar singari ishchi mintaqalar mavjud bo'ladi. Alohida to'sinlarga o'rnatiladigan halqalarning ustun oralig'i 2,6 metrni, old tomonlarga tortiladigan troslar oralig'i 5,5 metrni, yon tomonga tortiladigan troslar oralig'i 4 metrni, xalqa ostidagi to'shamaning bo'yi 5 metrni, eni 2 metrni tashkil etadi.(109-a,b,-rasm)

Mashg'ulotlar oldidan halqalarning poldan qancha balandligi, ular orasidagi maofani har ikkala halqaning baland-pastligi, shuningdek, tasmalarning mustahkamligini, arqonlar, troslar hamda to'qalarning, halqalarning sirti qay holatda ekanligini tekshirish kerak. Aks holda shug'ullanuvchilarda turli xil jarohatlanishlar yuzaga kelishi mumkin.



109-a-rasm

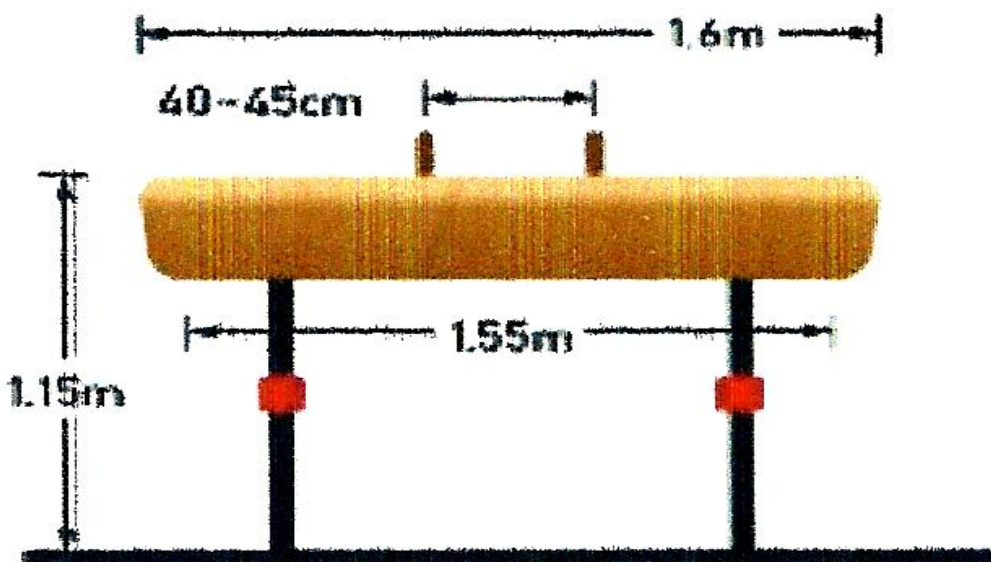


109-b,-rasm

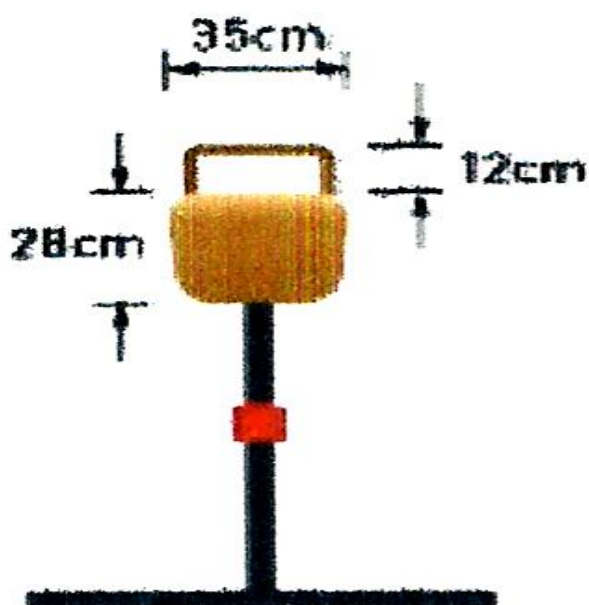
Oyoq siltash uchun dastakli ot (kon)

Dastakli ot (siltanish va aylanishlar uchun) erkaklar ko'pkurashining eng murakkab turlaridan biri hisoblanadi.

Oyoq silasht uchun dastakli otning bo'yi 160 smni, eni 35 smni, dastakalarining oralig'i 40-45 smni, dastakning ot yuzasidan balandligi 12 smni, otning yon tomon kengiligi 28 smni, otning poldan balandligi 150-120 smni tashkil etadi.(110-a,b-rasm)



110-a-rasm



110-b-rasm

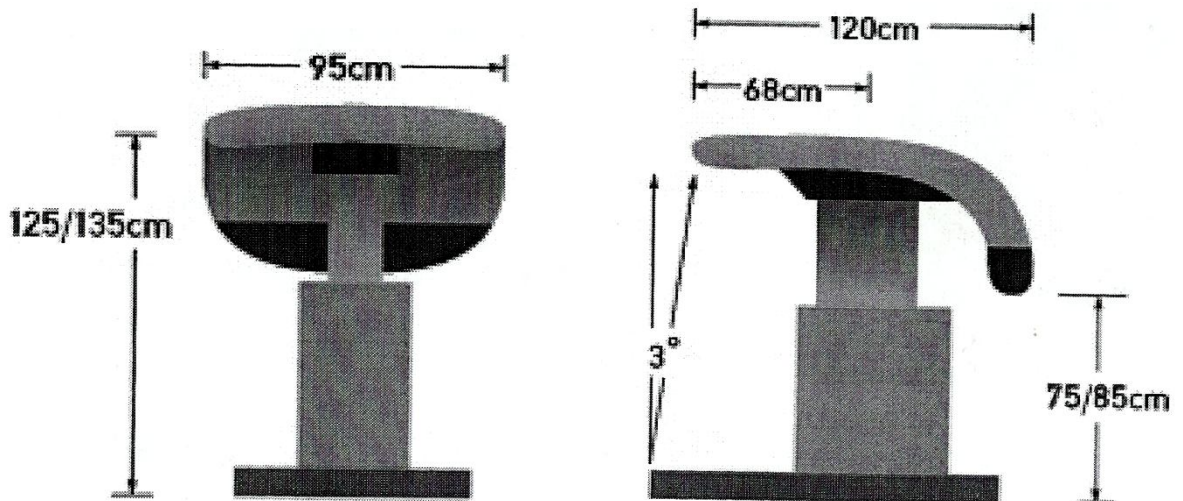
Dastakli otning ustiga og'ir narsalar qo'yish, dastaklarini ustiga oyoq bilan chiqish mumkin emas aks holda konning dastaklari va oyoqlariga zarar etishi mumkin.

Mashg'ulotlardan oldin va keyin jihozning yuza qismi, dastagi harakatlanuvchi oyoqlarning funqiyasi, to'liq ko'zdan kechirib chiqilishi lozim. Har olti oyda purijinali qulflar, shayba va gaykalarini ishdan chiqqanlarini almashtirib turish lozim.

Depsinish oti (конь)

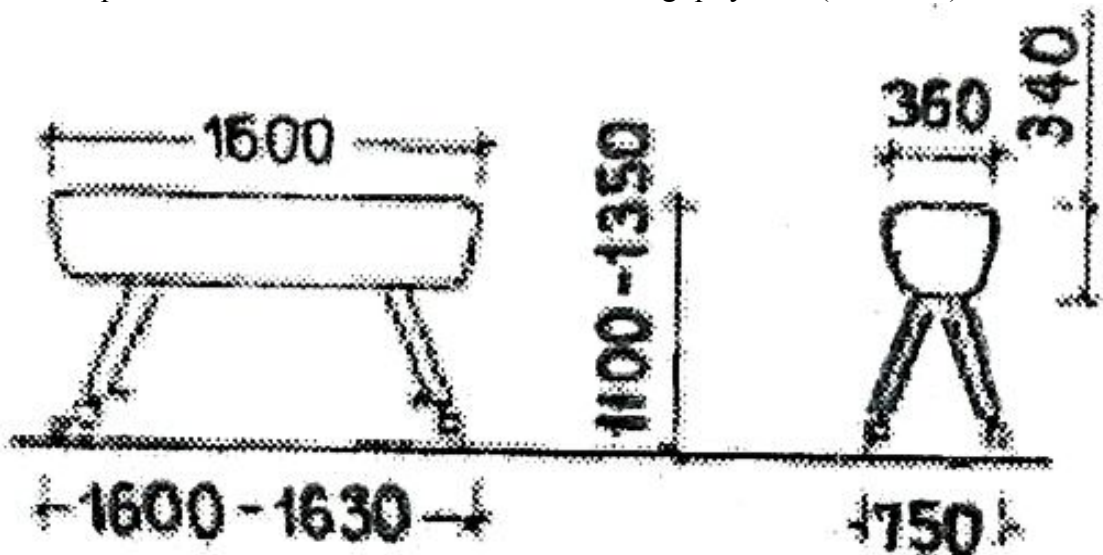
Sakrash uchun mo'ljallangan otning ikki xil turi Respublikamiz korxonalarida ishlab chiqarilmoqda.

Birinchi turdagi sakrash oti asosan sport gimnastikasiga ixtisoslashagan sport saroylarida o'rnatiladi va sport gimnastikasi ko'p kurash musobaqalarida asosiy gimnastika jihozi hisoblanadi. Ushbu otda mashqlarni bajarish davomida, sportchilar yuqori ko'nikma va malakaga ega bo'ladilar.(111-a,b-rasm)



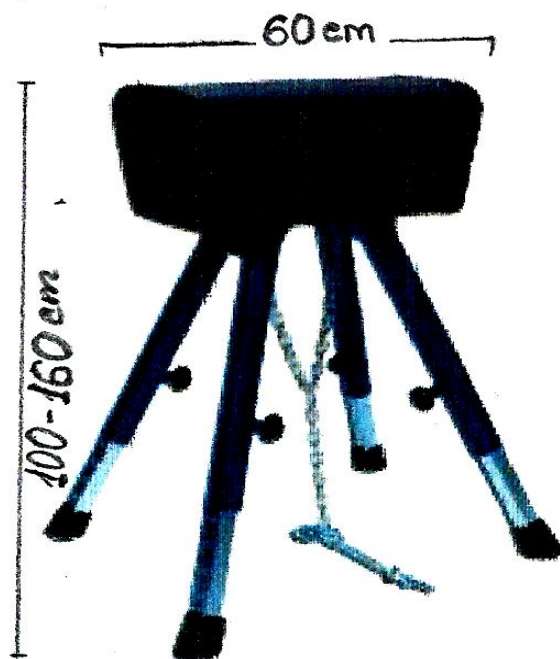
111-a,b-rasm

Sakrash uchun mo'ljallangan ikkinchi turdagi otdan, asosan umumiy o'rta ta'lim maktablari va kasb-hunar kollejlari dastlabki malakalarni shakllantirish uchun foydalaniladi. Uning o'lchamlari ham dastakli otniki singari bo'ladi, faqatgina bu konda dastaklar bo'lmaydi. Ayollar va qizlar uchun ot 110 sm balandlikda ko'ndalang qo'yiladi. (112-rasm)



112-rasm

Kichik gimnastika oti. Uning balandligi 100 sm.dan 160 sm.gacha bo'lgan balandlikda ko'ndalang yoki uzunasiga ko'yiladi, 60 sm, qalinligi 40 sm.ni tashkil etadi.(113-rasm)



113-rasm

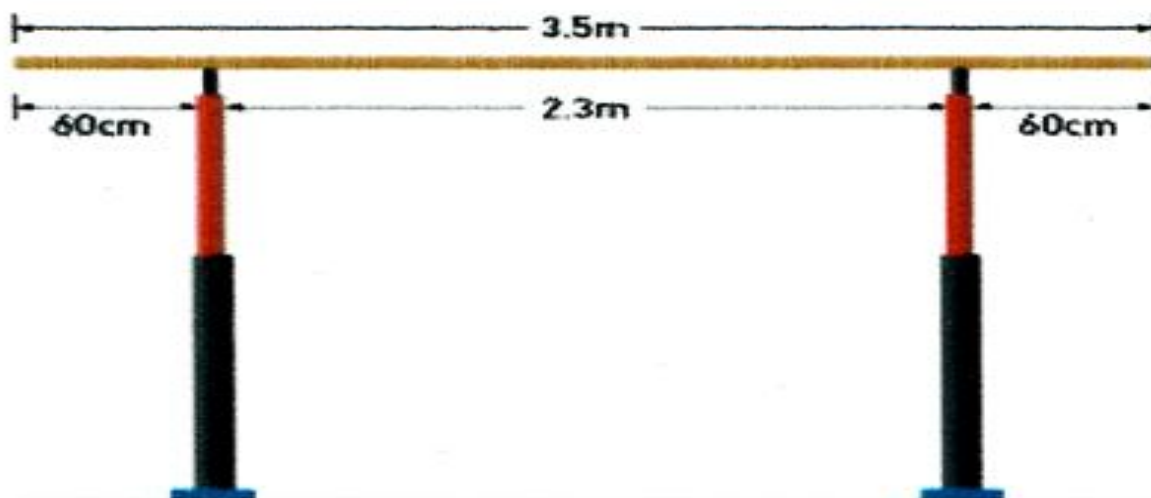
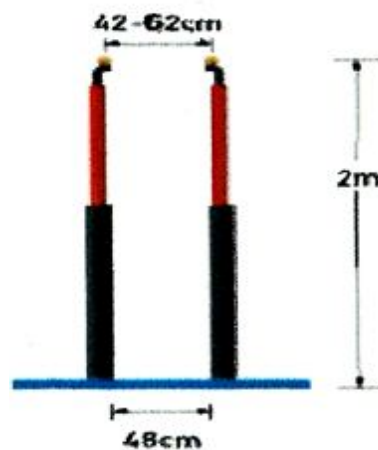
Gimnastika otini sudrash mumkin emas. Uni ikki kishi yoki maxsus arvachalarda tashish tavsiya etiladi. Ust qismidagi charamlarni yirtilishidan, yorilishidan saqlash lozim. Jihozni ko'tarayotganda yokierga qo'yayotganda, uni bir tomonga og'dirib turib, oyoqlari kerakli belgilargacha chiqiriladi, keyin narigi tomonga ag'darib, qolganlari chiqariladi. Oyoqlari rangi bo'yoq bilan bo'yalgani ma'qul. Mashg'ulotlar oldidan jihazning qanchalik turganligi, qoplamasining butunligi, dastaklarini sirti tekshirilib ko'riladi.

Bruss (qo'shpoya)

Bruslarni ikki xili mavjud. Birinchisi erkaklar uchun bo'lsa, ikkinchisi ayollar uchun(baland-past) bruslardir.

Erkaklar brusida ko'proq tayanib, tebranish mashqlari bajariladi.

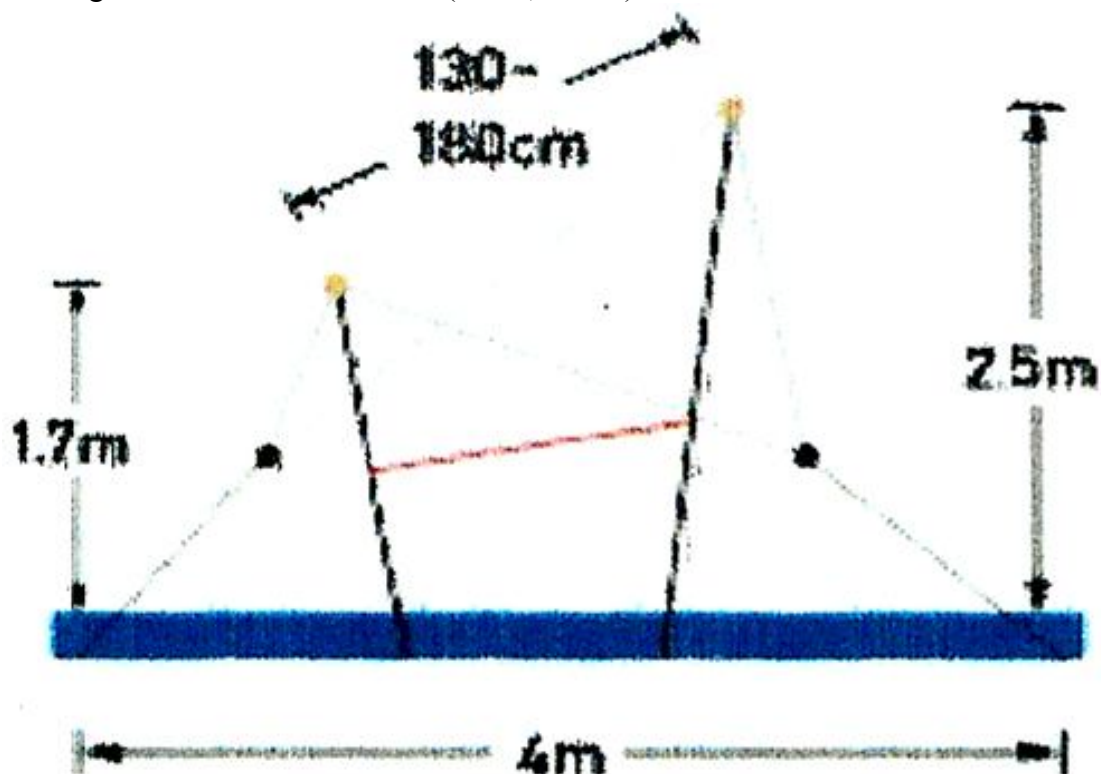
Brusning yog'ochlarini uzunligi 350 sm.ni tashkil etib, yog'och tuxumsimon ko'rinishga ega bo'ladi. Yog'ochlar poyaga maxkamlab qo'yilgan moslamalar, tirgovuchlarga sharnirda biriktirilgan bo'ladi. Yog'ochlarni poladan balandligi xalqaro musobaqalarda 200 sm.ni, mashg'ulotlarda va o'quv jarayonlarida 160-170 sm balandlikda o'rnatilib, ikkala yog'ochning oraliq masofasi 42-62 sm.ni tashkil etadi. (114a,b-rasm)



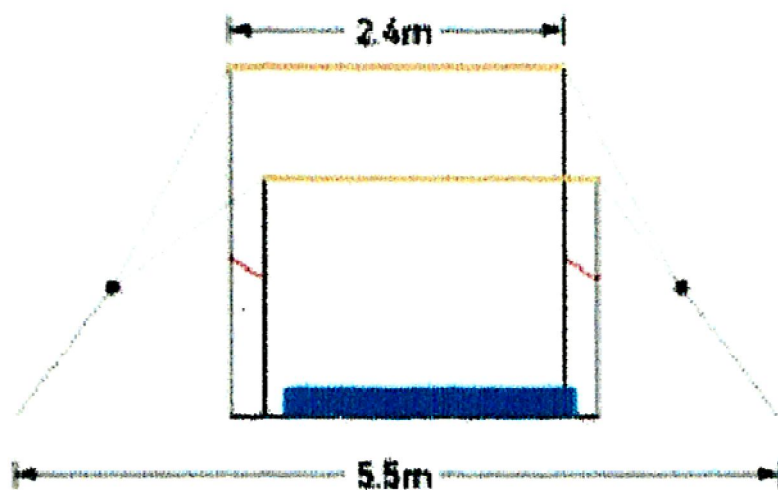
114-a,b-rasm

Bruss (ayollar)

Ayollarga sport gimnastikasi bilan shug'ullanishlari uchun hozirgi kunda zamonaviy baland-past brusslar ishlab chiqilmoqda. Ayollar brussi pastki yog'ochi 130-170 sm, yuqori yog'ochi 190-250 sm balandlikda bo'ladi. Yog'ochning uzunligi 240 sm.ni, yog'ochlar oraliq'i 130-180 sm.ni tashkil etadi. Brussning old tomondan 5,5 m, yon tomondan 4 m oraliqdagi masofaga trosolari tortib o'rnatiladi.(115-a,b-rasm)



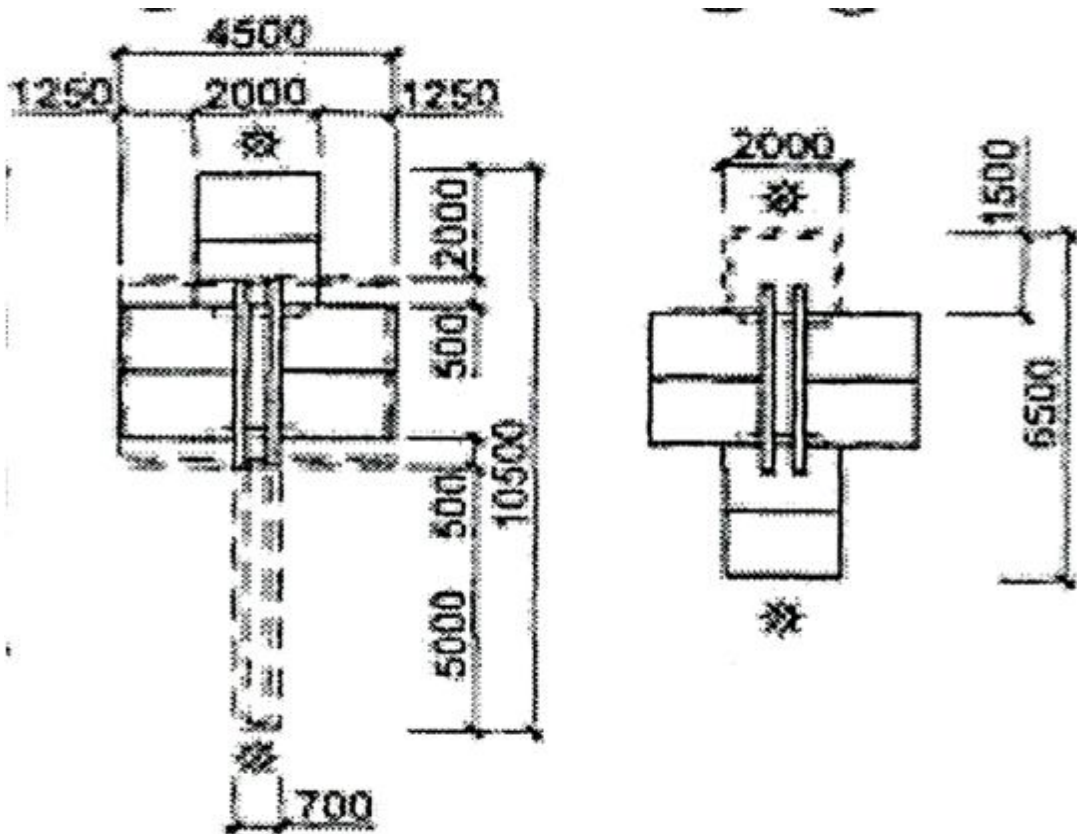
115-a-rasm



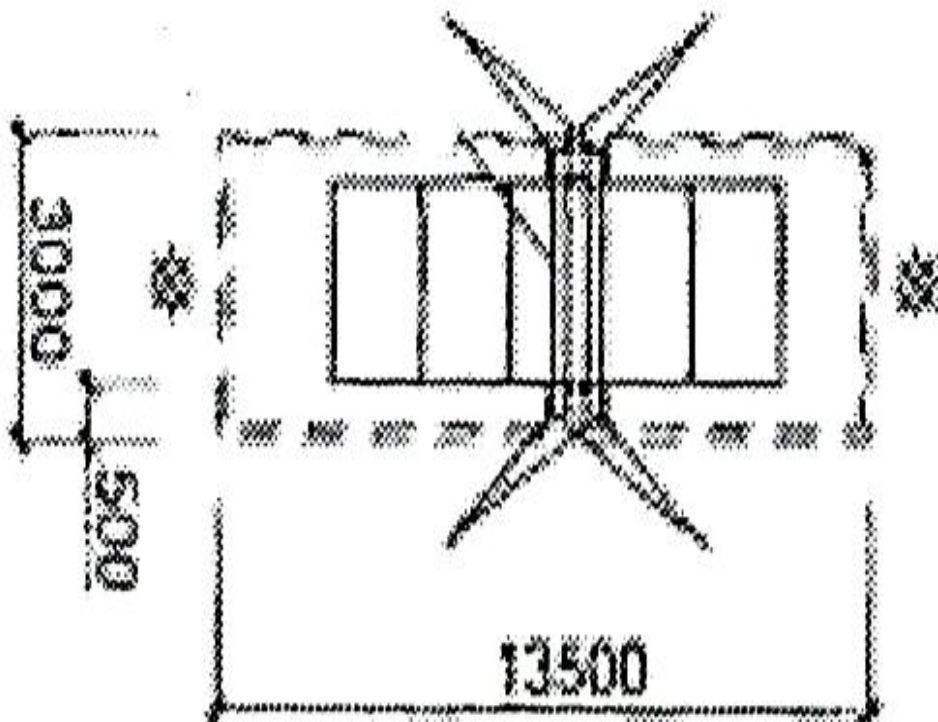
115-b-rasm

Yog'ochlarning balandligini, orlig'ini o'zgartirishda oyoq-qo'l bilan yog'ochni ushlab, ikkinchisi prujinani ushlab chiqariladi yoki mahkamlanadi. Mashg'ulotlar oldidan yog'ochlarga mahkamlagichlarining qanchalik mustahkamligi, tashqi sirtlarini tekisligi, shikastlanmaganligi tekshirilib ko'riladi.

Boshqa jihozlarda bo'lgani singari brussda ham ishchi mintaqalar mavjud bo'lib, ularni boshqa jihozlar bilan oraliq masofani va shug'ullanuvchilarga keng imkoniyatlar yaratilishini ta'minlaydi.(116-a,b-rasm)



116-a-rasm qo'shpoya (erkaklar)

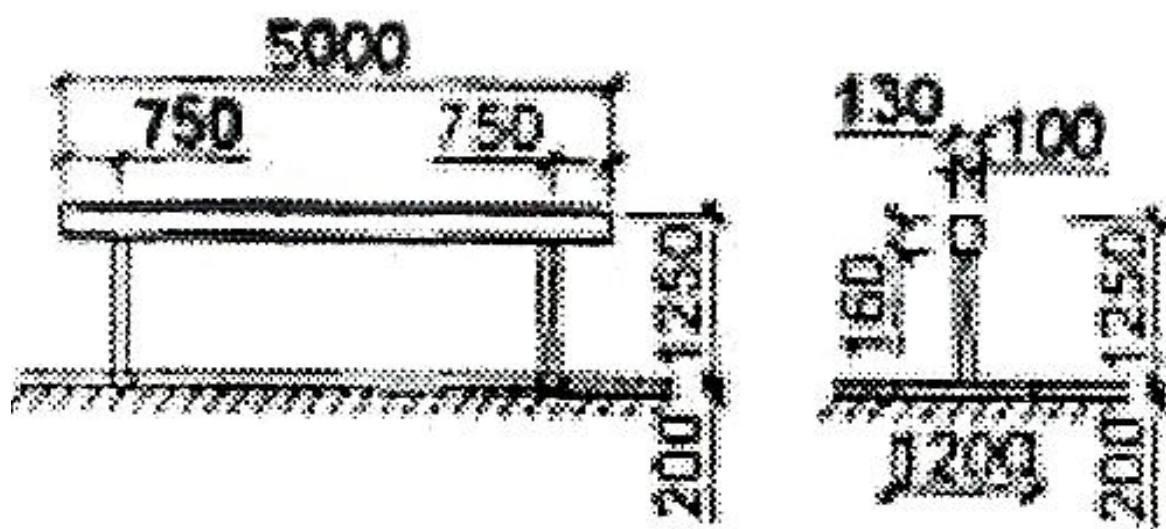


116,b-rasm
brussning ishchi mintaqasi (ayollar)

Gimnastika yakkacho'pi (brevno)

Gimnastika yakkacho'pi muvozanat saqlash mashqlarini bajarish uchun ishlatiladi. Uning uzunligi 5 metr, qalinligi(pastdan yuqoriga) 16 santimetr, ustki va ostki sathining eni 10 santimetr, sirti tekis va sirg'anmaydigan bo'lishi kerak. Yakkacho'p poldan 120-125 sm balandlikda bo'lishi lozim. (117a-rasm)

Boshlang'ich mashg'ulotlar va chigil yozish mashg'ulotlari 40-50 sm balandlikda yoki erga yotiqizib qo'yilgan yakkacho'pdan foydalaniladi.(117b-rasm) Yakkacho'pni etarli darajada baland va past qilib qo'yish mumkin. Mashg'ulotlardan oldin yakkacho'p qanchalik mustahkam o'rnatilganini o'qituvchi va murabbiylar tekshirib ko'rishlari lozim.

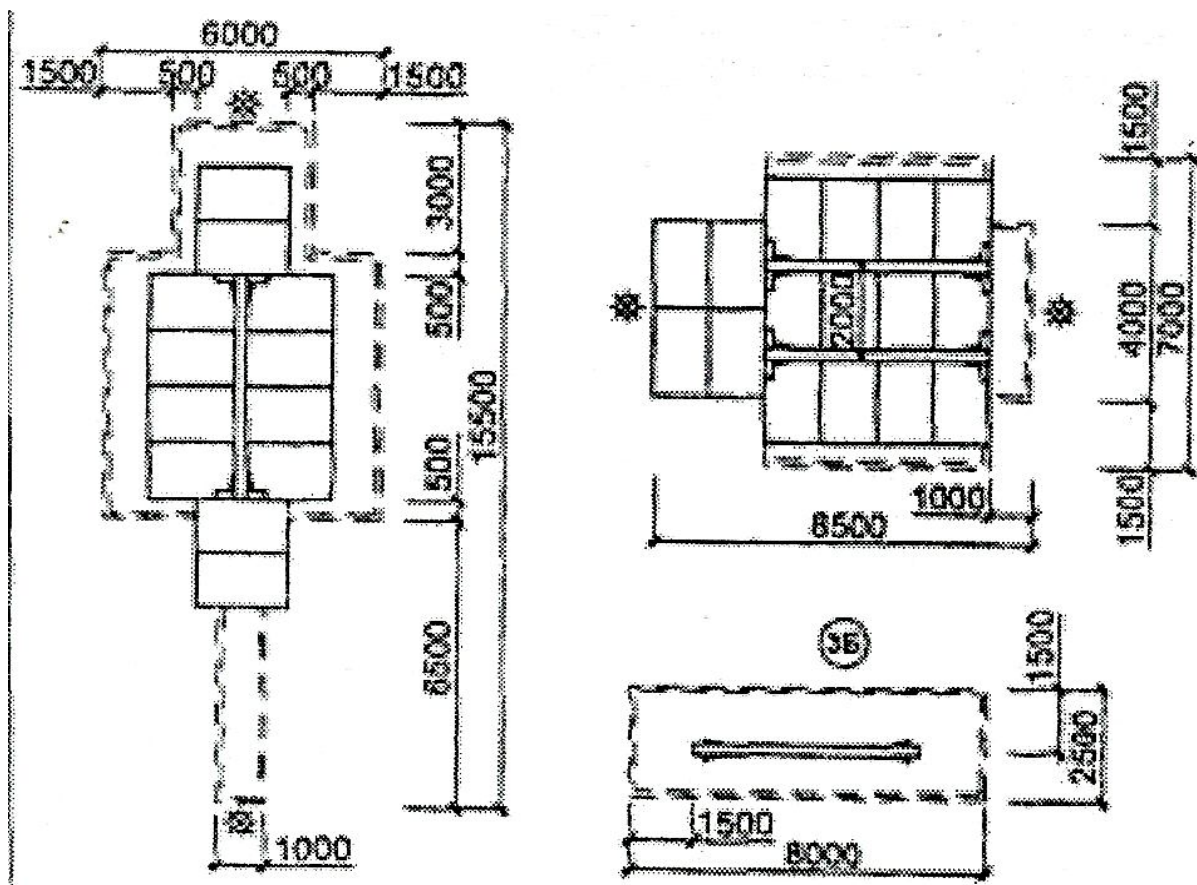


117-a-rasm



117-b-rasm

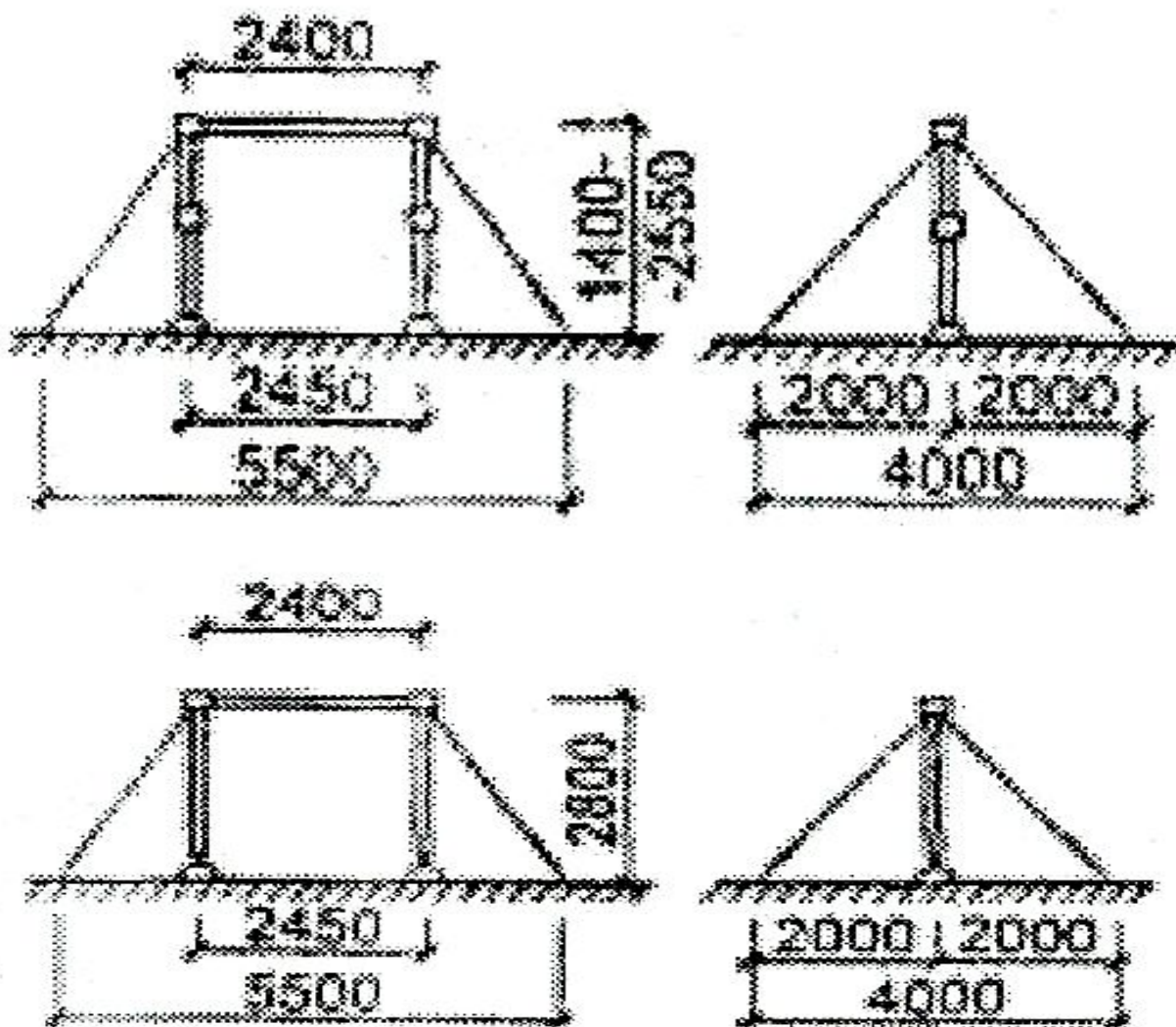
Boshqa jihozlarda bo'lgani singari yakkacho'pda ham ishchi mintaqalar mavjud bo'lib, ularni boshqa jihozlar bilan oraliq masofani va shug'ullanuvchilarga keng imkoniyatlar yaratilishini ta'minlaydi.(118- rasm)



118-rasm
Yakkacho'ning ishchi mintaqalari

Turnik

Gimnastik turnik balandligi 1400-2800 mm.dan iborat bo'ladi(119-rasm). Turnik asosan tekis, silliqlangan griflarni gorzontal tarzda polga tortib bog'langan ikkita ustunga mustahkam joylashtirilgan holda o'rnatiladi. Griflarni diametri 28 mm.li temir materialdan iborat. Mashg'ulotlarni turiga qarab turnikni har xil balandlikda har xil balandlikda, 120 santimetrdan 280 smgacha o'rtanish mumkin. Yangi boshlovchilar bilan mashg'ulotni devor yoniga o'rnatiladigan turnik o'tkazish qulay va xavfsiz. Turnik tirgovichlari aniq vertikal, temir tayog'i esa gorizantal holatda o'tkaziladi. Bunda barcha mahkamlagichlari, ayniqsa polda o'rnatiladigan ilgaklar mahkam bo'lishiga e'tibor beriladi. Turnikni tez o'rnatish uchun uni erga, tirgovichlari ostki qismi o'rnatiladigan joyiga mahkamlab, yotqizilib qo'yiladi. Torkichlari tekshirilib chiqilgach, uni o'z o'rniga o'rnatiladi. Devor yonidagi turnikni o'rnatish bundan ham oson kechadi. Bunda devorga mahkamlab qo'yiladigan tirgovuchga qarab ikkinchi tirgovuch holatida beligilanadi va tizgini o'rnatiladi. Mashg'ulotlar o'tkazishdan oroldin uning to'g'ri turganligi tekshiriladi. Mashg'ulot boshlanishidan oldin va tugatilishidan keyin uning grif qismi quruq latta bilan tozalanadi. Xavfsizlik nuqtai nazaridan kryuk va trosalar doimiy tekshirilib turilish lozim.



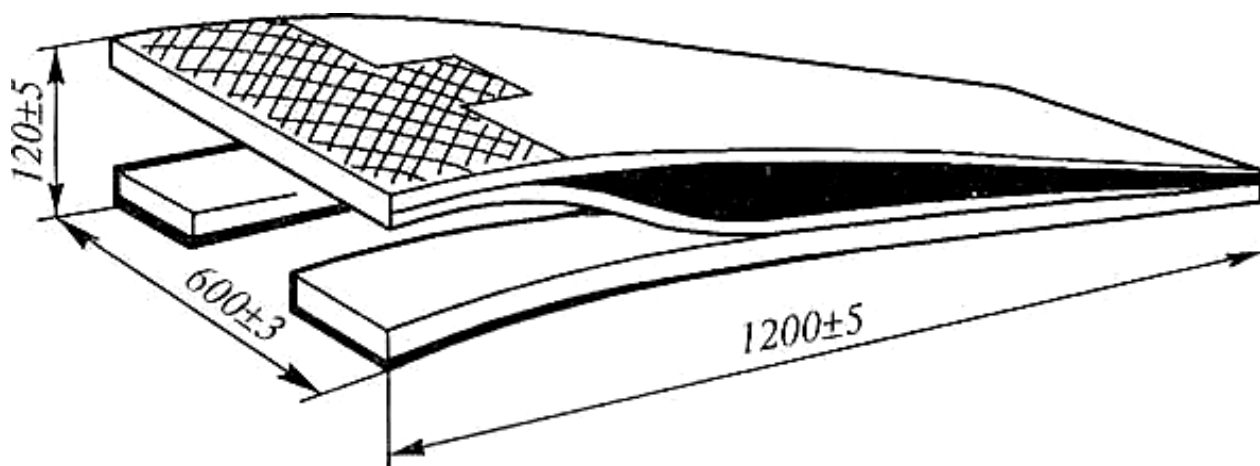
119-rasm

Prujinali ko'prikcha (Traplen)

Prujinali ko'prikcha(traplen) balandligi 40 santimetr, bo'yi 120-130 santimetr bo'ladi.(120-rasm) Mashg'ulot paytida ko'prikcha oldingi chetini gimnatika to'shagida taqab, polda mahkam turadigan qilib rezina yo'lkaga qo'yiladi. Ko'prikchani doimiy holatda foydalanish uchun uning ustki qismida turli xil og'irlikdagi yuklarni qo'yish mumkin emas. CHunki, uning prujinali qismi ezilib, o'z standart holatini yo'qotadi.

Ko'prikchani ustiga 2-3 kishi bo'lib, chiqib olish, o'tkir tiz oyoq kiyimlar bilan chiqish man etiladi. Ko'prikchani uski qismidagi matoni turli xil tig'li vositalardan saqlash lozim.





120-rasm

Gimnastika to'shamalari(mat)

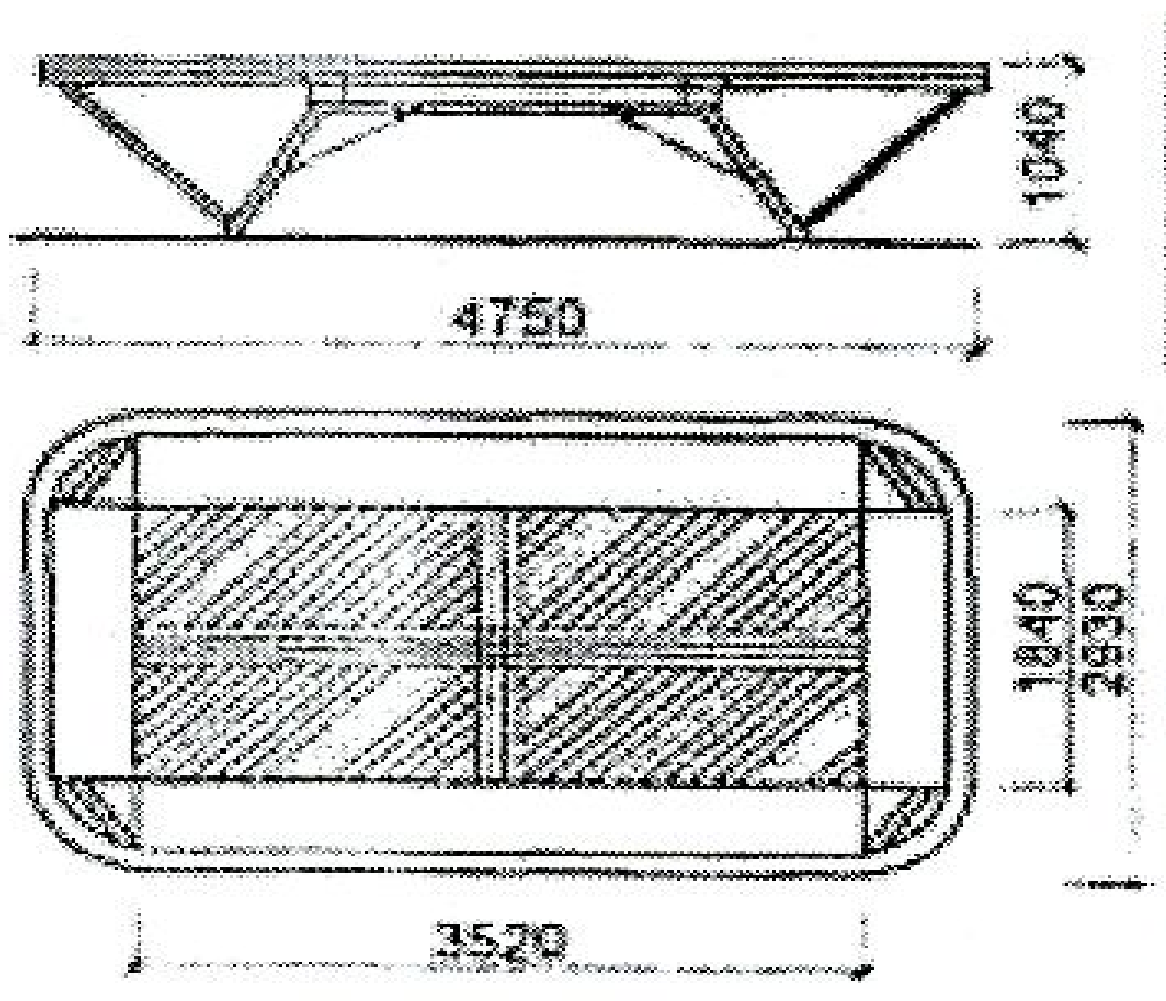
Odatda barcha mag'ulotlarni bajarish davomida gimnastik matlardan foydalaniladi. Matlarning bo'yi 200 santimetr, eni 125 santimetr, qalinligi 60-65 santimetr bo'lib, erga kelib tushiladigan joyga, odatda ikki qavat qilib to'shab qo'yiladi. Murakkab mashqlarni bajarishda porolon to'shaklardan foydalaniladi. Suv va namlik to'shaklarni yaroqsiz bo'lishiga olib keladi. (121-rasm)



121rasm

Batut

Sport gimnastikasining balanlikka sakrash mashqlarini bajarishga mo'ljallangan yana bir sport jihozlaridan biri batut hisoblanadi. Batut 1040 mm.ni, yon tomonlari bilan hamkorlikda 4750 mm.ni, mashg'ulot bajarish uchun asosiy ish maydonining o'lchami 3520 mm.ni tashkil etadi. (122-rasm)



122-расм

BADIIY GIMNASTIKA JIHOZLARI

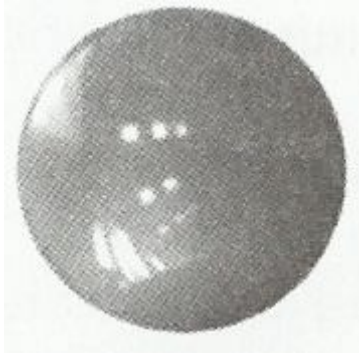
Halqalar(obruch) sintetik materialdan tayyorlanadi. Musobaqalarda foydalanish uchun diametri 90 santimetr, mashg'ulotlarda foydalanish uchun diametri 85 santimetrdan iborat bo'ladi. Halqalar qizil, sariq, yashil, oq va ko'k ranglarda ishlab chiqariladi.

Koptokcha (badiiy gimnastika) yuqori sifatli PVXdan tayyorlanadi. O'rtacha og'irligi 420 gramm, diametri 190 millimetrdan iborat. Koptokchalarning rangi oq, och-pushti, sariq, och-sariq, moviy, och-yashil, qizil, to'q sariq, yashil, pushti, ko'k, binafsha rang, qora, kulrang, och binafsha, olchigor ranglarda bo'ladi.(123-расм)

Gimnastika lentalarining og'irligi 35 gramm, eniga 4-6 santimetr, uzunligi 6 metr va tayoqchasining uzunligi karabini bilan 50-60 santimetr bo'ladi. Lentaning materiali tabiiy ipakdan, tayoqchasi yog'och yoki plastmassadan tayyorlanadi.

Gimnastika iplari(musobaqa uchun model')ning uzunligi 300 santimetr bo'lib turli ranglarda ishlab chiqariladi.

Buvalarning uzunligi 40-50 santimetr, og'irligi 150 gramm bo'lib, plastmassa, qattiq rezina, kauchukdan ishlab chiqarilgan.124-расм.



123-расм



124-расм

JIHOZLAR

Gimnastika tayoqchalari- diametri 25-30 santimetr bo'lib, undan mashg'ulotlarda erkaklar ham(100 sm) ayollar ham(100 sm), bolalar ham(90 sm) foydalanadilar. Ular plastmassa yoki yog'ochdan yasalgan bo'lishi mumkin. Ularni maxsus jovonlarda saqlash lozim.(125-расм)

To'ldirma to'plar ichiha dengiz o'ti,yung yoki boshqa materillar zichlab tiqilgan charm yoki suniy charm vositasidan iborat materiallardan tayyorlanadi. Uning diametric 31-40sm, og'irligi 1-5 kg.

Arg'amchi- chizimchadan(los arqondan) yoki rezinadan iborat bo'lib, qisqasi 2-3 metr, uzunligi 4-5 metr bo'ladi. Ularni ish holatini saqlash uchun maxsus tokchalarda saqlash, osib qo'ymaslik, tortib o'ynamaslik, hamda ularni zax joylarda, quyosh nuri kuchli tushmaydigan joylarda uzoq vaqt qoldirmaslik lozim.

Gantellar- formasi ham, og'irligi ham har xil bo'lishi mumkin. Sharsimon gantellar ular orasida eng qulayi hisoblanadi. Uning og'irligi 3-8 kgni tashkil etadi.

Cho'qmorlar- butunlay yog'ochdan yasaladi yoki temir o'zakdan bir uchiga tennis koptokchasi, ikkinchi uchiga esa kallak kiydirib yasaladi. Uning uzunligi 40-52 santimetr, yog'och cho'qmorning og'irligi 400-500 gramdan tashkil topadi.

Uloqtirish shchiti o'lchami 100x100 sm bo'lib, gimnastika devorchasiga ilgaklar bilan mahkamlanadi. Uloqtirish shchitining belgilanishi mana bunday: shchitning markazi "olma" shaklida belgilanadi, diametri 18 sm, keying doiralarning diametric 40,60 va 80 sm. Doiralar 1 sm kenglikda oq moy bo'yoq bilan chiziladi.

Himoya kamari(лонжа)-qo'lda ushlab osib qo'yib qo'yib qo'llaniladi.osib qo'yiladiganida bitta tros bo'ladi.

Qoplama – anjomlarda (turnik,halqa va hokazolar) mashq qilayotgan kaftlarni ehtiyotlaydigan maxsus moslama.

Sudyalar ko'rsatkichi- mashq qanday bajarilganligiga qo'yilgan bahoni ko'rsatadigan maxsus moslama. a) qo'l ko'rsatkich, b) shtivga o'rnatilgan bahoni ko'rsatadigan qurilma. Umumta'lim maktablarida xuddi shu maqsadda ba'zan o'quvchilar daftari qo'llanilib, uning varaqalariga 0 dan 10 gacha(butun va kasr) sonlar bilan bo'ladi.



125-rasm

5.3. Gimnastika maydonchasi

Gimnastika maydonchasi- gimnastika mashg'ulotlari o'tkaziladigan maxsus jihozlanib, ko'kalamzorlashtirilgan yer uchastkasi. Maydonchani o'lchamlari 40x26m. maktab bolalari bilan mashg'ulot o'tkaziladigan maydoncha kichikroq (35x25m) bo'lishi ham mumkin. Bunday maydonchani maktab uchastkasida, stadionda, istirohat bog'ida yoki aholi turar joylarida tashkil etilishi mumkin.

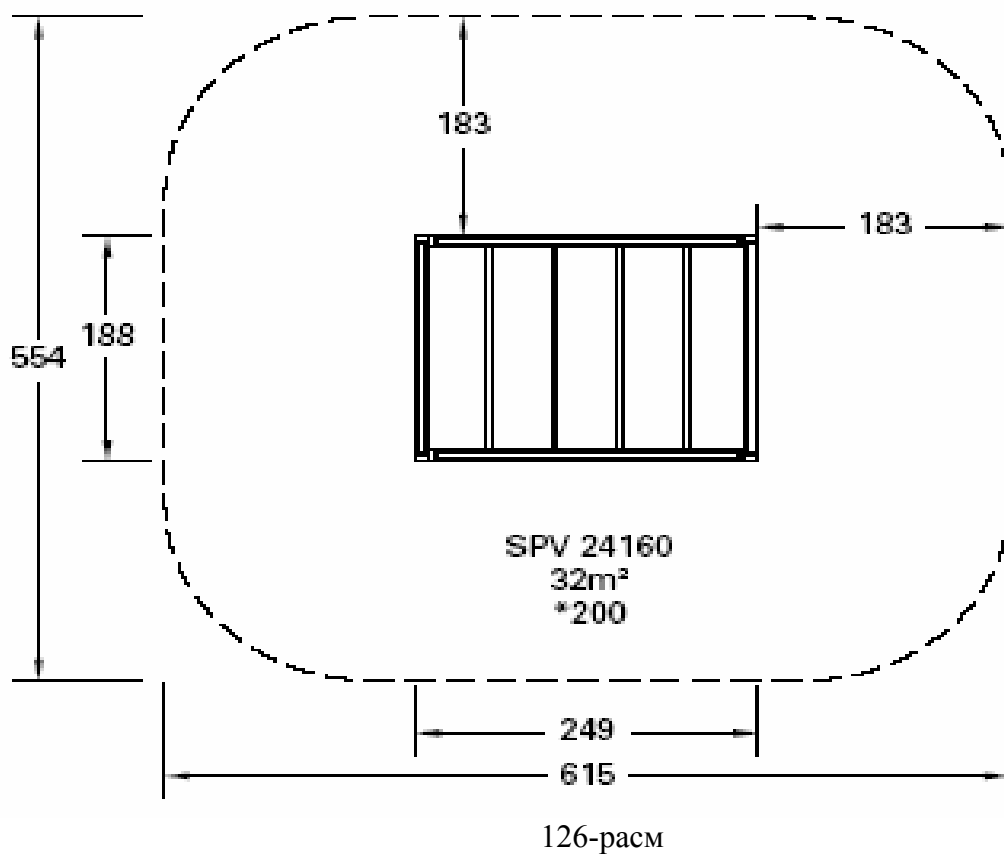
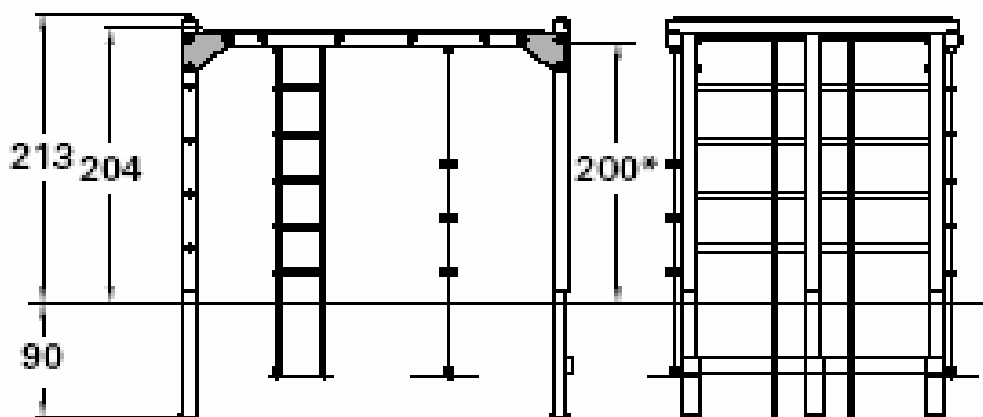
Maydonchada gimnastika shaharchasi quriladi. Shaharcha osilib turuvchi snaryadlarni o'zida jamlovchi snaryadlar majmui hisoblanadi.

Bolalar gimnastika maydonchasida turli yoshdagi bolalarga mo'ljallangan anjomlar 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 kerak.

Maydoncha atrofida bolalar URMLarni va turli xil mashg'ulotlarni guruh bo'lib bajarishlari uchun alohida joy ham bo'lishi lozim. Madonchani bu qismining ostki qismi qalin mato yoki yumshoq tuproq bilan to'ldirilgan bo'lishi lozim.

Bunay maydonchalarda mashg'ulotlarni o'tish natijasida bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlanishiga, "Alpomish va Barchinoy" testlarini o'zlashtirishga ahamiyati kattadir.(126-pacm)





5.4. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari

Ushbu qoidalar ta'lim muassasasi sport zali kirish eshigining o'ng tomoniga o'rnatilish va o'quv yilining boshlanishi bilan o'qituvchi- murabbiy tomonidan talabalarga tushintirilishi lozim.

Talabalar quyidagi qoidalarga rioya qilishlari kerak:

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

2. Magneziyani ehtiyotlab ishlatishlari, mashg'ulot tugagandan so'ng shug'ullanuvchilar yakkacho'pni temir tayog'ini, brusslarni yog'ochlarini, halqalarni, yog'och otni tutqichlarini magneziyadan tozalab, sochiq bilan, to'shaklarni esa hom latta bilan artib qo'yishlari.

3. Jihozlarni maxsus xonalar yoki taxmonlarda (isitish asboblaridan 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 gilarni va h.k.larni) changyutgich bilan muntazam tozalab turish lari.

5. Mashg ulotlar orasidagi tanaffuslarda polni hom 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 jarayonini samaradorligini oshirish uchun jihozlarni xavfsizlik choralariga rioya qilgan holda joylashtirish kerak. Gimnastika jihozlarini tashishga ko'p vaqt sarflamashk uchun ularni saqlanadigan joyga yaqinroq o'rnatgan ma'qul. O quv bomimlari (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.

Tayanch iboralar

Shved narvoni, turnik, bruss, halqa, arqon, ot, depsinish oti, dastakli ot, yakkacho'p, trapalen, batut, lenta, bulava, himoya kamari, to'ldirma to'p, arg'amchi, cho'qmor, himoya kamari, qoplama.

Nazorat savollari

1. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joylarni tanlashda nimalarga e'tibor berish kerak?
2. Gimnastikaning qanaqa jhoz va vositalari bor?
3. Gimnastik zal va maydonchmar sport turlari maydonlaridan nima bilan farq qiladi?
4. Gimnastik jhoz, vositalar va zallardan foydalanish shartlarini bilasizmi?
5. Sport jhozlarini ishchi maydonlari haqida nimani bilasiz?
6. Badiiy gimnastika jhozlari haqida nimalarni bilasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
4. Eshtayev A.K. Karabayeva D.S. Hasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" -T.: 2013
5. Физкультурно-Спортивные Залы. Часть 1.Москва.2005

6-Modul. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA JAROHATLANISHNING OLDINI OLISH

6.1. Jarohatlanish sabablari va uning oldini olish usullari

Gimnastika mashg'ulotlari jarayonida hayot va mehnat amaliyotida kamdan-kam uchraydigan turli xil mashqlar qo'llaniladi. Ular murakkab harakatlardan iborat, ularning bajarilishi esa maxsus shart-sharoitlar bilan bog'liq, shug'ullanuvchilardan texnik mukammallikning yuqori darajasini, harakatlanish qobiliyatlarining rivojlanishini va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida havfsizlik choralari ayniqsa jiddiy rioya qilish zarurdir, chunki aksariyat gimnastika mashqlarining bajarilishida uzilishlar va yiqilishlar sodir bo'lishining ehtimoli bor, natijada shug'ullanuvchilar turli hil jarohatlar olishlari mumkin.

Ehtimoli bor jarohatlarning o'z vaqtida oldini olish uchun, ularni keltiruvchi sabablarni bilish zarurdir. Quyida shug'ullanuvchilar jarohat olishining asosiy sabablari tavsiflangan.

Mashg'ulotlar tashkil etilishida xatolar. Ular namoyon bo'ladigan holatlar: o'quvchilar miqdori bitta o'qituvchiga ruxsat etilgandan ortiq bo'lsa yoki guruxlar soni ko'p bo'lsa; shug'ullanuvchilar yurish oqimining yo'nalishiga rioya qilmaslik, ularning noto'g'ri joylashishi; mashg'ulotlarning o'z vaqtida boshlanishi va tugatilishini ta'minlamaslik.

Ushbu sabablarni bartaraf etish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi lozim: oldindan xar bir mashg'ulotning tashkil etilishi va o'tkazilishini sinchikovlik bilan o'ylab ko'rish, o'quvchilar guruhlarining xususiyatlarini inobatga olgan holda; yordamchilar sifatida yaxshi gimnastlar, mashg'ulotlardan ozod etilgan shaxslar yordamidan foydalanish ehtimolini inobatga olish.

O'rgatish metodikasidagi buzilishlar didaktika tamoyillariga rioya qilmaslikda namoyon bo'ladi. Bu mashqlar egallashni qiyinlashtiradi, anjomdan uzilib yiqilishga yoki jarohatga, jismoniy yoki emosional zo'riqishga va boshqa salbiy asoratlarga olib kelishi mumkin.

Bunga yo'l qo'ymaslik uchun tarbiya, sport bilan shug'ullanish va didaktika tamoyillarini yaxshi bilish zarur va ularni o'quv-shug'ullanish jarayonida amalda qo'llab bilish kerak. SHug'ullanuvchilarni natijaga qarab intilishdan yiroqroq tutish kerak.

Intizomsizlik namoyon bo'lishi mumkin: mashqni o'rganish qiynchiligidan kelib chiqadigan emosional portlash, o'rgatish metodikasidagi buzilishlar, charchoq holatlari shakllarida, pedagog tomonidan individual yondashuvning yo'qligi va b.; musobaqalarda va mashg'ulotlarda o'zini tutish qoidalarini buzishda, shug'ullanuvchilarning tarbiyasizligi tufayli.

Tartib intizomning har qanday buzilishini pedagog e'tiborsiz qoldirmasligi zarur. Tartib intizomning ahamiyatini ham mashg'ulot va musobaqalarda, ham hayotda, ham mehnat faoliyatida chuqur tushuntirish zarur. Tizimli tarbiyaviy ish nafaqat jarohatlanishning oldini oladi, balki mashg'ulotlarga nisbatan ongli va faol munosabatni shakllantiradi, o'quv-shug'ullanish jarayonining sifatini oshiradi.

Mashg'ulotlar joylari, jihozlar va anjomlarning qoniqarsiz ahvoli: gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazilishiga, qo'yilgan talablarga ularning nomuvofiqligi, zalning kichik o'lchamlari, oyoq ostining notekisligi, anjomlar, mat, yo'lakchalar va boshqa jihozlarning nosozligi, ulardan pala-partish foydalanish.

Ushbu sabablarni bartaraf etish uchun zal holatini, anjomlar va jihozlarning sifatini doimiy tekshirish, nosozliklarni o'z vaqtida bartaraf etish zarur. Gimnastik anjomlar tuzishi ustida olib borilayotgan tizimli ishlar shug'ullanuvchilarning jarohat olish ehtimolini mua'yyan pasaytiradi va o'quv jarayonining samaradorligini ko'tarishga ko'maklashadi.

Kiyim va poyafzal shakllarining nomuvofiqligi quyilagilarda namoyon bo'ladi: mashg'ulotlarga noqulay kiyimda kelishi, o'lchami to'g'ri kelmaydigan poyafzal kiyishida, poyafzal tagi sirpanchiq yoki qalin ekanligida.

Gimnastika mashg'ulotlari uchun maxsus kiyim-kechak va poyafzal mavjud: erkaklar uchun- mayka, gimnastik reyruz, erkin mashqlar va tayanch sakrashlarni bajarish uchun- maxsus bichilgan trusi va cheshki; ayollar uchun- gimnastik kupalnik, cheshki va maxsus tikilgan boshqa

poyafzal. Jarohatlanishning oldini olish maqsadida gimnastlar shug'ullanish kostyumlari, junli paypoqlar va qo'loqlarni kiyishi mumkin, hamda tizzaga, oyoqqa kiyiladigan maxsus jihozlar, cho'ziluvchan bintlar va porolon prokladkalar. Sport kiyimiga turli hil taqinchoqlar, zanjirlar, belgi-nishonlar va boshqa temir predmetlar taqish qat'iy man etiladi. SHu bilan birga soat, uzuklar taqish va ularni kiyim kissalarida qoldirish ham man etiladi. CHunki bularning hammasi mashqlarni bajarayotganda noqulayliklar yaratadi, harakatlar aniqligining buzilishiga, nafaqat o'quvchining jarohatlanishiga, balki havfsizlik va yordamni ta'minlovchi shaxsning jarohat olishiga olib keladi.

Sanitar-gigiyena sharoitlarining buzilishlari: zaldagi haroratning me'yorlarga nomuvofiqligi, yo'lon tabiiy va sun'iy yoritilishi, etarli darajada xavo almashmasligi, xavo namligining balandligi yoki xaddan tashqari quruq xavo, zalda tozalik va tartib yo'qligi, shug'ullanuvchilar to-monidan shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilmasligi.

Ushbu sabablarni bartaraf etish uchun, mashg'ulotlarni muvafaqiyatli o'tkazilishi uchun zarur bo'lgan barcha sanitar-gigiyena qoidalariga qat'iy rioya qilish zarur. O'quvchilarning shaxsiy gigiyenasiga alohida e'tibor qaratiladi, ayniqsa ularning soch turmaklashiga.

Shug'ullanuvchilarning jismoniy ahvoli ustidan yetarlicha tibbiy nazoratning yo'qligi: profilaktik tibbiy ko'rikni o'z vaqtida o'tkazmaslik; vrach tavsiyalariga rioya qilmaslik; shug'ullanuvchilar olgan jarohatlar, kasalliklar yoki funksional buzilishlardan keyin zarur dispanserizasiyadan o'tkazmaslik; sog'ligini, jismoniy ishchanlik darajasini inobatga olgan holda yuklamaning shaxsan me'yorlashga nisbatan e'tiborsiz bo'lish natijasida mashg'ulotlar vaqtida xaddan tashqari ko'p zo'riqish; vrachning maslahatisiz pedagog-murabbiy yoki shug'ullanuvchining o'z tashabbusi bilan jismoniy yuklamani oshirish; uxlash, ovqatlanish yoki mehnat tartibining buzilishi; dastlabki tibbiy ko'riksiz mashg'ulotlarga kirishish.

Ushbu sabablarni bartaraf etish uchun ota-onalar, tibbiy xodimlar, o'quvchilar, hamda pedagog-murabbiylar va o'qituvchilar tomonidan shug'ullanuvchilar ahvolini tibbiy nazorati talablariga jiddiy rioya qilish zarur.

Yordam berish va straxovka usullarini inobatga olmaslik va noto'g'ri qo'llash: murakkab va havfli mashqlarni bajarish vaqtida yordam berish va straxovkaga nisbatan e'tiborsiz munosabatda bo'lish; straxovka qiluvchi shaxsga nisbatan qo'yiladigan talablarni bilmaslik; straxovka ko'nikmalarini yaxshi egallamaslik va etarlicha tajribaning yo'qligi va uni tashkil qila olmaslik; shug'ullanuvchilarning o'zini o'zi straxovka qila olmasligi. Bu borada bo'lajak o'qituvchilarni straxovka, o'zini o'zi straxovka qilish va yordam berishni o'qitish muhim ahamiyat kasp etadi.

Texnika havfsizligi qoidalarining buzilishi: jihozlarning noto'g'ri joylashuvi; anjom oldida yoki sport zalida shug'ullanuvchilarning noto'g'ri joylashishi; ko'makchi jihozlar va anjomlarning nosozligi; jihozlarni o'rnatishga, matlarni yotqizishga, ayniqsa erga qo'nish joylarida, e'tiborsiz munosabatda bo'lish.

Devorlardan, qo'zg'almaydigan qattiq predmetlardan va shug'ullanuvchilar guruhlaridan anjomlar etarli darajada uzoqlikda joylashtirish zarur. Jihozlarni devordan etarlicha uzoqlikda o'rnatish imkoni bo'lmagan vaziyatda, tegishli havfsizlik choralari qo'llaniladi. (devorni yumshoq matlar bilan epish, straxovkaga e'tibor qaratish va b.) SHug'ullanuvchilar bir biriga halaqit bermasliklari kerak, sakrashlarni va akrobatik mashqlarni bajarishda yugurish yo'lini to'smasliklari kerak.

6.2. Gimnastika mashg'ulotlarida jarohatlarning tavsifi va ularni oldini olish

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan havfsizlik choralariga rioya qilinmasa, gimnastika mashg'ulotlarida jarohatlar olinishi mumkin: kaftlar terisining jarohatlanishi, qadoqlar, yorilishlar, paylarning cho'zilishi, suyaklarning sinishi, umurtqa pog'onalarinig jarohatlari, mushaklar uzilishlari, lat eyishi, ochiq va yopiq sinishlari, chiqib ketishi, miya chayqalishi va h. Ularning oldini olish choralari yuqorida qayd etilgan. Ular bilan bir qatorda jarohatlarning oldini

olishda tayanch-harakatlanish tizimining og'ir yuklamalarga maxsus tayyorgarligi katta ahamiyat kasb etadi.

Kaft bo'g'inlarining tayyorgarligi uchun kaftning aylana harakatlari qo'llaniladi, sakrab tushishlar va qo'llarda tayanch holatida harakatlanish, tik turish holatidan oldinga yiqilib qo'llarga tayanish. Ushbu bo'g'inlarni tez isitish maqsadida jundan manjetkalar yoki qo'lqoplar qo'llaniladi. Bilak bo'g'inlarining mushaklari uchun eng samarali- tennis to'pichasi bilan mashqlar, gantellar (1,5 -2 kg), yuk bilan valikni aylantirish va h.

Tovon-boldir bo'g'inini tayyorgarligi qarshilik bilan aylana harakatlar orqali va ularsiz amalga oshiriladi, oyoq uchida 5 sm balandikka ko'tarilish, balet poyafzalida barmoqlar uchida yurish, ikkita yarim sfera tanyachlarida tik turib muvozanatni saqlash, oyoq barmoqlari yordamida oldinga harakatlanish, chuqurlikka sakrashlar.

Tirsak va kift bo'g'inlarining tayyorgarligi uchun aylana va siltash harakatlari, qo'llarning bukilishi va ochilishi qo'llaniladi. Gimnastik tayoq va og'ir yuklarni qo'llash bilan ushbu harakatlarni bajarish samarali hisoblanadi.

Umurtqa pog'onasi bo'g'inlarini yuklamaga tayyorlash jarayoni bukilishlar, chuqur egilishlar, turli hil burilishlar va aylanishlar yordamida amalga oshiriladi. Bu erda og'ir yuklar osiltirishidan va pedagog yoki do'sti tomonidan bevosita yordam ko'rsatishdan foydalanish mumkin.

Jismoniy madaniyat o'qituvchilari, murabbiylar jabrlanuvchiga birinchi tibbiy yordam ko'rsata olishni bilishlari zarur. Qaltis yegan joylarga xloretil surtiladi, suv yordamida sovutiladi, bundan keyin bint bilan bog'lab qo'yiladi. Qo'l kaftidan teri qoplami uzilsa, unga vodorod perekisi surtiladi va yumshatuvchi malham bilan bint qoplamasi bog'lanadi. O'rtacha va ayniqsa og'ir jarohatlar olinganda birinchi yordam bu immobilizatsiya, jarohatlangan qo'lni yoki oyoqni shina qo'yish orqali harakatsiz holatga keltirish. Teri qoplami jarohat olganida birinchi navbatda qon ketishi to'xtatiladi, keyin esa jarohat olgan joyiga perekis yoki yod surtiladi.

6.3. Mashg'ulot o'tkazish joylariga qo'yilgan talablar

O'quv mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida mashg'ulotlar joylarini tayyorlash, sport jihozlari va jihozlarning sifati muhim ahamiyatga ega. Gimnastik zalning o'lchamlari belgilangan standartlarga muvofiq bo'lishi shart, pol tekis va sirpanchiq bo'lmasligi kerak, zalning tabiiy yoritilganligining nisbati, derazalar umumiy maydonining pol maydoniga nisbatan belgilanadi, 1:5 -1:6 tashkil etishi kerak; sun'iy yoritilishi – pol darajasida 80 lyuksdan kam bo'lmaligi lozim, zaldagi harorat 15-16 gradusni tashkil etishi kerak. Mashg'ulotlar o'tkazish jarayonida toza havoning doimiy kelishini ta'minlash kerak (havoni almashtirish ventilyatsiyasi). Mashg'ulotlardan oldin va keyin zalni shamollatish va tozalab turish kerak.

Mashg'ulotlar xavfsizligi jihozlarning va boshqa ko'maklovchi jihozlarning to'g'ri o'rnatilishiga bog'liq. Jihozlarni o'rnatishdan oldin ishlab-chiqaruvchi zavodning texnik pasporti tekshiriladi. Yiliga bir marta jihozning o'rnatilganligi va uning bo'laklarining mustahkamligi tekshiriladi. Bu juda muhimdir, chunki ko'pchilik zallar ixtisoslashtirilmagan bo'ladi (ayniqsa maktablarda), bu esa jihozlar va boshqa jihozlarning tez emirilishi va buzilishiga olib keladi. Zalda jihozlarni devorlardan va bir biridan uzoqroq joylashtiradilar. Ularni shunday joylashtiradilarki, mashqlar bajarilayotganda yorug'lik shug'ullanuvchilarning ko'ziga tushmasin. Gimnast sakrab tushishida jihozni va tushish joyini yaxshi ko'ra olishi lozim. Har qanday jihozning o'rnatilishi va holatini tekshirilishining o'ziga xos jihatlari bor.

Dastakli otning o'rnatilishida quyidagi qoyidalgarga rioya qilish zarur: u polda hech qanday tebranishlarsiz mustahkam turishi zarur; ushlagichlari otga mustahkam o'rnatilgan bo'lishi kerak va ustki qoplami siliq va magneziyadan tozalangan bo'lishi kerak; otning ustki qoplamida kesilgan joylari va notekisliklar bo'lmasligi kerak.

Turnik o'rnatilishida quyidagilar ta'minlanishi kerak: stoykalarining vertikal holati va grifning gorizontal holati, grifning stoykalarga mustahkam o'rnatilishi; ushlagich troslarining normal cho'zilishi va turnikni mustahkam va tik holatda ushlashi; tanderni tovlash uchun zahira

chuqurligining mavjudligi; poldagi plastinka ushlagichlarining mustahkamligi va uning soz bo'lish holati. Turnikni tez o'rnatish uchun stoykalar kerakli balandlikda doimiy belgilar qo'yish tavsiya etiladi.

Brus(bruss)larning o'rnatilishida quyidagilarni ta'minlash zarur: ikkala tayoqlarning parallel holatini kuzatish lozim (ular ikkala tomondan tayoqlarni bir qo'l bilan ushlab orqali ko'tariladi va pasaytiriladi, boshqa qo'l bilan vint ochiladi va yopiladi; tayoqni ko'tarish va tushurish paytida uning tagida turish taqiqlanadi); tayoqlar bilan stoykalar holatini kuzatish; ushlovchi qisqichlar va vintlar sozligini tekshirish, hamda stoykalardagi sterjenlar aylanishini; bruslarni maxsus aravacha yordamida joyini o'zgartirish yoki ularni pol ustida ko'tarish; jihozning mustahkam o'rnatilganligini tekshirish.

Baland-past bruslar o'rnatilishida, bruslar va perekladina uchun belgilangan qoidalarga rioya qilinadi.

Halqalarni osishda balandligini shug'ullanuvchilar bo'yiga muvofiq o'rnatiladi; trosalar, rementlar va pryajkalpr holati tekshiriladi, hamda temir sterjenda zanjir ushlagichining mustahkamligi, xalqalarda yorilishlar mavjudligi. Doimiy tarzda tepadagi bloklar ushlagichlarining mustahkamligi tekshiriladi. Agar xalqalar o'rnatilishi polga trosalar bilan qistirilgan maxsus ramadan iborat bo'lsa, uning ushlagichi mustahkamligini ta'minlash turnik o'rnatish talablariga muvofiq amalga oshiriladi.

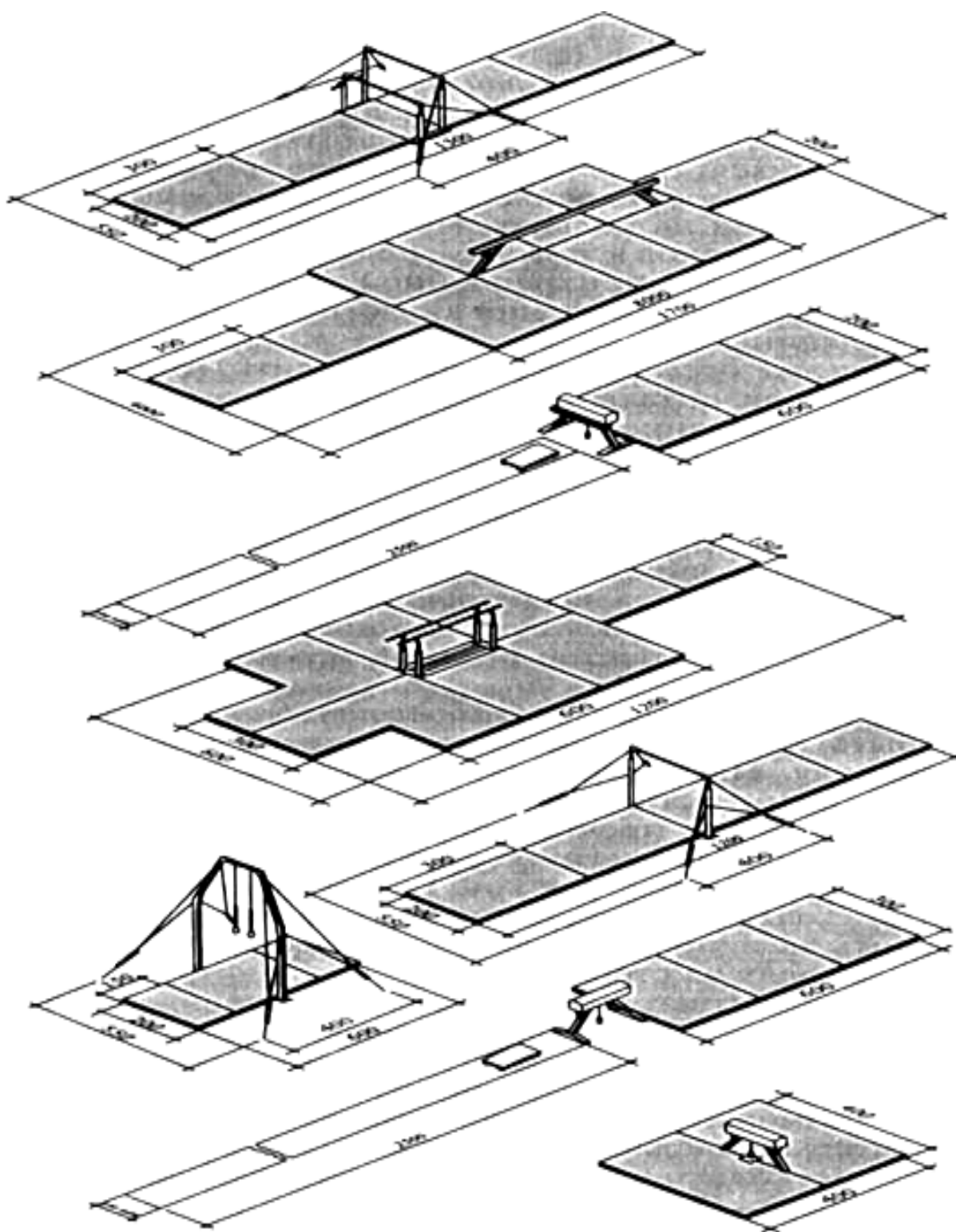
Yakkacho'p(brevno) o'rnatilishida quyidagilarni kuzatish zarur, uning ustki qismi qirilmagan va boshqa nosozliklar bo'lmasligi, o'zi gorizontol holatda bo'lishi; stoykalar tayanchi polga mahkam o'rnatilganligi; vintlar va boshqa ushlagichlar soz ekanligi va brevnoni kerakli balandlikda ushlashi.

Sakrash jihozlarini o'rnatishda quyidagilarni ta'minlash zarur: jihozning sozlik holati va uning polga mustahkam o'rnatilganligi; maxsus sintetik qoplam bilan qoplangan ko'prikchanning sozligi va uning gimnastni yugurishi uchun mo'ljallangan maxsus sintetik yo'lakchaga o'rnatilishi. YUqorida ko'rsatilganlar mavjud bo'lmagan holatda rezinali qirra qoplamli ko'prikchadan va yugurish uchun rezin yo'lakchadan foydalanadilar.

Arqonlar, sakrash uchun tayoqlar, narvonlar, gimnastik o'tirg'ichlar va devorchalar mustahkam bo'lishi zarur, potolok, devor yoki polga mustahkam o'rnatilgan bo'lishi kerak. Arqonlarda tugun bog'lash taqiqlanadi. Gimnastik devorchaning reykalari va narvonlarning ustki qoplami silliq bo'lishi zarur, ular devorga mustahkam o'rnatilgan bo'lishi kerak. Gimnastik narvon ikkita changcha yordamida qiya holatda o'rnatiladi. Gimnastik o'tirg'ich polda tebranmasdan mustahkam turishi va ustki qoplami silliq bo'lishi zarur. Temir ushlagichlar sozligini nazorat qilish zarur, chunki ular odatda tez-tez ishdan chiqadi.

Barcha holatlarda jihozlarning ushlagichlari va o'rnatilganligining to'g'ri ekanligi sinchikovlik bilan tekshiriladi.(127-rasm)

Matlar oraliq masofasiz va shunday xisob-kitob bilan yotqizaladiki, qo'nish ular ichidan bittasining o'rtasiga to'g'ri kelishi kerak. Bu erda shug'ullanuvchilarning yiqilib ketish ehtimoli ham inobatga olinadi. Nisbatan murakkab sakrab tushishlar bajarilishida matlarni bir necha qavatda yotqizadilar. Ular tekis, butun va ustki qoplami qirrasiz bo'lishi zarur.



127-rasm.

Gimnastika jihozlarini himoya zonasini hisobga olgan holda o'rnatish variantlari Doimiy tarzda quyidagilarni kuzatish lozim, jihozlarning ishchi qoplami (grif, perekladina, bruslarning tayoqlari, otdagi ushlagichlar, xalqalar) silliq, tekis va magneziyadan tozalangan, hamda yorilgan joylari bo'lmasligi zarur. Gimnastik zallarda alohida qutilarda albatta kanifolb va magneziya bo'lishi shart, hamda o'quv-shug'ullanish jarayoni uchun zarur bo'lgan barcha ko'maklovchi jihozlar va jihozlar.

Jihozlarning o'rnatilishi va yig'ilishi tashkillashtirilgan holda amalga oshiriladi.

6.4. Straxovka(himoya), yordam berish va o'zini o'zi straxovka(himoya) qilish, jarohatlanishni oldini olish choralari sifatida

Gimnastik mashqlar murakkabligining doimiy o'sib borishi sababli straxovka(himoya) va yordam berish gimnastlar tayyorgarligining barcha bosqichlarida o'rgatish metodikasi va shug'ullanishning ajralmas qismiga aylanib, jarohatlanishni oldini olishning samarali vositasi bo'lib kelmoqda.

Straxovka(himoya) – bu mashqlar bajarish jarayonida gimnastlarning xavfsizligini ta'minlashga yo'naltirilgan choralar majmui. U qo'llarni yoki tananing boshqa qismlarini oldindan ushlamasdan amalga oshiriladi. Murakkab mashq bajarilayotganda, mashq bajaruvchiga bajarishni yengillashtirmasdan, ushlashni oldindan bajarish maqsadga muvofiq.

Straxovka(himoya)ni individual va gurux straxovka(himoya)si ajratadilar. Straxovka(himoya)ning ikkala shaklidan eng murakkab va havfli elementlar va birikmalar o'rganishining boshlang'ich bosqichlarida foydalanadilar. Individual straxovka(himoya) o'qituvchi yoki shug'ullanuvchilar ichidan bir kishi tomonidan amalga oshiriladi. Gurux straxovka(himoya)si ikkita va undan ortiq kishi tomonidan amalga oshiriladi. Bu erda straxovka(himoya) qilayotgan kishilardan har biri ma'lum bir joyda turadi va zarur bo'lgan harakatlarni bajaradi. Straxovka(himoya)ni ta'minlash bo'yicha sherigiga ishonish qat'iy man etiladi.

Ko'pchilik holatlarda turli hil straxovka(himoya) vositalarining mavjudligi individual straxovka(himoya) qo'llashning imkonini beradi. Gurux straxovka(himoya)si kamdan-kam holatlarda qo'llaniladi.

Straxovka(himoya)ni ta'minlash uchun maxsus va texnika vositalaridan foydalanadilar. Maxsus vositalarga quyidagilar kiritilgan: qo'l kafti qoplamlari – tabiiy (ohu) terisidan uzun bo'laklar, barmoqlarga kiydirilgan va tasmacha yordamida bilagiga bog'langan; lyamka tugunlari va perchatkalar – katta amplitudada siltashlar va katta aylanishlarni o'rgatish uchun qo'llaniladi; perekladina yoki tayoqlarga urinishdan, hamda brevnodan sakrab tushishda urilib ketishdan saqlovchi, porolondan valiklar, prokladkalar, mat va qoplamlar; qo'l va osilitiriladigan belbog'lar (lonja); straxovka(himoya)ning qulayligi va mustahkamligi uchun turli hil balandliklar; porolon chuqurligi yoki “trampolin – porolon chuqurligi – batut” tizimi – tayanchsiz fazada murakkab aylanishlar mavjud bo'lgan mashqlarni egallashga ko'maklashadi, qo'rqish hissiyatini pasaytiradi, jarohat olish xavfini kamaytiradi. Havfsizlikni ta'minlash maqsadida batutni pol darajasida o'rnatadilar. Uning temir ramasiga va amortizatorlarga matlar yotqiziladi. Texnik vositalarga quyidagilar kiritiladi: otda aylanishlar, xalqa va perekladinada katta aylanishlar va boshqa mashqlarni o'rganishda provodka uchun belbog' bilan turli trenajyorlar; akrobatik mashqlarni o'rganishda straxovka(himoya) uchun amortizasiya qiluvchi belbog' va b.

Straxovka(himoya) va yordam berish o'zaro chambarchas bog'liq va yangi mashq o'rganishning boshlang'ich bosqichlarida bir birini tez-tez almashtirib turadilar.

Yordam berish nafaqat jihozdan uzilib tushishni, yiqilishni oldini oladi, balki o'rgatishning metodik usullaridan biri bo'lib keladi. U o'rganilayotgan mashq haqida to'g'ri tasavvur paydo bo'lishiga, uning bajarish texnikasini tez egallab olishga ko'maklashadi va shug'ullanayotganlarda mushaklar kuchi, harakatlar koordinasiyasi, tezlik va boshqa qobiliyatlarining etarlicha rivojlanmaganligi sharoitida qo'llaniladi.

Yordam berishning quyidagi turlarini farqlaydilar: *provodka* – butun mashq yoki uning alohida qismida, fazasida gimnastni kuzatib boruvchi murabbiy harakatlari; *fiksasiya* – harakatning ma'lum nuqtasida gimnastni pedagog tomonidan ushlab qolishi; *yitarib turish* – gimnastning pastdan yuqoriga qarab harakat paytida qisqa muddatli yordam; *qo'llab turish* – gimnastning yuqoridan pastga qarab harakat paytida qisqa muddatli yordam; *aylantirib qo'yish* – aylanishlar bajarilayotganda gimnastga qisqa muddatli yordam berish; *kombinasiya usullari* – bir vaqtdayoq va ketma ketlik bilan turli xil usullarni qo'llash; *seriyali usullar* – kombinasiyalar tuzilishiga muvofiq qo'llaniladi: yitarib turish – qo'llab turish, qo'llab turish – yitarib turish, aylantirib turish – yitarib turish va h.

Mashqning egallab olish darajasiga qarab pedagog tomonidan jismoniy kuchini qo'llash kamayib boradi, keyinchalik umuman to'xtatiladi va straxovka(himoya) bilan almashtiriladi. Straxovka(himoya) va yordam berishdan suiste'mol qilish taqiqlanadi, aks holda shug'ullanuvchilar qat'iy va tezkor harakatlanmay, o'z kuchiga ishonmay qolishlari mumkin. Ulardan mashqlarni mustaqil bajarishni talab qilish kerak.

Straxovka(himoya)ni amalga oshirishda quyidagilarni bilish zarur: bajarilayotgan mashqning texnikasini bilish; straxovka(himoya) uchun joyni tezkor va to'g'ri tanlab olish; shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini bilish (jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligi, qobiliyatlari); straxovka(himoya) joyida mustahkam turish, imkoniyat qadar mashqni bajaruvchiga yaqinroq, bir vaqtdayoq unga halaqit bermasdan turish. Straxovka(himoya) amalga oshiriladigan mustahkam bo'lmagan tirkachlardan foydalanmaslik, straxovka(himoya)ni bajarishga tayyor bo'lmagan shaxslarni qo'ymaslik. Straxovka(himoya) usullarining tanlanishi straxovka(himoya)ni bajarayotgan shaxsning individual xususiyatlariga va shug'ullanuvchining texnik tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Mashqlarni mustaqil bajaryotganda jarohatlarni oldini olishda o'zini o'zi straxovka(himoya) qilish muhim ahamiyat kasp etadi. O'zini o'zi straxovka(himoya) qilish – bu shug'ullanuvchining o'z vaqtida to'g'ri qaror qabul qilish va havfli vaziyatlardan mustaqil chiqib ketish mahorati. Ehtimoli bor jarohatning oldini olish uchun mashq bajarishni to'xtatish yoki uni o'zgartirish mumkin, qo'shimcha tayanchni yaratish, qo'llari bilan ushlab qolish, sakrab tushishni bajarish va b. Yiqilayotgan paytda shug'ullanuvchilarni to'g'ri qo'nishni o'rgatish ayniqsa muhimdir. O'zini o'zi straxovka(himoya) qilish ko'nikmalari mashqlarni bajarish va ularni mukammallashtirish jarayonida egallab olinadi.

6.5. Straxovka(himoya) va yordam berish usullarini o'rgatish

Har bir gimnastik mashq straxovka(himoya), yordam berish va o'zini o'zi straxovka(himoya) qilishning maxsus usullarini bilishni talab qiladi. Ushbu usullarni o'rgatishda mashqlar bajarish texnikasidan va ehtimoli bor xatolardan kelib chiqadilar. Ushbu usullar gimnastik mashqlarni egallash bilan birga bir vaqtdayoq o'rganiladi. Pedagog jihoz oldida straxovka(himoya) qilinayotganning b.h. ko'rsatadi va tushuntiradi, to'g'ri tik turishni, ushlab usulini va mashqni xatolar bilan bajarish vaziyatida harakatlarni, keyin esa straxovka(himoya) va yordam berish usullari amalga bajariladi. Amaliy harakatlardan tashqari, har urinishdan oldin straxovka(himoya) uchun straxovka(himoya) qilayotgan shaxsdan, u uni qanday amalga oshirishini so'rash lozim. Straxovka(himoya) qiluvchi shaxslarning harakatlari doimiy tarzda o'qituvchining nazaridan tushmasligi zarur. Faqat ko'nikmalarni mustahkam egallab olganidan keyin mustaqil straxovka(himoya) qilish va yordam berishni amalga oshirilishini ishonish mumkin, bu erda straxovka(himoya) qiluvchi shaxslarning diqqatini texnika havfsizligining barcha talablariga qat'iy rioya qilishini va jarohatlanishni oldini olishning boshqa choralarga qaratish kerak.

Shug'ullanuvchilar straxovka(himoya) qilish va yordam berishni o'rganishga majbur ekahligi, o'qituvchi bir nechta gurux bilan mashg'ulot o'tkazayotganda ularni o'zi amalga oshirish imkoni bo'lmasligi bilan izohlanadi. Gimnastika bilan shug'ullanuvchi har bir shaxs straxovka(himoya) va yordam berish ko'nikmalarini egallab olishi zarur. Jismoniy madaniyat o'quv yurtlarining talabalari ularni amaliy mashg'ulotlarda egallab oladilar.

Straxovka(himoya) va yordam berishni ta'minlash shug'ullanuvchilarda berilgan topshiriq uchun javobgarlik hissini va kasbiy kompetentligini tarbiyalaydi.

Erkin va akrobatik mashqlarda straxovka(himoya)ni osma yoki qo'l belbog'i yordamida amalga oshiradilar. Straxovka(himoya) paytida arqonlar erkin tutiladi, gimnastning xato harakatlarni bajarganida yoki yiqilish havfi paydo bo'lganda arqonlar tezda tortiladi. Murakkab mashqlarning bajarilishida havfsizlikni ta'minlash pedagog qo'llarini yumshoq mato bilan qoplash, porolon chuqurliklar va matlarni qo'llash orqali amalga oshiriladi.

Yakkacho'p(brevno)dagi mashqlarda straxovka(himoya) qiluvchi tayyor bo'lib breвно uzunligida harakatlanadi, chunki har qanday paytda bajaruvchi muvozanatni yo'qotsa qo'lini yoki gimnastik tayoqni uzatishi, yiqilganda yoki noaniq sakrab tushganida qo'llashi kerak. Jihozga urilib ketganida straxovka(himoya) qiluvchi shaxs yitarish joyida bo'lishi kerak, yon tomonga sakrab tushishda esa gimnastni orqa tomoni yoki qorinidan ushlab qo'llaydilar. Boshlang'ich bosqichlarda o'rganuvchilar bilan ishlashda ikki kishi bo'lib brevnoning ikkala tomonida straxovka(himoya) qilish tavsiya etiladi. Straxovka(himoya) jarayonida shug'ullanuvchini oyog'idan ushlab qolish taqiqlangan.

Baland turnikda, xalqalarda va turli balandlikdagi bruslarda straxovka(himoya) jihaz ostida yon tomonidan amalga oshiriladi va gimnast harakatlarining xarakteri va yo'nalishiga qarab oldinga yoki orqaga qisqa masofaga harakatlanadilar. Boshqa tomonga tezkor o'tishlar ehtimoli ham bor (buni mahorat bilan bajarish lozim), mashq bajarilishiga halaqit bermasdan. Sakrab tushishlarda tahminiy qo'nish joyiga tezda o'tishi kerak. Straxovka(himoya)ni tepalikdan turib yoki osma belbog' yordamida bajarish mumkin.

Past va o'rtacha bruslarda mashqlar bajarilganda straxovka(himoya) xodalar ostidan turib qo'llar yordamida amalga oshiriladi. Past bruslarda bolalarni straxovka(himoya) qilayotganda va ba'zi bir statik elementlarni bajarilishida yordam ko'rsatayotganda qo'llarni xodalar ustidan ham ushlab mumkin. Straxovka(himoya)ning boshqa vositalari bo'lib, porolon matlar, osma belbog'lar, balandliklar, turli xil tirkachlar va b.

Tayanch sakrashlarda oyoqlar ajralgan, bukilgan, qomad bukilib, straxovka(himoya) tik turgan holda oldindan va qo'nish joyidan sal uzoqroqda amalga oshiriladi; gimnast yoki ikkala qo'l bilan elkasidan yoki elkaning old qismidan ushlab qo'llaniladi, yoki bir qo'l bilan elkasidan yoki ko'kragi ostidan. Yon tomon sakrashlarni straxovka(himoya) qilishda straxovka(himoya) qiluvchining joyi - tayanch qo'l tomonidan jihozdan oldinda. Aylanish bilan va undan murakkabroq sakrashlarni bajarayotganda u yon tomonda turishi kerak va orqasi bilan elkasi yoki ko'kragini va elkasini qo'llab turishi kerak.

6.6. Tibbiy nazorat va o'zini o'zi nazorat qilish

Shug'ullanuvchilarning sog'ligini saqlash va jarohatlanishni oldini olish uchun tibbiy nazorat va o'zining jismoniy holati va o'zini xis etish holatini o'zi nazorat qilishi katta ahamiyat kasp etadi. Bu bilan bog'liq shug'ullanuvchilarni davolash-profilaktika muassasalaridan biriga biriktirib qo'yaladilar (vrachlik-jismoniy madaniyat dispanseri, vrach nazorati kabineti, poliklinikalar, maktablar, o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalaridagi vrach kabinetlari) va yiliga bir yoki ikki marta chuqur tibbiy ko'rikdan o'tadilar.

Bundan tashqari, o'quv, o'quv-shug'ullanish mashg'ulotlarida, musobaqalarda va yig'inlarda vrach-pedagog kuzatuvlarini o'tkazish zarur. Ular pedagog va vrachga shug'ullanuvchilar sog'ligining xozirgi holatini aniqlash va o'z vaqtida nuqsonlarini bartaraf etish imkonini beradi. Har bir mashg'ulotdan oldin o'qituvchilar shug'ullanuvchilar kayfiyatini, o'zini xis etishini, shug'ullanish xoxishini aniqlashi zarur.

Toliqish va me'yoridan ortiq charchash mashg'ulotlar jarayonida o'z vaqtida aniqlanishi zarur. Uning asosiy belgilari quyidagicha: o'quv jarayoniga diqqatining pasayishi, apatiya, bo'shashganligi; mashqlar bajarish sifatining pasayishi; harakatlar koordinasiyasining buzilishi; rangining oqarishi, oyoq qo'llarining titrashi va b. Ushbu holatlarda yuklamani kamaytirish zarur; murakkab koordinasiyali va havfli harakatlarni o'rgatmaslik; mashq bajarilishini engillashtiruvchi metodik usullarni qo'llash, alohida vaziyatlarda shug'ullanishni to'xtatish zarur, shug'ullanuvchini esa vrachga jo'natish kerak.

Kasallikdan keyin yoki mashg'ulotlarda uzoq uzilish bo'lganidan keyin shug'ullanuvchi sinchikovlik bilan vrach ko'rigidan o'tkazilishi zarur va o'quv-shug'ullanish mashg'ulotlariga qatnashishiga ruxsat olishi kerak. Ushbu vaziyatda pedagog o'quv-shug'ullanish ishi jarayonida vrach tavsiyalarini inobatga olishi va tayyorgarlikni kuchaytirmasligi zarur (alohida jismoniy tayyorgarlik bilan shug'ullanish, yuklamani kamaytirish, urinishlar miqdorini kamaytirish,

avvaldan yaxshi o'rgatilgan mashqlarni yoki ularning elementlarini bajarishni tavsiya etish), straxovka(himoya)ga diqqat-e'tiborini kuchaytirish, jismoniy yordam ko'rsatish va shug'ullanuvchini ketma ketlik bilan ishning to'liq xajmini bajarishga yo'naltirish. O'quvchilarni o'quv va o'quv-shug'ullanish mashg'ulotlariga qatnashishi vrach ruxsatisiz qat'iyani taqiqlanadi.

Jarohatlanishni oldini olishda o'zini o'zi nazorat qilish muhim ahamiyatga ega. Maxsus kundalikda o'zini xis etishi, kayfiyati, toliqish darajasi, vazni, pul'si, ishtahasi, uyqusi, og'riqlari qayd qilinadi; ish, dam olish, ovqatlanishning to'g'ri tartibiga rioya qilish inobatga olinadi.

Jarohatlanishni oldini olishda vrach nazorati va o'zini o'zi nazorat qilish bo'yicha targ'ibot-tashviqot ishlari muhim rol o'ynaydi. Bularning hammasi pedagogga o'quv jarayonini metodik to'g'ri tuzish imkonini beradi.

Shunday qilib, gimnastika mashg'ulotlarida sport jarohatlarini oldini olish uchun majmuiy profilaktik choralarni qo'llash zarur. Ular sirasiga o'quv-sport ishlarini o'tkazish metodikasi, gigienik talablar va tibbiy ta'minot kiritilgan.

Barcha profilaktik tadbirlarning muhimligi bilan birga asosiy e'tiborni metodik nuqsonlarni bartaraf etishga qaratish zarur, chunki jarohatlarning aksariyati o'rgatish va shug'ullanish metodikasidagi xatolar orqali kelib chiqadi. Jarohatlanishni oldini olishning metodik va tashkiliy-pedagogik choralari o'quv-shug'ullanish ishining rejalashtiruvchi xujjatlarida inobatga olinishi zarur. Jismoniy madaniyat o'quv yurtlarining talabalariga jarohatlanishni profilaktika choralari sinchikovlik bilan o'rganish zarur va ulardan o'z pedagogik faoliyatlarida foydalanish, amaliyotda jarohatlarni to'liq bartaraf etgan holda.

Tayanch iboralar

Sanitariya, gigiena, jarohat, straxovka.

Nazorat savollari

1. Jarohatlanish sabablarini bilasimi?
2. Jarohatlanishga nima sabab bo'lishini bilasizmi?
3. Gimnastikada texnika xavfsizligi qoidalari haqida nimalarni bilasiz?
4. Mashg'ulot o'tkaziladigan joylarga qo'yiladigan talablar haqida so'zlab bering?
5. Yordam berish turlari haqida nimani bilasiz?
6. Tibbiy nazorat va o'zini-o'zi nazorat deganda nimani tushinasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
4. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil

7-Modul. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA QAYD ETISH

7.1. Gimnastikada o'quv ishini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalari

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

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

2. Turli vaqt ichidagi o'quv materiallarining mazmuni.

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

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

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

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

Hisobga olishda quyidagilar aniqlanadi:

1. Talaba-sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati.

2. Talaba-sportchilarning jismoniy rivojlanishi va salomatligining o'sishi.

3. Sport-texnikaviy tayyorlik darajasi.

4. Mashg'ulotlar va mustaqil ishlash natijasida talabalar 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

Rejalashtirishning hujjatlari:

- o'quv rejasi;

- o'quv dasturi;

- ish rejasi;

- ishchi dastur;

- 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 momjallangan 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 rejasini 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 ish rejasini asosida tuzilib, unda quyidagilar belgilab qo'yiladi: o'quv materialining ish rejasiga muvofiq mavzularga bo'lingan jadvali; har bir mashq turida ularni o'rganish ketmaketligi.

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 rejasini va o'quv dasturi, o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishdagi asosiy dastlabki hujjatlar hisoblanadi. Ish rejasini, ishchi reja va mashg'ulot matn-rejasini ham ana shu hujjatlarga asosan tuziladi. Shunday qilib, o'quv rejasini 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 rejasini, ish dasturi va mashg'ulot konspekt-rejasini)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 hujjatlarining tayyorlash jarayoni texnologiyasini tushunish oson bo'lishi uchun, umumiy ta'lim maktablaridagi sport gimnastikasining sho'basi hujjatlarini qarab chiqamiz.

7.3.1. Ish rejasini tuzish

Dastlabki ma'lumotlar. Sport gimnastikasi sho'basi. 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 toifasi 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 qiziqishini yanada barqaror bo'lishiga erishish.

Vositalar. Vazifalar belgilab olingandan keyin, ularni amalga oshirish vositalarini tanlash ham uncha qiyin bo'lmaydi. Bizning misolimizda quyidagilar shunday vositalar jumlasiga kiradi: gimnastika ko'pkurashi mashqlari; buyumlarsiz, mayda buyumlar va jihozlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar; joydan joyga o'tish turlari: xoreografiya (moslamalar yonida bajariladigan mashqlar); jismoniy va texnik tayyorgarlik, o'yin va estafetalar; 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 turlarining 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'rgatishni 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 (**jadvalga qarang**). 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 (**ish rejasi namunasiga qarang**) to'plam (kompleks) rejalashtirsa bo'ladi.

O'quv maskanida gimnastika sho'bası

O'quv yilining sentabr—noyabr oylaridagi mashg'ulotlarning taxminiy ish rejası

Mashg'ulotlar tartib raqami	Mavzular tartib raqami					Gimnastika jihozlaridagi mashqlar											
	Joydan joyga turli ko'chish	Umumrivojlantiruvchi 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	Subbar: «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'shpyovalar; Gk — gimnastika dastakli oti; S — tayanib sakrash; X — xoda; E — erkin mashqlar; H — halqalarda; Ych — yakkacho'p; F — final.

**Kichik o'smirlar guruhi uchun to'garak mashg'ulotlarining
namunaviy mavzu rejasi(13-14 yosh) 2-jadval**

T\r	Mashg'ulot mazmuni	O'quv guruhi va ajratilgan soatlar
		O'smirlar guruhi
1.	O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport.....	1
2.	gimnastika mashqlarining inson organizmiga ta'siri bo'yicha qisqacha ma'lumot.....	1
3.	Gimnastikachilarning gigenasi, kun tartibi va ovqatlanish tartibi.....	1
4.	Tibbiy nazorat, o'z-o'zini nazorat, birinchi tibbiy yordam, sport massaji.....	-
5.	Sport mashg'ulotining fiziologik asosi.....	-
6.	Gimnastika musobaqa qoidalari.....	0,5
7.	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni sport mashg'ulotlarida tutgan o'rni.....	-
8.	Texnika, taktika va uni takomillashtirish metodi.....	1
9.	Sportchilarning axloqiy va irodaviy xislatlari, ruhiy tayyorgarlik bo'yicha savolar.....	0,5
10.	Gimnastikadan anjom va inventarlar.....	-
Jami soatlar		5
Amaliy mashg'ulot		
1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.....		34
	Buyumlar bilan URM.....	10
	Buyumsiz URM.....	10
	Saf mashqlari.....	6
	Yurish va yugurish.....	8
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.....		49
	Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar.....	10
	Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.....	10
	Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar.....	10
	Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.....	10
	Koordinasion qobiliyatni rivojlantirish.....	9
3. Texnika va taktikani o'rganish hamda takomillashtirish...		45
	Baland-past turniklarda mashq bajarish.....	5
	Yakkacho'plarda bajariladigan mashqlar.....	5
	Brussda mashq bajarish.....	5
	Halqada bajariladigan mashqlar.....	3
	"Xari"da bajariladigan mashqlar.....	4
	Baland-past brusslarda bajariladigan mashqlar.....	4
	Muvozanat mashqlari.....	4
	Badiiy gimnastika elementlari mashqlari.....	3
	Ritmik gimnastika elementlari mashqlari.....	3
	Baland turnikda mashq bajarish.....	4

Akrobatika mashqlari elementlari.....	5
4. Instruktorlik amaliyoti(musobaqa qoidalarini o'rganish)...	3
Mashg'ulotni kirish va tayyorlov qismini o'tkazish.....	1
Hakamlikda ishtirok etish.....	1
Yirik musobaqalarni kuzatish.....	1
Jami soat:	128
Umumiy soat	136

**Sport to'garaklarida gimnastika sport mashg'ulotlarini olib borish namunaviy rejası
(kichik o'smirlar guruhi, 13-14 yosh)**

Mashg'ulot mazmuni	Davrlar												Jami soat	
	Tayyorlov						Musobaqa					O'tish		
	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun	Iyul	Avqust		
Nazariy ma'lumotlar	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	5
Amaliy mashg'ulot														
1.Umumiy jismoniy tayyorgarlik	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	49
3. Texnika va taktikani o'rgatish va takomillashtirish	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	45
4. Instruktorlik amaliyoti	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	0,5	0,5		3
5. Musobaqalarda qatnashish	Sport tadbirlarining taqvim rejası bo'yicha													
Jami:	9,5	9,5	11,5	10,5	10,5	11,5	11,5	11,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	136

5. Ish rejasidagi gimnastika ko'pko'rashidan tashqari, hamma tur mashqlarning o'rni 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 momjallab rejalashtirmashk kerak. Ikkinchidan, yana shu sabablarga ko'ra, joydan joyga turli xil ko'chishlar va estafetali o'yinlarni bitta mashg'ulotda o'tkazmashk kerak.

6. Gimnastika ko'pko'rashi 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 martalab takrorlash. Bu shakllarning birinchisi ham, ikkinchisi ham,

uchinchisi ham muayyan sharoitda eng yaxshi shakl hisoblanadi. Bizning misolda ikkinchi va uchinchi shakllar maqsadga muvofiqdir.

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

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.

Har bir mavzu nechta mashg'ulot davomida o'rganilishini ko'rsatib, ularga tartib raqamlari qo'yib, mashqlar qanday ketmaketlikda o'rganilishini belgilab chiqish kerak. Gimnastika ko'pkurashining 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 tomiq takrorlanishi mumkin.

Ishchi dasturni uzil-kesil yozib chiqish.

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

Masalan, *I mavzu.*

Bir oyoqda deysinib, qo'llarda turish.

Shuning o'zini qo'llarni birin-ketin qo'yib bajarish.

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

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, brusslarda 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.

Tayanach iboralar

O'quv reja, o'quv dastur, ish reja, ishchi dastur,

Nazorat savollari:

1. Gimnastikada o'quv ishlarini rejalashtirishning ahamiyati?
2. Gimnastikada rejalashtirish hujjatlarining tasnifi?
3. Konspekt va uni tuzish tartibi haqida nimalarni bilasiz?
4. Kichik o'smirlar guruhi uchun to'garak mashg'ulotlarining namunaviy rejasini tushintirib bering?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
4. Eshtayev A.K. Karabayeva D.S. Hasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" - T.: 2013
5. Umarov M.N., Ishtayev D.R. Kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish (o'quv-uslubiy qo'llanma). O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, -T.: 2010
6. Umarov M.N., Babina E.V., Hasanova G.M. Boshlang'ich bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o'rgatish. O'quv-uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, -T.: 2013
7. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil

II-QISM GIMNASTIKANING ASOSIY VOSITALARI

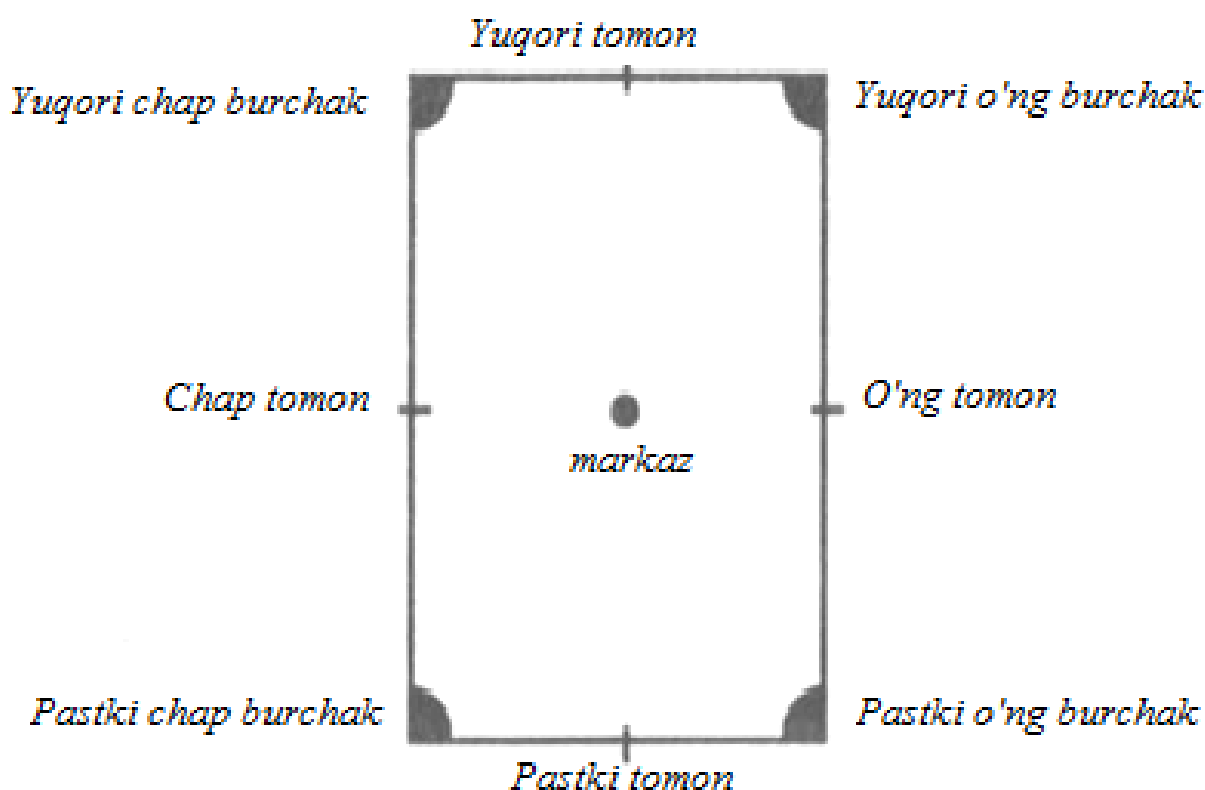
8-Modul. SAF MASHQLAR

8.1. Saf mashqlari haqida umumiy tavsif

Saf mashqlari - bu shug'ullanuvchilaning ma'lum bir safda birgalikda yoki yakka harakatlaridan iborat. Saf mashqlari yordamida mashg'ulotni tashkil etish marom va sur'at hissiyotini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli hal qilinadi, jamoa bo'lib mehnat qilish malakalari shakllantiriladi.

Bu mashqlar kishi qaddi-qomatini to'g'ri shakllantirish vositasi hamdir. Saf mashqlari aniq ijro etilishiga bo'lgan talabchanlik, intizomlilik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.

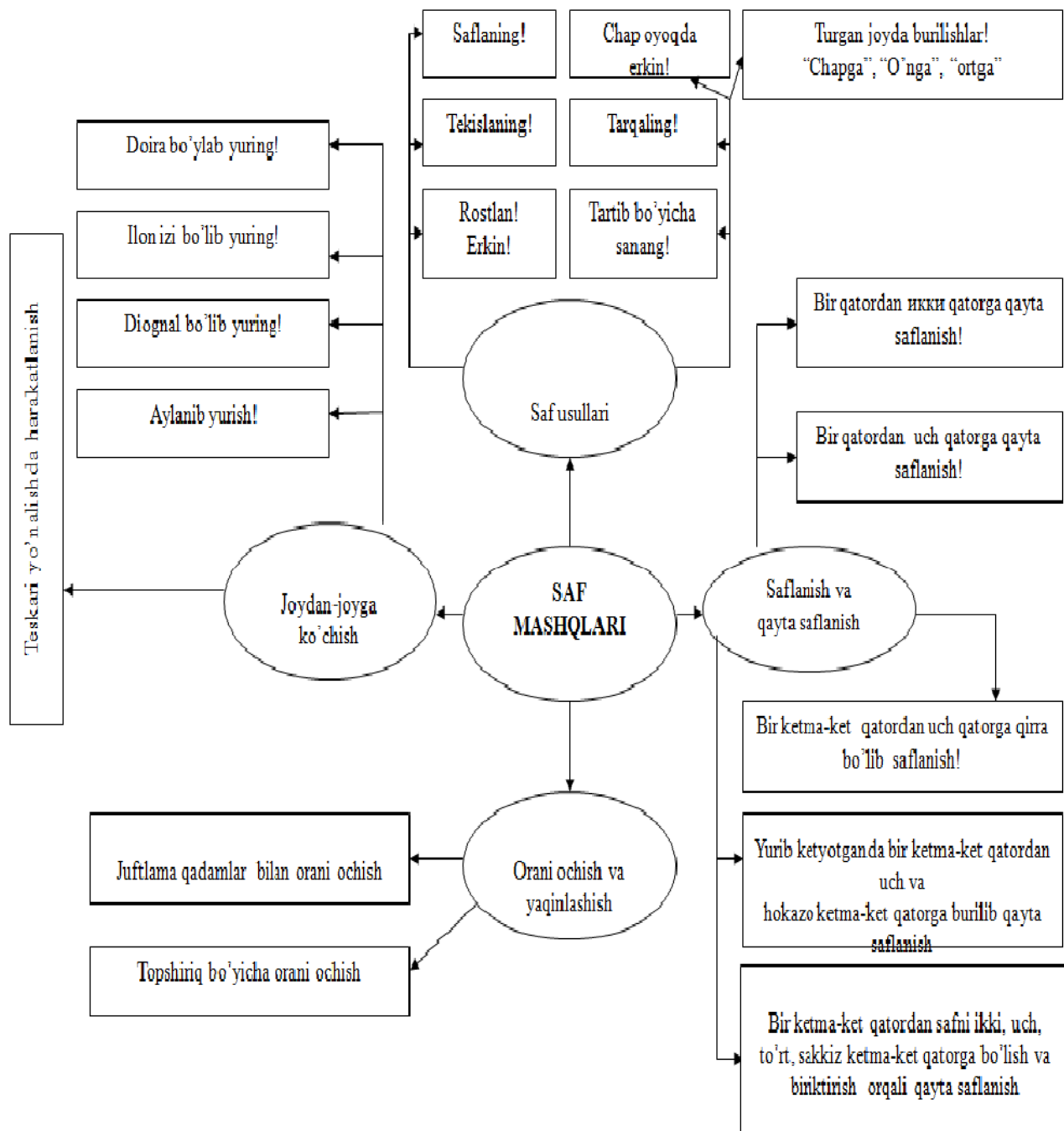
Saf mashqlari o'quv mussasalarida saf mashqlari turli xil o'lchamlardagi (12x24, 15x30 metr va h.k.) zallarda tashkil etiladi. Mashg'ulotlarni tashkil etishda o'qituvchi va murabbiylar zalning tomoni va burchaklariga tayangan holda tashkil etadi.



Mashg'ulot zali tomoni, burchagi va nuqtalari

Saf mashqlari to'rtta guruhga bo'linadi:

1. Saf usullari.
2. Saflanish va qayta saflanish.
3. Joydan - joyga ko'chish.
4. Orani ochish va yaqinlashtirish.



Saf - shug'ullanuvchilarning birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko'ra joylanishidir.

Mashg'ulotda safni o'qituvchi va talabalar guruh o'qituvchisi, o'quv bo'linmalarining boshliqlari va navbatchilar odatda yoki belgilangan signal bilan beriladigan bevosita buyruq va topshiriqlar orqali bosh- qaradilar

Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi

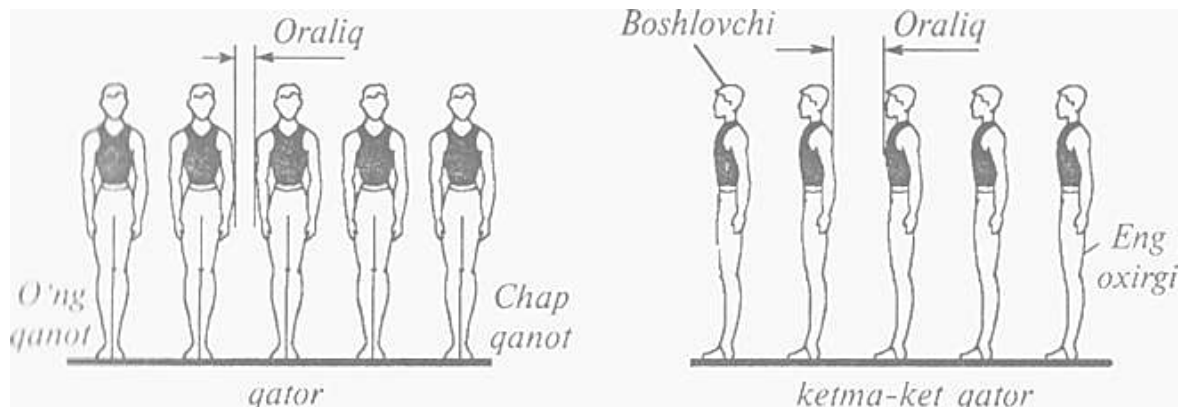
Zich saf - shug'ullanuvchilarning qatorda bir-biridan kaft keng- ligida (tirsaklar o'rtasi) oralig'ida yoki ketma-ket qatorda bir-biridan oldinga uzatilgan qoi uzunligidagi masofada joylashgan safdan iborat.

Orasi ochiq saf - shug'ullanuvchilarning qatorda bir qadam yoki o'qituvchi belgilagan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

Qator-shug'ullanuvchilarning bir chiziqda yonma-yon turishi(128a-rasm).

Oraliq - shug'ullanuvchilarning yonma-yon qatordagi orasi.

Masofa - shug'ullanuvchilarning ketma-ket qatordagi orasi.



128a-rasm

128b-rasm

Ketma-ket qator- shug'ullanuvchilarni bir-biri orqasida tizilishi(128b-rasm).

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

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

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

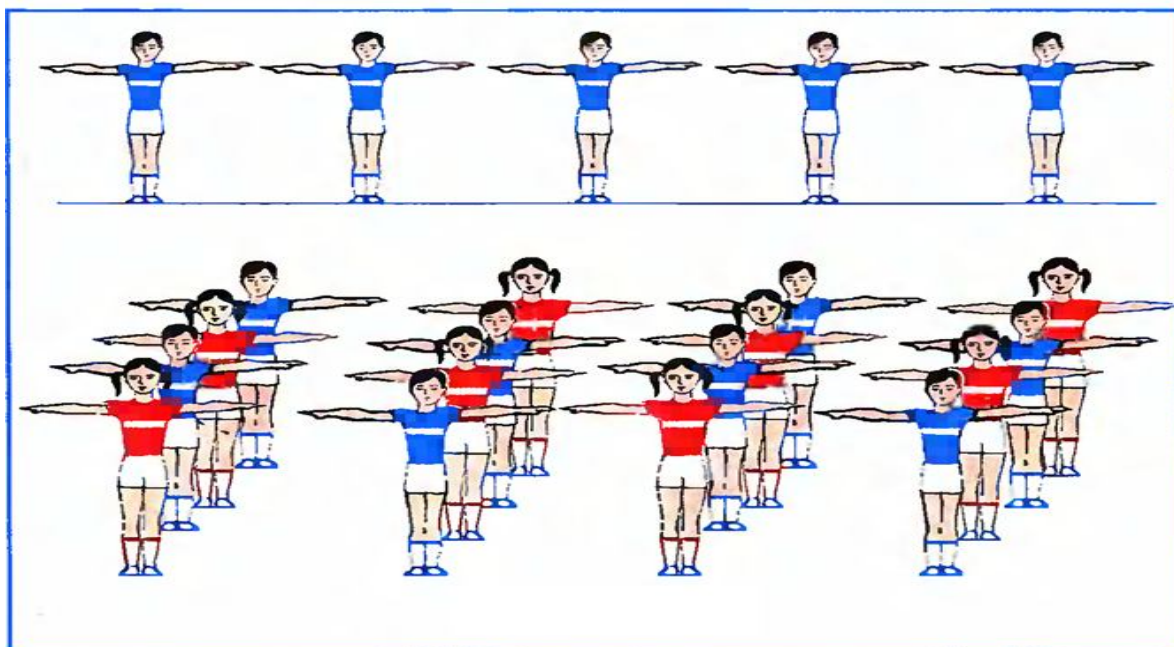
Ichkari-front teskarisi, yani orqa tomoni, 2-,3-,4-qatorlar.

Qanot-safning chap yoki o'ng tomoni.

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

Saf kengligi-o'ng qanotdan chap qanotgacha bo'lgan masofa.

Masofa-yonma-yon turgan shug'ullanuvchilar orasidagi masofa(ketma-ket qatorda).

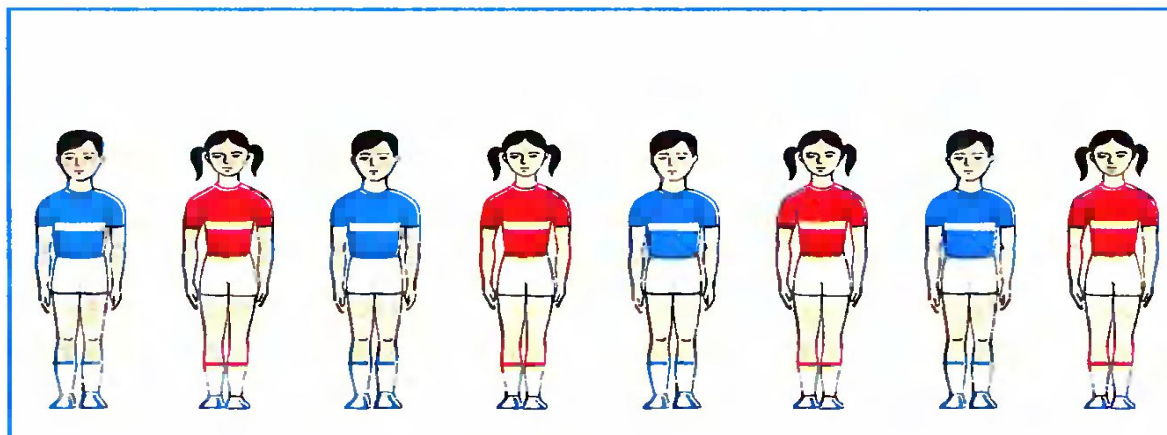


129-rasm. Uch, to'rt qatorga yoyilish.

8.2.Saf usullari

Saf usullari - turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlardan iborat. Bu mashqlarning ahamiyati eng avvalo shundan iboratki, ular yordamida intizomlilik va uyushqoqlik tarbiyalanadi.

1. «**Saflaning!**» - bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar safga turadilar(130-rasm).



130-rasm

2. «**Rostlan!**» - bu buyruqqa ko'ra saf tik turish holatini qabul qiladi. U gimnastikada asosiy tik turish holatiga to'g'ri keladi.

3. «**Tekislan!**», «**Chapga qarab tekislan!**», «**O'rtaga qara!**».

4. «**To'xta!**»- bu buyruqqa ko'ra harakat (mashq) to'xtatiladi.

5.«**Erkin**» - bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo'shatib, erkin turadilar.

5. «**O'ng (chap) oyoqda erkin tur!**»- shug'ullanuvchi o'ng (chap) oyoqni o'ngga (chapga) bir qadam jildirib, gavda og'irligini ikkala oyoqqa taqsimlaydi va qo'llarini orqada tutadi.

6. «**Tarqal!**» - shug'ullanuvchilar safdan chiqib, zalda (maydonchada) erkin joylashadi.

7. «**Tartib bo'yicha- Sana!**», «**Bir-ikkiga - sanang!**», «**Uchtalab (to'rt, besh va hokazo)- sanang!**» va boshqalar. Hisob o'ng qanotdan boshlanadi. O'z raqamini aytayotgan shug'ullanuvchi ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi shug'ullanuvchiga qarab buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi. Safni oxirida turuvchi bir qadam oldinga odimlab, «sanash tugadi» deb o'z joyiga turadi.

Turgan joyda burilishlar (buyruqlar «**O'ng-ga**», «**Chap-ga**», «**Ort-ga**», «**Yarim o'ng-ga**») Ayrim hollarda buyruqlar topshiriqlar bilan almashtirilishi mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar turgan joyda burilishlardan tashqari buyruqqa ko'ra ijro etilishi lozim.

8.3.Saflanish va qayta saflanishlar

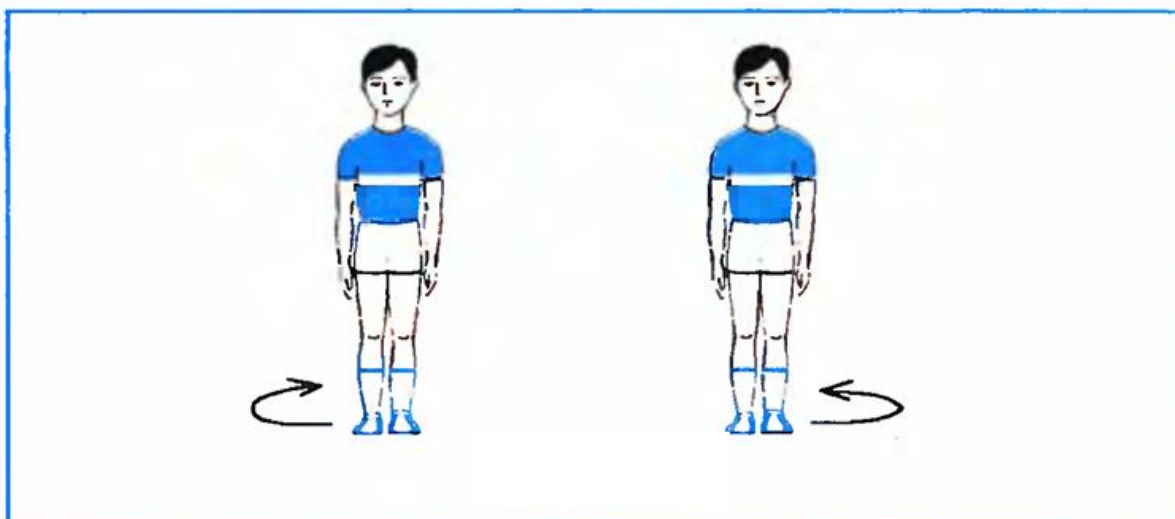
Saflanishlarda o'qituvchi barcha o'quvchilarni ko'ra oladigan joyda turishi kerak.

Saflanish - shug'ullanuvchilaning o'qituvchi buyrug'idan so'ng biron-bir safni qabul qilish uchun bajaradigan harakatlaridir.

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

Saflanish uchun: «**Bir (ikki, uch) qatorga - Saflaning!**» buyrug'i beriladi. Buyruq berilishi bilan o'qituvchi yoki navbatchi old tomonga qarab «**Saf tik turish**» holatida turadi. Guruh uning chap tomonida saflanadi.

Mashg'ulotga hozirlik to'g'risida raport berishdan oldin o'qituvchi (navbatchi) guruhni tekislaydi, uni sanatadi, keyin: «**Rost-lan!**», «**O'ngga (chapga, o'rtaga)**(131-rasm)- **qara!**»- buyrug'ini beradi.



131-rasm

O'qituvchi (navbatchi) o'qituvchiga ikki-uch qadam yetmasdan (saf yurishi bilan) to'xtaydi va raport beradi:

O'rtoq o'qituvchi! _____ Fakultetining __bosqich ____ guruh talabalari mashg'ulot o'tish uchun saflandi. Ro'yxat bo'yicha __nafar talaba, safda __nafar talaba.

Keyin eng qisqa yo'l bilan o'qituvchi turgan tekislikka borib, safga yuz tomoni bilan turadi. o'qituvchi salomlashib, guruh javob qaytargandan so'ng navbatchi o'qituvchining «Erkin!» buyrug'ini takrorlaydi va safning o'ng qanotiga turadi.

Saflanish va raport berish marosimini tantanaviy ruhda o'tkazish lozim. Bu muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, butun mashg'ulotni tashkil qilishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Saflanish tugamagunga qadar o'qituvchi raport qabul qilishga tayyorlanmasligi, shuning bilan birga saflanish jarayoniga aralashmasligi zarur. Yo'l qo'yilgan kamchiliklarni keyinchalik muhokama qilish maqsadga muvofiqdir.

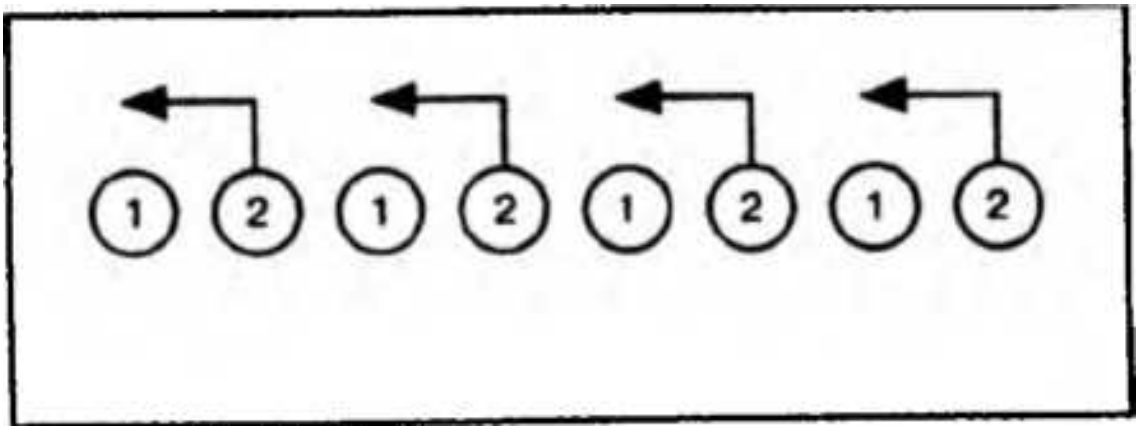
Mashg'ulot boshlanishidan oldin raport berilishiga o'qituvchining jiddiy munosabatda bo'lishi, uning tashqi qiyofasi va qaddi - qomati bu an'ananing muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatish lozim.

Bir qatorga saflanish - «Bir (ikki, uch) qatorga - Saflan!»- buyrug'iga binoan bajariladi. Guruh O'qituvchi (navbatchi) ning orqasida saflanadi.

Topshiriq bo'yicha qator, ketma- ket qator, doira va hokazo bo'lib saflanish. Masalan: «Doiraga turing!», «Ikki qatorga turing!».

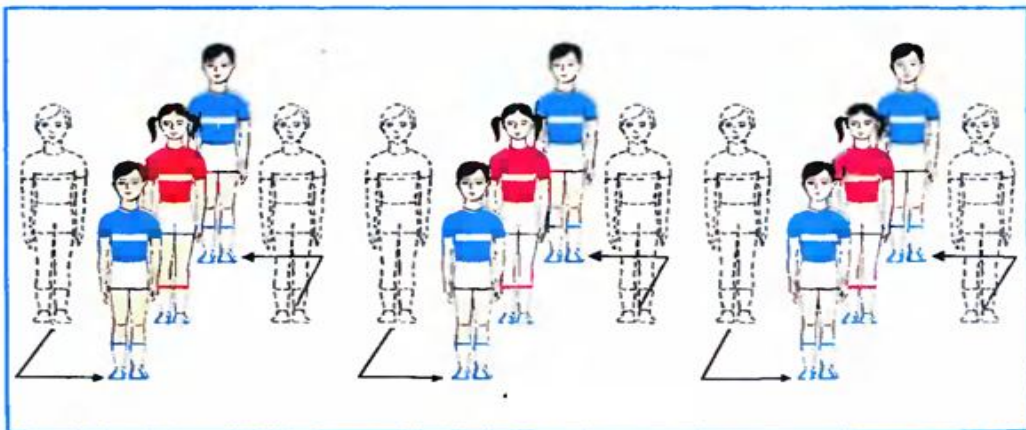
Qayta saflanish - bir safdan ikkinchi safga o'tish.

Bir qatordan ikki qatorga saflanish (132-rasm). Dastlab «birinchi» va «ikkinchiga» sanab chiqilgandan keyin, «Ikki qatorga- saflan!» 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 birinchi turganning orqasiga o'tgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob- «uch»).



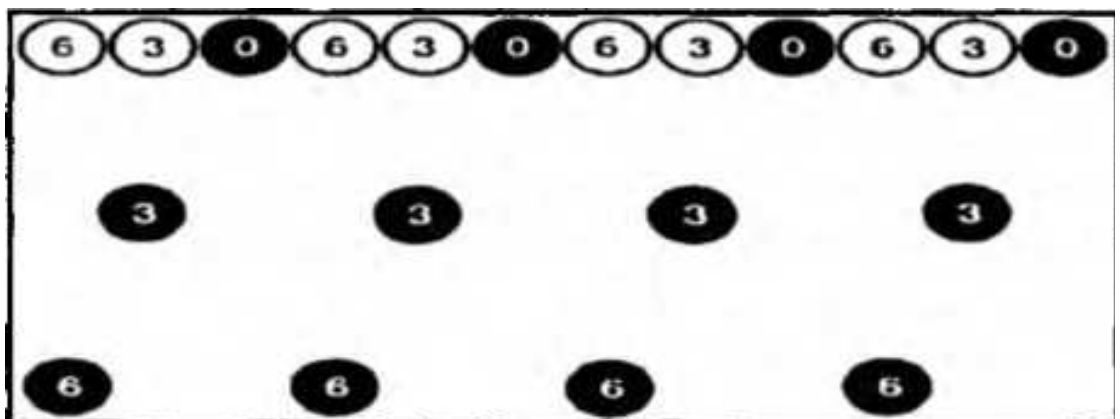
132-rasm

Bir qatordan uch qatorga saflanish (133-rasm). Dastlab sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Uch qatorga- saflan!». Bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar joyida turadilar birinchi raqamdagilar *o'ng oyoq* bilan bir qadam *orqaga*, chap oyoqni juftlamasdan turib bir qadamni yonga qo'yadilar va o'ng oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarni orqasiga o'tadilar. Uchinchi raqamdagilar chap oyoq bilan bir qadam oldinga, o'ng oyoqni juftlamasdan yonga qadamlaydilar va chap oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilaning oldiga o'tib turadilar. Avvalgidek saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Bir qatorga saflan!». Qayta saflanish saflanishga teskari tartibda bajariladi.



133-rasm

Qatordan qirra bo'lib qayta saflanish (134-rasm). Guruhda dastlabki («6-3 joyda, 6-4-2-joyda» va hokazo) sanoq o'tkazilgandan so'ng quyidagi buyruq beriladi: «Sanoq bo'yicha - qadam bos!» shug'ullanuvchilar sanoq bo'yicha zarur



134-rasm

bo'lgan odimni tashlab, so'ng oyoqlarini juftlaydilar. o'qituvchi birinchi qator to'xtaguncha sanab turadi. Sanoq «6-3 joyda» - deb sanalganda 7 gacha; «9-6-3 joyida» deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: «o'z joyingga qadam bos!», safdan chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, o'z joylariga qaytadilar, joylariga yetgach, yana orqaga buriladilar.

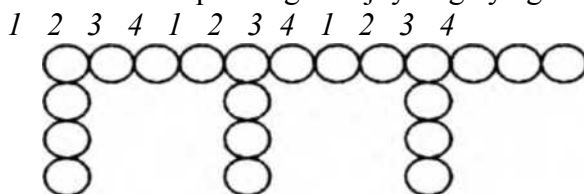
O'qituvchi safga oxirgi qator turib, orqaga burilgunga qadar («bir», «ikki» deb) sanab turadi.

Qatordan bo'linmalarining qanotini ilgarilab, ketma-ket qatorga saflash (135-rasm). Dastlab uchtadan, to'rttadan va hokazo sanoqqa sanalgandan keyin, quyidagi buyruq beriladi: «Bo'linmalar 3-4 va hokazo qator bo'lib, chap (o'ng) yelkani ilgarib yuring!».

Bu buyruqqa ko'ra sanab chiqilgan bo'linmalar tekislikni saqlagan holda ketma-ket qator hosil bo'lganga qadar belgilangan qanot bilan ilgarilab yuradilar. Ikkinchi buyruq: «Guruh - to'xta!» Yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

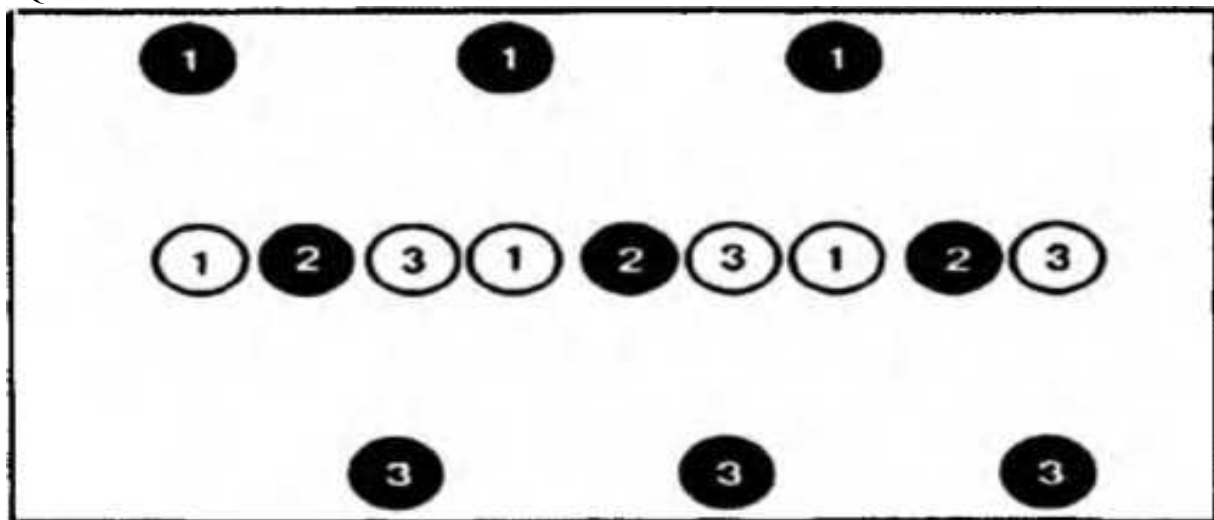
1. «Ort-ga!»
2. «Bo'linmalar bir qatorga o'ng (chap) yelkani ilgarilab qadam- bos!»
3. «Guruh to'xta!»

So'nggi buyruq shug'ullanuvchilar qatordagi o'z joylariga yetganda.



135-rasm.

Bir ketma- ket qatordan «qirra bo'lib» uch ketma- ket qatorga saflanish (136-rasm). Uchtadan sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi. «Birinchi ikki (uch, to'rt va hokazo) qadam o'ngga, uchinchi ikki (uch to'rt va hokazo) qadam chapga «Qadam bos!».

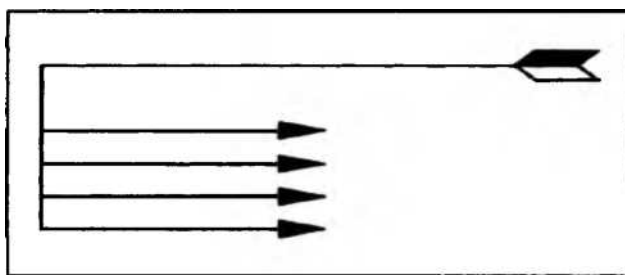


136-rasm

Yana avvalgi holatga qayta saflanish uchun quyidagi buyruq berildi: «o'z joyingga qadam bos!» qayta saflanish juftlama qadam bilan bajariladi.

Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch va hokazo ketma - ket qatorga burilib saflanish (137-rasm). Guruh chapga aylanib yurib ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: «Ikki (uch, to'rt va hokazo) qator bo'lib, chapga «Qadam bos»! Birinchi ikki (uch, to'rt va

hokazo) kishi burilgandan keyin, navbatdagilar o'z safining oxiridagi kishining buyrug'i bilan birinchilar burilgan joydan buriladilar.



137-rasm

Keyinchalik orani yana qayta ochib o'tirmaslik uchun shu yerning o'zida oraliq va masofa to'g'risida ko'rsatma berish mumkin.

Yana avvalgicha saflanish uchun quyidagi buyruqlar berildi:

«Bir ketma-ket qator bo'lib o'ng (chap)ga aylanib qadam bos!»

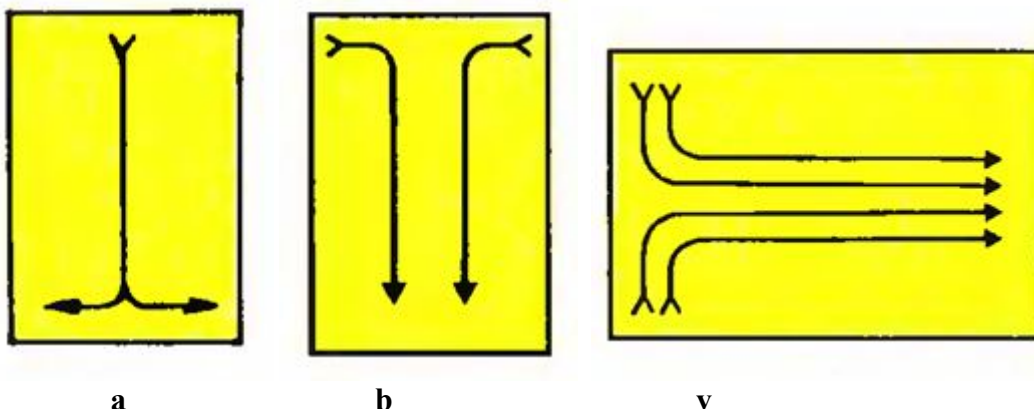
O'rgatayotgan paytda bir necha shug'ullanuvchini olib, taaluqli buyruqlar beriladigan joylarda to'xtatib, qayta saflanishni ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.

Bir ketma-ket safni ikki, to'rt, sakkiz ketma-ket safga bo'lish va biriktirish orqali qayta saflash (138-rasm). *Qayta saflanish harakat davomida bajariladi. Buyruqlar:*

1. «Markazdan-Qadam-bos!» odatda, bu buyruq zal (maydoncha) ning o'rtasidan beriladi.

2. «Bittadan ketma-ket qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib - Qadam bos!», Bu buyruq bo'yicha birinchi raqamdagilar o'ngga, ikkinchi raqamdagilar chapga aylanib yuradilar (138-a rasm).

3. «Ikki ketma-ket qator bo'lib markazdan - Qadam-bos!», bu buyruq qatorlar zal (maydoncha)ning qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi (138 -b rasm).



138-rasm

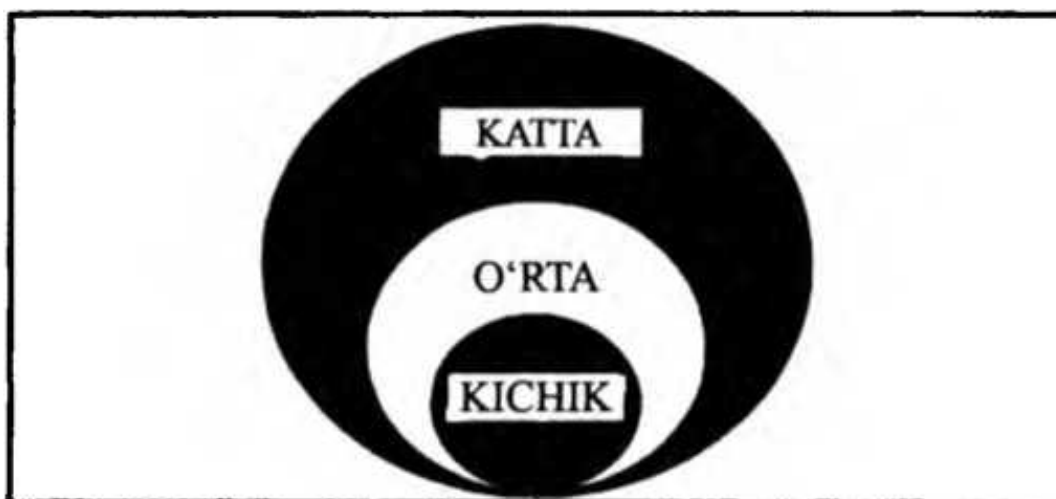
4. «To'rt ketma-ket qator bo'lib markazdan - Qadam-bos!», bu buyruq qatorlar zal (maydoncha) ning qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi.

Bo'lish va biriktirish davom ettirilganda, to'rt, sakkiz va hokazo ketma-ket qatorga saflash mumkin. (138-v, rasm)

Avvalgi holiga qayta saflash ajratish va qo'shilish deyiladi: ikki ketma-ket qatordan bir ketma-ket qatorga qayta saflash.

Buyruq: «Bittadan qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib -Qadam-bos!». Bu buyruq bo'yicha o'ng tomondagi ketma-ket qator o'ngga chap tomondagi ketma-ket qator chapga yuradi. Qarama-qarshi tomonda qatorlar uchrashgan paytda quyidagi buyruq beriladi: «Bir ketma-ket bo'lib markazdan qadam-bos!».

Doira bo'lib yurish (139-rasm).

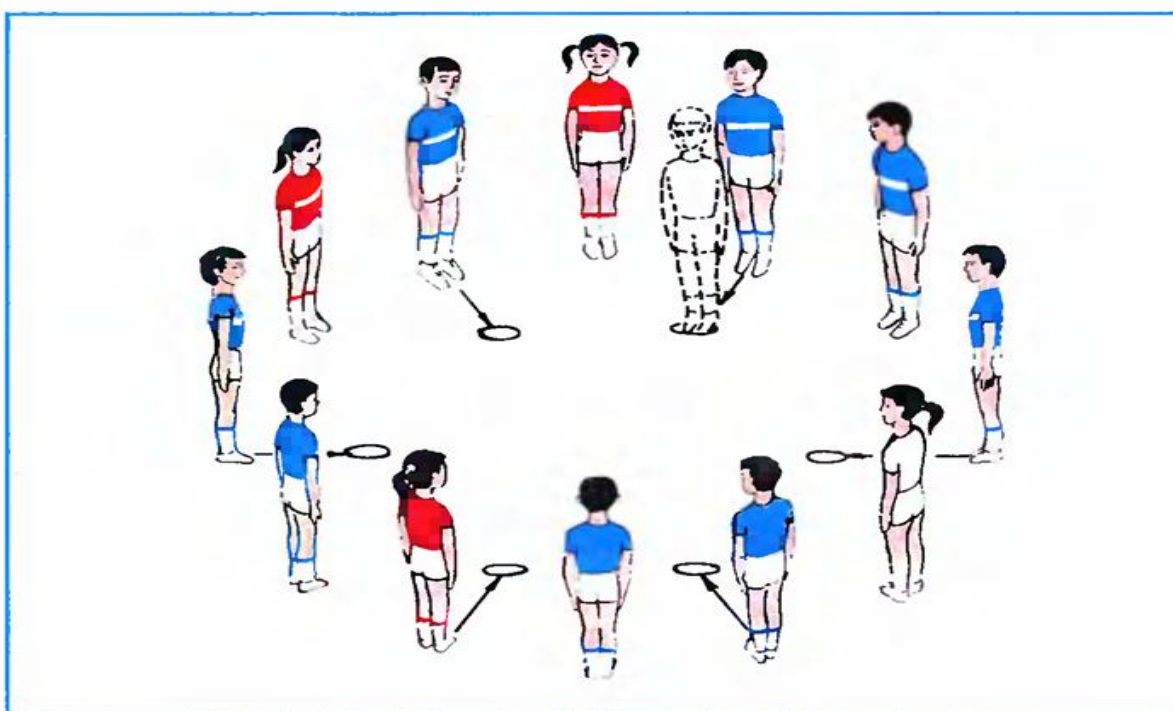


139-rasm. Doira turlari

Buyruq: «Doira bo'ylab-Qadam-bos!». Ijro buyrug'i zal (maydoncha)ning o'rtasidan beriladi, undan keyin doiraning hajmini belgilash uchun shug'ullanuvchilar orasidagi masofa aytiladi.

Bir aylanadan ikki aylanaga saflanish ikki xil usulda amalga oshiriladi.

Birinchi usul: biri-ikkiga sanash yo'li bilan(140-rasm)



140-rasm

Ikkinchi usul: tartib raqamini sanash yo'li bilan: bunda avval ikkita chetki(1-36) va ikkita o'rtta raqamli (18 va 19) bolalar doirani, 19-36 raqamli bolalar ikkinchi doirani hosil qiladilar(141-rasm)



141-rasm

8.4. Joydan joyga ko'chish

Bu guruhga turli xil joydan - joyga ko'chish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar kiradi.

Shahdam qadam-oyoqni 15-20 sm balandlatib oldinga ko'tariladi (oyoq tagini gorizontal tutish va yerga butun yuzasini qattiq qo'yish zarur), qo'l oldinga harakatlantirilganda beldan bir qarich balandga (tanadan ham bir qarich uzoqlikka) ko'tarib, tirsakdan bukiladi; qo'l orqaga yo'naltirilganda to'ppa-to'g'ri tutib, yelka bo'lagidan oxirigacha uzatiladi, panjalar yengil mustht qilib tutiladi. Buyruq: «Shahdam Qadam-bos!».

Shahdam qadamning quyidagi turlari ham bor, unda qo'l harakati katta ko'lamda bajariladi (oldinga yelka balandligigacha, orqaga oxirigacha va tanadan chetroqqa), oyoqlar bilan harakat xuddi shahdam qadamdagidek bo'ladi. Shahdam qadamning bu turi ommaviy gimnastika chiqishlari va sportchilaraing tantanali o'tishlarida keng qo'llaniladi.

Oddiy qadam - saf qadamidan erkinroq harakat qilish bilan farq qiladi.

Buyruqlar:

- «Yuring!». Har qanday harakat qilishda (hatto bir qadamga ham) beriladigan buyruq.
- «Oddiy qadamlab Qadam - bos!». Yurishning, yugurishning bir turidan boshqa turiga o'tishda va harakat chog'ida bajariladigan mashq tugagandan keyin oddiy yurishga o'tish uchun beriladi:

Turgan joyda harakatlanish.

Buyruqlar:

- «Turgan joyda- qadam bos! (yuguring!)»
- «Boshlovchi- 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:

- «To'g'ri-ga!». Chap oyoqdan beriladi. o'ng oyoq bilan turgan joyda qadamlab, chap oyoq bilan oldinga harakat boshlanadi.
- «Ikki (uch, to'rt va hokazo) qadam oldinga (orqaga, yonga) qadam - bos!»

Harakatni to'xtatish uchun «guruh- to'xtang!» buyrug'i (chap oyoqdan) beriladi. o'ng oyoq bilan bir qadam bosiladi va chap oyoqni unga juftlashtiriladi.

Joydan - joyga ko'chishning turini o'zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «Bir xil qadamlab - Qadam-bos!», «Har xil qadamlab- yuring!». Bu buyruqni bergandan keyin, butun guruh ba- jargunga qadar sanab borish zarur.

Qadam kengligi va harakat tezligini o'zgartirish uchun quyida- gi buyruqlar beriladi: «Uzun qadam!», «Kalta qadam!», «Sekin qadam!», «Katta qadam-bos!», «Yarim qadam-bos!».

Yugurish. Buyruq: «Guruh-yuguring!». Agar yurishdan yugu- rishga o'tilsa (musiqa jo'rligida), ijro buyrug'i chap oyoqdan beriladi, o'ng oyoq bilan qadam o'tkazilib, chap oyoqdan yugurish boshlanadi. Musiqa jo'rligida yugurishdan yurishga o'tishda bajariladigan harakat ham xuddi shunday «Guruh Qadam-bos!» buyrug'i beriladi. Agar musiqa jo'r bo'lmasa, «Yurish!» buyrug'i o'ng oyoqdan berilaveradi.

Harakat chog'ida burilishlar. Turgan joyda burilishda qanday buyruqlar berilsa, harakat chog'idagi burilishda ham shunday buyruqlar beriladi. o'ngga burilish uchun buyruq o'ng oyoq qo'yil- gan paytda beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi 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 ijro buyrug'i chap oyoq qo'yilgan paytda beriladi. Burilish o'ng oyoq uchida amalga oshiriladi.

Orqaga burilish uchun «Ortga!» - buyrug'i beriladi. Ijro buyrug'i o'ng oyoq qo'yilgan chog'ida beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoq qo'yilgan chog'ida beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoq bilan bir qadam oldinga qadamlaydi va o'ng oyoqni yarim qadam oldinga tashlab turib, shu oyoq uchida beriladi hamda chap oyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

Harakat chog'ida burilishda (ayniqsa, orqaga burilishda) ijro buyrug'i berilgandan so'ng, harakat maromini saqlash uchun sanab borish maqsadga muvofiqdir.

Shug'ullanuvchilar, o'ngga va chapga burilishni yaxshi o'rganib olganlaridan so'ng, orqaga burilishni o'rgatish uchun, ularni qism- larga bo'lib o'rgatgan ma'qul.

Qanot bilan oldinga yurib harakat yo'nalishini o'zgartirish.

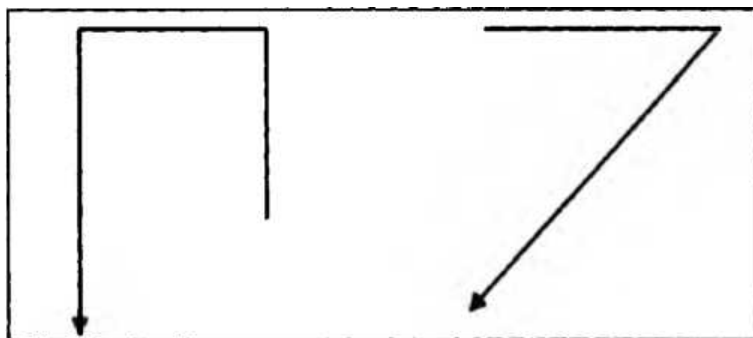
Buyruqlar:

a) (boshlanishi) «o'ng (chap) qanot ilgarilab Qadam-bos!». Bu buyruq bo'yicha guruh qatomi buzmasdan, chap qanotdagingin atrofida yuradi, u esa joyda odimlab, tekislikni saqlagan holda butun qator bilan birgalikda buriladi.

b) (tugashi) «To'g'ri-ga» yoki «Turgan joyda - yuring!» yoki «Guruh - to'xta!».

Aylanib yurish.(142-rasm) Buyruq: «Chapga (o'ngga) aylanib- qadam bos!». Agar buyruq harakat chog'ida berilsa, u holda «Yu- ring!» ijro buyrug'i zalning (maydonchanning) burchagida berilishi kerak.

Diagonal bo'ylab harakatlanish. (143-rasm.) Buyruq: «Diagonal bo'ylab - qadam bos!».



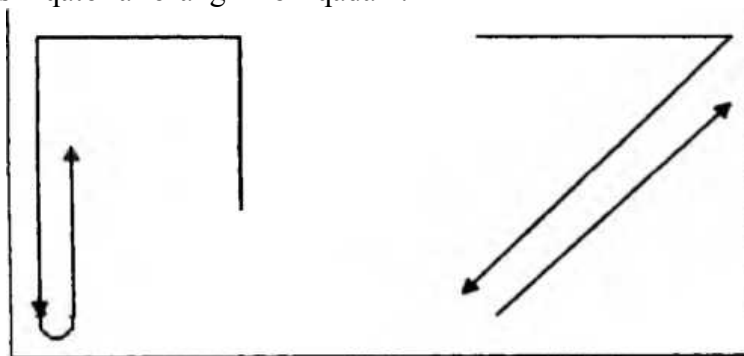
142-rasm.

143-rasm.

Qarama - qarshi yo'nalishda harakatlanish (144-rasm). Bu butun ketma-ket qatoming boshlovchi orqasidan qarama-qarshi yo'nalishda harakat qilishidir. Buyruq: «o'ng (chap) ga

qarama- qarshi - Qadam-bos!».

Qarama - qarshi qatorlar oralig'i - bir qadam.



144-rasm

Ilon izi bo'lib yurish. Bu birin-ketin bajarilgan bir necha teskari yo'nalishlardan iborat yurishdir. Buyruqlar: a) o'ng (chap)ga qarama-qarshi - Qadam-bos!», b) Ilon izi bo'lib - Qadam-bos!».

8.5.Orani ochish va yaqinlashtirish

Orani ochish-saf oralig'i yoki masofasini uzoqlashtirish usullari. Yaqinlashtirish-orasi ochilgan safni zichlashtirish usullari.

1. Orani ochish (Saf nizomi bo'yicha olingan). Buyruq: «o'ngga (chapga, o'rtadan va chapga) ikki (va hokazo) qadamga-orani oching!». Agar qadamlar soni aytilmasa, oraliq bir qadamga ochiladi.

Orani ochish boshlagan: kishidan tashqari, hamma o'ng tomonga (chapga, o'ngga va chapga) burilib, yonida turuvchi bilan uning orasida talab qilingan, masofa hosil bo'lgunga qadar yuradi va saf oldi tomon burilishadi. Buyruq berilgandan keyin o'qituvchi hamma shug'ullanuvchilar safda o'z joyiga turgunga qadar «bir- ikki» deb sanab turadi. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Chapga(o'ngga, o'rtaga)- yig'iling!». Hamma harakatlar teskari tartibda bajariladi.

Shu orani ochish va yaqinlashtirish yugurib bajarilishi mumkin. Buyruq berishda «yugurib» so'zi qo'shiladi.

2. Juftlama qadamlar bilan orani ochish. «o'rtadan (o'ngga, chapga) ikki qadamga juftlama qadamlar bilan - orani oching!» buyruq berilgandan keyin, o'qituvchi orani ochish tugagunga qadar «bir- ikki» deb sanab turadi. Orani ochishni chetdagi qatorlar (yoki qator) boshlaydi. Keyinchalik navbatma- navbat har ikki sanoqdan keyin, qolgan qatorlar orani ochadilar. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruq beriladi: «o'rtalikka (o'ngga, chapga) juftlama qadamlar bilan-yig'iling!». Hamma qator baravariga yaqinlasha boshlaydi. o'qituvchi yaqinlashish tugagunga qadar «bir- ikki» deb sanab turadi.

3. Topshiriq bo'yicha orani ochish. Masalan: «Bir- biringizdan ikki qadam masofada turing!», «Qo'llarni yonga uzatib orani oching!» va hokazo.

4. o'qituvchi qatorlarda zarur boigan masofaga qo'ygan boshlovchilarga qarab orani ochish mumkin.

5. Yoysimon ochilish. Mashqlaning bu guruhi darsda o'tiladigan umumrivojlantiruvchi yoki boshqa mashqlarni bajarish oldidan qulay joylashtirish va mashqlarni o'rganishni osonlashtirish maqsadida qo'llaniladi.

Buyruq: "Yoysimon tashqariga - Qadam bos !"

Tayanch iboralar

Saf, front, qanot, zich saf, aylanib yurish.

Nazorat savollari:

1. Saf mashqlarini o'quv jarayonida tutgan o'rni.
2. Saf nima?
3. Mshg'ulotlar o'tkaziladigan zallar haqida nimalarni bilasiz?
4. Saf usullari haqida nimalarni bilasiz?
5. Saflanish va qayta saflanishni tushintirib bering.
6. Bir qatordan ikki, uch, to'rt va boshqa qatorlarga bo'linish haqida nimani bilasiz?
7. Saf mashqlari darsni qaysi qismida qo'llaniladi?
8. Saflanish mashqlarini bajarganda qanday usullardan foydalanish mumkin?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
4. Eshtayev A.K. Karabayeva D.S. Hasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" - T.: 2013
5. Umarov M.N., Ishtayev D.R. Kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish (o'quv-uslubiy qo'llanma). O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, -T.: 2010
6. Umarov M.N., Babina E.V., Hasanova G.M. Boshlang'ich bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o'rgatish. O'quv-uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, -T.: 2013
7. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil

9-Modul. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

9.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi

Mushaklarni maksimal va o'rta zo'riqishga, har xil tezlik va amplituda bilan gavdaning ayrim qismlari yoki uning birgalikda harakatlanishi - umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) deb ataladi.

Darslarning maqsadi va vazifalariga qarab URM o'quvchilarni organizmini asosan bo'lajak ishga tayyorlashi (badan qizdirish) harakat maktabini o'zlashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, turli a'zolari, organizm tizimini sog'lomlashtirish asosan to'g'ri qaddi- qomatni shakllantirishga qaratilgan.

URM dars tayyorlov qismida o'tkazishni ma'nosi boshni yarim katta qobig'idan eng qulay ravishda optimal qizishni, katta yarim qobig'dan zonadan kelayotgan motor nerv impulslarni mayin o'tish oqimini ta'minlash bundan tashqari ichki a'zolarida umumiy faollanishni hosil etadi. Bularning hammasi darsning asosiy qismida mashqlarni bajarish uchun jismoniy sifatlarni (kuch, qayishqoqlik, kuch chidamliligi) o'zlashtirish va tarbiyalash, qaddi-qomatni shakllantirishni ta'minlaydi. Darsning yakuniy qismida URM dam olish va o'quvchilarni boshqa faoliyatga o'tish uchun bajariladi. Darsning yakuniy qismida URM boshqa faoliyatga o'tishga va aktiv dam olish uchun bajariladi. Jismoniy tarbiya bayramlari, tanaffusdagi o'yinlar va fizkult daqiqa, EGG o'tkazishda, jismoniy tarbiya darsidan tashqari maktabda URM jismoniy tarbiyada universal vosita bo'lib hisoblanadi. Ular buyumsiz va buyum bilan (tayoqcha, to'ldirma to'plar, gantellar, toshlar, gardish, arg'amchi, rezina amartizatorlar, trenajorlar). o'quvchilarni bir-biriga yordam bergan holatda (ketma-ket qatorda, doirada, yonma-yon qatorda), joyda va harakatda (yurishda) turli saflantiriladi.

URMlar bir muncha xususiyatlarga ega: ular aniq me'yorlanadi, turli variant va majmualarda foydalaniladi. Bu esa ayrim mushak guruhlarga va organizmni tanlangan tizimlarga ta'sirini ta'minlaydi. Buning natijasida muntazam ravishda URM bajarishda harakat tajribasining poydevorini barpo etadi. Harakat sifatlari qobilyat, hayot amalyotida zarur bo'lgan, shuningdek murakkab gimnastika barpo etishda ko'nikmalarni shakllantiradi. URM qaddi-qomatni shakllantirishda katta rol o'ynaydi: ular mushaklarni kuchlantiradi, umurtqa va tovon to'g'ri holatda ko'maklashishga yordam bergani uchun maktabgacha va maktab yoshdagi bolalarda umurtqa bukilishi shakllanadi batamom 11-13 yoshda tugaydi, bu esa bolalarning rivojlanishida muhim.

Undan tashqari, URM nafas olish a'zolarini rivojlanishida samarali vosita hisoblanadi. Nega deganda, diafragmaning asosiy nafas olish mushaklari mustahkamlanishni, qorin mushaklarini, chuqur nafas olishga ko'mak beruvchi harakatning tarkibi bilan nafas olishning mosligi, nafas olish uzunligi va kuchini tekislashni qulay bo'lishidan iborat, harakat ritmi nafas olish ko'nikmasini shakllantiradi. Aniq ritm, qattiq me'yor, vaqti- vaqti bilan URMda yuklamani ko'paytirish va pasaytirish yurak mushaklarini mustahkamlashga ko'maklashadi. Yurakning urish hajmini ko'paytiradi, qisqarish ritmini yaxshilaydi. Mashqlar nerv tizimining rivojlanishiga katta ta'sir etadi. Qarshi amal qilish tezligi, uyg'unlashishi harakatni bilib egallash va bolalarning aqli rivojlanishiga katta mohiyati bor: - quyidagidek, URM jamoada bajariladi, bu bolalarni tashkillashishi va intizomli rivojlanishiga ko'maklashadi. Musiqa jo'rliги ijobiy rol o'ynaydi. So'nggi yillarda URM o'tkazish uslubiyatida noananaviy mashqlar turlari, ritmik va atletik gimnastika qizlar uchun gimnastika, nafas olish gimnastikasi, xatxa-yoga, ushu va hokazolarni tan olisha boshlaganlar.

Lekin amaliyot tajribasida talabalar va boshlang'ich sinf o'qituvchilari maktabda gimnastika darsida URMning boyligidan foydalanmasdan, tez-tez odatdagi mashqlarni ishga solib kattalar va bolalarni jismoniy tarbiya tizimida yetarli mashqlarni mohiyati va o'mini aniq tushintirmaydilar.

Jismoniy tarbiya davlat umumta'lim standard va kompleks dasturi bo'yicha asosiy vazifa jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanish talabi va bilishi, ongli ravishda dam olish uchun

ulardek foydalanish, mashqlanishda sog'liqni mustahkamlash va ishchanlikni ko'tarishni tarbiyalash bo'ladi. Bunga bog'liq Perde Kubertenning aytganini eslamog' foydali: «Mashqning o'zi muhim emas uni qanday bajarilishi, qaysi diqqat bilan, asosan nima uchun va qaysi kuch bilan».

Turli URM soni cheksiz, shuning uchun ularda mo'ljallash va ularning tavsifini o'zicha tasavur qilishga anatomiya bosh klassifikatsiyasi yordam beradi:

- qo'llar va yelka kamari uchun mashqlar;
- bo'yin mushaklari uchun mashqlar;
- oyoqlar va tos-son kamari uchun mashqlar;
- gavda uchun mashqlar;
- butun tana uchun mashqlar.

Albatta aytish joizki, bu bo'limni shartli suratda va mashqlarni ko'pincha aniq mushak guruhlariga ta'sir o'tkazish to'g'risida gapirish mumkin, nega deganda ko'p mashqlarni bajarishda, tanani bir qismiga mo'ljallangan va boshqa mushaklar ham qatnashadi. Undan tashqari, uslubiy yo'nalishga qarab ularning hammasi yarim harakat rivojlanishi bilan bog'liq boiishi mumkin va qobiliyatlar (kuch egiluvchanlik, tezlik koordinatsiya, muvozanat ritmli nafas, latofatli harakat va boshqalar), asab xususiyatlari (diqqat, ongli fazoda mo'lj allash vaqti) va boshqalar.

Organizm tizimi faoliyat darajasini ko'tarish (nafas olish, yurak qon-tomir tizimini moslashishga mashqlar almashishi jarayonini faollashtirish.

Qo'llar va yelka kamariga mashqlar

Bu mashqlar guruhlariga quyidagilar kiradi:

- 1) qo'llar va yelka kamarini ko'tarish va tushirish;
- 2) qo'llarni bukish va yozish;
- 3) qo'llarni burishlar;
- 4) qo'llarni aylantirish harakatlari (navbatli, ketma-ket, barobar);
- 5) siltash va tortish harakatlari;
- 6) statik holatlarda mashqlar;
- 7) qo'llar va yelka kamari mushaklarini bo'sh qo'yish mashqlari.

Har bir guruh bo'limda aniq ta'sir qiluvchi mashqlar safini ajratish mumkin.

Masalan, qo'llarni bukish va uzatishda barmoqlar, kaft, bilak, yelkaga mashqlar bor. Kaftni yoki tennis to'pini siqish va barmoqlarni yozish kaft mushaklarini mustahkamlaydi, qon yurishini faollashtiradi, bosh miya qobig'i tonusini ko'taradi.

Bo'yin mushaklariga mashqlar

- 1) boshni oldinga orqaga, yonlarga egish;
- 2) boshni chapga, o'ngga burish ;
- 3) boshni aylantirish harakatlari.

Oyoqlar va tos kamariga mashqlar

- 1) oyoq uchiga ko'tarilishlar;
- 2) oyoq uchida yurishlar;
- 3) joyda va oldinga surilib, bir va oyoqlarda xakkalash;
- 4) bir va ikki oyoqda cho'qqayishlar;
- 5) yarim cho'qqayishlarda yurish va sakrashlar ;
- 6) oyoqlarni ko'tarish va tushirish;
- 7) oyoqlarni bukish va uzatish (tik turib, o'tirib, yotib);
- 8) tashlanishlar va tashlanishda purjinasimon harakatlar;
- 9) tashqari va ichkariga oyoqlarni burishlar;
- 10) oyoq va tovonni aylantirish harakati;
- 11) oyoqlarni yonga, orqaga, oldinga siltashlar;
- 12) statik holatlarda (yarim shpagat, shpagat, oyoqni ushlab turish, oldinga, orqaga, yonlarga ko'tarib) mashqlar;
- 13) oyoq mushaklarini bo'shashtirish mashqlari.

Oyoqlar uchun mashqlar bo'g'imlarni va tovonni mayda mushaklarni mustahkamlaydi. Ayniqsa, tovonni turli harakatlari oyoq uchini uzatgan holda turli mashqlar, cho'qqayishlar foydali. Oyoqlarni ko'tarish, oyoqlarni siltash,

cho'qqayishlar bo'g'imlarning harakatchanligini mustahkamlash katta mushaklarni cho'zilishiga va oyoqlarni bog'lanishlariga oyoqlarning egiluvchanligiga va kuchiga ta'sir qiladi. o'tirgan, yotgan holatda oyoqlarni ko'tarishda qorin mushaklari ancha yuklama oladi.

Statik mashqlar tayanib va tayanchsiz oyoqlarni siltash muvozanat faollashadi va qayishqoqlikni rivojlantirishga yordam beradi. Oyoqlar uchun ko'p mashqlar, ayniqsa me'yorlangan cho'qqayishlar va sakrashlar yurak qon-tomir tizimini mustahkamlaydi, fiziologik yuklamani ko'taradi, moddalar almashinuvini yaxshilaydi.

Gavda uchun mashqlar:

1. Turli dastlabki holatlar (tik turishlar, o'tirish, yotgan holatda) gavadani oldinga orqaga yon tomonlarga bukish .

2. Gavadani o'nga va chapga bukish.

3. Turli qo'llar holatlari bilan gavadani aylantirish harakatlari.

4. Gavadani o'matgan holatda oyoqlarni ko'tarish, qorinda yotgan holatda gavadani ko'tarib kerishish.

5. Tizzalarga tayanib turish holatda, orqaga tayanib, yotganda tayanib, yotgan holatda gavadani bukish va kerishish.

6. Statik holatlar.

7. Bo'shashtirish mashqlar (chalqancha yotgan holatda yengil kerishish va mushaklarni bo'sh qo'yish).

Gavda va bo'yin mushaklari uchun egiluvchanlikning rivojlanishiga ta'sir qiladi, umurtqa harakatchanligiga, oyoqlar, bo'g'imlar cho'zilishiga ko'maklashadi. Bu esa, o'z navbatida, bo'g'imlarning anatomik harakatlanishini aniqlaydi, to'g'ri qomatni shakllanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Yonga va oldinga bajaradigan mashqlar belning me'yoriy bukilishini ta'minlashga yordam beradi. Ayniqsa, dastlab qorinda va chalqancha yotgan holatdagi mashqlar foydali, chunki umurtqa gavda og'irligidan ozod bo'ladi va qorin, bel mushaklariga yuklamasidan mustahkamlash mumkin. Undan tashqari umurtqa to'g'ri holatda bo'ladi, uning to'sda joylashgan egilish burchagining qomatga ta'siri yo'q. Qorinda dastlabki holatda yotgan mashqlarda gavda yuqori qismi boshni ko'tarish va tushirish vaqtida umurtqaning ko'krak va bo'yin qismida harakatchanlik va to'g'ri holatni rivojlantiradi, shu vaqtda bel bo'limi qotirilgan va ortiqcha egilmaydi, bolalarning bunga bo'ysinish qobiliyati bor. Orqada yotgan holatda gavadani bukish va rostlanib egilish mashqlarda qorin mushaklari mustahkamlanadi, bu esa ovqat hazm qilish jarayoniga ijobiy ta'sir qiladi. Bolalarda bu mushaklar nozik, shuning uchun bunday mashqlar ularga juda foydali. Ayrim darajada gavda uchun mashqlar nafas olganda qatnashadigan mashqlar mustahkamlashga ta'sir qiladi; biqin burilishlarida, yonga va oldinga egilishlarda qorin mushaklari yuklama oladi, tishli mushaklar rezina amortizator bilan (trenajorlarda) va o'quvchilarni turli saflantirgan (bir ketma-ket qatorda, doirada) joyda va harakatda bir-biriga yordam beradi.

URM qator xususiyatlarga ega; ular aniq yuklanadi har xil variant va majmualarda ishlatish mumkin. Bu esa organizmning aniq tizimi mushaklarga tanlab ta'sir etish sifatiga ega. URMni doimiy ravishda takrorlash tufayli harakat tajribasi barpo etiladi, harakat sifatlari va qobilyat hayotda zarur boigan shu kabi murakkab gimnastika ko'nikmalarining shakllanishi qomatning rivojlantirishda katta roi o'ynaydi. To von va umurtqa to'g'ri holatda yordam berishga ko'maklashadi. Bolalarning jismoniy rivojlanishida bu muhim; ayniqsa maktabgacha va maktab yoshida umurtqa egrilik shakllanishi bo'ladi, 11-13 yoshdan so'ng yakunlanadi.

Undan tashqari, URM nafas olish a'zolarini rivojlantiruvchi vosita hisoblanadi, chunki, diafragmani mustahkamlaydigan mashqlar kiradi. Asosiy nafas olish mashqlari ko'krak mushaklarini chuqur nafas olishiga ko'maklashadi. Harakat tarkibi bilan ritm va nafas olish sonining birligi kuch, nafas olish va chiqarishni boshqarishni bilish kiradi.

Harakatning ritmliligi to'g'ri nafas olish ko'nikmasini shakllantiradi, yurak urish hajmini kuchaytiradi, qisqarish ritmi yaxshilaydi. Bolalarning aqliy rivojlanishi uchun reaksiya tezligi, uyg'unlashish, harakatni ongli egallashga ahamiyati bor. Qoida bo'yicha URM jamoali bajariladi.

Bu esa bolalarga tartibli tashkillanish rivojiga ko'maklashadi. Musiqa jo'rliги ijobiy ro'i o'ynaydi. So'nggi yillarda URMni o'tkazish uslubiyatdagi mashqlarni no'ananaviy topilishi bilinmoqda: masalan ritmik turlari atletik gimnastika, xatxa-yogi elementlari, ushu va boshqalar.

Lekin amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, talabalar va yosh o'qituvchilar maktabda URMLar boyligidan gimnastika darslarida foydalanmaydilar. Tez-tez odatdagi mashqlarni ishlatib, bolalarning jismoniy tarbiyasida bu mashqlarning ahamiyati va o'mini yetarli asoslab tushuntirmaydilar. Katta muhim mushaklar guruhi soni qatnashadigan gavda uchun mashqlar moddalar almashinish jarayonini kuchaytiradi.

Butun tana uchun mashqlar:

1. Bir vaqtda gavdani oldinga, orqaga, yonga egish qo'llar harakatlari va oldinga (yonga, orqaga) tashlash bilan.

2. Cho'qqayish va oldinga egilish bilan qo'llarni oldinga (yuqoriga, orqaga) ko'tarish.

3. Gavdani aylanish harakati qo'llarni yuqoriga ko'tarib va oyoqlarni navbatmanavbat bukish va uzatish (o'ngga gavda egilganda bukish chap oyoqni bukish, chapga esa - o'ng oyoqni).

4. Tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va uzatish bir vaqtda oyoqni ko'tarish va tushirish.

5. Tananing to'lqinsimon harakati (harakat qo'llar bilan boshlanadi keyin gavda va oyoqlar bilan davom etadi).

6. Orqa bilan yotib ko'prik va gimnastika devoriga orqa bilan turib orqaga egilish sheriklar yordamida va mustaqil.

7. Orqa bilan gimnastika devorida osilib, oyoqlarni ko'tarish.

8. Gimnastika devorida orqa bilan osilgan holatdan osilishga o'tish oyoqlarni bukib va to'g'ri tutib kerishish.

9. Tananing hamma mushaklarini bo'sh qo'yish mashqlari (yotib, tananing hamma mushaklarni bo'sh qo'yish, maksimal tananing hamma mushaklarini taranglatish va keyin bo'sh qo'yish; boshqa mushaklarni taranglatib birgalikda bir guruh mushaklarni ketma-ket bo'shashtirish).

9.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmualarini tuzish

Alohida mashqlarni tanlash va URMLar majmualarini tuzishdan oldin bu mashqlar kim uchun mo'ljallangannini va qanday maqsadda qo'llanishini aniq tasavvur qilmoq zarur. Chunki tanlanadigan mashqlarning mazmuni, ularning bu majmuada oylashishini tartibi, o'tish usuli va mashg'ulot shakli hal etiladigan shu maqsadga bog'liq bo'ladi. URMLar yordamida hal qilinadigan xususiy vazifalarga muvofiq badantarbiya mashg'ulotlari turli shakllarda: ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya daqiqalari, gimnastika mashg'uloti, ritmik gimnastika va hokazo o'tkaziladi.

Mashqlar majmuasini tuzganda mashg'ulot o'tkaziladigan darsning qanaqaligini inobatga olib talabalarning jismoniy tayyorgarligini hisobga olish kerak. Hal qilinadigan vazifaga qarab, ularning soni, gigienik gimnastikada 8-15 tagacha, ritmik gimnastika majmuasida 50-70 ta bo'lishi mumkin. Harakatlar gimnastika uslubida, yani oyoq, qo'llarni to'g'ri tutib, oyoq uchlarini cho'zib, dastlabki va oxirgi holatlarni aniq ijro etish umumiy talablarga kiradi. Mashqlar majmuasini tuzganda mashqlar quyidagicha navbatlantirish maqsadga muvofiqdir.

1. Tanani to'g'ri to'tish, kerishib cho'zilish;
2. Qo'llarni aylantirish va siltash mashqlari;
3. O'tirib – turishlar;

4. Gavdani oldinga, orqaga yon tomonga engashtirishlar va aylanma harakatlar;
5. Boshni yon tomonga, oldinga engashtirishlar, burishlar va bosh mushaklariga mashqlar;
6. Tayanib yotgan holda qo'llarni bukib– yozish;
7. O'tirgan va yotgan holatlarda oyoqlarni ko'tarish;
8. Oyoqlarni oldinga, orqaga va yon tomonga siltashlar;
9. Turli xil sakrashlar.
10. Turgan joyda yurish va yugurish;

Mashqlar majmuasida, mashqlarni 4-8 marta takrorlash, kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni asosiy ish bajaruvchi mushak guruxlarida tolikish sezilgunga kadar bajarish, qayshqoqlikni rivojlantiruvchi mashqlarni esa engish og'riq sezgunga qadar bajarish mumkin. Talaba qomatini shakllantirish jismoniy mashqning ahamiyati.

9.3.Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidalari.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar talaba yoshlarning mashq bajarishlari uchun oliy talim dasturida to'liq kiritiladi.

Shug'ullanuvchi to'g'ri, chuqur, nafas olishga o'rgatishda va ularning qomatini chiroyli qilib shakllantirishda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar urnini boshqa hech qanday mashq bosa olmaydi. Ular mashg'ulotgacha jismoniy tarbiya daqiqalari va gimnastika komplekslari tuzish uchun zarurdir.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning farkli xususiyati ular organizmga, umuman alohida muskul gruppalari va bo'g'imlarga muayyan yo'naltirilgan tasir ko'rsatishidir. Ular boshqa mashqlarga qaraganda oldini olish va tuzatish mashqlari sifatida kuprok qo'llanilishi mumkin.

Talaba – yoshlarning mashq bajarish jarayonida ko'krak qafasi, umurtqasi, oyoq tuzilishlari va h.k.z.lar yuzaga keladigan kamchiliklarni bartaraf etishda ayniqsa qo'l keladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar katta talimiy ahamiyatga ega. Murabbiyning ko'rsatmasi bo'yicha ularni bajarishda talabalar turli tuman harakatlar bilan tanishadilar va muntazam ravishda kuch, tezlik, ritm, harakat surati va ko'lami haqida to'g'ri tushunchalarga ega bo'ladilar. Hatto eng oddiy, qolaversa nisbatan murakkab mashqlar harakat mutanosibligini takomillashtirishga harakat ko'nikmalarini ongli ravishda egallashga yordam beradi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni butun guruxlar bilan kelishilgan holda bajarish kollektivizm hissini tarbiyalashga yordam beradi, musiqa jo'rligida bajariladigan mashqlar esa estetik ahamiyatga ega.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar turli xilda bo'ladi. Biroq dasturda talabalarning to'g'ri qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan asosiylari berilgan.

Dasturda mashqlar anatomik turdagi belgilarga ko'ra joylashtirilgan. Ularda bayon qilingan tartibda emas, balki tanlab ayrim muskul gruppalariga bo'ladigan tasirini nazarda tutib foydalanish kerak.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni har 1 ta mashg'ulotga kiritish zarur. Kompleksdan qo'l, yelka, yelka kamari, oyoq tana va bo'yin uchun mashqlar kiritilishi kerak. Kompleks avvalo talabalarning katta etiborini talab qilinadigan mashqlardir, organizmga kuchli tasir qiladigan mashqlardan esa kompleksning oxirida bo'ladi.

Kompleksni tuzishda quyidagi talablarga amal qilinadi:

1. Mashqlar oson, oddiydan murakkabga o'tadigan bo'lishi kerak.
2. Har bir mashq mohiyatini, uning nima uchun qo'llanishini aniq bilish.
3. Belgilangan vazifalarga muvofiq mashqlar majmuasini tuzish.
4. URMlarni turli (faqat tushuntirish ko'rsatish topshiriq berish, o'yin usuli) usullarda o'rgata olish va mashg'ulotni o'tish.
5. URM mashg'ulotlarini uyushtirish uslublarini egallash.
6. Nafas olish va qaddi – qomatni shakllantiruvchi mashqlarni tuzish.
7. Mashqlar hamma muskul gruppalariga tasir qilishi kerak.
8. Mashqlar turli muskul gruppalari uchun turish prinsipi asosida tuzilishi kerak.

URM yordamida amaliy mashg'ulot darslari vazifalarini 1 qism bajariladi, shu uchun darsda bajariladigan boshqa barcha mashqlarni hisobga olganda qo'llanilishi kerak. Ko'pincha URM yordamida asosiy harakatlarga maxsus tayyorlanish vazifalari hal etiladi, bunday holda ular yordamchi mashqlar deyiladi. Barcha yordamchi mashqlar o'z tuzilishi jihatidan asosiy harakatlarga o'xshashligi bilan harakterlanadi.

Masalan, sapchish va oyoqlarni siltash uzulikka va balandlikka sakrash, qo'llarni silkitish va gavnani harakatlantirish-to'p uloqtirishdagidek.

Odatda, yordamchi mashqlar vosita asosiy harakatlar oldidan o'tkaziladi.

Talabalarni sog'lomlashtirish ularning jismoniy rivojlantirishini, harakat malakalari, sistemasiga ega bo'lishini va jismoniy rivojlanishini yaxshilashdan iborat. Bu vazifalarni hal etish uchun 1 va 2 kurs talabalarida har xil usullarda mashqlar murakkablashtirib mashg'ulotlar olib boriladi. 1 kurs talabalarini bilan jismoniy tarbiya darslarini olib borishda asosiy yo'nalish hayotiy zarur jarayonlar yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, qomatini to'g'ri saqlay olish, tezkorlik, chaqqonlik, muskul tezliklarini analiz qilish qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratib ularni shakllantiriladi.

Talabalarda jismoniy tayyorgarlikga talab kuchaytiriladi, buning uchun harakat malakalari murakkablashtiriladi. Aynan jismoniy tarbiya darslarida sportning maxsus mashg'ulotlari bilan shug'ullanishga asos solinadi.

Ayrim harakatni yozishda quyidagilar ko'rsatiladi:

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat D.H.
2. Asosiy turish (A.T), tik turib qo'llar oldinga, tik turib qo'llar bosh orqasida tayanib yotish va hokazo.
3. Harakat yo'nalishi (oldinga, orqaga, ung va chap tomonga).
4. Asosiy harakatning nomi: engashish, burilish, siltash, chuzilish, chunkayish va hokazo.
5. Oxirgi holat (agar zarur bo'lsa).

Masalan.

I D.H.– tik turib, qo'llar yuqoriga:

- oldinga engashib, kaftlar polga tegiladi.
- D.H.

II D.H. cho'nqayib tayanish:

- 1-2 tik turib, qo'llar yuqoriga
- 3-4 D.H.

Bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakatni yozishda ham ayrim harakatni yozishda qabul qilingan qoidaga rioya qilinadi, lekin bunday asosiy harakat (odatda gavda yoki oyoqlar harakati, keyin ikkinchi darajali harakatlar) ko'rsatiladi.

Masalan:

I D.H. cho'nqayib o'tirish:

- tik turib o'ng oyoq orqaga, qo'llar yon tomonda
- D.H.
- Tik turib chap oyoq orqaga, qo'llar yon tomonga
- D.H.

II. D.H.- oyoqlarni kerib tik turib, qo'llar belda

- 1-2 ung (qo'lni) oyoqni bukib, chap qo'lni yuqoriga ko'tarib, chap tomonga egilish.
- 3-4 D.H.

Bir vaqtda bajarilmaydigan bir nechta harakat qanday tartibda ijro etiladigan bo'lsa xuddi shu ketma – ketlikda yoziladi.

Masalan: D.H. – asosiy turish (A.T)

1. O'ng oyoq va o'ng qo'lni yon tomonga siltash;
2. O'ng tomonga oyoqni kerib tashlash;
3. Qo'llar belda;
4. D.H.

D.H.– oyoqlarni kerib, tik turib, qo'llar belda, kerilib oldinga engashib, qo'llarni yon tomonga uzatish va gavdani o'ng tomonga burish. Biror harakat boshqa harakat bilan barovar bajarilsa hozirgi engashish bilan burilish bir vaqtda ijro etiladi.

Masalan: oldinga engashib, gavdani ung tomonga burish. Ikkinchi harakat ham boshlanishdan oxirigacha baravar bajariladi. Harakat odatdagi uslubda bajarilmasa, u holda o'quv uslubining boshqa harakati aks ettirilishi kerak.

Masalan qo'llar oldinga oxista uzatilgan, panjalar bo'shashtirilgan va hokazo.

9.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordami bilan hal qilinadigan asosiy vazifalar

To'g'ri qomatni shakllantirish

Jismoniy tarbiya talaba – yoshlarning kundalik hayotiga chuqurroq kirib bormoqda. U talabaning salomatligini saqlash va mustahkamlash uchun jismoniy jihatdan chiniqtirish, hamda bo'sh vaqtdan oqilona foydalanish vositasi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport talaba yoshlarning aktiv hayotiy nazariyasi va yuksak axloqiy xulqini shakllantirish uchun zamin yarata borib, manaviy dunyosiga tasir qiladi.

Salomatlik bu faqat shaxsiy ish bo'lib qolmay, balki eng avvalo jamiyat boyligi, xalqning kuch va qudrati hamdir.

Hozirgi zamon texnika taraqqiyoti sharoitida malumki aqliy mehnat salmog'i keskin o'sib jismoniy mehnat salmog'i birmuncha pasaygan. SHuning uchun jismoniy mashqlar alohida ahamiyat kasb etadi. Ular talaba yoshlar uchun etishmayotgan harakat faoliyatning boshqa biror narsa bilan almashtirib bo'lmaydigan ekvivalenti bo'lib qolmoqda.

Tibbiyot mutaxassislarning talabalarni tibbiy ko'rigidan o'tkazish vaqtida vrach har bir talaba qomatini ahvoli haqida albatta xulosa chiqarishi va barcha hollarda aniq tavsiyalar berishi lozim. Buning uchun vrach tavsiyasi asosida mutaxassis murabbiy va jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan talaba– yoshlarga

- qomatni to'g'ri to'tish
- to'g'ri nafas olish
- chiniqish xaqidagi jismoniy mashqlar kompleksi olib borilishi lozim.

Demak o'qituchi qomatni shakllantiruvchi mashqlarni tuzish usullaridan bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlari shart.

Qomatni to'g'ri tutish haqida

Qomatni to'g'ri to'tish deganda gavdaning odatdagi holati tushuniladi. Qomatni to'g'ri to'tish quyidagilar bilan harakterlanadi: gavda va boshning to'g'ri turishi; ko'krak qafasining kerilgan bo'lishi; baravar turgan elkalarining orqaga tashlanganligi; umurtqaning normal, tabiiy egilganligi; oyoqlarning tos-son va tizza bo'g'imlarida to'la rostlanishi; bir xil balandlikda turgan ko'raklarning ko'krakka yaqinlashib kelishi. Qomatiing buzilishiga har xil kasalliklar, ayniqsa, uzoq davom etuvchi, bemorni to'shakka taqab qo'yadigan kasalliklar sabab bo'ladi. Ammo boshqa sabablar ham kishining qomatini buzishi mumkin: gavdani noto'g'ri to'tish odati, noqulay ish sharoiti (past yoki baland parta, stol, past yoki baland o'rindiqlik, xira yoritilganlik), maktab sumkalarini yoki portfelini bir qo'lda olib yurish (buni elkaga osiladigan sumka bilan oson tuzatish mumkin).

Qomatning buzilishi ko'pincha toliqish va boldir hamda tovon muskullarining kuchsizlanishi natijasida ro'y beruvchi yassi tovonlilik bilan bog'liq. Yassi tovonlilik tos va umurtqaning holatiga salbiy tasir ko'rsatadi va bu qomatning buzilishiga olib boradi, umumiy jismoniy rivojlanishni to'xtatib ko'yadi.

Qomatning quyidagi buzilish holatlari kuzatiladi: orqaning noto'g'ri shakli, umurtqaning qiyshayishi; ko'krak qafasi va qorinning noto'g'ri shakli; qanotsimon bel; har xil balandlikdagi

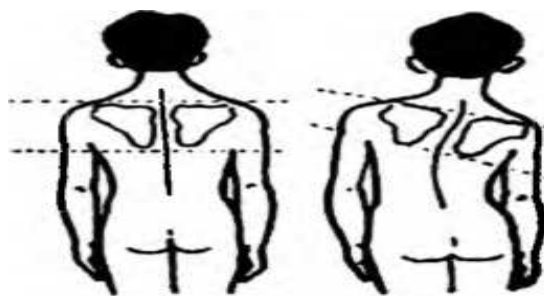
bellar; osilib qolgan va surilgan elka. Qomatning barcha buzilishlari nafaqat gavdaning tashqi formasini buzadi, balki organizmning to'g'ri ishlashiga ham halaqit beradi.

Qomatning sal buzilishlari fizkultura bilan muntazam shug'ullanish orqali bartaraf qilinadi. Qomat ancha buzilganda uzoq vaqt davomida tuzatuvchi mashqlar bilan shug'ullanish zarur. Qomatning shakli jiddiy o'zgariganda gavda tuzilishi maxsus tadqiq qilinadi va ko'pincha davolanish uchun maxsus kasalxonalariga yuboriladi. Bu muhim ishda murabbiyga vrach yordam beradi. U medisina tekshiruvi o'tkazish paytida bolalar qaddi-qomatining holatini aniqlaydi, kerakli holatlarda profilaktik va tuzatuvchi mashqlar tavsiya etadi. O'qituvchi vrach tavsiyasiga binoan bunday o'quvchiga alohida munosabatda bo'ladi: meyorni kamaytiradi yoki ko'paytiradi, mashq formalarini o'zgartirib, qo'shimcha vazifalar beradi.

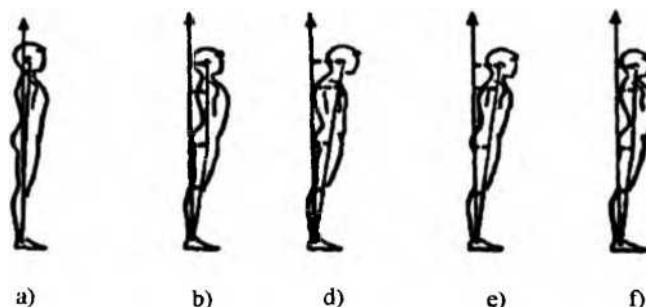
Talabani qomatni tutishga o'rgatish lozim, ular uning ahamiyatiga tushunishlari va o'qituvchilarga bu ishda aktiv yordamlashmoqlari kerak. Talabaniing aktivligi o'ziga etibor berishida, maktabda va ko'chada o'rtoqlarinn kuzatib borishida ifodalanadi. Ota-onalar uyda zarur sharoitlarni yaratib va bolalari orasida tarbiyaviy ishlar olib borib, katta yordam ko'rsatishlari mumkin.

To'g'ri qomat ko'pincha muhim a'zolarni va organizm tizimlarining normal faoliyatini aniqlaydi. Shuning uchun to'g'ri qomat shakllanishi asosiy vazifalarga kiradi. o'spirin va bolalarning jismoniy tarbiya qismini yechimiga kiradi. Asosiy turishda (145-a rasm) qomatni normal (to'g'ri) belgilashda boshni yonga egmasdan tutiladi. Ko'krak qafasi yozilgan, oyoqlar vertikalga yaqinlashtirilib tekislangan, badanni yaxlit to'g'ri taranglamasdan belgilangan boshqa tik turishlarga nisbatan kam urinishlar bilan. Shaxsiy rivojlanish davrida birinchi yoshlar bu tipdagi qomat qulay sharoitda shakllanadi va bir xil turadi, lekin o'zgarmay qolmaydi. Ayniqsa, uning tiklanishini birinchi davrida va qarish davrida. Ma'lumki, qomatni zaif ortiqcha bel lordozi tez-tez uchraydi ("qomatni- qiyshayishi"145- b rasm), ortiqcha ko'krakqafasi ("bukri qomat"145 -d rasm), egilgan qomat (145- e rasm), bukilgan (145 -f rasm) .

Qomatni buzilishi deb sogital yuzasida ("tekis orqa") kerakli egilishlarning yo'qligi yoki ularning yo'qligi hisoblanadi. Bolalarda, "tekis orqa"ga egilish, umurtqasi yonga qiyshaygan umurtqa bo'lishiga belgilanadi - skolioz (146-rasm).



146-rasm



145-rasm

Ko'pincha yo'lon qomatga qisman yoki toliq yassi oyoqlik yoidosh boiadi - tovonni ko'ndalang yoki uzunasiga ravoqi pastlangan. Yassi oyoq, odatda, ko'zga tashlanmaydi, bu

zaiflik yetarli tarqalgan. Yassi oyoqda oyoqlarning tayanish faoliyati yo'lonlashadi, umurtqa va tos holati o'zgaradi, harakat qiyinlashadi. Odatda, yassi va kovak tovon ajratiladi.

Ommaviy (tadqiqot) tekshirishlar ma'umotlari asosiga qarab, turli demografik hududlarda o'tkazilgan. Umumiy tekshirishlar sonida 40 - 50% o'quvchilarda u yoki bu qomat zaifligi belgilangan. Tez-tez ularni potologiyasiz sabablar tug'diradi, lekin bunday voqealarda ular aslo bezarar odatdan tashqari emas. Ular ildizlanib nafaqat tayanch-harakat apparati biomexanik sifatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'liqqa zarar keltirishi bilan balki, ichki a'zolar faoliyatida yo'lon bilinadi. Undan tashqari, o'zini jismoniy to'liq emaslik bilan bog'langan ogir ruhiy hayajonlanishi noto'g'ri qomat mavjudligiga sabab bo'lishi mumkin.

Qomatning buzilish darajasi turlicha bo'lishi mumkin. Noto'g'ri funksional o'zgarishlari, ular tana holatlari to'g'riligidan va to'g'ri holatda yo'qoladi; turg'un funksional o'zgarishlar, tananing o'zgarishida tekkislanmaydi; belgilangan buzilishlar, suyak-ulama harakat aparati va mushak tizimida o'zgarishlar bilan bog'liq. So'ng ularni tuzatish uchun uzoq vaqt davolash gimnastikasi bilan tizimli mashg'ulotlar o'tkazish zammir.

Eng muhimi qomatning kamchiligini oldini olish va to'g'rilanish doimiy nazorat va to'g'ri qomatni shakllantirishga maxsus mashqlar yordamida o'tkaziladi.

O'qituvchining vazifasi - bolalarda tanani to'g'ri holatda ushlab va turg'un odatni tarbiyalash. Qomatni mumkin qadar ertaroq nazorat qilish zammir. Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi boshlang'ich sinflarda bolalarning tanasini to'g'ri holatda ushlab nimalarga e'tibor berish kerakligini bilishi kerak. Gimnastika mashqlarini bajarishda dastlabki holatga to'g'ri e'tibor berishni talab qilish kerak. Bosh va yelka holatlariga diqqatni jalb qilish kerak. Yuqori sinflarda bu ishga quvvat va vaqt ko'proq talab qilinadi, negaki qomatning buzilishi kamchilik tug'ilishini sinchiklab ishlashni o'qituvchi tomonidan talab qilinadi va shuningdek maktabning o'zida va uning ota-onasi esa uyda bolani nazorat qilishlari shart.

O'z qomatini qanday tekshirish mumkin? Qomatni tekshirishni esa uy sharoitidagi oson usuli vertikal tekislikda turgan holatda (devor yoki tekis eshikka tirilib) bo'yin, orqa, kurak, yelka dumbalarni tekkizib turish. Buning uchun gavdani shunday tekislikka tortish kerakki, boshning holati shunday bo'lsinki, chakka nuqtasi burinni past chegarasi bilan bir gorizontaldan bo'lishi kerak, vertikal tekislikka yelkalar, kuraklar, boldir, mushaklari tirilib tursin. Yuz tekislik holati ko'zguda chizilgan vertikal chiziqdan tekshiriladi. Qomatni aniqroq nazorat qilish uchun maxsus uslubiyatlardan foydalaniladi.

To'g'ri qomatni saqlash uchun holat reflekslari katta ahamiyatga ega. Quyidagi misolda qomatni shakllantirish uchun qanday usullardan foydalanish mumkinligini ko'rish mumkin. Asosiy turish holatini qabul qilish kerak, rostlanish, yelkalarini rostlash engakni ko'tarish kerak. Bu holatni qat'iy ravishda aniqlashdan keyin yuzni pastga qaratib birdan boshni tushirish kerak. Bunday harakatdan keyin siz kutilmagandek va tez rostlangan holatingiz o'zgaradi; yelkalar beixtiyor tushadi, belingiz kerishadi, qorin esa oldinga chiqadi. Bunda tana holatining o'zgarishi boshni pastga engashish holati tana mushaklarining refleksi bo'sh qo'yish bilan bog'liq, ular vertikal holatda gavdaning topshirilgan holatini ushlab kerak. Agar boshni yuqoriga ko'tarsa, hamma tana beixtiyor "taranglashadi", yelkalar rostlanadi, orqa tekislanadi qorin tortiladi. Boshni bu holatda odam beixtiyor qomadi to'g'ri holatni qabul qiladi. Lekin chiroyli boshni ko'tarish bilimini o'rganish to'g'ri qomatni mashqlanishi uchun yetarli emas o'zini asabiga qaramasdan yana uni mag'rurlik ko'tarib yurishga mashqlanish kerak, Buning uchun "mushaklar korseti" mashqlantiriladi, to'g'ri qomat holatini ushlab turadigan mushaklar guruhi, ular esa 3oodan oshiq, to'g'ri qomatni umumlashtirish qonunlari tibbiyot va biomexanikaga asoslangan. Bu ichki a'zolarining eng yaxshi ishlashini ta'minlaydigan, mexanika yuklamasini skletga bir tekkis taqsimlanishi va muvozanatni saqlash uchun eng kam energiyani sarflash uchun holatlar, go'zal qomat na'munasi unga intilish uchun, odatda, badiiy gimnastika balerina qomadini qabul qilishadi. Balerinalarga qomatni shakllantirish uchun kasb mahoratini muhim ko'rsatgichidan biri hisoblanib, qunt bilan bu mehnatga yillar ketadi.

Yurak qon-tomir tizimini mustahkamlash. Yurakning yuqori funksional darajada ishlashi kuchli, asta qisqarishi va bo'shishi bilan aniqlanadi (kamroq pulsligi) va shunday bu

jarayonlarni almashishi qat'iy aniqlik bilan, yurak mushaklari uni qon bilan ta'minlanishiga nerv tuzatish holatiga bajaradigan ishi jadallik kuchiga bog'liq. Yurak-mashqlanadigan a'zo, u jismoniy ish o'zgarishlariga tez javob beradi. URMdan muntazam ravishda foydalanish yurak faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi, negaki bunda yuklama asta-sekin ko'tariladi, aniq me'yorlanadi, zo'riqish ritmi bo'sh bilan almashinadi yoki dam olish to'xtashi bilan amalga oshadi. Nerv mukammal to'g'rilanmagani sababli, yurak urishi notekis va noto'liq mushak aparatining rivojlanishi bolalar yuragini ishlash xususiyati o'ziga xos bo'ladi. Shuning uchun katta ehtiyotlik bilan yuklamani kuchaytirish kerak (ayniqsa kichik yoshdagi maktab bolalari uchun). Ayrim mashqlar jarayonida dam olish uchun to'xtatilib bo'lishi kerak, mashqlar me'yori uzoq vaqt o'zgarib, oz-ozdan ko'paytirib saqlash kerak. Bola o'sa borgach, yurak zarbli hajmi tez o'sadi, markaziy nerv va yurak aparati atrofiga yuqori temperatura bilan ajraladi va asosan bola 7-8 yoshida yakunlanadi.

URM yurak-tomir tizimini mustahkamlaydi. Eng o'ziga xos mazkur rejada ritmik, ko'p takrorlanadigan katta fiziologik yuklamali harakatlar ta'sir qiladi. Turli xil hakalash, oldinga engashish qo'llar harakati bilan yonga tizzani yuqori ko'tarib mashqlar, cho'qqayishlar bu mashqlar har doim takrorlanishi muhim, majmuaga kiritish zarur.

Nafas olish tizimini mustahkamlash. Qishining to'g'ri, chuqur nafas olishi- bu burun orqali nafas olishidir. Bunda sovuq havo isiydi, changlardan tozalanadi, bundan tashqari, quruq havo burunda namlanadi, burunning shilliq pardasidan ajraladigan suyuqlik havoda mavjud mikroblarni o'ldiradi. SHunday qilib, havo chuqur nafas olish yo'liga chang va mikroblardan toza, isigan va nam holda kiradi.

Sovuq havoda, chang'i tayyorgarligi paytida og'iz orqali nafas olish tufayli nafas yo'llari sovishi va bu angina, yuqori nafas yo'lining katari kabi kasalliklarni yuzaga keltirishi mumkin.

Bundan tashqari, og'iz orqali nafas olish juda yuzaki bo'lib, organizm kislorodni kam oladi.

Sog'liqni saqlash va mustahkamlash uchun to'g'ri nafas olishga burun orqali chuqur, bir tekis, ritmik nafas olishga sabot bilan odatlantirish zarur.

To'g'ri nafas olishga quyidagi maxsus nafas olish mashqlari o'rgatadi:

-o'tirgan yoki turgan holda to'liq chuqur nafas olish va nafas chiqarish;

-qo'l panjalari ensaga qo'yilgan, tirsaklar oldinga yo'naltirilgan ana shunday holatda sekin va chuqur nafas olish (burun orqali, albatta);

ayni paytda tirsaklarni yonga surib sekin chukur nafas chiqarish (burun orqali); tirsaklar dastlabki holatga keltiriladi;

-o'tirgan yoki turgan holatda elkalarni sekin ko'tarish— nafas olish, elkalarni tushirish-nafas chiqarish;

-sanab yurish: -ikki qadam sanab-nafas olish, ikki kadam tashlab- nafas chiqarish, ikki qadam tashlab- nafas olish, uch -kadam tashlab- nafas olish, uch qadam tashlab- nafas chiqarish; uch kadam tashlab- nafas olish, to'rt qadam tashlab- nafas chiqarish.

Nafas olish mashqlari ertalabki gigienik gimnastika, fizkultura daqiqalari, fizkultura pauzalari kompleksiga majbur ravishda kiritiladi, fizkultura darslaridagi mashqlar maxsus joriy etiladi.

Odatdagi sharoitda ham to'g'ri nafas olishni unutmaslik kerak. O'tirgan paytda, turgan yoki yurganda qomatni to'g'ri to'tish to'g'ri nafas olishga yordam beradi. To'g'ri nafas olishni o'rganish uchun sayr paytida, uydan maktabga va maktabdan uyga borishda bir necha nafas olish mashqlarini bajarish juda foydali.

To'g'ri chuqur "nafas olish qon aylanishini yaxshilaydi, yurak va markaziy nerv sistemasining ishiga ijobiy tasir etadi.

O'pka orqali kislorod qonga kiradi u yerda uglevod, yog', oqsil bilan qo'shiladi. Natijada energiya (quvvat) ajraladi, u tufayli biz hayotimiz, fikrlashimiz, harakatlanamiz. Nafas olish va chiqarish o'pka harakati aniq nafaslanish mushaklari bilan o'tkaziladi. Ular qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, shunchalik yaxshi bo'ladi. Ularni nafasli mashqlar bilan mustahkamlash mumkin. Eng samaralisi chuqur, kam zo'riqmaslik nafas olish hisoblanadi. Bunda havo

alviologacha boradi, o'pka to'qimalarida yaxshi havo almashadi. Nafas olish mushaklari tejamli ishlaydi, ularni ishchanlik tiklanishga ulguradi. o'pka havo almashinish kuchlanishi (chuqur tezlanib nafas olishda) organizmdan uglekisli gazni haddan tashqari chiqarishga olib boradi. Bu qondagi kislota-ishqorli muvozanatini buzadi. Tomirlarning qisqarishiga olib kelib, miyaning qon bilan ta'minlanishini organizmni hamma to'qimalarini yo'lonlashtiradi. Tinch holatda va kichik yuklamada burindan nafas olish me'yor hisoblanadi, bunda havo issiqlanadi mikroblar va changdan tozalanadi. Undan tashqari, burun bo'shlig'ida nerv tugunlarini qo'zg'aydi, hamma nafas olish aparatini nafas olishga sozlaydi (burun, o'pka refleksi) bosh miya qobig'i tonusi ko'tariladi, bu uning rivojlanishiga olib boradi. Anchagina jismoniy yuklamada o'pkada havo almashinuvi ko'pincha kuchayadi, burun yoilari orqali o'tishi kamlik qiladi. Bu hodisalarda nafas burundan olinadi. Nafas chiqarish esa bumn va og'izdan yoki nafas olib chiqarish bir vaqtning o'zida burun va og'iz bilan bajariladi.

O'rtacha jismoniy yuklamada nafas olishga eng yoqimli anatomik sharoitlar tana mushaklari zo'riqmaganda, ko'krak qafasi rostlanganda, oyoqlar uzatilganda yelkarni orqaga tekkislanganda (yuqoriga ko'tarilmasdan, chunki ko'krak qafasining yuqori qismi torayadi) qoilarni yelkadan pastga yonga ko'tarish, qoilarning yuqoriga ko'tarishlarda, bukilgan va to'g'ri qoilarni orqaga tortganda, qoilarni yelkalariga, belga ko'targanda yaratiladi. Nafas chiqarish burilishlarda, cho'qqayishlarda qoilarni pastga harakatlarida oyoqlarni bukishda, ya'ni gavda tekkisligini kichiklashishida mumkin.

Katta mushak taranglatishlari maqsadga muvofiq. Nafas chiqarish bilan birga olib borishi kerak, nafas olishni esa dastlabki holatda qilish kerak. Masalan, qorinda yotib, gavdaning yuqori qismini ko'tarib qoilarni yuqorida ushlab turish va nafas chiqarish. Bu katta mushaklar zo'riqishida ayrim nafas olish mushaklari (qovurg'a orasidagi qorinni qiya mushaklari, ko'krak umrov) bevosita mushak ishiga o'tadi. Undan tashqari, nafas chiqarish bosh miya qobig'ining harakat markazining qo'zg'alishini kuchaytiradi, nafas olishni esa tormizlantiradi. Shunday qilib, nafas chiqarish mushak ishiga yordam beradi. Shunday tipdagi mashqlarda bolalarga yoki batamom nafas olishga tavsiyalar berilmaydi (ular qanday qilib bo'lsa, shunday nafas olishadi) yoki ularga dastlabki holatda nafas olish ko'rsatiladi. Mashq tugatilishida to'xtatilish shart, chunki, bu vaqtda nafas o'z holatiga keladi. Kichik tez harakatlar (kaftni, tovonni aylantirishlar va boshqalar) odatdagi nafas olishda bajariladi.

Odatdagi yuza nafasda ko'p takrorlanish katta yo'nalish bilan bajariladi - joyda hakkalashlar va arg'amchi bilan sakrashlar va shunga o'xshash. Bunday hollarda kam chuqur nafas olish organizmga qulayroq, negaki bunday jismoniy ishga kam quwat sarflanadi.

Nafas olish harakat tempi xotirjam bo'lishi kerak, tez emas nafas chiqarish esa - ancha nafas olishdan uzunroq. Refleksli nafas olish kuchaytiradigan, to'liq nafas olish o'pkani ishlatilgan havodan bo'shatadi. Shuning uchun nafas olishni o'rgatishdan avval diqqatni nafas chiqarishga jalb qilish kerak. Uzoq nafas chiqarish mashqlari tempni va nafas olish ritmini normallashtiradi, nafas olish mushaklarini mustahkamlaydi. Ayniqsa bu holatda qarshilikni yengib nafas chiqarish foydali (tishlarning yarim bekilganligi tishni

- tishga qo'yib, nafasni naychadan chiqarish va sho'nga o'xshash).

To'g'ri nafas olishni o'rganish uchun, nafas olish mushaklarni boshqarishni bilish kerak, ularni rivojlantirish, mustahkamlashni 3 tipli nafas olish mavjud. Ko'krakli, qorinli va aralash, ko'krakli nafaslanishda nafas olish vaqtida ko'krak qafasi oldinda, orqada va yon y o 'nalishlarda kengay adi; nafas chiqarishda - qovurg 'alar pastga tushadi ko'krak qafasi hajmi kamayadi. Qorinni nafaslanishida nafas olish diafragmaning qisqarishi va tushishi hisobiga amalga oshiriladi. Shunday qilib, ko'krak qafasini hajmi yuqoridan pastga ko'payadi nafas chiqarish esa diafragmaning ko'tarilishi va ko'krak qafasining hajmi kamayishi hisobiga amalga oshiriladi. Nafas olishda qorinning oldingi tomoni keriladi, nafas chiqarishda u ichiga tortiladi.

Aralash tipdagi nafaslanishda nafas olish va chiqarish ko'krak qafasining hajmi ko'payishi va kamyishi tufayli hamma yo'nalishlarda bo'ladi - oldinga orqaga, yonlarga va yuqoridan pastga. Bu tipdagi nafas olinishi eng tabiiy. U bolalar va kattalarda kundalik hayotda va mashqlar bajarishda bo'ladi. Lekin maxsus o'rgatilmasa u to'liq emas. Ko'krakli va qorinli

tipdagi nafaslanishlar mushaklarni mustahkamlash va mashqlanish, harakatchanlikni rivojlantirish uchun tavsiya qilinadi.

Chiniqish haqida. Chiniqish deganda organizmning tashqaridan bo'ladigan turli zararli tasirlarga, avvalo sovuqqa, issiqqa, quyoshning kuchli radiyasiyasiga qarshiligining asta-sekin osha borishi tushuniladi. Organizmning chiniqishi shamollash va yuqumli kasalliklar, xusasan gripp infeksiyasini bartaraf etishga yordam beradi.

Tabiatning tabiiy kuchlari- havo, suv va quyosh chiniqishning asosiy vositalari hisoblanadi. Chiniqishning asosiy sharti havo, quyosh vannasi, suv proseduralari kabi tadbirlarning organizmga izchil, uzoq vaqt davomida tasir qilishidir. Turmushda har kungi chiniqish katta ahamiyatga ega. Ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, xonada mos haroratni saqlash, yoshlikdan boshlab toza havoda va sovuq suvga kuniktirish, juda issiq qiyinmaslik, shaxsiy gigienaga ogishmay amal qilish- bularning hammasi sog'liqni mustahkamlash va organizmning tashqi muhitning noqulay tasiriga umumiy barqarorligini oshirishga yordam beradi.

Quyosh vannasini qabul qilishning asosiy qoidalari. Quyosh vannasini boshni bekitgan holda yotib qabul qilgan ma'qul. Quyosh vannasi qabul qilinadigan joyga havo bemalol kirib, issiqlik tanadan chiqishini osonlashtirishi kerak.

Quyosh vannasini kunning birinchi yarmidan (soat 8 dan 11 gacha- bu paytda havo uncha qizimagan va toza bo'ladi) ovqatlanishga bir yarim soat qolguncha yoki undan 1,5-2 soat keyin qabul qilgan maqul.

Quyosh nuri ostida bo'lish dastlab 8-10 minut bilan chegaralanadi, so'ng bu prosedurani har kuni 5- 10 minut ko'paytirib boriladi va asta-sekin 30-40 minutga etkaziladi. Quyosh vannasini qabul qila turib har 5-10 minutda tana holatini o'zgartirib turish kerak. Quyosh vannasidan keyin suv proseduralari tavsiya qilinadi. Yaxshisi cho'milish Quyosh vannasiga tushish uchun vrach ruxsati kerak. Har qanday kasallik paytida quyosh vannasiga tushish mumkin emas.

Quyosh vannasidan haddan ziyod, noto'g'ri foydalanish organizm uchun zararlidir. Bu tananing kuyishiga va issiq urishiga olib kelishi mumkin. Havo vannasini qabul qilishning asosiy qoidalari. Havo vannasiga yaxshisi erta bahorda, iliq kunlarda (+ 20°S), lekin quyosh nuri va shamolning tik tushishidan muhofaza qilingan joylarda tushgan maqul. Havo vannasida dastlab 10-15 minut, asta-sekin 1,5-2 soat bo'linadi. Havo vannasi uchun qulay vaqt kunduzgi soatlardir (soat 9 dan 18 gacha).

Havo vannasini qorin ochganda yoki bevosita ovqatdan so'ng qabul qilish tavsiya etilmaydi. Badan uvisha boshlaganda bu prosedurani darhol to'xtatish kerak. Iloji bo'lsa, havo vannasiga tushishdan oldin organizmni qizitish kerak. Havo vannasini havoda harakatlanib (o'ynab yoki yurib) olgan maqul.

Iliq kunlarda havo vannasini muntazam olish asta-sekin bu prosedurani juda past temperaturada ham amalga oshirish imkonini beradi. Bu organizmni chiniqtiradi.

Havo vannasini olishda ham vrach nazorati zarur.

Suv prosedurasini olishning asosiy qoidalari. Suv prosedurasiga quyidagilar kiradi: artinish, ustida» suv quyish, dushga tushish va cho'milish.

9.5.Umumrivojlantiruvchi mashqlarning o'tkazish uslubi

Gimnastika mashg'ulotlarida URMLar jamlab va shuningdek maxsus tuzilgan majmualar shaklida bajariladi. Alohida mashqlar yoki ularning majmualari jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

URMLar majmuasi jismoniy tarbiyaning turli xil vazifalariga mos qilib tuziladi. Bu mashqlar gigienik gimnastika mashqlarida sog'lomlashtirish maqsadida qo'llaniladi. Gimnastika va boshqa sport darslarida esa ular shug'ullanuvchilarni bulajak harakat faoliyatiga va murakkabroq mashqlarni o'zlashtirishga tayyorlaydi:

1. Ko'rsatish usuli;

2. Tushuntirish usuli;
3. Bir vaqtda ham ko'rsatish, ham tushuntirish usuli;
4. Qismlarga ajratib o'rgatish usuli;

Ko'rsatish usuli: mashq shug'ullanuvchi talabaga qarab turib xuddi «oynadagiday» usulda ko'rsatiladi. Mashg'ulotni boshlash uchun «dastlabki holatni qabul qiling» buyrug'i, sungra «men bilan mashqni boshlang» buyrug'i beriladi. SHu mashqni o'qituvchi gurux bilan birgalikda 2-3 marta takrorlaydi.

URMlarni 4 yoki 8 hisobda bajarish tavsiya etiladi. Bu esa xoxlagan musiqa jo'rligiga mos bajarishga imkon beradi.

URMlarni talabalarga o'rgatayotgan barcha harakatlar buyruqqa binoan emas. Balki topshiriq bo'yicha bajariladi. O'qituvchi talabalarni to'g'ri saflanganligini etiborga olib o'ziga joy tanlaydi. Talabalarga: «Menga qarab dastlabki holatni qabul qilinglar, diqqat bilan qo'l gavdada, oyoqni turishiga etibor bering». «Men bilan birgalikda mashqni boshlang». «Menga uxshab mashqni bajaranglar». – deb aytadi. Bu holda mashqni tugallash uchun «mashqni tugating» topshirigi beriladi.

•Tushuntirish usuli. Mashg'ulot o'tuvchi mashq boshlanadigan dastlabki holatni aytadi va har bir sanokda nima qilish kerakligini tushuntiradi.

Keyin u «Dastlabki holatni qabul qiling» buyrug'ini beradi. Ijroni tekshiradi va navbatdagi mashqni zarur bo'lsa qaysi tomonga yoki qaysi qo'l va oyoqdan boshlashni aytadi. Harakat davomida sanab boriladi:«qo'llar yuqoriga, oldinga engashing, to'g'rilaning, nafas oling» kabi metodik ko'rsatmalardan foydalaniladi.

• Bir vaqtda ko'rsatish ham tushuntirish usuli. O'qituvchi mashq ko'rsatish bilan bir vaqtda uni qanday bajarish kerakligini tushuntiradi. Eng qiyin joylariga diqqatini qaratadi. Ana shundan so'ng tushuntirish orqali o'rgatishda qo'llaniladigan buyruqlar yordamida dastlabki holatni qabul qilish, mashqni bajarish va tugallash uchun buyruq beriladi.

• Qismlarga ajratib o'rgatish usuli. Bu usul harakat uyg'unligi bo'yicha murakkab, ham o'zlashtirilmagan URMlarni o'rgatishda qo'llaniladi. U harakatlarni aniqlashtirish, ularni to'g'ri bajarish, xatolarni tuzatish imkoniyatini beradi.

«Dastlabki holatni qabul kilin»,- buyrug'idan sung, mashg'ulotni o'tkazuvchi har bir sanoqni to'xtatib, mashq bajarish uchun buyruqlar beriladi.

Masalan: «CHO'nqayib tayaning - bir», «Tayanib yoting - ikki», «Qo'llarni buking— uch» va hokazo buyruqlarni beradi. Har bir holatni bajarganda noaniqliklar, xatolar shaxsan tuzatiladi. Metodik ko'rsatmalar beriladi. Qismlarga ajratib bajarilgandan so'ng, mashqni yaxlit, lekin sekin suratlarda bajarishni taklif etadi.

Bolalar bilan mashg'ulot o'tkazyotganda URM majmuasidagi birinchi mashq har doim to'g'ri qomatni sezadigan mashq bo'lishi kerak. U to'g'ri qomatga xos holatni qabul qilish va uni yodlab qolish imkonini beradi. Qanaqamashqlarto'g'ri qomatni sezish mashqlariga kiradi? Bir nechta shunday mashqlarni keltiramiz.

Orqa bilan devorga shunday turish kerakki, bosh orqasi, kuraklar, dumba va tovonlar unga tegib tursin. Mushaklar zo'riqishi bilan qabul qilingan holatni sezish va uni yodlab qolish kerak. Devordan chetlanish va bu holatni 1o-3o soniya saqlash.

Gimnastika tayoqchasini orqaga vertikal shunday qo'yish kerakki, u bosh orqasiga va orqaga (umurtqasimon) tegib tursin. Tayoqni orqaga o'ng qo'l bilan bosh ustiga bosib turib, chap esa orqada rostlanish va bu holatni eslab qolish.

Devor oldida to'g'ri qomat holatida turib, orqani kerishtirish, boshni va tozni devordan uzmasdan va dastlabki holatga qaytish.

Shuning o'zi, faqat o'tirib va turib.

Shuning o'zi, faqat oyoqlarni ko'tarib, bukib, belni va tozni devordan ajratmasdan.

Oyna oldida turib, to'g'ri qaddi qomatni egallash.

D.h - qo'llar bosh orqasida (kuraklar bir-biriga tekkuncha, tirsaklarni orqaga tortish).

1 - 2 - o'tirish, tovonlar birga, oyoq uchi ochilgan (qorinni tortish, belni to'g'ri tutish).

3-turish, 4 - D.h.

D.h –qo'llar belda.

1-oyoqlar uchiga ko'tarilish va tirsaklarni orqaga tortish (qorinni tortish); 2-3 ushlab;
4-D.h.

Chet el mutaxassislari quyidagi mashqlarni taklif qiladilar. Tasavvur qiling, sizning ko'kragingiz o'rtasidan tarang tros tortilgan. U sizni oldinga va biroz yuqoriga 45 gradus ostida tortyapti. Yana shuni tasavur qilingki, sizning ko'kragingiz kengayapti, yelkalar ochilyapti, bel to'g'ri. Bu mashqni faqatgina yurish paytida emas, balki tik turib, o'tirib bajarish mumkin.

Chalqancha yotish va tana mushaklarini bir tekisda yo'naltirib to'g'irlanish.

Orqa bilan gimnastika devoriga osilib, to'g'irlanishga va tananing hamma qismi bilan devorga tegishga harakat qilish.

Xatxa-yoga gimnastika mashqlari yaxshi samara beradi: tik turib, tana bo'ylab tushgan qoilarning kaftini tashqariga oxirigacha ochib, tos mushaklarini taranglashtirib shu holatda biroz vaqt ushlab turish va bir tekisda nafas olish. Asosiy e'tibomi boshning holatiga qaratiladi, chunki boshning egilishi, bel va qomatning bukilishiga olib keladi. Bu mashqning biroz murakkabroq variantini oyoqlar uchiga ko'tarilib bajarish. o'tirish, tovonga o'tirish yoki turish holatlarida "chalishtirilgan" mashqini bajarish. Buning uchun bir qoini orqaga o'tkazib pastdan yuqoriga ko'tarib, yelka orqasiga, ikkinchi qoining bukilgan barmoqlaridan ushlanadi. Barmoqlar mahkamlanib, uzatilgan qoini oz-ozdan mushaklarda og'riq paydo bo'guncha tortiladi. Bir necha soniyadan so'ng qoilar holati almashadi. 2-3 marta takrorlash. Oldinga to'g'ri qarab, bir tekisda va tinch nafas olish.

Qomatning yaxshi shakllanishiga boshda yuk (og'irligi 200 gramm) ushlab turish bilan bog'liq mashqlar yordam beradi. Yukni boshga qo'yiladi (peshonaga yaqin) bu tana holatini nazorat qilishga yordam beradi, ya'ni bosh biroz boisa ham to'g'ri holatdan chiqib ketsa yuk tushib ketadi.

Boshda yukni ushlab, sekin o'tirish va turish.

Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni odinga, yon tomonga, orqaga ko'tarish.

Biroyoqda turib, ikkinchisini bukish va qoringa tortish.

Orqaga burilish oldin sekin, keyin tez.

Oyoq uchida turish, oyoqlar bir chiziqda.

Oyoqlarni chalishtirib o'tirish, turish.

Oyoqlarni chalishtirib turib, o'ng oyoq chap oyoq oldinda buning aks holatigacha, ya'ni chap oyoq o'ng oyoq oldinda holatigacha chapga burilish, keyin o'ngga burilib, dastlabki holatga qaytish.

Oyoqlarni chalishtirib turib, o'ng oyoq chap oyoqning oldida o'tirib chapdan orqaga burilish va turklar kabi o'tirish. Turib, o'ngdan orqaga burilish va dastlabki holatga qaytish.

Gimnastika devori bo'ylab yuqoriga pastga tirmashib harakatlanish. Qomatning shakllanishi va yassi tovonlikni davolashda oyoqning panja mushaklari uchun mashqlardan foydalanish katta ahamiyatga ega.

Oyoq uchida yurish, tizzani baland ko'tarish.

Tovonda yurishlar (barmoqlarni iloji boricha yuqori ko'tarish).

oyoq panjasining tashqi tomonida yurish (barmoqlar bukilgan).

Oyoqlarni kerib turishdan, oyoq panjalari parallel, qoilar yuqoriga sekin butun oyoq panjasiga oldinga bukilib o'tirish, oldinga egilib qo'llar orqaga.

D.h (dastlabki holat) - oldinga bukilib tovonlarda o'tirish, qo'llar orqaga.

1 - 2 tizzaga turish va orqaga bukilish, qo'llar orqaga tashqariga,

3 - 4 - D.h.

Yarim cho'qqayib yurish.

D.h. - oyoqlar juft, qo'llar belda.

1-oyoq uchiga turish.

2-butun panjaga tushish, oyoq uchini birlashtirib, tovonlarni ochish.

3-oyoq uchida turib tovonlar ochiq.

4-butun panjalarga tushib, tovonlarni birlashtirib, oyoq uchini ochish.

D.h- qo'llar belda. Oyoq uchida oyoqlarni chalishtirib yurish.

D.h- gimnastika devorining birinchi reykasiga barmoqlarda osilib turish.

2 - oyoq uchiga, tovonlarni ajratib baland ko'tarilish.

3-4 - tovonlarni iloji boricha pastga tushirish.

To'g'ri qomatni shakllantirish uchun eng yaxshi samara beruvchi mashqlar muvozanat va balansni saqlab turuvchi mashqlar hisoblanadi. Bularning qimmatligi shundaki, bu mashqlarni bajarishda mushak tonusi refleks tarzda oshadi va tanani to'g'ri ushlab turishga yordam beradi. Xoreografiya mashqlari hammaga foydalidir.

Qomat kamchiliklarini faqatgina maxsus gimnastika mashqlari yordamida to'g'rilash mumkin. Bukchaygan qomatda, yelka mushaklarini mustahkamlashga va ularning statik kuchini rivojlantirishga e'tiborni qaratib umurtqa pog'onasining yuqori qismining harakatchanligini oshirishga yordam beruvchi mashqlardan foydalanish katta ahamiyatga ega.

Lordotik (egma, bukma) qomatni oldinga egish va qorin mushaklarini mustahkamlash uchun tanani to's - son bo'g'imida bukilish, tana orqa tekkisligini cho'zishga mashqlar (oxirgilari umurtqa, kamarini kamayishiga yordam beradi) tavsiya qilinadi.

Skoliozda umurtqa pog'onasi, to's qismining tashqi tekisligini hamda skoliozning bukilgan tomonidagi mushak bog'lamlarini cho'zuvchi va bo'rtib chiqqan tomon mushaklarini mustahkamlash mashqlardan foydalanish samarali hisoblanadi.

Qomat organizmning rivojlanishi va faoliyati uchun muhim ahamiyatga ega. Biroq, to'g'ri qad-qomat o'z-o'zidan vujudga kelmaydi. Uni shakllantirish uchun juda kuch sarflash zarur.

Talaba yoshlar, ko'pincha umurtqaning yon tomonga qiyshayishi (skolioz), oldorqa yo'nalishda qiyshayishi (lordoz), orqaning yassiligi, bukrilik, shuningdek, yassi tovonlik kabi qaddi-qomat buzilishlari uchraydi.

Medicina ko'rigi paytida vrach har bir talaba qomatining ahvoli haqida albatta xulosa chiqarishi va barcha hollarda konkret tavsiyalar berishi lozim: tuzatuvchi harakterdagi maxsus mashqlar, yassi tovonlikning bazi hollarida maxsus poyabzal kiyish haqida tavsiyalar berishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bilan, ayniqsa, I-II kurslar jismoniy mashg'ulotlarda ko'zda tutilgan qomatni shakllantirishga doir maxsus mashqlar bilan muntazam shug'ullanish qomatni to'g'ri tarkib toptirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Qomatni shakllantirishga doir mashqlar turli formalarini, chunonchi: fizkultura darslarida, mashg'ulotlardan oldin o'tkaziladigan gimnastikada, darslardagi fizkultura minutlarida, fizkultura to'garaklari yoki sport seksiyalari mashg'ulotlarida mashqlar komplekslariga kiritilishi kerak. Bundan tashqari, qomatni shakllantirish mashqlari uydagi jismoniy mashg'ulotlarga, ayniqsa ertalabki gigienik gimnastika (zaryadka) kompleksa va uy vazifalarini bajarish paytidagi fizkultura tanaffuslariga ham albatta kiritilishi kerak.

Jismoniy darslarda qomatni shakllantiruvchi mashqlar predmet bilan va predmetsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar kompleksiga, muvozanat saqlash mashqlariga, tirmashib chiqish va oshib o'tishga, emaklashga, bundan tashqari, osilish mashqlariga kiritilishi mumkin.

O'qituvchi saflanish va qayta saflanishni, shuningdek, raqs mashqlarini o'tkazganda qomatni rivojlantirish uchun katta imkoniyatga ega bo'ladi. Lekin qomatni shakllantiruvchi mashqlar jismoniy darslarida maxsus komplekslar sifatida yoki darsdan tashqari mashg'ulotlarda jismoniy mashqlarning alohida turi sifatida o'tkazilishi mumkin. Har qanday sharoitda qomatni to'g'ri to'tishni sezdiradigan quyidagi mashqlarni muntazam ravishda o'tkazib turish zarur: devorga orqa o'girib turish (agar devorda plintus (bo'rtib turgan joy) bo'lmasa yanayam yaxshi). Bunda tovonlar, dumba, kurak va ensalar devorga tegib turishi lozim. SHu xolni o'zgartirmagan holda devordan uzoqlashish kerak. Talabalarga bu qomatning to'g'ri holati ekanligini his qilish va uni eslab qolish hamda saqlab qolish kerakligini taklif etish zarur.

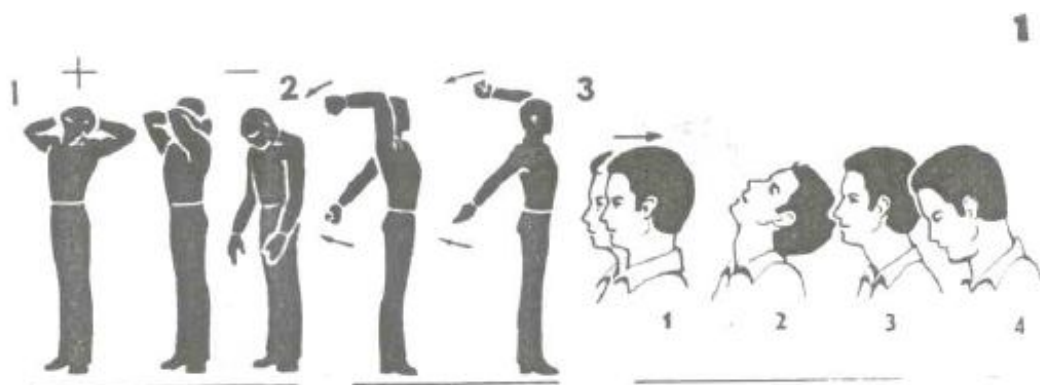
Qomatni shakllantirishda yaxshi natijalarga erishish uchun talaba gavdasi u o'tirgan, tungan, yurgan paytda to'g'ri holatda bo'lishi haqida g'amxo'rlik qilish kerak.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida gimnastika mashqlari haqida talabalarga «Inson tanasi va uni parvarish qilish» haqida murabbiy tushuncha berishi shart. Unda talabalarga qaddi komat bilan bog'liq masalalarni to'g'ri ko'rsatish, ularni qaddi qomatini to'g'ri to'tishga o'rgatish zarur.

Talabalar buning ahamiyatini tushunishlari va o'qituvchining ishiga aktiv yordam berishlari kerak.

Talaba yoshlarning qomatini shakllantirish sohasidagi faoliyat o'z-o'zini kuzatishda, o'z o'rtoqlarini kuzatishda ifodalanishi mumkin. To'g'ri qomatni shakllantirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya etiladi.

Qo'l, yelka va bo'yin uchun I - kompleks mashqlari

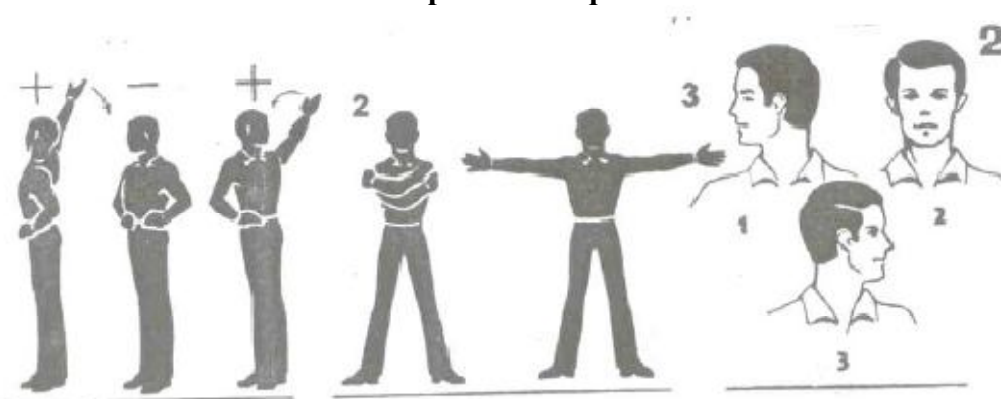


I.D.H.-A.T. 1-2 qo'llar bosh orqasida, qo'l tirsaklarini yelkaga tekis ushlab orqaga kerishing. 3- qo'l tirsaklari bosh oldiga ushlab, 4- bo'yinni oldinga engashtirasiz, qo'llarni oldinga tushirasiz, nafas olib chikarishga harakat qilasiz. Mashqni 4-6 marta sekin suratda bajaring.

II.D.H.-qomatni rostlab oyoqlar kengroq qo'yilgan, qo'l barmoqlari musht holda o'ng qo'l yuqoridan orqaga kerilgan, chap qo'l pastdan orqaga tekis uzatilgan. 1-qo'llarni harakatlantiramiz, 2- qo'l harakatini almashtiramiz. Mashqni 8-10 marta tez suratda bajaramiz.

III.D.H.-qomatni rost ushlang. 1- boshni to'g'ri ushlaymiz, 2- orqaga engashamiz, 3- boshni oldinga egamiz, 4- D.H.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marta sekin suratda bajaramiz.

II kompleks mashqlar



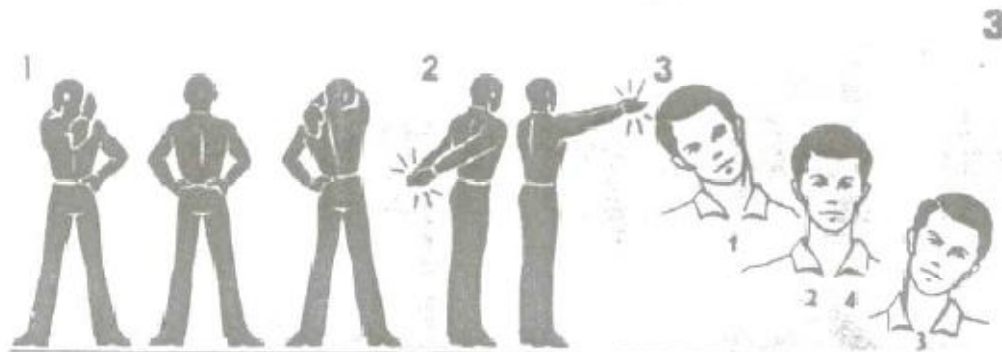
I- qo'llar belda, 1-2 o'ng qo'lni yuqoriga ko'taramiz, gavnani tik holatda yonga buramiz, 3-4 chap qo'lni yuqoriga ko'taramiz, gavnani tik ushlab enga buramiz.

3-4 marta sekin suratda bajaramiz;

II.D.H.- oyoqlar kengroq qo'yilgan, qo'llar yon tomonda panjalar kengroq ochilgan, 1- qo'llar qarama-qarshi yelkaga olib borib yelka ustunidan ushlab quchoqlaymiz, 2- (tez siltab) qo'llarni tez siltab yon tomonga uzatamiz. Mashqni 6-8 marta o'rta suratda bajaring.

III D.H.- qo'llar belda boshni tekis ushlang, 1- boshni o'ng tomonga buring; 2-D.H.ga qayting; 3-chap tomonga buring; 4- D.H.ga kayting. Mashqni 4-6 marta sekin suratda bajaring.

III kompleks mashqlari

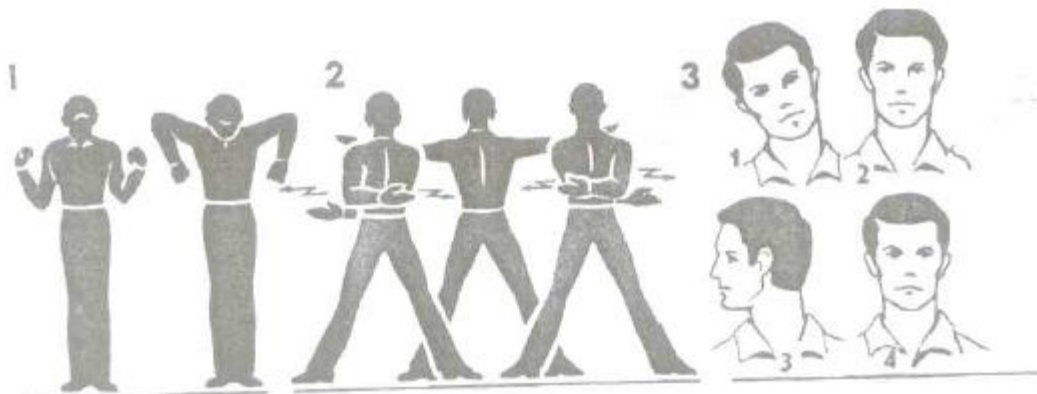


I. D.H.-qo'llar belda oyoqlar kengroq qo'yilgan. 1- chap qo'lni ung yelkaga ko'tarib cho'zimiz. Boshni chap tomonga buramiz. 2- D.H.ga qaytamiz. SHu holatni o'ng tomonga bajaramiz. Mashqni 3-4 marta sekin suratda bajaramiz.

II. D.H.- qomatni rost ushlab, 1-qo'llarni orqaga cho'zib qarsak chalamiz, 2-qo'llarni oldinga cho'zib qarsak chalamiz. Mashqni 4-8 marta tez suratda bajaramiz.

III. D.H. qomatni rost ushlab, 1- boshni o'ng tomonga buraymiz, 2- D.H.ga qaytamiz,3- boshni chap tomonga buraymiz, 4- D.H.ga qaytamiz. Mashqni 3-4 marta sekin suratda bajaramiz.

IV-kompleks

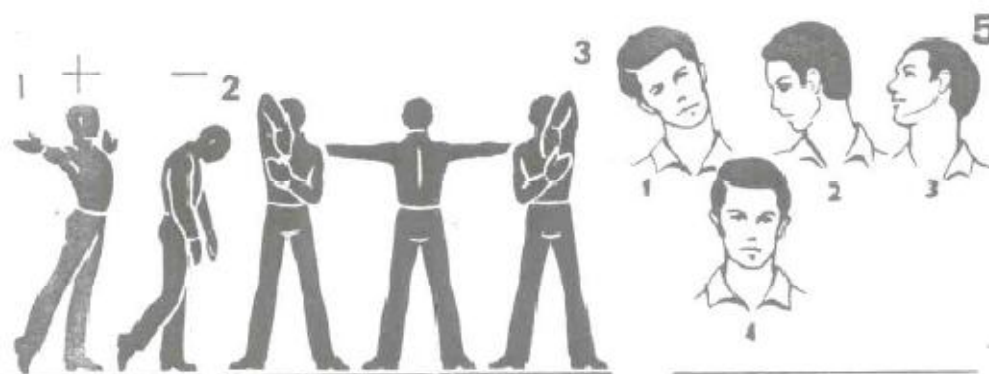


I. D.H. -qomatni rost ushlang, 1-qo'l panjalari musht qilingan holda yelkaga qo'yamiz, boshni orqaga engashtiramiz.2-3-qo'llarni aylantirib tirsaklarni yelka balandligida ko'tarib musht qilingan qo'llarni pastga qaratamiz. 4-D.H.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marta sekin suratda bajaramiz.

II. D.H.-oyoqlar kerilgan qo'llar yon tomonga cho'zilgan. 1-2-3 o'ng qo'lni oldinga chap qo'lni bel orqasiga bukamiz. 4-D.H. ga qaytamiz, mashqni 4-6 marta tez suratda bajaramiz.

III.D.H. -qomatni rost ushlang. 1-boshni o'ng tomonga buramiz, 2- boshni o'ng tomonga engashtiramiz.3-4 shu holatni chap tomonga bajaramiz. Mashqni 2-3 marta sekin suratda bajaramiz.

V-kompleks mashqlari



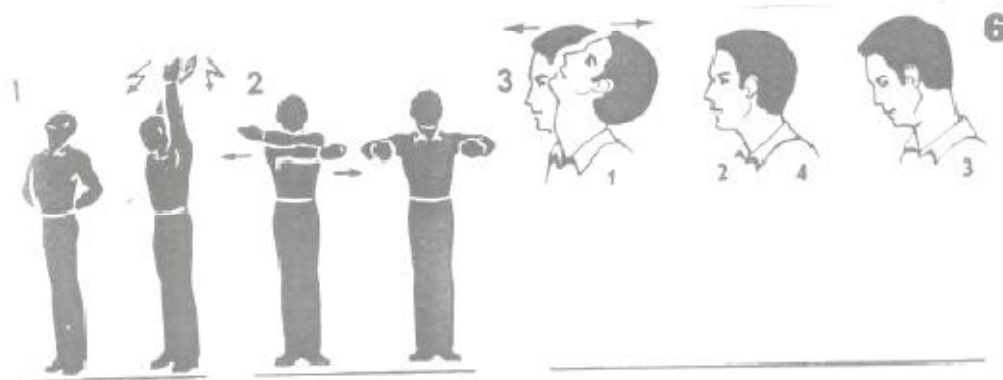
I- D.H. - qomatni rost ushlang. 1-2 o'ng oyoqni tik ushlab oyoq uchida orqaga cho'zamiz.

Qo'llarni yon tomonga uzatamiz. 3-gavda mushaklarini bo'shashtirib qo'llarni pastga tushiramiz. 4- D.H. ga qaytamiz. SHu holatni chap oyoq bilan bajaramiz. Mashqni 3-4 marta sekin suratda bajaramiz. Nafasni olib chiqarishga e'tibor bering.

II. D.H.-qomatni tik ushlagan holda oyoqlar kengroq qo'yilgan, qo'llar yon tomonga cho'zilgan. 1-3-qo'llar gavda orqasiga engashtirilgan. (chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda). 4-D.H.ga qaytamiz mashqni 4-6 marta o'rta suratda bajaramiz.

III D.H.- qomatni tik ushlang. 1-boshni o'nga engashtiring, 2-boshni o'nga buring, 3-boshni orqaga enging. 4-D.H. ga qayting. SHu holatni teskari tomonga bajaring. Mashqni 3-4 marta sekin suratda bajaring.

VI-kompleks mashqlari

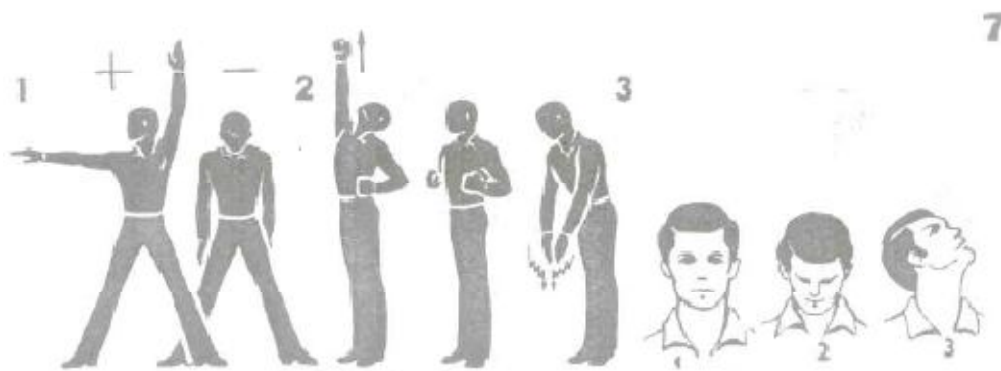


I. D.H.-qomatni rost ushlagan holda qo'llar bel orqasida oyoqlar kerilgan.1- boshni orqaga engashtiring. 2-3-qo'llar yuqoriga ko'taring va ko'tarilgan qo'llarni oldinga sekin harakatlantiring. Mashqni 4-6 marta sekin suratda bajaring.

II-D.H.-qomatni rost ushlang qo'llar ko'krak oldida bukilgan. 1- bukilgan qo'llarni orqaga harakatlantiramiz. 2-4-bukilgan qo'llarni ko'krak oldida qaychisimon holda harakatlantiramiz. Mashqni 4-6 marta tez suratda bajaramiz.

III. D.H. Qomatni rost ushlagan holda qo'llar belda. 1-boshni orqaga engashtirib harakatlantiramiz. 2-D.H. ga qaytamiz. 3-boshni oldinga engashtiramiz. 4-D.H.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marta sekin suratda bajaramiz.

VII- kompleks mashqlari



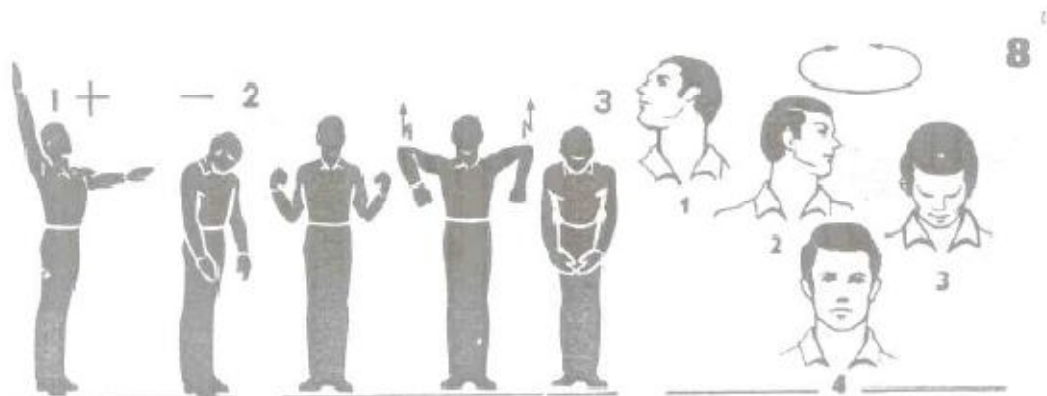
I D.H. -qomatni rost ushlangan oyoqlar kengroq ko'yilgan. 1- o'ng qo'l yuqoriga ko'tarilgan, chap qo'l yon tomonga cho'zilgan, boshni chap tomonga buramiz. 2-D.H.ga qaytamiz. SHu holatni teskari tomonga bajaramiz. mashqni 3-4 marta sekin suratda bajaramiz.

Nafasni olib chiqarishga etibor qilamiz.

II D.H.-qomatni rost ushlang. Qo'llar bukilgan, barmoqlar musht holatida. 1-4- navbat bilan musht holatidagi qo'llarni yuqoriga harakatlantiramiz. 2-D.H.ga qaytamiz. 3-qo'llarni pastga tushirib yelkani bo'shashtiramiz. Mashqni 2-3 marta tez suratda bajaramiz.

III -D.H.-qomatni rost ushlang. 1-4 -boshni oldinga engashtiramiz, shu holatdan siltab boshni chapga burib ko'taramiz. SHu holatni o'ng tomonga bajaramiz. mashqni 3-4 marta sekin suratda bajaramiz.

VIII- kompleks mashqlari

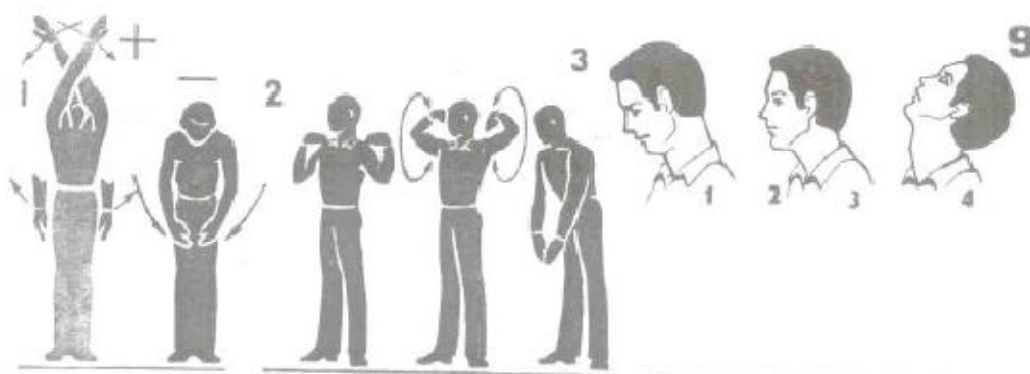


I - D.H. -qomatni rostlab turing. 1-chap qo'l oldinga uzatilgan, o'ng qo'l yon tomonga, 2- holatni almashtiring, 3-qo'llar pastga tushirilgan yelkani bo'shashtiring. 4-D.H.ga qayting. Mashqni 4-6 marta sekin suratda takrorlang.

II- qomatni rost ushlang.1-tirsaklar bukilgan, qo'llar yon tomonga pastga qaratilgan. 2-3 -qo'llar bukilgan holda ikki marta purjina holatida yuqoriga ko'taramiz. 4- qo'llar pastga tushirib gavidani bo'shashtiramiz.Mashqni 4-6 marta o'rta suratda bajaramiz.

III D.H. -qo'llar belda. 1-4 boshlarni o'ng tomondan aylanma harakat qildiring. SHu holatni chap tomondan bajaring. Mashqni 2-3 marta sekin sekin suratda bajaring.

IX –kompleks mashqlari



I -D.H. -qomatni rost ushlang. 1-3 qo'llarni qaychisimon holatda yuqoriga ko'taring, aylanma holatda ikki marta aylantiring, nafas oling. 4-qo'llarni pastga tushirib gavgani bo'shashtiring, boshni pastga engashtiring. Nafas chiqaring. Mashqni 3-4 marta sekin suratda bajaring.

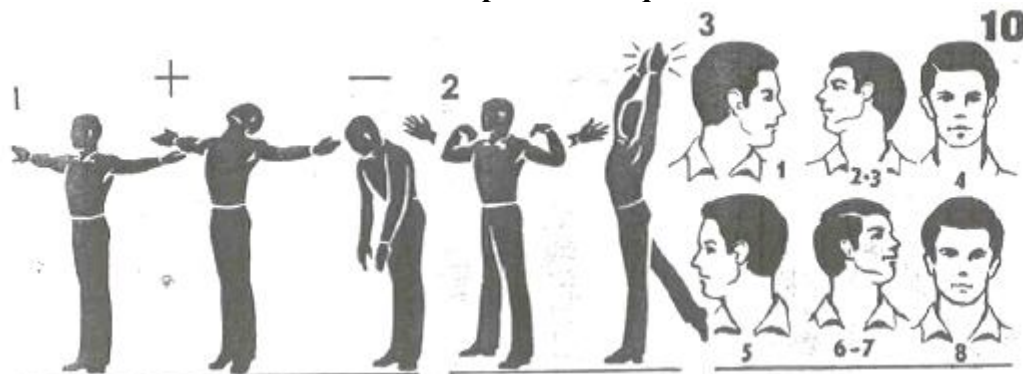
II - D.H. -oyoqlarni kengroq qo'ying, qo'llar yelkaga qo'yilgan. 1-4 qo'llarni bukilgan, yelkada aylanma harakat qiling. SHu holatda orqaga aylanma holatni bajaring. Mashqni 2-3 marta o'rtacha suratda bajaring, undan so'ng qo'llarni pastga tushirib gavgani bo'shashtiring.

III D.H. qomatni rost ushlang, 1-2 boshni chapga engashtiring, shu holatda orqaga engashing va o'ngga buring. SHu holatni teskari bajaring. Mashqni 4-6 marta sekin bajaring.

II - D.H. -oyoqlarni kengroq qo'ying, qo'llar yelkaga qo'yilgan. 1-4 qo'llar bukilgan, yelkada aylanma harakat qiling. SHu holatda orqaga aylanma holatni bajaring. Mashqni 2-3 marta o'rtacha suratda bajaring, undan so'ng qo'llarni pastga tushirib gavgani bo'shashtiring.

III D.H. qomatni rost ushlang, 1-2 boshni chapga engashtiring, shu holatda orqaga engashing va o'ngga buring. SHu holatni teskari bajaring. Mashqni 4-6 marta sekin bajaring.

X- kompleks mashqlari



I. D.H. - qomatni rost ushlang. 1-qo'llarni yon tomonga cho'zing. 2-qo'l bilaklarini pastdan yuqoriga aylantiring, nafas chiqaring, 3-4 qo'llarni pastga tushirib yelkalarni bo'shashtiring, nafas oling. Mashqni 4-6 marta sekin suratda bajaring.

II D.H. oyoqlar kengroq qo'yilgan, qo'llar yelkada barmoqlar mushtlangan. 1- qo'llarni yon tomonga uzatamiz, barmoqlar keng ochilgan. 2- chap oyoqni orqaga cho'zamiz, qo'llarni yuqoriga ko'tarilib qarsak chalamiz . 3-qo'llar yon tomonga oyoqlar juftlashgan , 4-D.H.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marta tez suratda bajaramiz.

III D.H. -qomatni rost ushlangan, qo'llar belda, 1-boshni chapga buramiz, 2-3 yengil purjina holda boshni o'ng tomonga buramiz. 4- D.H.ga qaytamiz.SHu holatni teskari tomonga bajaramiz. Mashqni 2-3 marta sekin suratda bajaramiz.

XI-kompleks mashqlari

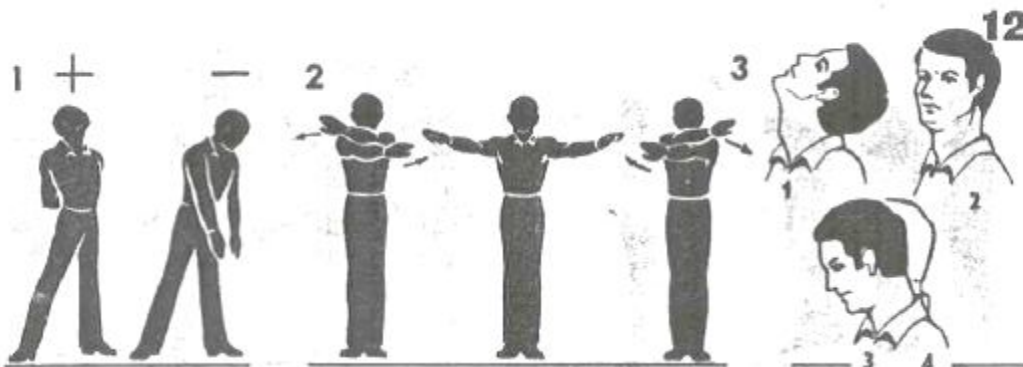


I. Oyoqlar keng qo'yilgan. 1-2 yarim cho'nqaygan holatda qo'llar pastga qaychisimon holatdan yuqoriga ko'taramiz, nafasni chiqaramiz. 3-4 teskari holatni bajaramiz. Mashqlar 3-4 marta urta suratda bajariladi. Nafas olamiz.

II D.H. qomatni rost ushlang, 1-2 qo'llar yuqoriga cho'zilgan purjina holatida harakatlantiring. 3- yuqoriga cho'zilgan, qo'llarni ko'krak oldiga buking, tirsaklarni yelka balandligida ushlang. 4-D.H.ga qayting. Mashqni 4-6 marta o'rta suratda bajaring, qo'llarni pastga tushirib bo'shashtirib silkiting.

III D.H. -qomatni rost ushlang , 1- boshni o'ngga engashtiring, 2-3 sekin boshni orqaga purjina holatida engashtiring, 4-D.H.ga qayting. SHu holatni chap tomonga bajaring. Mashqni 2-3 marta sekin suratda bajaring.

XII- kompleks mashqlari



I D.H. - qomatni rost ushlang, 1-2-qo'llar bel orqasida bukilgan, gavgani yaxshiroq tik ko'tarib, oyoqlar kerilgan holda nafas oling, 3-4 yelkalarni oldinga engashtirib, qo'llar pastga tushirilgan holda gavgani bo'shashtiring, nafas chiqaring, mashqni 3-4 marta sekin suratda bajaring.

II D.H. -qo'llar oldinga uzatilgan , 1-qo'llarni oldinga siltaguncha qo'lni chap tomonga, chap qo'lni o'ng tomonga cho'zing, 2-D.H.ga qayting. Mashqni 6-8 marta tez suratda bajaring, nafasni bir xil holatda ushlang.

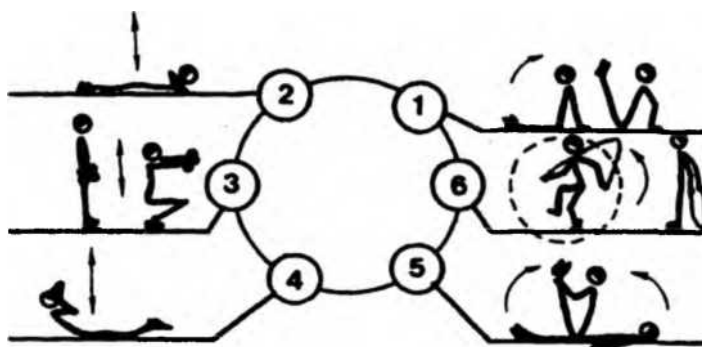
III D.H. tik turgan holatda qo'llar belda, 1-boshni orqaga engashtiramiz, 2- D.H.ga qaytamiz, 3-boshni chapga buramiz, 4- D.H.ga qaytamiz. SHu holatni o'ng tomonga bajaramiz. Mashqni 3-4 marta sekin suratda bajaramiz.

9.6. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maxsus yo'naltirilganligi

Shaklan bir xil bo'lgan mashq (masalan, o'tirib-turish) larning organizmga ta'siri ularni bajarish xususiyatiga (sekin yoki tez o'tirib-turish, yuklar bilan yoki yuklarsiz va h.k.). Mashqlarni tanlashda xatoga yo'l qo'ymaslik uchun harakat qobiliyatlari, jismoniy sifatlar: kuch, chidamlilik va egiluvchanlikning namoyon bo'lishi to'g'risida tasavvurga ega bo'lish lozim.

Kuch sifatlarini, ya'ni tashqi qarshilikni yengish qobiliyatini URMni uch usulda qo'llash yo'li bilan rivojlantirish tavsiya etiladi (1- chizma):

1. Uncha og'ir boimagan yukni ko'p marta (8 - 12 martagacha) ko'tarish yoki o'z tanasi og'irligini yengish (yotib, qoilarga tayangan holda ularni bukib-yozish, o'tirgan holatdan turish, tortilish va h.k.). Shunga o'xshash mashqlarning toliqishgacha bajarilish kuch chidamliligini rivojlantiradi, mushak massasining o'sishiga yordam beradi. 8-12 marta takrorlash qiyinchilik tug'dirmasa, yuk og'irligini ko'paytirish yoki dastlabki holatni o'zgartirish (masalan, qoilarga tayanib, ularni bukib-yozishda oyoq tayanchini balandroq qo'yish) zarur.



1 - chizma. **Kuch sifatleri uchun taxminiy aylanma mashqlar majmuasi**

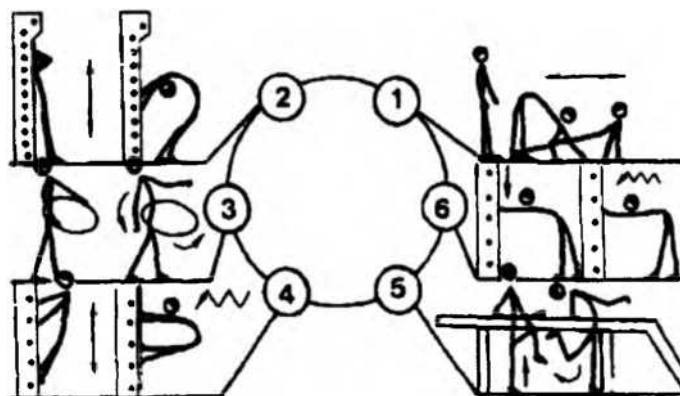
2. Imkoniyat chegarasiga yaqin yukni ko'tarish (1-3 marta). Mazkur mashqlar mushaklarning kuchini eng yuqori darajagacha rivojlantiradi. Ularning massasi ham oshadi. Izometrik mashqlar (tana qismlarining ko'rish mumkin boigan harakatsiz tashqi qarshilikni yengish uchun mushaklarning imkon chegarasiga yaqin zo'riqish) ham maksimal kuchni rivojlantiradi.

3. Harakatlarni maksimal tezlik bilan bajarish. Mashqlarning tezlik-kuch sifatleri, epchillik rivojlanadi.

Chidamlilik- mushaklarning qattiq zo'r berishni talab qiladigan uzoq muddatli ishlashi davomida toliqishga qarshi turish qobiliyatidir. URMdan foydalanib, alohida tana qismlari va umumiy chidamlilikni rivojlantirish mumkin. Mushaklarning chegaralangan miqdori qatnashuvchi mashqlarni imkon boricha ko'p marta bajarish orqali alohida a'zolar chidamliligi rivojlantiriladi (masalan, gantellarni yelkada ko'tarish, tumikda tortilish).

Mushaklarning ko'p gumhlari uzoq muddat davomida ishtirok etadigan va shunga ko'ra yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari yuqori yuklama bilan ishlaydigan mashqlar umumiy chidamlilikni rivojlantiradi (masalan, turgan joyda uzoq muddat yugurish, sakrashlar va o'tirib-turishlarni egilish yoki yotib tayanish bilan qo'shib bajarish).

Egiluvchanlik- tana qismlarining o'zaro harakatchanligi o'lchamidir. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasi harakatlarning erishish mumkin bo'lgan amplitudasi kattaligini belgilaydi (2-chizma). Faqat kuch mashqlarini bajarish bo'g'imlar harakatchanligining chegaralanib, «qotib» qolishiga olib keladi. Shu sababli kuch mashqlarini egiluvchanlikni tarbiyalaydigan mashqlar bilan uyg'unlikda qo'llash lozim bo'ladi.



2 - chizma. Egiluvchanlik sifati uchun taxminiy aylanma mashqlar majmuasi

Faol egiluvchanlik - mushaklarning yenguvchi kuchi ishi hisobiga bo'g'implardagi harakatchanlikni namoyish etish bilan (*baland ko'tarilgan oyoqlarni shu holda tutib turish, oyoqlarni baland ko'tarib tushirish va h.k.*) bog'liq. Shunga ko'ra, faol egiluvchanlikni rivojlantirish ham harakatlar amplitudasi baland bo'lgan, shuningdek, bo'g'implarning imkoniyat darajasidagi holatda «mustahkamlab qo'yadigan» mushaklarni mustahkamlovchi mashqlarni nazarda tutadi (*baland ko'tarilgan oyoq, katta burchak va h.k.*).

Sust egiluvchanlik - bo'g'implardagi harakatchanlikni o'z tanasi yoki uning qismlarini og'irlik kuchi, sherik yoki yuklar ta'sirida (*shpagat qilish, sherik yordamida o'tirgan holatda oyoqlarga egilish, oyoqni gimnastika narvoni reykasiga tiragan holda butun gavda bilan unga engashish va h.k.*) namoyish etish.

Passiv egiluvchanlik faol yoki passiv harakatlarni (qo'shimcha harakatli engashish, shuning o'zi-sherik bilan), bo'g'implardagi harakatchanlik namoyon bo'ladigan («ko'prik», shpagat, egilish va h.k.) turg'un holatlarda mushaklarni «mustahkamlab qo'yish» usullari bilan rivojlantiradi.

Bo'shashish mashqlari ham URMning bir qismini tashkil etadi. Kuch, chidamlilik, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi alohida URM oralig'idagi tanaffuslar dam olish, mushaklarning beixtiyor tabiiy ravishda bo'shashishi bilan bog'liq.

Shug'ullanuvchilarni faol ravishda (ixtiyoriy tarzda) mushaklarni iroda kuchi bilan bo'shashtirishga o'rgatish shart. Shu maqsadda kontrestli harakatlar: kuchli zo'riqishlar va tez bo'shashishni galma-gal bajarish usulidan foydalaniladi. Bu usul yotib yoki o'tirgan holatda qo'llanilganda ayniqsa samaralidir. Shuningdek, bo'shashtiruvchi siltashlar, silkinish harakatlari, o'z-o'zini uqalash usullaridan ham foydalaniladi.

Tayanch iboralar

Cho'qqayish, tovon, biomexanika, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik.

Nazorat savollari

1. Anatomik belgisiga qarab umumrivojlantiruvchi mashqlarning klassifikatsiyasini keltiring.
2. URM yordamida hal qilinadigan asosiy vazifalarni sanab bering.
3. Egiluvchanlikning turlarini sanab bering.
4. Qo'llarning asosiy va oraliq holatlarini sanab bering.
5. Qo'llarning bukilgan holatlarini sanab bering.
6. Oyoqlar holatini va harakatini sanab chiqing.
7. Egilish turlarini sanab chiqing.
8. Yotish holatlarda va o'tirishlarda dastlabki holatlarni ayting.
9. Aralash tayanishlarda dastlabki holatlarni ko'rsating.
10. Muvozanat turlarining hammasini sanab chiqing.
11. Ko'priklar va shpagatlar turlarini sanab chiqing.

12. URM qaysi shakllarda yoziladi?
13. URM lar yoziladi qanday qilib?
14. URM o'rgatish uslublarini sanab chiqing.
15. URM bajarish uslublarini sanab chiqing.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
4. Umarov M.N., Ishtayev D.R. Kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish (o'quv-uslubiy qo'llanma). O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, -T.: 2010
5. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil

10-Modul. AMALIY GIMNASTIKA MASHQLARINING TARIFI

10.1. Jismoniy mashqni kelib chiqishi va rivojlanishi

Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to'plandi va to'ldirildi.

Jismoniy mashqni vujudga kelishi tarixan qator darsliklarda (A.D. Novikov, B.A. Ashmarin va boshqalar, 1966, 1979) Ibtidoiy jamoa tuzumi davriga to'g'ri keladi deb ko'rsatiladi. Jismoniy mashqning vujudga kelishida obektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin to'ydirish maqsadida ov qilishi, subyektiv sabab sifatida ongning shakllanishi deb qaraldi.

Ibtidoiy qurollarni ishlatishni bilmagan ibtidoiy odam o'z o'ljasini (ovini) holdan to'ldirguncha quvlagan. Bu bilan ovchi organizmi katta jismoniy tayyorgarlikka muhtojlik sezgan. Jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmaganlarining o'zlari oviga yem bo'lgan. SHunga ko'ra vaqt o'tishi bilan ibtidoiy odamlar ovga gala-gala bo'lib chiqadigan bo'ldilar.

Ibtidoiy qurollar: tosh, qirrali tosh boylangan nayza, xas-cho'p bilan nomigagina berkitilib qo'yilgan chog'lardan va boshqalardan ovchilar foydalana boshlashgan, ijtimoiy ong shakllana boshlangan. Ovda ishtirok etolmay qolgan qabilani qariyalari yoshlarga toshni mishinga otish, uni zarbini kuchaytirishni mashq qildiradi boshlagan va bu bilan tarbiyaga asos solingan *tarbiya jarayonining elementlari* shakllana boshlagan. Keyinchalik ulotqirish, quvib etish yoki qochish uchun yugurish, sakrashlar mashq qilina boshlangan. Bu esa jismoniy

mashqlarni hamda jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi va shakllanish davri deb qaralgan. Shu kunga kelib bu mashqlar hozirgi zamonning yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlari, turizm va sportning boshqa turlari tarzida jismoniy tarbiya jarayoni uchun asosiy vosita sifatida foydalanilmoqda. Jismoniy mashqlar xillarining ko'payishiga insonning mehnat faoliyati ham ta'sir ko'rsatdi. Ma'lumki, mehnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikdek insonning jismi (harakat) sifatlarining ma'lum darajadagi tayyorgarligi, uning rivojlanganligini talab qiladi.

Tarbiya amaliyotida, asosan, inson mehnat faoliyatida qo'llaydigan harakatlarini ko'proq mashq qiladi. Jismoniy mashqning rivojlanishida diniy marosimlar, bayramlardagi o'yinlar, raqslar, harbiy faoliyatdagi, san'atdagi ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakatlar vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar tabiatini tabiiy qonunlar I.M. Sechenov va I.P. Pavlovning ilmiy dunyoqarashlarida ochib berilgan. Ixtiyoriy harakat Sechenovning fikricha, ong va aql bilan boshqariladi hamda biror maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Pavlov esa harakatlarni fiziologik mexanizmini ochib, harakatlar bosh miya po'stloq qismining to'plash xususiyati bilan bog'liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishligini ilmiy isbotladi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Barcha hodisa va jarayonlarga o'xshash jismoniy mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to'plami jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta'siridan- harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek mashq mazmuniga uning bo'laklarini to'plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, deqsinish havoda uchish, yerga tushish zvenolari hamda mashqni bajarishda hal qilinadigan vazifalar, shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlar haqidagi nazariy bilim va amaliy harakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmunini vujudga keltiradi. *Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashki strukturasi*ni muvofiqligida ko'rinadi. Mashqning ichki strukturasi shu faoliyatni bajarishda ishtirok etadigan skelet muskullari, ularning qisqarishi, cho'zilishi, buralishi va h.k., biomexanik, bioximik bog'lanishlari - energiya sarflanishi, yurak-tomir, nafas olish, nerv boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlar, ularning o'zaro bog'liqligining, o'z ichiga oladi.

Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda birini biri bilan aloqasi, o'zaro kelishilganligi yugurish mashqlarida boshqacha bo'lsa, shtanga ko'tarishda boshqacha, ya'ni *ichki struktura* turlicha bo'ladi.

Mashqning *tashqi shakli, tashki strukturasi* esa o'sha mashqning tashqi ko'rinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarflash me'yori va harakat intensivligini ko'rinishi bilan xarakterlanadi.⁴

10.1.1. Yurish va yugurish

Yurish faqat oyoq muskullarini ishga solmasdan u butun tana muskullariga ta'sir ko'rsatadi va yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ish faoliyatini yaxshilaydi.

Zo'r berish bilan bo'shshish navbatlanib turadigan muskullarning bir tekis ishi xotirjam yurganda organizmning osuda holatga o'tishi uchun qulay sharoit yaratadi, shu bilan birga tez yurganda jismoniy yuklama sezilarli darajada oshadi.

Har hil saflanishlarda yurish gigienik 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 keng qadamlab yurish, qadamlarni juftlab va almashib yurish, oldinga va yon tomonga oyoqlarni chalishtirib yurish, yurishni sakrashlar bilan navbatlashtirib yurish.

Yugurish yurishga nisbatan ancha dinamik mashqdir, shu sababli u harakat apparatiga, yurak qon-tomiri va nafas olish tizimiga anchagina katta ta'sir o'tkazadi. Yugurish tezlik va chidamlilikni takomillashtirishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Yugurishning xarakter 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 tomonlarga siltab yugurish, chalkash qadamlar bilan oldinga, yon tomonga yugurish, qo'shimcha harakatlar bajarib, burilishlar, to'xtashlar bilan, buyumlarni uloqtirish va uni ilib olish bilan yugurishlar, qayta saflanib, turli to'siqlarni oshib o'tib, to'siqlar ustida yugurish, yugurish va yurishni) navbatlashtirish va hokazo.

O'rgatish metodikasi. Yurish va yugurishni o'rgatishning asosiy metodik yaxlit o'rgatishdir, ya'ni mashqning qanday bajarilishini ko'rsatish va tushuntirishdan keyin uni yaxlit bajarish taklif qilinadi.

Ayrim hollarda, o'quvchilar mashqni bajara olmaganlarida qismlarga ajratish metodini qo'llash, ya'ni mashqni qismlarga bo'lib bajarish mumkin.

Birinchi navbatda oyoq kaftlarining to'g'ri quyilishiga ahamiyat berish zarur. Oyoq kaftlari yurishda bir-oz tashqariga, yugurishda esa to'g'ri chiziq bo'ylab bosiladi. Oyoqlarni erda «sudraladigan» qilib ortiqcha bo'shashtirish va shuningdek ularni har doim ortiqcha zo'riqtirish ham yaramaydi.

Gavdaning (vertikal va yon tomonlarga) minimal chayqalishiga erishish zarur.

Yurishda qo'llar tirsak bo'g'inlaridan ham, elka bo'g'inlaridan ham erkin va keng harakatlanishi kerak. SHug'ullanuvchilarni turli uzunlikda qadamlab yurish va yugurishga 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 va ularning bajarilish davomiyligini o'zgartirish orqali boshqariladi.

4 A.Abdullayev.,SH.Xonkeldiyev.Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti.Toshkent-2005, 23 bet.

Yurish mashqlarini o'tganda, ayniqsa bolalar guruhlari 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 muskullarining tonusi ancha ortadi.

Muvozanat saqlash mashqlari polda yoki balandroq tayanch joyda (gimnastika o'rindig'ida, xodada), turgan joyda va harakatda bajariladi. Gimnastika mashg'ulotlarida maxsus muvozanat saqlash mashqlari ko'pincha balandroq tayanch joyda 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 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, elka qadam bilan oldinga yurish) yugurish va raqs qadamlari bilan harakat qilishlar kiradi.

Mazkur mashqlar guruhining ko'proq qismini qo'l va gavdaning harakatlari, to'xtashlar, engashishlar, burilishlar va hokozolar bilan yurishlar tashkil qiladi.

To'siqlarni oshib o'tish, yuklarni bir joydan ikkinchi joyga ko'tarib o'tish va ikki kishi bo'lib almashib o'tish va aralash tayanishlarda harakat qilish katta ahamiyatga ega. Xodada (yakkacho'pda) muvozanat saqlash mashqlarni bajarganda arg'amchilar, tayoqchalar (sakrab o'tish yoki ostidan o'rmalab o'tish uchun), to'ldirma to'plar (ular ustidan xatlab o'tish uchun) va hokozolar to'siq bo'lib xizmat qilishi mumkin.

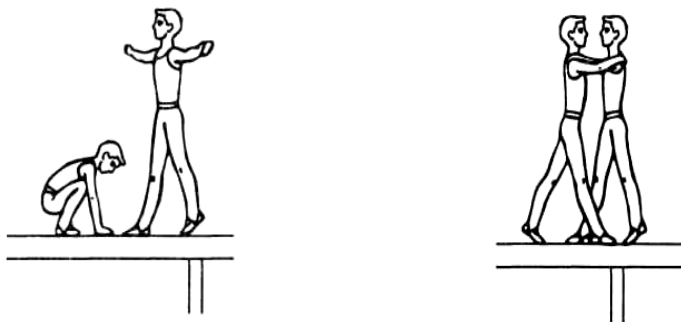
Ko'tarib o'tish uchun yuk sifatida to'ldirma to'plardan foydalaniladi. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan guruhlardan sherigini ko'tarib o'tish mumkin.

Balandroq tayanch joyda ikki kishi bo'lib almashib o'tishning ikki asosiy usuli bor:

Sheriklardan biri xoda (yakkacho'p)ga ko'ndalang cho'qqayib tayanadi yoki qoringa yotish holatini qabul qiladi, ikkinchisi esa, uning ustidan xatlab o'tadi.

Sheriklar uchrashganda bir-birining elkalaridan ushlab, o'ng oyoqlari kaftlarining ichki qirralari bir-biriga tekkunga qadar oldinga uzatadilar va bir-birini ushlaguncha uzatilgan oyoqda chapga burilishadi. Bu usul murakkab bo'lib, avval polda o'rgatishni talab qiladi (147- rasm).

Aralash tayanishlarda harakatlanish mashqlari tizzalarda tik turib tayanish, cho'qqayib tayanish, qo'llar bilan tayangancha oyoqlarni kerib o'tirish holatlarida siljish, tayanish yon tomonga siljish kabilardan iborat bo'lishi mumkin.



147-rasm

O'rgatish metodikasi. Muvozanat saqlash mashqlarning o'rgatishda yaxlit o'rgatish metodi qo'llaniladi. O'rganiladigan mashqni shug'ullanuvchilarga tushuntirish va ko'rsatish zarur, keyin esa uni bajarishni talab qilish mumkin. Balandroq tayanch joydagi mashqlarga o'tishdan oldin dastlab ularni polda o'rganish zarur.

Muvozanat saqlash mashqlarning tayanch maydonini o'zgartirish bosh va gavda holatlarni (burilishlar, engashishlar) qo'l holatlarini harakat yo'nalishini o'zgartirish, balandlikni oshirish, bajarish tezligini o'zgartirish, qo'shimcha to'siqlar hosil qilish va boshqalar orqali murakkablashtirish mumkin.

10.1.3. Tirmashib chiqish mashqlari

Tirmashib chiqish mashqlari chaqqonlik va dadillikni oshiradi, shug'ullanuvchilarda o'z kuchiga ishonch hosil qildiradi, koordinatsiya qobiliyatini takomillashtiradi.

Tirmashib chiqish aralash osilishda va faqat qo'llarda osilish holatlarida bajariladi, qo'llarda osilib chiqayotganda ehtiyot bo'lish zarur, chunki unda asosiy yuklama qo'l va elka kamari muskullariga tushadi. SHuni xisobga olgan holda mashg'ulotlarda faqat qo'llarda osilib chiqish mashqlarini aralash osilishda tirmashib chiqish mashqlari bilan navbatlantirib turish kerak.

Aralash osilish yordamida tirmashib chiqish qo'l va elka kamari muskullariga tushadigan yuklama ancha kamayadi, biroq ishda oyoq va gavda muskullari qatnashadi, shu bilan nafas olish uchun yaxshi sharoiti yaratiladi.

Aralash osilish va aralash tayanishga tirmashib chiqish. Gimnastika devoriga tirmashib chiqish mashqlari;

a) oyoq va qo'llarni navbatma-navbat almashtirib yuqoriga tirmashib chiqish, pastga tushish va yon tomonlarga yurish;

b) shuning o'zi, lekin ikki qo'l bilan barovariga ushlab tirmaishb chiqish;

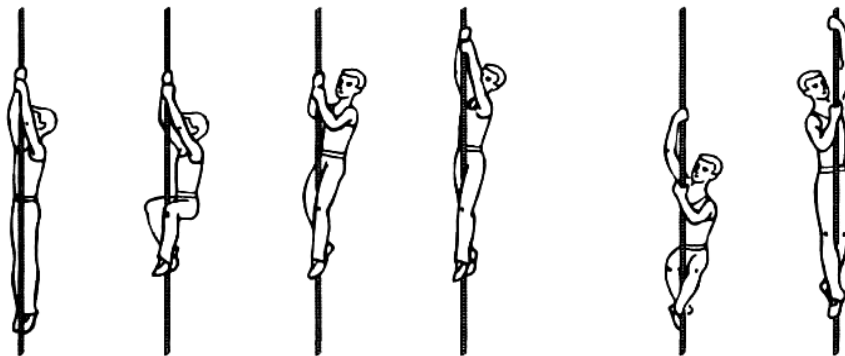
v) sakrab yuqoriga, pastga va yon tomonlarga sakrash (bu mashq bajarilayotganda ehtiyotlash juda zarur);

g) devorga orqa bilan turib tirmashib chiqish;

Arqonga tirmashib chiqish. Vertikal arqonda aralash osilib tirmashib chiqishning uch usuli mavjud; bukilgan qo'llarda tirmashib chiqish, uch va ikki harakat usulida tirmashib chiqish.

Uch harakat usulida tirmashib chiqish. Xotin-qizlar va o'rta maktab yoshdagi bolalarning mashg'ulotlarida qo'llaniladi. CHunki yuklama faqatgina qo'l va elka kamari muskullariga tushmasdan, oyoq muskullariga ham tushadi. Arqonning kattikligini va yo'g'onligiga qarab, arqon oyoqlar bilan birma-bir oyoqning ta'kimi va ikkinchi oyoqning to'voni bilan yoki «sirtmoq» qilib ushlanadi. Bunda arqon bir oyoq soni va boldirning tashqarisidan o'tadi va oyoq kafti ichki tomoni bilan qisib ushlanadi.

Ikki harakat usulida tirmashib chiqish. Ikki harakat usulida tirmashib chiqishning ikki varianti mavjud. Birinchi varianti ko'rsatilgan (148-149 rasm).



148-rasm

149-rasm

Ikkinchi varianti (149-rasm). Dastlabki holat. Qo'llarni to'g'ri tutib osilish.

Birinchi usul. Qo'llarni 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. Biroq unda qo'l va elka kamariga yuklama ortiqroq tushadi. Etarli darajada jismoniy kuchga ega bo'lganlar. Tirmashib chiqishning bu usulini bir- oz shug'ullanganlaridayoq uzlashtirib oladilar.

Bu ikki asosiy usuldan tashqari oyoqlar bilan devorga tayanib arqonga tirmashib chiqishni, ikki arqonga qo'llar bilan bir arqonda, oyoqlar bilan ikkinchi arqonda tirmashib chiqish yoki bir qo'l bilan arqonni, ikkinchisi bilan arqonni ushlab, oyoqlar bilan esa bir arqonni yoki ikki arqonni birdaniga ushlab tirmashib chiqishni qo'llash mumkin.

Oddiy osilib chiqish. Bu mashq gimnastika devoriga qarab turib, qiyalab qo'yilgan narvonda, arqon yoki langar cho'pda qo'llarni navbatma-navbat yoki almashtirib ushlab bajariladi.

To'xtab-to'xtab tirmashib chiqish. To'xtash bu tirmashib chiqish snaryadidagi shunday holatki, bunda shug'ullanuvchi ma'lum bir qo'lni yoki ikki qo'lni qo'yib yubora oladi. Langar cho'p, narvon va arqonda to'xtash mumkin. Vertikal arqonda eng muvofiq to'xtash chirmashib olishdir.

Tik turganda chirmashib. Dastlabki holat. To'g'ri qo'llarda osilib, arqon o'ng tomonda bo'ladi. Oyoqni oldindan orqaga qarab doirasimon harakat qildirib arqon o'ng oyoqqa o'rab olinadi va chap oyoq taqimi bilan pastdan arqonni ilib olib, oyoqlar juftlashtirilib va arqon o'ng oyoqqa mahkam qisib olinadi. Keying arqonni chap qo'l ostiga o'tkazib qo'llar yonga ko'tariladi. SHuning o'zini boshqa tomonga bajarish mumkin.

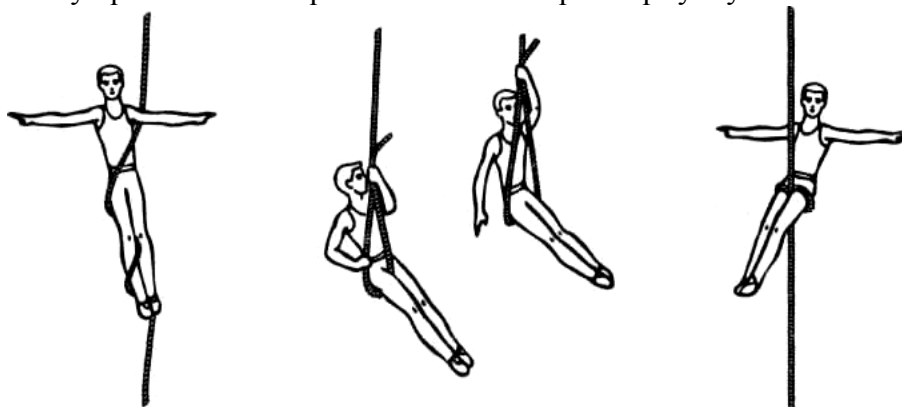
Sondan sirtmoq solish. Dastlabki holat. To'g'ri qo'llarga osilib, arqon oyoqlar oldinga ko'tarib va ular orasida arqonni qisib olib bir qo'lda osilganicha, ikkinchi iyak baravariga etganda birlashtiriladi.

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.

Sakkiz qilib o'rash. Dastlabki holat. O'rashning boshlanishini sondan sirtmoq solish kabi bo'ladi, lekin sonni o'rab olgan arqonniing bo'sh uchi oyoqlar orasida pastga tushiriladi. Keyin qo'llar holatini almashtirib, arqon yana ko'tariladi, lekin endi boshqa tomondan va yana oyoqlar orasidan tushiriladi (150- rasm).

Natijada ikki oyoqda ham sirtmoq hosil bo'ladi. Bir qo'lni qo'yib yuborish mumkin.

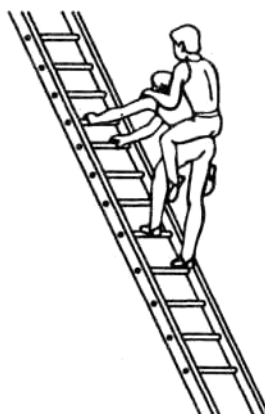


150-rasm

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 vertikal va qiya gimnastika narvonda, arqonda va langar cho'pda oshib o'tishlar bilan qo'shib bajariladi. Narvonda va arqonda sherigini opichib yoki elkaga o'tkazib tirmashib chiqishlarini o'tkazish mumkin(151,152-rasm).



151- rasm



152-rasm



153-rasm

Arqonga tirmashib chiqayotganda sherigini elkasiga o'tirib olib, oyoq uchlari bilan arqondan qisib ushlab olishni va sherigiga qo'llari bilan tortilib yordam ko'rsatish kerak.(153-rasm)

Oshib o'tish. Oshib o'tish osilgan holatda masalan, arqondan-arqonga, narvondan-narvonga, tayanish holatidan va osilgan holatdan tayangan holda va teskari bajariladi. Masalan: qiya yoki gorizontal narvonda yuqorigi qismidan pastki qismiga va teskari; oyoqlar bilan oldinga, bosh bilan oldinga, to'ntarilib tayanish holatiga, kuch bilan ko'tarilib, tayanish holatidan oldinga tushib va boshqa oshib o'tish.

Mashqlarning shu guruhiga balandligi 1,5-3m. 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 brusslar, xoda(yakkacho'p) yoki baland qilib o'rnatilgan sakrash snaryadlaridan foydalanish mumkin.

O'rgatish metodikasi. Tirmashib chiqishga o'rgatishda turli metodlar qo'llaniladi;

1. Yaxlit o'rgatish metodi – 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 metodi – uch harakat usulida tirmashib chiqishning o'rgatish qo'llaniladi. Arqonda tirmashib chiqish usullarini o'zlashtirish osonlashtirish uchun quyidagi mashqlarni tavsiya qilish mumkin.

3. Arqonga to'g'ri qo'llarda osilgan holatda chayqalish (oyoqlar bilan depsinib yoki yugurib kelib osilib bajariladi);

4. O'rindiqda o'tirib, oyoqlar bilan ushlab olishni o'rganish;

5. To'g'ri qo'llarda osilgan hollarda, arqonni oyoqlar bilan ushlab olish;

6. Oyoqlarni kerib o'tirib, osilgan holatda 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.

7. Yordamchi mashqlar metodi – tirmashib chiqish usullarini avval osonroq sharoitda, keyin murakkabroq 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.

8. Algoritmik topshiriqlar berish. Oddiy osilishda tirmashib chiqishning nafas olish organlariga katta yuklama berishini xisobga olib, ayniqsa bolalar mashg'ulotlarida, bu mashqlarga juda 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 qiziqarlidir. Ularni o'yin va musobaqa shaklida o'tish tavsiya etiladi, bu esa ularga bo'lgan qiziqishni yanada orttiradi.

Odatda tirmashib chiqish mashqlari gimnastika darsning asosiy qismida o'tiladi.

Bunda ayniqsa tirmashib chiqish mashqlarning juda ham balandlikda bajaradigan vaqtda ehtiyotlash va yordam qilish ayniqsa zarur. Barcha bevosita amaliy mashqlar kabi, tirmashib chiqish mashqlarini ham ko'proq ochiq joylarda o'tganligi ma'lum.

10.1.4. Uloqtirish va ilib olish mashqlari

Bu guruhdagi mashqlar chaqqonlikni, tezkorlikni, chamalashni rivojlantirishga yordam beradi, va oyoq gavda va ayniqsa qo'l va elka kamari muskullarini rivojlantiradi. Bu mashqlarni bajaraganda harakat uyg'unligi takomillashadi, chunki buyumlarning muayan masofaga va ma'lum nishonga otish uchun muskullar yuqori darajada sezgir bo'lishi zarur. Buyumlarni uloqtirish harakat uyg'unligi bo'yicha, ilib olishga nisbatan bir qancha 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 kerak, shunga ko'ra ilib olish usuli belgilanadi, ilib olishda buyumning og'irligi ham aniqlab olinishi zarur, chunki bu bilan qanchalik zo'r berish lozimligi belgilanadi.

Pol yoki devordan qaytib sakraydigan rezina yoki futbol to'plarini ilib olishda shug'ullanuvchilar 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, tayoqcha va boshqalardan foydalaniladi.

Uloqtirish va ilib olishning asosiy mashqlari: uzoqlikka uloqtirish, nishonga uloqtirish yuqoriga otish va ilib olish, oshirib uloqtirish.

Uzoqqa uloqtirish. Bu guruhdagi mashqlar engil 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 shitlar yoki devorga chizilgan doiralar, gimnastika xalqalari va boshqalar qo'llaniladi. Ochiq joylarda yoki maydonchada nishonga otishga «gorodki» degan Rus xalk o'yini yaqqol misol bo'la oladi. Ochiq maydonchada kichkina toshlar uloqtirilgan, qor bo'ron o'ynaladi va hokazo.

10.1.5. 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'plarni yoki qandaydir boshqa buyumlarni irg'itish va ilib olishlarni kiritish mumkin.

Quyidagilar katta to'plarni (shu jumladan to'ldirma to'plarini) irg'itish va ilib olish mashqlariga misol bo'la oladi; 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 elkadan bir qo'llab va ikki qo'llab irg'itish, elka orqasidan bir qo'llab tashlangan to'pni ikki qo'llab ilib olish, to'pni o'z oldida yoki yon tomonlama ilib olish, to'pni bosh ustida, orqada uni aylanib ilib olish, to'pni to'piqlar bilan qisib olib yuqoriga irg'itish.

Gimnastika tayoqchasini irg'itish va ilib olish – gorizonatal vertikal va engashgan holatlarda, irg'itishdan shuningdek, uni havoda uzinasiga joylashgan o'q va ko'ndalang o'q atrofida aylanadigan qilib tashlashdan va bir qo'l yoki ikki qo'l bilan har-xil ushlar usullari bilan ilib olishdan iboratdir.

Oshirib otish. Bu guruhga xos mashqlardan biri katta rezina yoki to'ldirma to'plarni bir-biriga oshirib otish.

Yuqorida bayon qilingan mashqlardan tashqari bir-biriga oshirib o'tadigan quyidagi 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 orqaga otish, to'pni oyoqlar bilan oldinga-yuqoriga uloqtirish.

O'rgatish metodikasi. Uloqtirish va ilib olish mashqlarni o'rgatishda yaxlit o'rgatish metodi va yordamchi mashqlar metodi 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 usullarda 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 (masalan, muvozanat saqlash, emaklab o'tish, yugirish va hokozolar) bilan birga bajarish;
5. Dastlabki holatlarni o'zgartirish (o'tirib, yotib, tizzalarda turib va hokozo);
6. Uloqtirish va ilib olishni qo'l, oyoq va gavdaning qo'shimcha harakatlari (masalan, o'tirishlar, qarsak chalish, burilishlar, sakrash, engashishlar) bilan birga bajarish;
7. Uloqtirish va ilib olishning bir qo'l bilan bajarish;

10.1.6. Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari

Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari kuchni, chidamlikni, chaqqonlikni rivojlantirish va shuningdek, o'z kuchini tejashga tarbiyalashga yordam beradi. Bu mashqlar nafas olish va qon aylanish organlariga qattiq ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun ham ayniqsa bolalar guruhlarida mashg'ulotlarida, yukni ko'tarish, ko'tarib borish mashqlari estafeta ulardan juda ehtiyotlik bilan foydalanish darkor va tusiqlarni zabt etish shaklida ko'p o'tkaziladi.

Quyidagilar asosiy mashqlar hisoblanadi:

1. To'ldirma to'plarni uzatish a) yonma-yon qatorda – to'pni yon tomondan olib, qo'shnisiga uzatish; b) qo'ltiq ostida; v) bosh ustida (qo'l yordamida va qo'l yordamisiz);
2. To'ldirma to'plarni ko'tarib yurish; a) qo'llarda o'z oldida (pastdan ushlanadi); b) qo'ltiq ostida; v) bosh ustida (qo'l yordamida va qo'l yordamisiz);
3. Gimnastika o'rindiqlarni ko'tarib yurish: a) ikki kishi bo'lib o'rindiq uchlaridan ko'tarib yurish; b) bir kishi o'rindiqning o'rtasidan ushlab bosh ustida va qo'ltiqda ko'tarib yurish;
4. Gimnastika tushaklarini ikki va to'rt kishi bo'lib ko'tarib yurish;
5. Gimnastika otini ikki kishi bo'lib va bir kishi bo'lib ko'tarib yurish (154-155 rasm).



154-rasm



155- rasm



SHerikni ko'tarish va ko'tarib yurish. Bir kishining ikki kishi bo'lib ko'tarib yurish.

- a. Qo'llarga o'tkazib qo'yib ko'tarib yurish.
- b. Qo'llarga o'tkazib qo'yib, belidan ushlagan holda ko'tarib yurish (156 rasm).
- c. Qo'l va tizza ostidan qo'llarga o'tkazib qo'yib ko'tarib yurish (157- rasm).

d. Ko'taruvchilar bir-biriga qarama-qarshi turadi va har-biri o'ng qo'li bilan chap qo'lining bilagidan ushlaydi, bo'sh qo'li bilan esa, shergining bilagidan ushlaydi. Ko'tariluvchi qo'llarga o'tiradi va ko'taruvchilarning elkalaridan ushlab oladi (158-rasm).



156-rasm



157-rasm



158 -rasm

Oyoqlar osti va belidan ushlab ko'tarib yurish (158- rasm). Bu usul bilan uch va to'rt kishi bo'lib ham ko'tarib yurish mumkin. So'ng mazkur beshinchi usulda ko'taruvchilar ikki kishidan bo'lib, bir-biriga qarab turib, yotgan kishini ko'taradilar va bir-birlarini qo'llaridan ushlab ko'tarib yuradilar. Bir kishini ikki kishi bo'lib va ko'pchilik bo'lib buyumlar (tayoqchalar, kichik narvon va boshqalar) yordamida ko'tarib o'tish mumkin.

Bir kishini bir kishi kutarib yurishni;

- a) Opichib ko'tarib yurish (159-rasm).
- b) Elkaga mindirib ko'tarib yurish (160-rasm).
- v) Ikki qo'l bilan ushlab ko'tarib yurish (161- rasm).



159- rasm



160- rasm



161- rasm

g) Bir qo'l bilan ushlab ko'tarib yurish (162-rasm).

d) Yelkaning bir tomonga yotqizib ko'tarib yurish (163- rasm). Ko'taruvchi chap qo'l bilan tik turgan shergining o'ng bilagidan ushlab olish, o'ng qo'li bilan uning tizzalari ostidan quchoqlab ushlaydi. Oldinga engashtirib uni qorni bilan siltab o'zining o'ng elkasiga yotkizadi, keyin rostlanib o'ng qo'li bilagidan ushlab, chap qo'lni bo'shatadi (164- rasm).



162-rasm



163-rasm



164-rasm

O'rgatish metodikasi. Buyumlarni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlarini o'rgatishda yuklamani juda ehtiyotlik bilan me'yorlab borish kerak, (bunda yo ko'tarib yuriladigan buyumlarning og'irligini oshirish yoki kamaytirish, yo joydan-joyga kuchishni sur'atini yoki masofani qo'llash mumkin).

Turli buyumlarni ko'tarish malakasi ortib borishga qarab yuklamani asta-sekin oshirib borish mumkin. Buning uchun buyumlarni ko'tarib yurish masofani, tezligini va 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. Kichik sinflarda to'ldirma to'plar ko'tarish va ko'tarib yurish, doirada, yonma-yon va ketma-ket qatorda turli dastlabki holatlardan bir-birlariga uzatish uchun foydalanish lozim. Ko'tariladigan buyumlarni goh o'ng, goh chap qo'ltig'ida (elkada) navbatma-navbat ko'tarish, orqada ko'tarishni esa o'z oldida ko'tarish bilan navbatlantirib bajarish kerak.

Buyumlarni bosh ustida ko'tarib yurish qomatini shakllantirish uchun qimmatli vosita hisoblanadi. Buyumlarni yonboshda, elkada ko'tarib qomatidagi nuqsonlarni tuzatishning asosiy vositasi bo'lib, buni bolalik yoshida amalga oshirish juda muhim.

10.1.7. Emaklab o'tish mashqlari

Bu mashqlarning mazmuni – aralash tayanish holatida siljishdan iborat.

Emaklab o'tish mashqlari odamning harakat apparatiga yurak qon-tomir va nafas olish tizimlariga katta yuklama beradi va shuning uchun ular tezlik, chaqqonlik, kuch va chidamlikni tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi.

Emaklab o'tish mashqlari akrobatika yo'lakhasida yoki erkin mashqlar gilamida o'rgatiladi va o'tiladi.

O'zlashtirilgan mashqlarni boshqa mashqlar masalan, sakrashlar, oshib o'tishlar va hakoza bilan birga qo'shib to'siqlardan oshib o'tish shaklida o'tkazish maqsadiga muvofiqdir.

Asosiy mashqlar:

1. To'rt oyoqlab emaklab o'tish (165-rasm);
2. Yarim cho'kkalab emaklab o'tish (166-rasm);
3. Sudiralib emaklab o'tish;
4. Sudralib ikki qo'l va bir oyoq yordamida yoki bir qo'l va ikki oyoq yordamida emaklab o'tish (167-rasm).
5. Yonboshlab emaklab o'tish (168-rasm);
6. SHERIK bilan birga emaklab o'tish (169-rasm);
7. Yuklar bilan emaklab o'tish.
8. Emaklash usullarini navbatlantirib emaklab o'tish.



165-rasm



166-rasm



167-rasm



168-rasm



169-rasm

Tayanch iboralar

Jismoniy mashq, struktura, muvozanat, dastlabki holat, irg'itish.

Nazorat savollari

1. Gimnastika sport turi amaliy mashqlari necha turga bo'linadi?
2. Talabalarning yurak-qon tomir 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?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A.Abdullyev.,SH.Xonkeldiyev.Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti.Toshkent-2005, 23 bet.
2. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
3. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
4. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.

11-Modul. GIMNASTIKA JIHOZLARIDA BAJARILADIGAN MASHQLAR

11.1. Gimnastik mashqlarning texnikasi va ularning asosida yotgan qonuniyatlar

Akrobatika, sport va badiiy gimnastikaning aksariyat mashqlari ham mazmuni bo'yicha, ham shakli bo'yicha juda murakkab tuzilishga ega, bundan kelib chiqadiki, ijro etish texnikasi bo'yicha ham.

Gimnastika mashqning tuzilishi o'ziga mazmunini, shaklini, mashq bajarilishi ta'minlovchi ichki tashqi kuchlarning o'zaro aloqasini qamrab olgan.

Gimnastik mashqning mazmuniga unga kiradigan harakatlar birligi, ularning ketma-ketligi va bu uchun zarur bo'lgan gimnastning qobiliyatlari kiradi. Mashqni egallash jarayonida ushbu xususiyatdalar faol o'zaro aloqaga kirishadilar, bu bilan ular pedagog yoki gimnast tomonidan qo'yilgan harakatlanish vazifasining bajarilishini ta'minlaydilar. U esa mashq tuzilishini shakllantiradi va o'zgartiradi.

Gimnastik mashqning shakli gimnast tanasining holatlaridan va harakatlaridan, xududda va vaqtda uning bo'g'inlaridan, gimnast qobiliyatlarning o'zaro aloqadorligidan tashkil topadi. SHakli mashqning mazmuni bilan chambarchas bog'liq.

Gimnastik mashqning texnikasi va gimnastik mashqning ijro etish texnikasini farqlaydilar.

Gimnastik mashqning texnikasi - bu shakli bo'yicha ham, mazmuni bo'yicha ham harakat tuzilishining ob'ektiv modeli (namuna, etalon). U harakat tuzilishining miqdor va sifat biomexanik taxlili, uning morfologik, biokimyoviy, fiziologik va psixologik ta'minoti asosida ishlab chiqiladi. Bu – juda murakkab dinamik funksional tizimdir. Unda funksional o'zaro aloqaga gimnastning shaxs barcha tuzilmalar ostiga tegishli individual xususiyatlari (qobiliyatlari) jalb qilinadi.

Gimnastik mashqning ijro etish texnikasi o'zidan maqsadga muvofiq usulni yoki harakatlarni boshqarish usullar majmuini tashkil etadi, ular esa o'z navbatida mashqlarni muvafaqiyatli bajarishini yoki aniq qo'yilgan harakat vazifasining echilishini ta'minlaydi.

Mashqlar bajarish texnikasining quyidagi turlarini ajratadilar:

a) namunali – sport kurashish sharoitida mashqlarni bajarish texnikasiga yaqin, nuqsonsiz bajarilishini ta'minlovchi;

b) rasional yoki individual – gimnastning konstitusional, harakat, funksional, psixologik xususiyatlarini va uning tajribasini aks etuvchi.

Gimnastikada mashqlarning bajarilishi unga xos bo'lgan usulning talablariga javob berishi shart. U *ob'ektiv* va *sub'ektiv* xarakterga ega. Bajarishning ob'ektiv xarakteri mashqlar texnikasi tuzilishining modeliga, namunasiga, etaloniga bog'liq, hamda gimnast qanchalik gimnastik mashq texnikasini aniq ijro etadi va o'zini harakatlarida aks etadi. Gimnastlarning texnik mahorati mashqlar bajarilishining mustahkamligi va ijro etish texnikasi bilan tavsiflanadi.

Gimnastik mashqlar texnikasining asosida mexanika qonunlari, gimnast shaxsining anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlari yotadi. Mexanika qonunlari gimnastning harakatlarida uning alohida bo'g'inlari va tanasi tashqi va ichki kuchlar ta'siri ostida qanday harakatlanadi.

Mashqlar bajarilishida tashqi kuchlar bo'lib: gimnast tanasining yoki uning alohida bo'g'inlarining vazni; gimnastning jihoz bilan harakatlanishida paydo bo'ladigan sirpanish kuchi, havo qarshiligi. Ushbu kuchlar mashqlar bajarilishini ham murakkablashtirishi, ham engillashtirishi mumkin. Masalan, gimnastning tanasi yoki uning alohida bo'g'inlari harkatlanishida er tortish kuchining ta'siri tayanchga nisbatan eng yuqoridan eng past holatga harakatlanishi ko'pgina mashqlar bajarilishini engillashtiradi, pastdan eng yuqoriga harakat esa – qiyinlashtiradi. Sirpanish kuchi harakatni qiyinlashtirishi mumkin va bir vaqtdayoq mashqni samarali bajarish uchun sharoit yaratib beradi.

Ichki kuchlar gimnastning ishlayotgan mushaklarining zo'riqishini rivojlantirish, bog'lagichlarning egiluvchanlik xususiyatini, bo'g'inlar bo'shliqlarini qo'llash qobiliyati orqali

paydo bo'ladilar. Ushbu kuchlarning oqilona qo'llanilishi mashqlar bajarilishini engillashtiradi. Mushaklarning zo'riqishi asosiy rol bajaradi.

Gimnastik mashqlar texnikasini o'rganishda mexanika asosiy qonunlarini bilish muhim ahamiyatga ega, shuning uchun ularni eslatib o'tish maqsadga muvofiq.

Birinchi qonun (inersiya qonuni). Tashqi ta'sirlardan himoyalangan har qanday tana tinch holatini yoki bir maromda to'g'ri chizikli harakatini ma'lum vaqtgacha saqlab qoladi, qachonki tashqi kuchlar, inson uchun esa ichki kuchlar, uni ushbu holatdan chiqarib yubormasa.

Ikkinchi qonun (kuch qonuni). Kuch (F) va tezlikning o'zgarishi (tezlashish- a) o'rtasida qarama qarshi bog'liqlik mavjud. Bu dinamikaning asosiy qonuni:

$$F=m \cdot a,$$

unda F - bu kuch, m - bu tana yoki uning alohida bo'g'ining vazni, a – tezlashish.

Uchinchi qonun. (harakat va qarama qarshi harakatning tengligi qonuni). Ikkita tananing bir biriga ta'sir qilish kuchlari, har doim teng va qarama qarshi tomonlarga bir chiziqda yo'naltirilgan.

Mexanika qonunlariga tayanib, hattoki texnik jihatidan murakkab mashqlar bajarilishining zarur parametrlarini hisoblab chiqish mumkin (inersiya va og'irlik kuchlarining, harakat miqdorini, tana vazni umumiy markazining va uning alohida bo'g'inlarining traektoriyasini, vaqtni va b.) SHuning uchun mexanika qonunlarini bilish, kundalik hayot, sport, mehnat, harbiy va boshqa faoliyatlar turlarida harakatlanishni o'rgatish bilan shug'ullanayotgan har bir pedagog uchun kundalik zaruriyatdir.

Biroq, faqatgina shu bilimlarni egallash etarlicha emas. Gimnastik mashqlarni muvafaqiyatli o'rgatish uchun boshqa ilmiy fanlarning qonunlarini ham inobatga olish zarur: anatomiya, fiziologiya, psixologiya dialektika kabi fanlar. Bular mexanika qonunlarini rad etmaydilar, ammo bir qator vaziyatlarda o'zining maxsus tuzatishlarini kiritadilar, o'zlarining shartlarini va mashqlar bajarish usullarini qo'yadilar. Masalan, ushbu fanlarning talablarini inobatga olmasdan faqat mexanika qonunlariga asoslangan inson harakatlarining xisoblanishi o'z vaqtida kutilgan ijobiy natijalarni bermagan. Ushbu xisob kitobga tegishli tuzatishlarni kiritish zarur bo'ldi. SHunday qilib, mexanika, biologiya va anatomiya negizida umuman yangi fan paydo bo'ldi - bu biomexanika. Biroq u ko'rib chiqilayotgan masalaning to'liq echimini bera olmaydi, chunki gimnastik usulga rioya qilgan holda mashqlarning to'g'ri texnik bajarilishi gimnastning psixik va shaxsiy xususiyatlariga, uning tajribasiga bog'liq va nihoyat yuqorida aytib o'tilgan barcha shartlarning majmui ularda shaxs xususiyatlarning etakchi roliga bog'liq. Bu erda yangi ilmiy fan paydo bo'ladi – biopsixomexanika. Aynan shu fan, gimnastik mashqlar bajarish texnikasini eng to'liq, aniqlik bilan aks eta oladi. Biroq, ushbu fan uchun bu vazifani bajarish imkoni bo'lmadi. 90 yillarda yangi fan paydo bo'lish zaruriyatini keltiradigan aniq dalillar oldinga surilgan va bu fan – psixologik-pedagogik biomexanika bo'lishi kerak edi.

Gimnastik mashqlarning texnikasini izohlash uchun mexanika qonunlari etrali emasligiga misol keltiramiz. Ma'lumki, tayanchsiz muvozanatda tananing mustahkam turish darajasi tayanch maydonining kattaligiga bog'liq: qanchalik u katta bo'lsa, shunchalik mustahkam turishi yaxshi bo'ladi. Biroq bir oyoqda turgandan ko'ra, garchi uning tayanch maydoni boshda turganidan kichik bo'lsa ham, boshda turish ancha qiyinroq. Xalqalarda qo'llarni ikki tomonga tirab turish mexanika nuqtai nazaridan muvozanatning mustahkam turiga kiradi. Haqiqatdan olsangiz, bu shunday emas.

Gimnastik mashqlarni o'rgatishda jismoniy tarbiya o'qituvchisi anatomiya qonuniyatlarini ham inobatga olishi zarur.

Gimnast tanasining anatomik tuzilishi sport mahorati va murakkab mashqlarni muvafaqiyatli egallashda ahamiyati juda katta. Baland bo'yli va tananing katta vazniga ega shaxslarga tana va vaznning o'rtacha ko'rsatkichlarga

ega bo'lgan shaxslarga nisbatan bu vaziyatda ancha qiyinroq.

Inson tanasining anatomik tuzilishi turli shakldagi va murakkab mashqlarni bajarish imkonini beradi. Bu, o'z navbatida, harakat faoliyatini ta'minlayotgan 400-600 mushaklar, tananing 14 bo'laklari bilan birikgan bo'g'inlar, 105 erkinlik darajalarini tashkil etishiga bog'liq. Bunday imkoniyatlarga birorta zamonaviy texnik uskuna ega emas. Bu borada mushakning o'zi ham, murakkab dvigatelga va bir vaqtdayoq xis etish organiga ham o'xshaydi. U turli tartibda ishlash imkoniga ega: sekin, tebranmasdan, tez, uzoq vaqt davomida va harakatlarini o'zini o'zi boshqarishni amalga oshirib, harakatlanish faoliyatini ma'lumot va quvvat bilan organizmning barcha boshqa organlari va tizimlarini ta'minlaydi. Ushbu murakkab dinamik tizimning bosh boshqaruvchisi, yuz milliardlab asab hujayralari– neyronlarga ega bo'lgan, inson miyasidir.

Mashqlar bajarilishida harakatlarni boshqarish sifati boshning holatiga bog'liq. U xududda gimnastning yo'naltirish qobiliyatini sensor tizimlardan (ko'rish, vestibulyar, taktil-mushak, eshitish va b.) keladigan ma'lumot bo'yicha belgilaydi. Uni ishlov berish va o'rganilayotgan mashqning qiyofasi bilan solishtirish natijasida xududda tananing holati haqida xis etish va qabul qilish paydo bo'ladi, asta sekin mashq haqida yaxlit tasavvur shakllanadi. Uning aniqligi, markaziy asab tizimidan olingan ma'lumotning sifati va miqdoriga bog'liq. Tananing xududdagi holati eng aniq boshning tabiiy holatida (liqildoq tepaga qaratilgan) aniqlanadi. Maxsus shug'ullanmagan inson, boshi pastda bo'lgan xolatda (xalqalarda osilish, bukilib egilish va b.) o'zini xududda yo'qotib qo'yadi va xato harakatlanishga yo'l qo'yishi mumkin.

Tanaga nisbatan bosh holatining o'zgarishi mushaklar ma'lum guruxining quvvatini qayta taqsimlanishiga olib keladi, analizatorlarning o'zaro harakatlanish xarakterini o'zgartiradi. Masalan, boshning oldinga egilishi tananing old qismi mushaklarini quvvatlantiradi, oyoqlar bukilishiga ko'maklashadi, yoxud bosh orqaga egilgan holatga nisbatan oyoq va tana bukilish harakatlarining yanada kattaroq kuch va quvvatini rivojlantirish imkonini beradi. Bir vaqtdayoq boshning bunday holati koordinasion va quvvat jihatidan tananing orqaga bukilishini, oyoqlarni orqaga tashlashni, yuqori holatdan qo'llarni orqaga harakatlanishini qiyinlashtiradi. Boshning orqaga egilishi, aksincha, tana orqa tomonidagi mushaklarni quvvatlantiradi va oyoqlar ochilishiga ko'maklashadi, oldinga yo'naltirilgan harakatlarda kuch imkoniyatlarini pasaytiradi. Ma'lumki, oldinda gorizontaal osilishda boshni oldinga qarab egadilar, orqa gorizontaal osilishda esa – orqaga.

Burilishlarda boshning oldinga egilishi burilgan tomonga qarab tananing chetlanishiga olib keladi, orqaga egilishda esa - qarama qarshi tomonga. Bu tananing chap va o'ng tomon mushaklarining bunga muvofiq quvvatining o'zgarishi tufayli yuz beradi. Boshning holati insonning emosional ahvoliga ta'sir qiladi. Boshni ko'krakga qarab egsangiz kayfiyat va emosional holat pasayadi, agar aksincha, uni baland ko'tarib yursangiz kuch- quvvatga to'layotganingizni sezasiz, kayfiyat va emosional holat yaxshilanadi. Bejiz aytilmaydi : “ Boshingni mag'rur tut!”

Mushaklarning dastlabki cho'zilishi barcha qaytarma harakatlarning asosida yotadi. Agar u antogonik–mushaklar kuchidan kelib chiqqan bo'lsa, u 0,2 - 0,3 sek. keyin pasayadi. SHuning uchun, ishlayotgan mushaklar zo'riqishining boshlanishi antogonistik-mushaklar zo'riqishining pasayish fonida kechadi. Ularning qo'shma faoliyatini muvofiqlashtirishda nuqsonlar bo'lishi mumkin.

Harakatlar fiziologiyasini ko'rib chiqib, maqsadga yo'naltirilgan mushaklar zo'riqishining o'ta murakkabligini ta'kidlab o'tish joyizdir. Bu erda zij dialektik o'zaro aloqadorlikda fizika, kimyo, bioximiyaya, anatomiya va fiziologiya qonuniyatlari namoyon bo'ladi. Eng avvalo, mushak o'ta murakkab funksiyaga ega harakatlanuvchi organdir. Bundan tashqari, mushaklar va suyaklar tayanch-harakatlanish apparatini tashkil etadi, u noyob bir tizim bo'lib, faqatgina organizmning boshqa tizimlari bilan zij aloqadorlikda faoliyat yuritishi mumkin: asab, ovqatni xazim qiluvchi, yurak-tomir, nafas, chiqindi, endokrin, sensorik va b. Ushbu tizimlar harakatlantiruvchi, to'xtatuvchi, xizmat ko'rsatuvchi, me'yorlashtiruvchi va boshqaruvchi rollarini ijro etadilar. Bunday tizimlar tizimi bo'lmish inson organizmini bosh qo'mondoni va mohir boshqaruvchisi – bu bosh asab tizimidir. Faqat bosh miya po'stini tashkil etuvchi asab xujayralarining miqdori – 16 milliardga yaqin, ular harakatlanish funksiyasini ta'minlanishida ishtirok etadilar. SHuning

uchun, harakatlarni tejamkorlik va mohirona boshqarish uchun, turli murakkablik darajadagi harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirish uchun keng imkoniyatlar yaratiladi.

Harakatlar boshqarishining psixologik darajasi bular ichida eng murakkabidir. Yangi mashq bilan tanishishda dastavval his etish va qabul qilish, biluvning hissiyot shakli sifatida tasavvurlar muhim rol o'ynaydi; bundan keyin diqqat, xotira, fikrlash faoliyati, iroda – biluvning rasional nazariy shakli qo'llaniladi. Biluv jarayonining hissiyot va rasional shakllarining natijalari amaliy harakatlanish faoliyatda tekshiriladi, to'ldiriladi va aniqlanadi. Psixik jarayonlar nafaqat o'zaro uzviy bog'liqlikda namoyon bo'ladi, balki anatomiya va fiziologiya qonuniyatlari bilan birlikda ham. O'rganilayotgan mashqni muvafaqiyatli egallashda shug'ullanuvchilarning gimnastika mashg'ulotlariga bo'lgan munosabati hal etuvchi rolga ega.

Ayniqsa, gimnastlarning psixologik xususiyatlari yangi ulargacha hech kim ijro etmagan mashqlarni egallashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu holatda gimnastlardan chuqur, har tomonlama bilimlar, xisob kitob qila olish qobiliyati, mashqni egallashda ehtimoli bor qiyinchiliklarni oldindan ko'rish, iroda, o'quv-shug'ullanish jarayoniga anglagan va faol munosabatda bo'lish talab qilinadi.

Gimnastikada barcha mashqlarning hilma xilligini ikkita katta guruxga bo'lish qabul qilingan: statik va dinamik mashqlar.

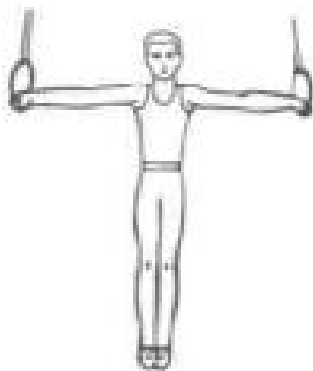
11.2. Statik mashqlar

Mashq bajarilishida gimnast tanasiga ta'sir qiluvchi kuchlarning jamisi nolga teng bo'lsa, bunday mashqlarni - **statik mashqlar** deb ataydilar. Tezlik va tezlashish ham, bu erda - nolga teng.

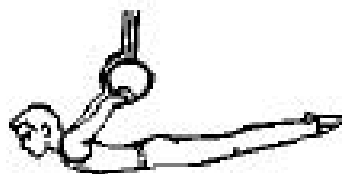
Musobaqalarda statik mashqlarning bajarilishida gimnastdan mustahkam muvozanatda turishni, 2-3 sek. davomida bajarilgan turishda harakatsiz turish, chunki hakamlar tananing yoki uning alohida bo'g'inlarining statik holatini belgilab olishlari zarur. Ushbu shartni bajarmaslik musobaqa qoidalariga muvofiq bahoning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Statik mashqlarning bajarish usullari statika qonunlariga asoslanadi, u qattiq jinslar muvozanat sharoitlarini o'rganadi. Gimnastikada statika yaqin, o'xshash ammo bir hil bo'lmagan mashqlar: osilishlar, tik turishlar, muvozanat, turli hil turishlar. Bu erda shunday mashqlar uchraydiki, ularning bajarilishida gimnastning tanasi mustahkam, mustahkam bo'lmagan, chegaralangan mustahkam va befarq muvozanatga yaqin holatda bo'lishi mumkin.

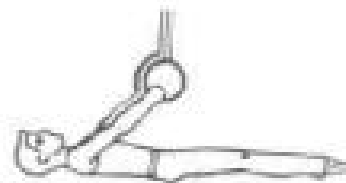
Mustahkam muvozanatda tana **vazning umumiy markazi (VUM)** tayanch ostida joylashadi (osilishlar, qo'lga tayanishlar). Ushbu mashqlarning aksariyati muvozanatni saqlash uchun qattiq urinishlarni talab qilmaydi, biroq o'z tanasining vaznini yoki tortish kuchini muvozanatda saqlash uchun mushaklardan kattiq zo'riqishni talab qiladi. Bunday mashqlarning misollari qo'llarni ikki tomonga tirash(170-rasm), gorizontal osilishlar(171,172-rasm) va b. Bu yerda anatomiya, fiziologiya va psixologiya qonunlari mexanika qonunlariga o'z shartlarini qo'yadilar.



170-rasm

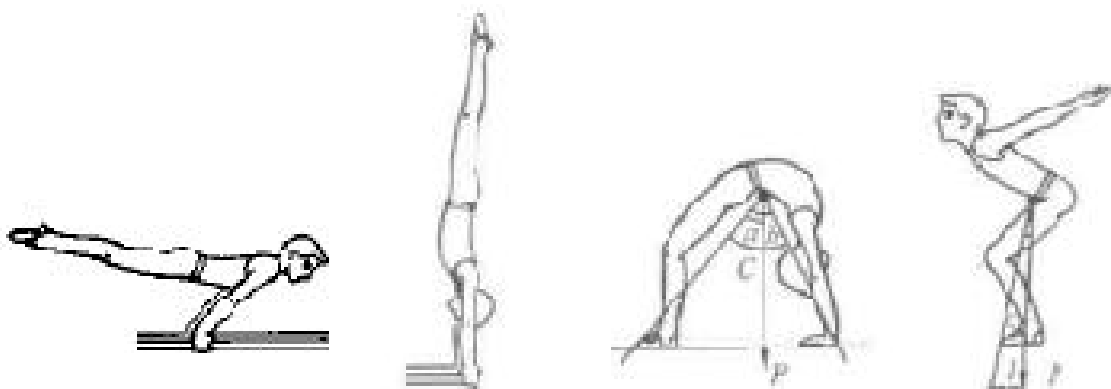


171-rasm



172-rasm

Mustahkam bo'lmagan muvozanat holatida tananing VUMi tayanch ustida joylashadi. Agar tanani muvozanatdan chiqarsangiz, VUM tortish kuchining ta'siri ostida pasayadi, tayanch maydoni chegarasidan chiqib ketadi va gimnast o'zi qo'shimcha urinishlar qilmasa yoki chetdan turib yordam qilinmasa boshlang'ich holatiga qaytmaydi(173,174-rasm). Bunday mashqlar bajarilishining qiyinchiligi asosan muvozanatni saqlash murakkabligi bilan belgilanadi. Qanchalik VUM past bo'lsa, tayanch maydoni kattaroq va VUM proeksiyasi tayanch maydoni markaziga yaqinroq bo'lsa shunchalik muvozanat mustahkamligi baland bo'ladi. Muvozanat mustahkamligi muvozanat burchagini tavsiflaydi(175,176-rasm): qanchalik burchak katta bo'lsa, shunchalik mustahkamligi oshadi. Biroq inson turish holatlariga nisbatan buni har doim ham qo'llab bilmaydi: asosiy turish holatida mustahkamligi burchagi, boshida turganiga nisbatan ancha past, mustahkamligi esa ancha yuqori. Bu asosiy turish holatida tananing VUMi, boshida turganiga qaraganda ancha baland bo'lishiga qaramasdan.



173-rasm

174-rasm

175-rasm

176-rasm

Muvozanatning mustahkamligi tayanch maydonining xususiyatlariga bog'liq. Tayanch maydoning chegaralanganligi, tebranishi, balandligi muvozanat saqlashni qiyinlashtiradi. Ushbu faktlar nafaqat mexanika qonunlarini, balki anatomiya, fiziologiya, psixologiya qonunlarini ham inobatga olish zaruriyati haqida dalolat beradi. Belgilangan turish holatida gimnast mustahkam turishi, uning qarshi kuchlarni faol muvozanatda saqlash, boshlangan chetlanishni o'z vaqtida to'xtatish va holatni tiklash imkoniyatlari bilan belgilanadi.

Chegaralangan mustahkam muvozanatda tananing VUMi tayanch maydonining chegaralari doirasida tebranadi, uning chegarasida joylashgan bo'ladi. U salgina yoki qisqa vaqtga uning chegarasidan ham chiqishi mumkin, chunki gimnast o'z urinishlari xisobidan texnik usullar orqali tana VUMi proeksiyasini ushbu chegaralar doirasiga qaytara olishi mumkin. Masalan, siltashlarda, bruslarda siltab qo'lga turishni yoki kuch bilan turishni bajarishda, otda mashqlarni bajarishda muvozanatni saqlash tayoqlarni yoki otning qo'lchalaridan mahkam ushlab xisobidan ta'minlanishi mumkin.

Tayanch maydoni tana tayanish bo'g'inlarining orasidagi xudud kattaligi bilan belgilanadi. Ushbu xududning konfiguratsiyasi tayanch maydoni doirasida chegaralangan muvozanat holatida gimnastga muvozanat saqlash imkoniyatiga ta'sir qiladi. Muvozanatni saqlash uchun tayanch maydoni to'liqligicha bir hil ahamiyatga ega bo'lmaganligi sababli, quyidagilarni farqlaydilar: a) ushlabni xisobga olmasdan tayanishning samarali maydoni; b) tayanchning nominal maydoni; v) tayanch maydonining formal konturlari bilan bir hil bo'lgan, mustahkam turishning xududiy maydoni. Ushbu maydonning o'lchamlari va konfiguratsiyasi tana tayanch bo'g'inlarining morfologiyasiga, jihozni ushlab xarakteriga, gimnastning jismoniy imkoniyatlari va holatiga bog'liq. Gimnast tana VUM proeksiyasini imkon qadar tayanch maydoni markaziga yaqinroq ushlabga harakat qiladi. Biroq bu erda qoidadan tashqari holatlar ham bo'lishi mumkin. SHunday qilib, muvozanatni bir oyoqda saqlash holatida tana VUMini tayanch maydonining o'rtasidan ancha oldinroqga ko'chirishga harakat qiladilar, chunki barmoqlar va oyoq to'voni mushaklarining yuqori seziluvchanligi xisobidan muvozanat

yo'qolishini tezroq sezib uni bartaraf etishga harakat qiladi. Bu vaziyatda harakatlar boshqaruviga anatomiya, fiziologiya va psixologiya qonuniyatlari qatnashadi.

Tayanch maydoni va tana VUMining tayanch ustida balandligi mustahkam turishning bitta me'yoriga birlashishi mumkin bo'lgan holat bu – mustahkam turish burchagi. U tana VUMining tayanchga yo'naltirilgan chizig'i va tayanch maydonining chekkasi va tana VUMidan o'tadigan chiziqdan tashkil topadi. Qanchalik bu burchak katta bo'lsa, shunchalik ko'rib chiqilayotgan tekislikda tana mustahkam turishi yuqori bo'ladi. Bir tekislikdagi ikkita mustahkam turish burchagi ushbu tekislikda muvozanat burchagini tashkil etadilar. Tana mustahkam turishini mustahkam turish payti deb atash mumkin. Uning hisoblanishi tana vazniga tayangan VUM proeksiyasidan tayanch chetigacha bo'lgan masofani qo'shish orqali amalga oshiriladi. Ushbu payt qanchalik katta bo'lsa, mustahkamlik shunchalik yuqori bo'ladi, tanani muvozanatdan chiqarish juda ham qiyinlashadi. Biroq, tayanch chetlari qattiq jismlar bo'lmaganligi sababli (oyoq tovonlari, qo'l kaftlari), ularning hammasi deformatsiyaga uchraydi va hamma vaqt ham yiqilib ketish paytiga kerakli qarshilik ko'rsata olmaydi. Bunga muvofiq yiqilish chizig'i tayanish maydonining ichki chizig'iga qarab siljiydi va samarali tayanish uchun maydon xosil qiladi. U, o'z navbatida, tayanch nominal maydonining konturi ichida joylashadi. Bu erda biz, statik muvozanatni saqlashni talab qiluvchi, turish holatlari mashqlarni gimnastlarga o'rgatishda mexanika qonunlarini qay darajada moslashtirilishini kuzatishimiz mumkin.

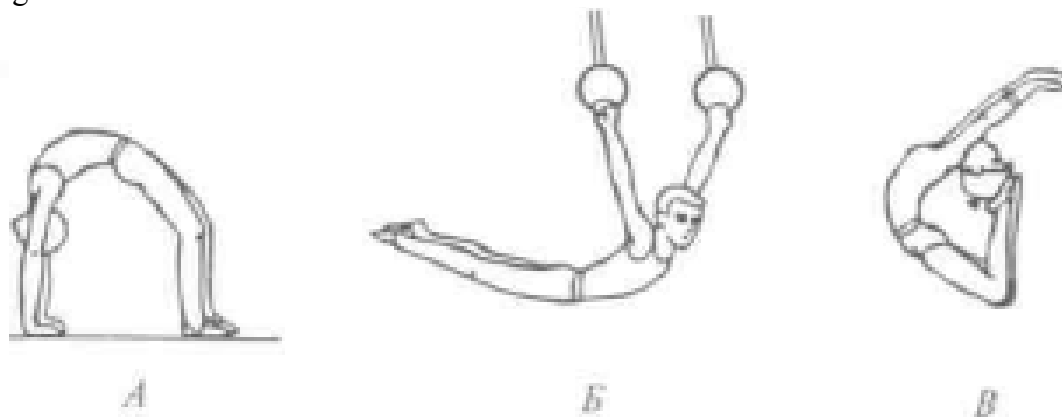
Befarq muvozanat. Bunday muvozanat sharga xosdir. Bir qator vaziyatlarda gimnast befarq muvozanatga yaqin holatni qabul qilishga majbur, masalan qumaloqlarni bajarayotganda.

11.3. Dinamik mashqlar

Dinamik mashqlar bajarilishida gimnastning tanasi harakatlarni jihozga nisbatan bajaradi yoki tayanchga nisbatan jihoz bilan birga (xalqalr, trapesiya, gimnastik g'ildirak). Tananing alohida bo'g'inlari harakatlarini tanaga nisbatan yoki u bu bilan birga bajarish mumkin. Ushbu mashqlarni ijro etish texnikasi dinamika qonunlariga rioya qilishga asoslangan. Har bir bo'g'in o'zining VUMiga ega.

Gimnastik mashqlar o'zining shakli bo'yicha, avvaldan qo'yilgan harakat vazifasini bajarishga yo'naltirilgan mashqlar tizimidir. Bu erda mushaklar ishi orqali gimnast tanasining alohida bo'g'inlari, quvvat bilan ta'minlash tizimlari, sensor tizimlari, psixik va shaxsiy xususiyatlar va gimnast tajribasi o'zaro harakatga kirishadilar. Gimnastik mashqlar bajarilishining bunday murakkab ta'minoti tizimli tuzilish tahlil orqali tadqiq etiladi.

Tana bo'g'inlarining har ikkitasi – *kinematik juftlikni* tashkil etadi, ularning bir nechtasi – *kinematik zanjirni*. U yopiq, ochiq va erkin bo'lishi mumkin(177-rasm). Yopiq zanjirda(A) uning ikkala uchi ham tayanchga mahkam o'rnatilgan. Ochiq kinematik zanjir(B) quyidagi vaziyatda paydo bo'ladi, qachonki uchlardan biri (oyoq yoki qo'l) tashqi tayanchga o'rnatilgan bo'lsa, boshqasi esa erkin va joyini almashtirish imkoni bo'lsa. Erkin zanjirda(B) tana o'z tayanchiga ega emas.



177-rasm

Kinematik zanjir bo'g'inlarining harakatchanligi qo'l-oyoqlarning harakatchanligiga va har bir bo'g'inning tayanchiga nisbatan joylashuv holatiga bog'liq. Tayanchdan eng uzoqda joylashgan tana bo'g'inlari eng katta harakatchanlikga ega (harakatlar amplitudasiga). Jihozni qo'llar bilan mahkam ushlaganda, tana va qo'llarga nisbatan oyoqlar, ayniqsa tovon va tizza eng katta harakatchanlikga ega. Bu vaziyatda gimnastning oyoqlari asosiy ishchi bo'g'in vazifasini bajaradi. Mashqni bajarish jarayonida ularning yuqori harakatchanligi katta vazn bilan uyg'unlikda ularda katta kinetik quvvat to'plash va uni, kinematik zanjirda harakatlanayotgan, ichki reaktiv kuchlar xisobidan engillik bilan taqsimlash imkonini beradi. SHunday qilib, turnikda, xalqalarda yoki boshqa jihozlarda siltab sakrab tushishni bajarayotganda, oyoqlarni kuchli siltab, ularga tayangan holda, ular yordamida harakat miqdorining kuchli paytini yaratish mumkin, qo'llar bilan esa turnikni ushlab, tana VUMini yuqoriroq ko'tarib, elementini texnik jihatidan to'g'ri bajarish mumkin.

Hududda gimnastning tanasi turli yo'nalishlarda to'g'ri chiziq bo'yicha harakatlanishi yoki uzunasiga, ko'nadalang, orqa-oldin os bo'yicha aylana harakatlarni bajarishi mumkin. Ushbu barcha harakatlanishlarning asosini tana bo'g'inlarining aylana va siltash harakatlari tashkil etadi. Ushbu harakatlar bir qator xususiyatlarga ega: tana bo'g'inlari bir biriga nisbatan harakatlanishi mumkin, ikkita o'rnashgan bo'g'in – uchinchisiga nisbatan; bir nechta o'rnashgani esa, bir birining bo'g'iniga nisbatan, bitta bo'g'in sifatida qabul qilinishi mumkin; tana va oyoqlar kinematik juftlikni yoki ikkita bo'g'indan iborat bo'lgan tizimni tashkil etishi mumkin; mushaklar susayishida esa, dinamikaning uchinchi qonuniga muvofiq ikkita yonma-yon bo'g'inlar faqat bir biriga qarab harakatlanishi mumkin, ularning tezligi, ularning inersiya momentiga qarama qarshi proporsional bo'ladi.

11.4. Gimnastika jihozlarida asosiy mashqlarni bajarish texnikasi va ularni o'rgatish usullari

11.4.1. Turnikda bajariladigan mashqlar

Sport gimnastikasida turnik shunday snaryadki, unda faqat tebranma, siltanma mashqlar ijro etiladi. Shuning uchun gimnastikachining mahorati muskul quvvatini kam sarf qilib, inersiya kuchidan oqilona foydalanishdan iborat bo'ladi. Biroq panjalarni bukish uchun ancha yuqori bo'lishi kerak, chunki katta ko'lamdagi tebranma mashqlarni bajarishda hosil bo'ladigan va gimnastikachini turnikdan uzishga intiladigan markazdan qochuvchi inersiya kuchi hosil bo'ladi.

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

Osilish. Baland turnikdan 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 gimnastikachining tanasi maksimal to'g'rilangan bo'lishi kerak. Bunga ko'krak-o'mrov va yelka bo'g'inidan cho'zilish, shuningdek, bel qismidagi muskullarni bo'shashtirish orqali erishiladi. Tirsak bo'g'inlari ham to'g'rilangan lekin, taranglashmagan bo'lishi kerak. Oyoqlar tos-son va tizza bo'g'inlaridan to'g'rilangan, oyoq uchlari cho'zilgan va juftlashtirilgan bo'ladi. Osilish holatiga quyida bayon etiladigan ko'rsatmalarga rioya qilgan holda, yaxlit o'rgatish uslubi bilan o'rgatish kerak.

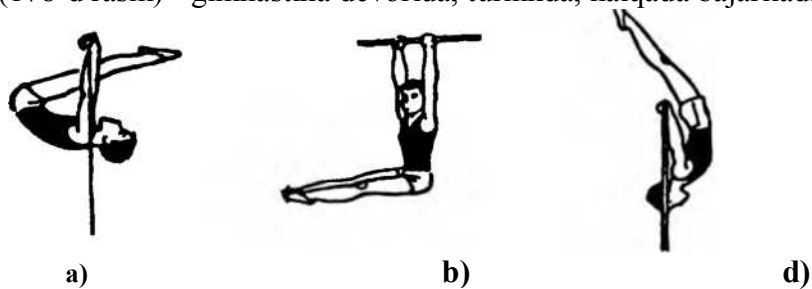
Tana pastki qismlarining turli holati zarur bo'lgan muskul guruhlarini taranglatish orqali erishiladi, bu esa tebranishlar davomida kam saqlanadi. Osilish holatida bukilish yoki yozilish (kerishish) taqiqlanadi. Ko'pincha boshning noto'g'ri holati: orqaga yoki oldinga tashlash, ko'krakka engashtirish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

Osilish turlari

Bukilib osilish (178-a rasm) - turnikda, brussda, halqalarda bajariladi. Tana tos-son bo'g'imidan taxminan 50° - 70° burchak ostida bukiladi, bel aylana shaklida, bosh biroz ko'krakka egilgan, qo'llar to'g'ri. Mashqni orqadan osilib turish yoki tosni tushirib osilib o'tirishga o'tish bilan yakunlash mumkin.

Burchak osilish (178- b rasm) - gimnastika devorida, turniklarda, halqalarda, brusslarda bajariladi. Osilib turishdan to'g'ri oyoqlarni gorizontol holatgacha ko'tarish. Quyidagicha bajarish ham mumkin: osilishdan oyoqlarni bukib osilish holatini egallash va shundan keyin oyoqlarni yozib burchak osilish.

Kerilib osilish (178-d rasm) - gimnastika devorida, turnikda, halqada bajariladi.



178-rasm

Turnikda bajariladigan murakkab elementlardan biri, kerilib osilish hisoblanadi.

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

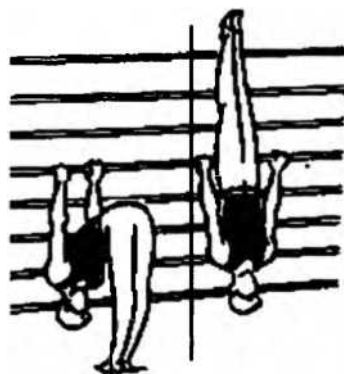
O'rgatish ketma-ketligi

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

Xatolar

1. Haddan ziyod tananing kerilishi.
2. Kerilib osilishni bajarish vaqtida qo'llarning bukilishi.
3. Bosh oldinga egilish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshdan turib, bir qoida oyoqdan, boshqasida bilakdan ushlab yordam beriladi.



179-rasm

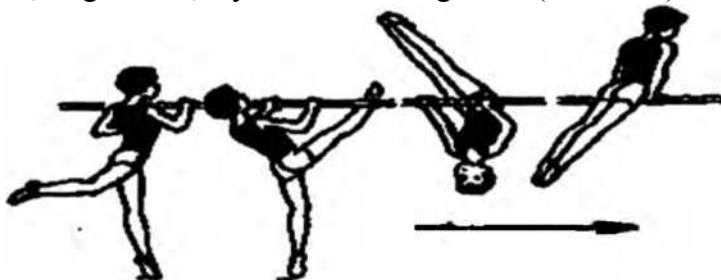
Kerilib osilishni gimnastika devoridan o'rgatishni boshlash maqsadga muvofiq. Gimnastika devoriga orqadan bukilib osilishdan oyoqlarda itarilib kerilib osilishga o'tish. Kerilib osilish holatida qo'llar to'g'ri bo'lishi shart (tortilmasdan).

Ensa, bel, oyoqlar va tovonlar devorga tegib turishi, bosh biroz orqaga egilgan (179-rasm). Yordam bilan bajariladi. Yonboshda turib yelka ostidan va oyoqlarda ushlab yordam

beriladi.

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

Bajarish texnikasi. Bukilgan qo'llarga osilib turishdan, bir oyoqda yuqoriga-orqaga siltanish (turnikdan) va ikki oyoqda itarilib, tos-son bo'g'imidan bukilib, tortilib, to'g'ri oyoqlarni turnikdan o'tkazish. Keyin, turnikka qo'llar va sonlar bilan tayanib, qo'llarni yozish, boshni orqaga ko'tarib, to'g'rilanib, tayanch holatini egallash (180-rasm).



180-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

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

Xatolar

1. D.h. da mashq boshlanishida tos orqada joylashsa, oyoqlar turnik ostida bo'lmasa, bularning hammasi oldinga siltanishda harakat koordinatsiyasining buzilishiga olib keladi va ko'tarilishni bajarishda qiyinchilik tug'diradi.

2. Oyoqda siltanish yuqoriga-orqaga bajarilmay, balki oldin- gayuqoriga qo'llarni bukish bilan bajarilsa va vaqtidan oldin boshning orqaga egilishi.

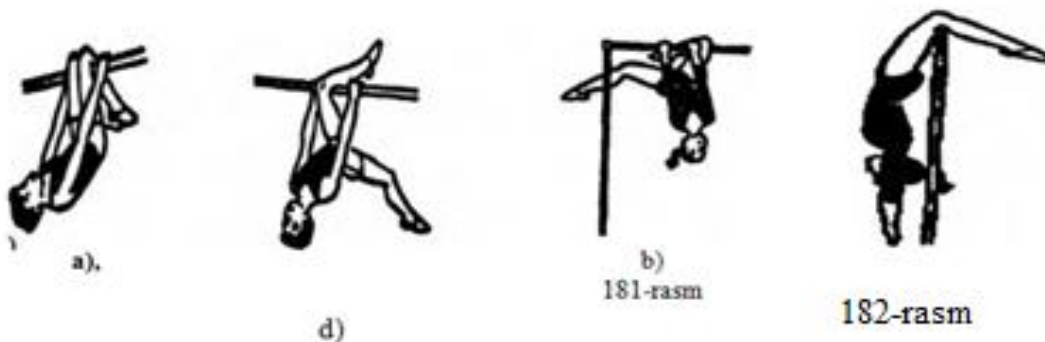
3. Boshni orqaga egish ko'tarilishning birinchi yarmida sodir bo'lsa. Bu to'ntarilishni bajarishdagi asosiy xatolardan biri hisoblanadi.

Bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish (181-a,b,d rasmlar) - turnikda yoki b/p brusda bajariladi. Osilib turishdan ikki oyoqda itarilib, ularni bukib, ikkalasida siltanib o'tib bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish holatini egallash.

Boshqa usullarni ham bajarish mumkin: orqadan osilib turishdan oldinga egilib ikki oyoqda itarilib, bukilib osilish orqali bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish.

Bir oyoqda osilish (181-b rasm) - turnikda yelka kengligida ushlab bitta oyoq tizzadan bukilib turnikka, poyaga qo'yiladi, ikkinchi oyoq to'g'ri va biroz pastga tushgan, tana birmuncha kerilgan, bosh biroz orqaga egilgan. Yonboshda turib bir qo'lda bilakdan, boshqasi bilan boldirdan ushlab osilishni bajaruvchiga yordam bo'ladi. Orqadan osilib turishdan, ikki oyoqda itarilib, orqadan bukilib osilish orqali, bir oyoqda siltanib o'tib bajariladi.

Tashqarida bir oyoqda osilish (182 -rasm) - bir oyoqda osilish kabi bajariladi, faqat bukilgan oyoq qo'llar orasida emas, balki tashqarida bo'ladi.



Bukilgan oyoqlarda osilish - turnikda va brussda bajariladi. Oyoqlar birga, tizzadan bukilgan, tana to'g'rilangan, biroz kerilgan, bosh orqaga egilgan. Yonboshda turib oyoqlar tizza bo'g'imidan yozilib ketmasligi uchun boldirdan ushlab ehtiyotlash va yordam beriladi. Mashqni bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilishdan, qo'llarni tushirib va to'g'rilab bajariladi.

Boshida qo'llarni navbatma-navbat tushirilib, keyin esa bir vaqtda tushiraladi. Bukilgan oyoqlar va qo'llarda osilishdan bukilgan oyoqlarda osilishga o'tishda bir qo'lda boldir ustidan, boshqasi bilan beldan ushlab yordam qilinadi.

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

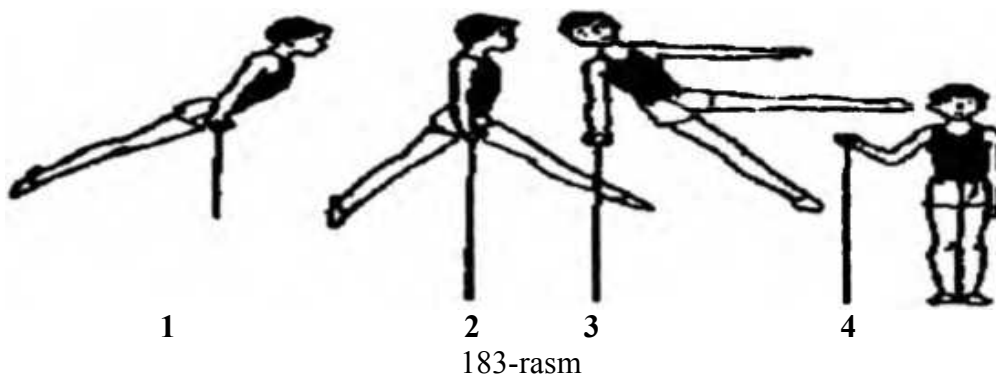
Bajarish texnikasi. Tayanishdan bir oyoqda siltanib o'tib, oyoqlarni ochib tayanish (183-rasm, 1-2 kadr). Tana to'g'rilangan, qo'llar to'g'ri, bosh tikka, oyoqlar keng ochilgan; bir oyoq oldinda, ikkinchisi orqada polga nisbatan bir xil burchak ostida. Qaysi oyoq oldindaligiga qarab, tayanish shunga xos nomlanadi. Masalan, agar o'ng oyoq oldinda bo'lsa. O'ng oyoqni ochib tayanish, siltanib o'tib 90° ga burilib sakrab tushishni bajarish uchun, dastlab bir qo'lni burilish bilan bir vaqtda pastdan ushlab zarur. Atrofida burilish bajariladigan oyoqni tushirmaslik va bukmaslik kerak (183-rasm, 2-3 kadr).

O'rgatish ketma-ketligi

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

Xatolar

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



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

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

Tashqaridan bir oyoqda osilishdan, ko'tarilib, tayanib oyoqlarni ochish

Bajarish texnikasi. Oyoqlar ochilib bir oyoqda tayanishdan yoki osilishdan tebranib tashqaridan bir oyoqda osilishdan keyingi orqaga yiqilishdan so'ng bajariladi. Ko'tarilish uchun erkin oyoq bilan siltanish zarur. Siltanish, katta yarim aylana bo'yicha asta-sekin bir tekisda tezlanish bilan bajariladi. Siltanish oxirida, bukilgan oyoq bilan turnikka bosilib va yelkalarni oldinga berib, tashqaridan bir oyoqda oyoqlarni ochib tayanishga o'tish. Ko'tarilish, asosan, amaliy xarakterga ega (184-rasm).



184-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Osilib turishdan ikki oyoqda itarilib, chap (o'ng) tashqaridan osilish holatiga kirish.
2. Tashqaridan bir oyoqda osilib tebranish. Siltanish amplitudasida, erkin oyoq bilan siltanish hisobiga erishiladi.
3. Tashqaridan bir oyoqda osilib tebranishdan (2-3 siltanish) bir oyoqda ko'tarilib oyoqlarni ochib tashqaridan tayanish.
4. Oyoqlarni ochib o'ng (chap) ga tashqaridan tayanib, orqaga yiqilish va o'ng (chap)da ko'tarilib oyoqlarni ochib o'ng (chap) ga tashqaridan tayanish. Yiqilishda katta siltanishdan qochish maqsadida erkin oyoqni o'zining tagiga olish kerak emas, balki oldinda qoldiriladi.

Xatolar

1. Siltanuvchi oyoq harakatini yakunlamasdan o'ng (chap) bilan oyoqlarni ochib tayanishga o'tish.
2. Oyoqda siltanish, boshlanishidan qo'llarning bukilishi va yelkalarni turnikka tortilishi bilan bir vaqtda keskin bajarilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Oldinda va yonboshda turib (siltanuvchi oyoq tomonda) ko'tarilish paytida bir qo'lda tirsakdan yuqoridan yoki beldan, ikkinchi qo'l bilan siltanuvchi oyoqning sonidan bosib yordam beriladi (185-rasm).



185-rasm

Oldinga aylanish (o'ng oyoq bilan). Gimnastikachi minib tayanish holatidan o'ng oyoqni mumkin qadar balandroq ko'tarib kerishadi va to'sni oldinga yo'naltiradi. Bunda chap oyoqning soni turnikka qattiq bosiladi.

Shu holatda oldinga harakat boshlanadi va tana holati taxminan bosh pastga tushgunga qadar saqlanadi. Bu holatda oyoqlar orasi toraytiriladi va qo'l kaftlarini tayanchga 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. Ikkala mashq ham yaxlit o'rganish uslubi asosida o'rgatiladi. Oldinga aylanishni o'rgatishda murabbiy yon tomonda (masalan, chap tomonda) va orqada turadi. Orqaga aylanishni o'rgatishda- oyoq tomonda oldinda turadi.

Oldinga aylanishda murabbiy chap qo'lni ostidan o'tkazib, o'quvchining bilagidan teskari ushlaydi.

Aylanishni boshlash bilan o'qituvchi shug'ullanuvchini shu qo'li bilan aylantiradi, aylanish tugallanishi bilan esa 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 o'quvchining ko'krigidan ko'taradi.

Tayanib orqaga aylanish. Gimnastikachi tayanish holatidan qo'llarni bir oz bukish orqali oldinga engashib, tos-son bo'g'inidan bukiladi, keyin keskin to'g'rilanib va qo'llarini to'g'rilib, turnik ustidan ko'tariladi (siltanadi).

Tayanish holatiga erkin qaytib, sonlar bilan turnikka tegishi bilan tos-son bo'g'inidan bir oz bukilib, boshni orqaga yo'naltiradi va shu holatni saqlagancha orqaga aylanadi. Butun aylanish davomida tosni turnikka yaqin ushlab juda muhimdir. Aylanish tugashidan oldin kaft tayanch holatiga buriladi va tos-son bo'g'inidan deyarli juda tez to'g'rilanadi.

O'rgatish (past turnikda):

- tayanish holatidan qo'llar bilan turnikni ushlangancha, orqaga siltanib sakrab tushish;
- orqaga siltanib, tos-son bo'g'inidan bir oz bukilgancha tayanish holatiga qaytish;
- murabbiy yordamida aylanish, murabbiy oldinda va chapda turadi.

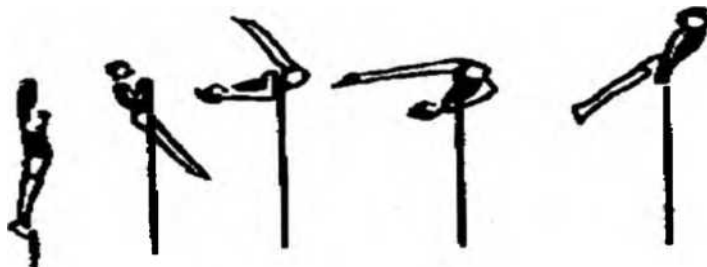
O'ng qo'li bilan o'quvchining chap bilagidan teskari ushlaydi (turnik ostidan), chap qo'li bilan sondan ushlab, orqaga siltanishga yordam beradi, gimnastikachi tayanish holatiga qaytgach, qo'lini ichkariga burib, shu qo'li bilan tosni turnikka

bosadi, shuning bilan aylanishni yakunlashga yordam beradi.

Osilishdan kuch bilan tayanib ko'tarilib to'ntarilish va sekin osilishga tushish

Bu amaliy xarakterga ega bo'lgan asosiy mashqlaridan biri. Harakat qo'llarda tortilish bilan boshlanadi. Tirsaklardan bukilish oxiriga yetganda, boshni orqaga bukmasdan turnik (grifiga) tosni yaqinlashtirishga harakat qilib, oyoqlarni ko'tarish kerak.

Oyoqlar turnikda paydo bo'lishi bilan, bosh va tanani ko'tarib, qo'llarni yozib, tayanishga o'tiladi (186-rasm).



186-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

- Turnik o'rtasida ikki oyoqda itarilib ko'tarilib to'ntarilishni takrorlash.
- Osilishdan, oldinga katta boimagan siltanish bilan ko'tarilib to'ntarilishni bajarish.
- Osilishdan kuch bilan ko'tarilib to'ntarilib tayanish va sekin osilishga o'tish

Xatolar

- Qo'llarda to'liq bo'lmagan tortilish.
- Ko'tarilish paytida oyoqlar turnikka, qo'llar to'liq yozilsa.

3. Oyoqlarni turnikka keltirganda bosh orqaga egilishi.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qoida beldan, ikkinchisi bilan belning orqasidan ushlab tayanishga chiqishga yordam beriladi.

O'ng (chap) bilan oyoqlarni ochib tayanishdan chap (o'ng) oyoqni oldinga o'tkazib orqaga burilib tayanish

Bajarish texnikasi. O'ng (chap) qo'lni o'tkazib pastdan ushlab va tana og'irligini shu qo'lga o'tkazish. Ketma-ket boshni, yelkani, tana va oyoqni burilish tomonga burib, songa va qo'llarga tayanib, chap (o'ng) qo'lni chap (o'ng) oyoqda oldinga siltanib o'tish bilan bir vaqtda tushirib, orqaga burilib tayanishni yakunlash.

O'rgatish ketma-ketligi

1. Gimnastika tayog'ida burilishni aks ettirish.
2. Gimnastik o'rindiqa o'ng bilan oyoqlarni ochib tayanishdan, chapga oldinga siltanib o'tish bilan orqaga burilib tayanib yotish (qo'llar o'rindiqa, oyoqlar polda).
3. Past turnikda, o'ng bilan oyoqlarni ochib tayanishdan, chapda siltanib o'tish bilan orqaga burilib tayanish.
4. Shuning o'zi o'rta va baland turnikda.

Xatolar

1. Burilishni bajarishda oyoqlarning bo'shashishi va tushib ketishi.
2. Oldinga siltanib o'tishni bajaruvchi oyoqning bukilishi.

Ehtiyotlash va yordam. Atrofida orqaga burilish bajariladigan oyoq anjalaridan ushlab yordam beradi

Nazorat darsi uchun kombinatsiya

1. Osilishdan kuch bilan ko'tarilib tayanish - 3,0 b.
 2. O'ngda siltanib o'tib o'ng bilan oyoqlarni ochib tayanish - 0,5 b.
 3. Chap oyoqda oldinga siltanib o'tish bilan o'ngga aylanib orqaga burilib tayanish - 1,0 b.
 4. Osilishga tushish va kuch bilan ko'tarilib to'ntarilib tayanish - 3,0 b.
 5. Oldinga bukilib osilishga tushish va orqaga siltanish - 0,5 b.
 6. Oldinga siltanish va orqaga siltanish bilan 90° ga burilib sakrab tushish - 2,0 b
- Bukilib-yozilib tebranish va yoy shaklida siltanish - yetarli ko'lamda tebranishni ta'minlaydigan harakatlardir.

Gimnastikachi osilish holatidan qorin pressi va son oldi muskullarini taranglatgan 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 yuzalidagi muskullarini cho'zadi va keyinchalik tos-son va yelka bo'g'inidan (bu anatomik jihatdan yelka bo'g'ini uchun yozilish bo'ladi) shuningdek, umurtqa pog'onasining bel qismidan tez bukilib uchun yordam beradi.

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



187-rasm

Osilish harakatida tebranish (187- rasm) birin-ketin oldinga va orqaga bajariladigan tebranishlardan iborat. To'g'ri tebrana olish baland turnikda gimnastika umumiy bosqichi mashqlarini muvaffaqiyatli o'rgatishning asosidir. To'g'ri tebranishda quyidagi holatlar navbatlanishi kerak:

a) orqaga tebranishning oxirgi holatida - tana to'la to'g'rilangan yoki bir oz bukilgan bo'ladi. Nazorat uchun eng oqilona uslubiy usul - shug'ullanuvchiga o'z oyoq uchlarini ko'rishni tavsiya qilishdir;

b) vertikal holatda-tananing to'g'rilangan (osilish holatidagidek) holati;

d) oldinga tebranishning oxiri holatida gavda bir oz bukilgan bo'ladi (gimnastikachi oyoq uchlarini ko'rib turishi kerak). Orqaga siltanib sakrab tushish. Oldinga tebranishning oxirgi nuqtasidan vertikal holatni o'tayotib, gimnastikachi oyoqlarini orqaga yo'naltiradi va kerishadi. Ayni vaqtda u to'g'ri qo'llari bilan turnik rifiga bosib, tana-yelka burchagini kamaytiradi. Oxiri harakatda u tovon va yelka bo'g'ini yo'nalish tezligini tenglashtiradi, ya'ni gimnastikachining tanasi ilgarilab harakatlana boshlaydi. Orqaga tebranishning oxiri nuqtasida tananing kerishgan holatini saqlab, sportchi grifni qo'yib yuboradi, qo'llarini yuqoriga, tashqariga ko'taradi va sakrab tushadi.

Qo'llarni qo'yib yuborishdan oldin boshni ko'tarish va turnik ustidan oldinga qarashni tavsiya qilish foydalidir.

Oldinga tebranib sakrab tushish. Orqaga tebranishning oxirgi holatidan gimnastikachi navbatma-navbat «a», «b» holatlaridan o'tadi va «d» holatiga yaqinlashadi («osilish holatida tebranish» qaralsin). So'nggi holatda sakrab tushishdan oldin tos-son bo'g'inidan bukilish tebranishdagidan bir qancha ko'proq bo'lishi mumkin. Harakatning oldini yuqori nuqtasida gavdani tos-son bo'g'inidan keskin yozilish orqali to'liq kerilish zarur va ayni vaqtda to'g'ri qo'llarni bosh orqasiga yo'naltirish kerak. Shu harakatlar tugashi bilanoq, gimnastikachi qo'llarini qo'yib yuboradi va uchish holatida kerishgan yerga tushadi.

Tebranishdan keyin sakrab tushishni bajarishdan oldin quyidagi mashqlarni ijro etish foydalidir: Turnikdan 1-1,5 m masofada turgan tramlindan sakrab osilish va oldinga siltanib sakrab tushish.

Ehtiyotlash va yordam berish. Tebranishlarni va qayd qilingan sakrab tushishlarni o'rgatish bilan bog'liq bo'lgan barcha mashqlar bajarilayotganda murabbiy turnikning ostida ijro etuvchidan chap yoki o'ng tomonda turib tebranish yuzaligiga parallel holda gimnastikachi bilan birgalikda o'ng yoki chap tomon siljiydi. Murabbiyning bir qo'li shug'ullanuvchining ko'krak tomonida joylashadi, ikkinchisi orqa tomondan ko'kraklarining pastki uchiga teng joylashadi. O'quvchi orqaga siltanganda ertaroq uzilib ketsa, o'qituvchi o'quv- chining ko'krigidan ushlab qolishga tayyor turishi kerak. Agar uzilish orqaga siltanganida yuz bersa, kuraklar ostidan ushlab qolinadi.

Bir oyoqda ko'tarilish (tebrangandan keyin) oldingi holatning oxiriga bir oz yetmasdan gimnastikachi tos-son va yelka-bo'g'inlaridan keskin bukiladi va ikkala oyoqlarini tovon-boldir bo'g'ini to'g'risidan turnikka olib keladi, keyinchalik o'ng oyogini turnik ostidan o'tkazadi (o'ng oyoq tizzadan bukilishi mumkin). Bu harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga siltanish boshlanishidan oldin tugashi zarur. Orqaga siltanish boshlanishi bilan bir bo'g'inidan bukilish

davom etadi (ya'ni yelka-tana burchagi kamayib boradi), tos-son bo'g'inidan esa to'g'rilanish boshlanadi va o'ng oyoq tayanish holatida tugallanadi. Shuni ta'kidlash muhimki, tos-son bo'g'inidan to'g'rilanish davomida chap oyoqning oldingi yuzasi turnikdan uzoqlashtirilmay, balki tegar-tegmas turishi kerak.

O'rgatish (kichik turnikda):

- a) oyoqlarni yozib bukilib osilish (rif boldir-tovon bo'g'ini to'g'risida);
- b) oyoqlarni yozib bukilib osilish holatidan oyoqlarni kerib, kerishib osilish holatigacha keskin to'g'rilanish va bukilib osilish holatiga qaytish;
- d) bukilib osilish holatidan majburiy (murabbiy 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 tushib, o'ng oyoq bilan tayanib ko'tarilish.

Ko'tarilishni bir necha bor mustaqil bajargandan keyin katta turnikka o'tish mumkin. Asosiy e'tiborni osilish holatidan bukilib osilish holatiga o'tishga qaratish zarur (188-rasm).

Gavdani siltab ko'tarilishi (tebranishdan keyin).



188-rasm

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

O'rgatish (o'rta turnikda):

- a) burchak yasab osilishdan oyoqlar bilan to'shaklarga tiralib, oyoqlarni tizzadan bukkancha boshni orqaga tashlamay kerishish. To'g'ri qo'llarni bosh orqasiga oxirigacha uzatilishiga e'tibor berish zarur. Keyin dastlabki holatga qaytish. Bir yo'la bir necha marta takrorlanadi. Kerishish tez bajarilishi kerak, toki uning oxirida tovonlar to'shakdan uzilsin;
- b) kerishishdan keyin imkoniyat boricha tezroq, to'g'ri oyoqlarni (boldir o'rtasini) turnikka olib kelish;
- d) chap tomonda turgan murabbiy yoki sherikning yordamida gavdani yozib ko'tarilish. Bunda yordamlashuvchi chap qo'li bilan oyoqlarni turnikka tez olib kelish uchun yordam beradi va o'ng qo'li bilan esa o'quvchini belidan tayanish holatigacha ko'taradi.

Baland turnikda murabbiy osilib turgan gimnastikachidan chap tomonda va bir qancha oldinda turib chanoq suyaklari qismidan ushlab, o'quvchini muvozanat holatidan orqaga yo'naltiradi va uni shu holatda ushlab turadi. Gimnastikachi tos-son bo'g'inidan bukilib, tovonlarini grif proyeksiyasi tomon to'shaklarga yo'naltiradi (shu chiziqqa, chiziqcha yoki

gimnastika tayoqchasi qo'yilsa, yanada qulay bo'ladi). So'ngra murabbiy qo'llarini olib, gimnastikachiga oldinga erkin harakatlanib muvozanat holatiga, ya'ni osilishning dastlabki holatiga qaytishga imkon beradi. Shu holatdan o'tayotib gimnastikachi tos-son bo'g'inidan keskin yozilishi va qo'llarini bosh orqasiga yo'naltirishi kerak. So'ngra gimnastikachi va murabbiy «b» va «d» moddalarida tavsiya qilinganidek harakat qiladi;

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

e) o'rtacha tebranishdan (ko'larni 90° dan oshmagan bo'lmasin) orqaga siltanib tos-son bo'g'inidan bukilib, turnik ostida to'g'rilanib, murabbiy yordamida gavgani yozib ko'tarilish.

Tayanib orqaga aylanish

Gimnastikachi tayanish holatidan qo'llarni bir oz bukilib orqali oldinga engashib, tos-son bo'g'inidan bukilib, keyin keskin to'g'rilanib va qo'llarini to'g'rilab, turnik ustidan ko'tariladi (siltanadi). Tayanish holatiga erkin qaytib, sonlar bilan turnikka tegishi bilan tos-son bo'g'inidan bir oz bukilib, boshni orqaga yo'naltiradi va shu holatni saqlaganicha orqaga aylanadi. Butun aylanish davomida tosni turnikka yaqin ushlab juda muhimdir. Aylanish tugashidan oldin kaft tayanch holatiga buriladi va tos-son bo'g'inidan deyarli juda tez to'g'rilanadi.

O'rgatish (past turnikda):

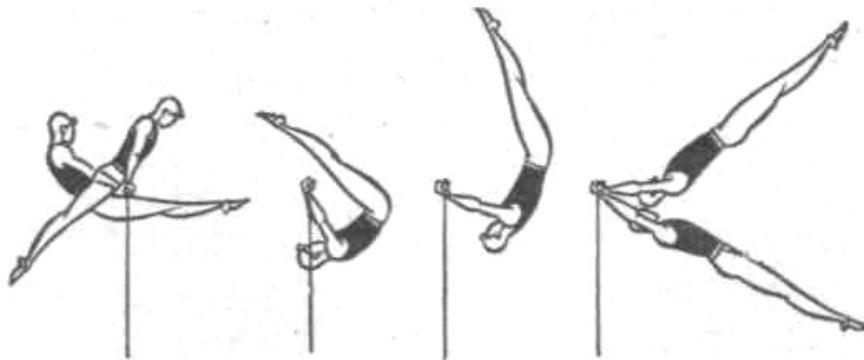
a) tayanish holatidan qo'llar bilan rifdan ushlanganicha, orqaga siltanib sakrab tushish;

b) orqaga siltanib, tos-son bo'g'inidan bir oz bukilganicha tayanish holatiga qaytish;

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

O'ng qo'li bilan o'quvchining chap bilagidan teskari ushlaydi (rif ostidan), chap qo'li bilan sondan ushlab, orqaga siltanishga yordam beradi, gimnastikachi tayanish holatiga qaytgach, qo'lini ichkariga borib, shu qo'li bilan tosni turnikka bosadi, shuning bilan aylanishni yakunlashga yordam beradi.

Yoysimon siltanish (189-rasm).



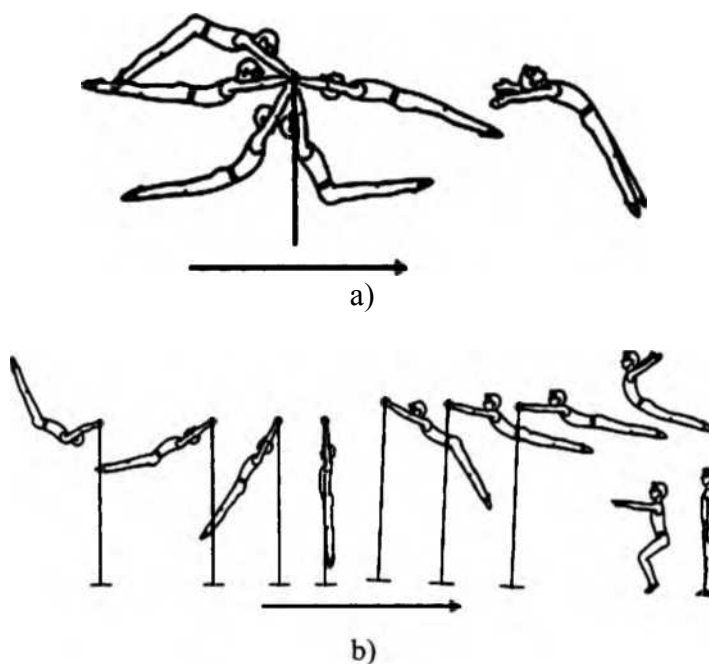
189-rasm

Tayanish holatidan oyoqlarni oldinga, turnik ostiga yo'naltirib, tos-son bo'g'inidan bir oz bukilib zamr va boshni ko'krakka engashtirib, tayanib orqaga aylanish uchun harakatni boshlash kerak. Orqaga aylanishdan farqli o'laroq bu mashqda, mashq boshlanishidan oyoq uchlarini ko'rib turish kerak.

Bosh pastki holatga kelgandan keyin qo'llar orqaga, bosh orqasiga ohista yo'naltiriladi va qomat bir oz bukilgan holatda saqlanadi.

Yoysimon holatda sakrab tushish (190-a,b rasmlar).

Bosh bilan pastga turish holatigacha bo'lgan harakatlar «Yoysimon siltanish» bo'limida bayon etilishiga to'g'ri keladi. Ammo, yoysimon siltanishdan farqli tos-son bo'g'inidan oxirigacha to'g'rilanib, bosh orqaga engashtiriladi va turnik qo'yib yuboriladi. Yerga tushishgacha bo'lgan uchish holatida qo'llar yuqoriga tashqariga ko'tarilgan bo'lib, qomat kerishgan holda ushlab turiladi.



190-rasm

O'rgatish (past turnikda):

- a) tik turib osilish holatidan sakrab, yoysimon, sakrab tushish (yordam bilan);
- b) shuning o'zi, lekin turnikka parallel holda undan 1m uzoqlikda ortilgan chiziqcha ustidan ijro etish. Chiziqchanning balandligi o'zgartirib boriladi: dastlabki urinishlarda chiziqcha turnikdan 30 sm pastda bo'ladi, navbatdagi urinishlarda esa undan ham balandroq bo'lishi mumkin;
- d) tayanish holatidan chiziqcha ustidan yoysimon sakrab tushish (yordam bilan).

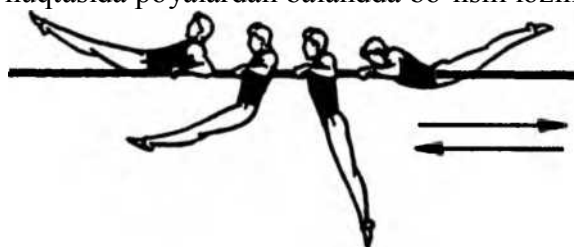
Qayd etilgan barcha hollarda murabbiy masalan, o'quvchidan chap tomonda, uning oldida turib yordam ko'rsatadi. Murabbiy o'ng qo'lini turnik ostidan o'tkazib, o'quvchining chap biligidan teskari ushlaydi, chap qo'li ichkariga maksimal burilgan bo'lib, to'sni turnikka bosadi.

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

11.4.2.Brussda bajariladigan mashqlar

Qo'llarga tayanib tebranishlar

Bajarish texnikasi. Qo'llarga tayanib, oyoqlarni oldinga va orqaga harakatlantirib, sekin-asta tebranish amplitudasini oshirish. Katta sinfda shunday amplitudaga erishish kerakki, bunda tana siltanishning chekka nuqtasida poyalardan balandda bo'lishi lozim (191-rasm).



191-rasm

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

O'rgatish ketma-ketligi

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

Xatolar

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

Ehtiyotlash va yordam. Qo'llarga tushadigan yukni kamaytirish va poyada jarohatlanishning oldini olish maqsadida parolon qo'yish maqsadga muvofiq; yonboshda turib, poya ostidan oyoqlar va tanadan qo'llar bilan yordam beriladi.

Tayanib tebranish

Bajarish texnikasi. Oldinga siltanish, qo'llar va tana oldi mushaklarini taranglashishi hisobiga tos-son bo'g'imlarining biroz bukilishi bilan bajariladi. Oldinga siltanishda yelkalar ozgina orqaga tashlanadi. Past vertikal holatda tana va oyoqlar to'g'rilangan. Orqaga siltanish tananing orqasidagi mushaklarning hisobiga bajariladi. Tana vertikal holatdan o'tganidan keyin yelkalar oldinga beriladi, bel, oyoq harakatidan biroz oldinga o'tadi, siltanish oxirida esa oyoqlar tanadan o'zib ketadi (192-rasm).



192-rasm

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

O'rgatish ketma-ketligi

1. Orqadan tayanib yotib va tayanib yotib, qo'llar polda, oyoqlar gimnastika o'rindig'ida.
2. Tirsaklarga tayanib tebranish va orqaga siltanib bruss ichiga sakrab tushish.
3. Tayanishni takrorlab e'tiborni yelka bo'g'imidan "tushib ketmaslikka" qaratish.
4. Kichik amplitudada tayanib tebranish va bruss ichiga sakrab tushish.
5. Shuning o'zi amplitudani ko'paytirib, siltanish amplitudasini asta-sekin oshirish.

O'rganishda, aylanish asosi tos-son bo'g'imi emas, yelka bo'g'imi bo'limiga va tebranish nafaqat oyoqlarda, balki butun tana bilan bajarilishiga e'tiborni qaratish. Tebranish orqaga siltanib sakrab tushish bilan yakunlanadi.

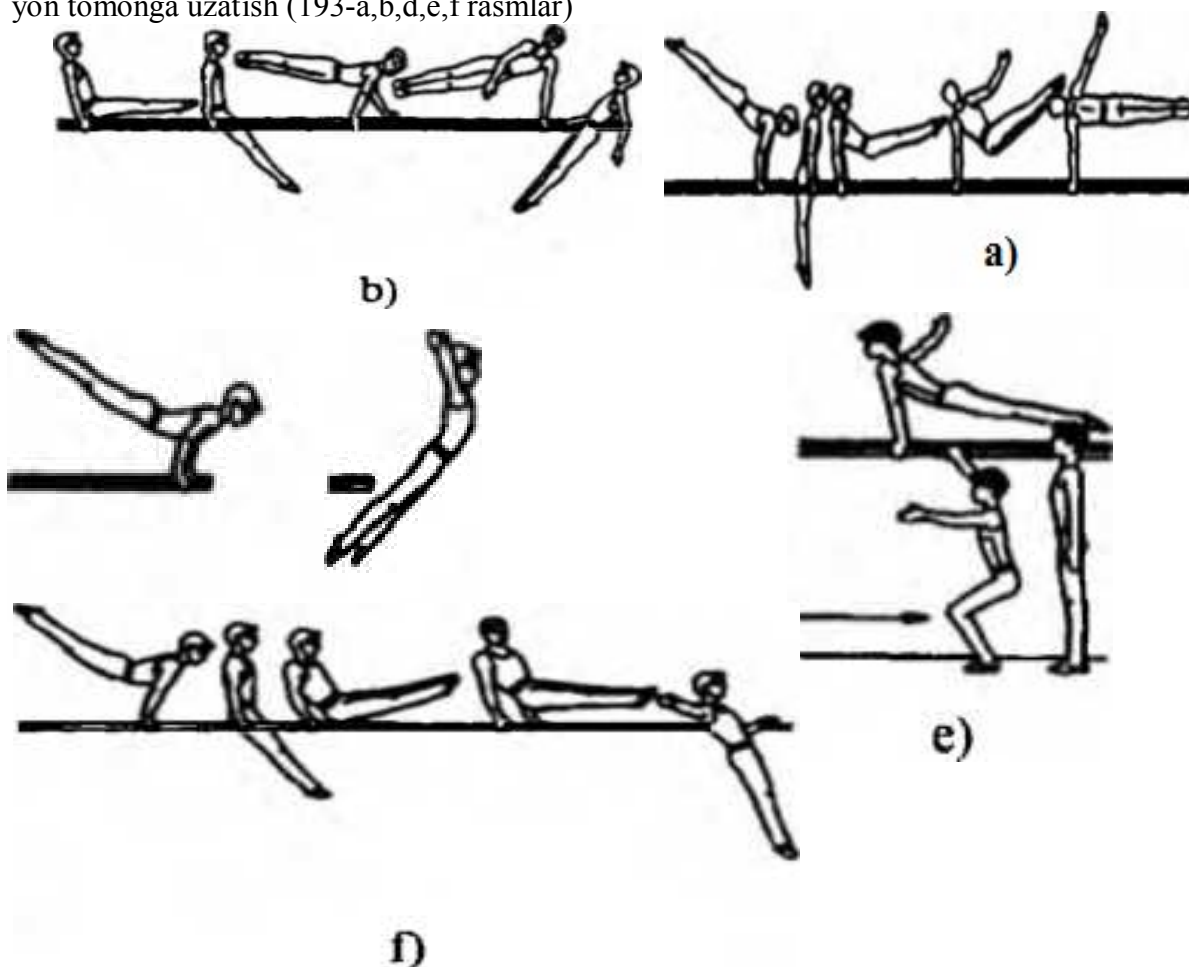
Xatolar

1. Yelka bo'g'imidan osilib qolish.
2. Qo'llarning bukilishi.

Tayanib tebranishdan orqaga siltanib sakrab tushish

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

sakrab tushish bajariladigan poyaga o'tkazish, boshqa qo'lni (sakrab tushish bilan bir vaqtda) yon tomonga uzatish (193-a,b,d,e,f rasmlar)



193-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

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

Xatolar

1. Orqaga past siltanish va oyoqlarning tizzalarda bukilishi.
2. Sakrab tushish qo'illarda itarilish bilan bir vaqtda bajarilsa.
3. Tana yon tomonga qo'zg'atish emas, balki orqaga yon tomonga bajarilsa.

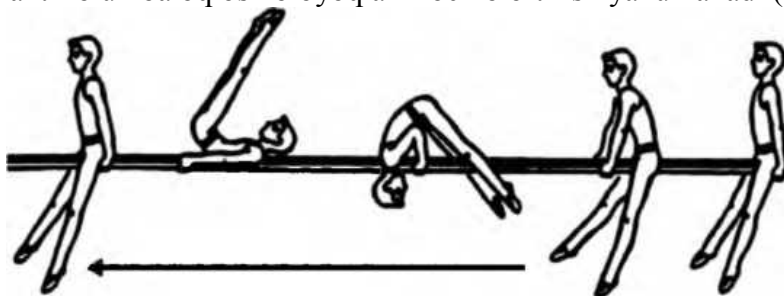
Ehtiyotlash va yordam. Tayanch qo'lning yon boshida turib, bir qo'lda yaqin qo'lning yelkasidan ushlab, boshqasi bilan - orqaga siltanish harakati yo'nalishi bo'yicha - sondan turtib turish. (194-rasm).



194-rasm

Oyoqlarni ochib o'tirishdan oldinga umbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish

Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib o'tirishdan oldinga umbaloq oshishni bajarish uchun qo'llar bilan sonlarning oldidan ushlab, keyin tosni bukib va ko'tarib, tirsaklarni yon tomonga keng ochib, yelkalarni panjalarga yaqin qo'yib, bosh bilan oldinga egilib, qo'llarni qo'yib yubormasdan, umbaloq oshishni boshlash kerak. Tananing bukilib tayanish holatida tanani muvozanatlab va oyoqlarni birlashtirib qo'llarni oldinga o'tkazib ushlab, so'ng oldinga oyoqlarni faol harakatlantirib umbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish yakunlanadi (195-rasm).



195-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Polda oyoqlarni ochib o'tirishdan oldinga umbaloq oshib, oyoqlarni ochib o'tirish.
2. Brussda oldinga siltanib bukilib tayanish (196-rasm).
3. Brussda oyoqlarni ochib o'tirishdan oldinga umbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish.

Xatolar



196-rasm

1. Yelkalarning poyaga noto'g'ri qo'yilishi, tirsaklar yozilmagan, balki tanaga yopishgan, bu esa o'z navbatida poyalarda orasiga tushib ketishiga olib keladi.

2. Umbaloq oshishning birinchi yarmida, oyoqlar qo'llarga qarab tortilishi va tos-son bo'g'imidan bukilib o'rniga o'quvchi aksincha harakat qilsa: poyalarda yelka bilan oldinga sirg'ansa, tos-son bo'g'imidan yozilsa.

3. Umbaloq oshishning ikkinchi yarmida, oyoqlar yetarlicha kenglikda ochilmasa, bu oyoqlarni ochib o'tirishni bajarish vaqtida tushib ketishga olib keladi.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir oyoqni bruss tagiga qo'yib, ikki qo'l bilan bel va tosdan ushlanadi.

Tirsaklarga tayanib tebranishdan orqaga siltanib oyoqlarni kerib o'tirish

Bajarish texnikasi. Oldinga siltanishdan so'ng tananing pastga erkin harakatlanishi bajariladi. Vertikal holatdan o'tganda tananing keskin kerilishi bilan siltanishni kuchaytirib, yelkalar biroz oldinga beriladi. Ko'tarilish, tormozlanib to'xtash paytida yelka va qo'l mushaklarining faol kuchlanish bilan bajariladi. Tayanishga chiqilgandan keyin ajratib, oyoqlarni ochib o'tirish holatini egallash (197-rasm).



197-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Tirsaklarga tayanib tebranish va orqaga siltanib bruss ichiga sakrab tushish.
2. Poyalar oxirida tirsaklarga tayanib tebranishdan, orqaga siltanib ko'tarilish, yordam bilan (sonning tagidan ushlab, oyoqlarni ko'tarilishidan keyin to'xtatib yordam beriladi). Keyin oldinga siltanishsiz sakrab tushish.
3. Brussning o'rtasida tayanib tebranishdan so'ng orqaga siltanib oyoqlarni ochib o'tirish.
4. Brussning o'rtasida tirsaklarga tayanib tebranishdan orqaga siltanib ko'tarilib oyoqlarni ochib o'tirish.

Xatolar

1. Orqaga siltanish yetarli bo'lmasa.
2. Ko'tarilishda yelkalar orqaga ketsa.
3. Tirsaklarda tayanish holati mustahkam bo'lmasa.

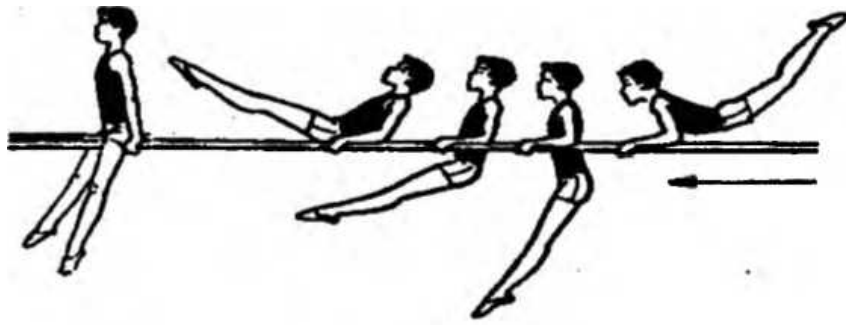
Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo'l da yelka ostidan, boshqasida qorin yoki sondan ushlab yordam beriladi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

1. Bruss o'rtasida sakrab tirsaklarga tayanish - 1,0 b.
2. Orqaga siltanib ko'tarilib oyoqlarni ochib o'tirish - 2,5 b.
3. Oldinga umbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish - 2,5 b.
4. Ichkariga siltanib o'tirish va orqaga siltanish - 1,0 b.
5. Oldinga siltanish - 1,0 b.
6. Orqaga siltanib o'ng (chap) ga kerilib sakrab tushish - 2,0 b.

Tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko'tarilib oyoqlarni ochib o'tirish

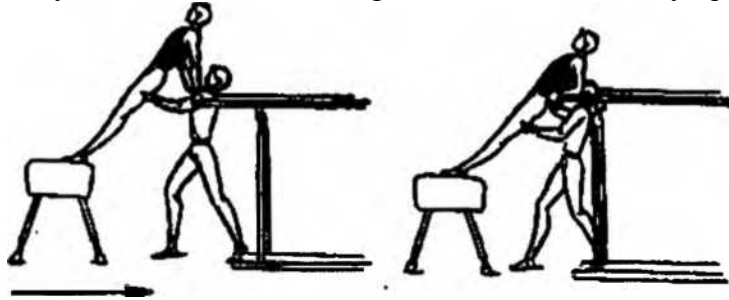
Bajarish texnikasi. Tirsaklarga tayanib tebranishda vertikal dan o'tib, to'son bo'g'imidan biroz bukilib, tez oldinga siltanib, oyoq uchlari poya darajasiga yetganda, keskin yozilish va qo'llarni bukish bilan bir vaqtda oyoqlarni ajratib, oyoqlarni ochib o'tirishga o'tirish (198-rasm).



198-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Gimnastik devorga orqalab qo'llarni bukib orqadan tayanib o'tirishdan orqada tayanib yotishga o'tish (2-3 marta takrorlash).
2. Tirsaklarda tebranishdan, oldinga siltanishda oyoq uchlari poya darajasiga yetganda, oyoq harakatini to'xtatish va tos-son bo'g'imidan yozilish.
3. Oyoqlarda otga tayanish bilan tirsaklarga tayanib yotib, tayanib yotishga o'tish (199-rasm).
4. Tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko'tarilib, oyoqlarni ochib o'tirish.



199-rasm

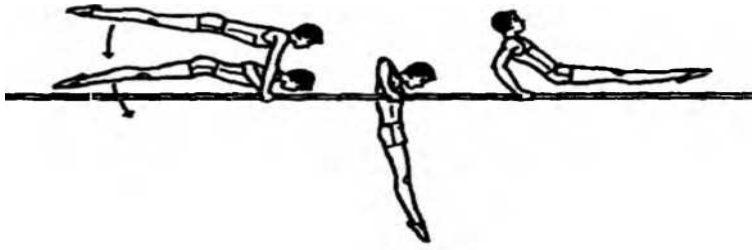
Xatolar

1. Oldinga siltanishda oyoq uchlari poya darajasidan o'tib ketsa va tos-son bo'g'imida yozilish sodir boimasa.
2. Oldinga siltanishda yelka orasidagi burchak kamaysa.
3. Qo'llaning bukilishi va tayanishga o'tish polga oyoqlarni qo'ygandan so'ng sodir boisa, aksincha emas.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qoi bilan yelkadan ikkinchi qoi bilan beldan ushlanadi.

Tayanib tebranishdan qo'llarni bukish va yozish

Bajarish texnikasi. Mashq oldinga siltanish kabi, orqaga siltanishda ham bajariladi. Oxirgi variant anchagina qiyinroq. Shuning uchun talabalar bilan qo'llarni bukish va yozishni oldinga siltanishda o'rganishni boshlash maqsadga muvofiq. Orqaga siltanishning oxirgi holatidan, oldinga siltanishni boshlash bilan bir vaqtda yelkalarini biroz oldinga berish va qo'llarni bukish. Vertikaldan o'tish paytida tos-son bo'g'imidan biroz bukilish. Oyoqlar oldinga-yuqoriga harakatlanishi bilan qo'llarni yozish. Qo'llarni bukish vaqtida yelka holatiga e'tibor berish zarur. Agar yelkalar biroz orqaga "tushgan" bo'lsa, unda o'rganuvchi tana bilan vertikaldan o'tish paytida tayanchda ushlanib qololmaydi. Shuning uchun mashqni brussning o'rtasida bajarish lozim (200-rasm).



200-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Oyoqlar poyadan yuqoriga ko'tarilguncha tayanib tebranish.
2. Tayanib qo'llarni bukish va yozish (4-6 martadan kam emas).
3. Tayanib tebranish, orqaga siltanib oyoqlarni ajratish va ularni poyalarga panjalarning ichki tomoniga yumshoq tushirib, poyalarda tayanib yotish holatini egallash, qo'llarni bukib, oyoqlarni birlashtirish va oldinga siltanib qo'llarni yozish.
4. Oldinga siltanishda qo'llarni bukish va yozishni bajarish.

Ehtiyotlash va yordam. Poya osti, bel va sondan ushlanadi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya

1. Poyalar oxiridan sakrab tayanish va qo'llarda itarilish bilan bir vaqtda oldinga turishgacha harakatlanish - 1,0 b.
2. Tirsaklarga tayanishga tushish va tebranish - 1,0 b.
3. Oldinga siltanib oyoqlarni ochib o'tirish - 2,5 b.
4. Qo'llarni oldinga o'tkazib ushlab, oldinga umbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish - 2,5 b.
5. Ichkariga siltanib o'tish va orqaga siltanish - 0,5 b.
6. Oldinga siltanish boshlanishida qo'larni bukish va siltanish oxirida yozib, orqaga siltanib o'ngga (chapga) kerilib sakrab tushish - 2,5 b.

Burchak tayanish

Bajarish texnikasi. Qo'llar to'g'rilangan, bel to'g'ri, bosh tikka, oyoqlar poyalarga parallel (201-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi.

Burchak tayanish - bu statistik holat bo'lib, bel mushaklari, qorin, sonning oldingi va orqa mushaklarini yaxshi rivojlangan kuchini talab qiladi.

Shuning uchun qo'l va qorin mushaklarini rivojlantirishga yo'naltirilgan ko'pgina mashqlar (o'tgan bosqichlardagi materiallarga qarang), asosan, gimnastik devorda osilib to'g'ri oyoqlarni ko'tarish, burchak osilish, kuch bilan ko'tarilib to'ntarilish kabi mashqlarni bajarish, berilgan mashqni o'zlashtirishga yordam beradi.



201- rasm

11.4.3. Halqada bajariladigan mashqlar

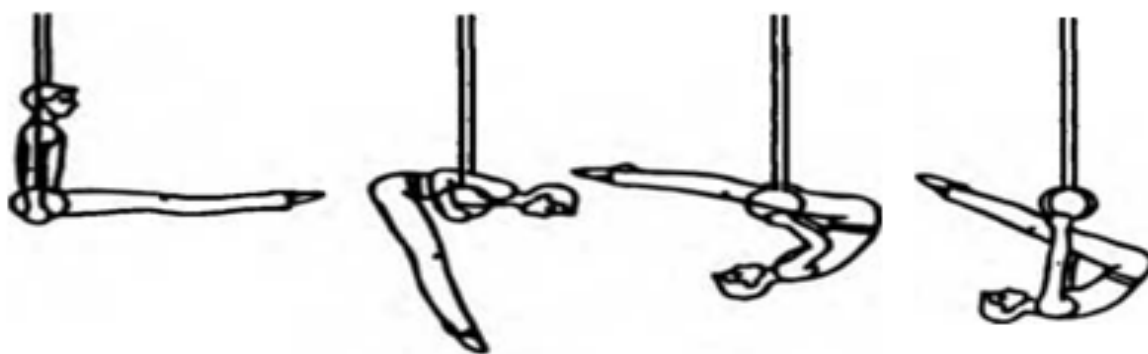
Halqalar boshqa gimnastika snaryadlaridan farqli o'laroq qimirlab turadi. Halqada tebranish mashqlari bajarilganda gimnastikachining og'irlik markazi halqalarning osma nuqtasidan o'tadigan vertikal yuzalik bo'yicha siljishga harakat qiladi. Bunda tananing har qanday nuqtalari parabolaga o'xshash egri 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 vertikal holatga tushishda (erkin tushishda) og'irlik markazi pastga harakatlana borib, pastki vertikal dan o'tayotganda, amalda juda tez, harakat yo'nalishini qarama-qarshi yo'nalishga almashtiradi.

Halqada bajariladigan asosiy mashqlar.

Tebranish. Halqada o'rgatishni tebranishdan boshlash tavsiya qilinadi, chunki to'g'ri tebrana olish halqada ijro etiladigan 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, o'quvchilarga quyidagi mashqlarni bajarishni tavsiya qilish mumkin:

1. Sakrab chiqib, tayanib oyoqlarni oldinga va orqaga siltash.
2. Sakrab chiqib tayanib, burchak hosil qilish (o'quvchilarning burchak hosil qilishni oldin boshqa asboblarda bajarganliklari nazarda tutiladi).
3. Tayanish holatida tebranib, oldinga siltanib orqaga tashlanib, bukilib osilish.
4. Burchak hosil qilib tayanish holatidan oldinga bukilib osilish holatiga tushish (202-rasm).

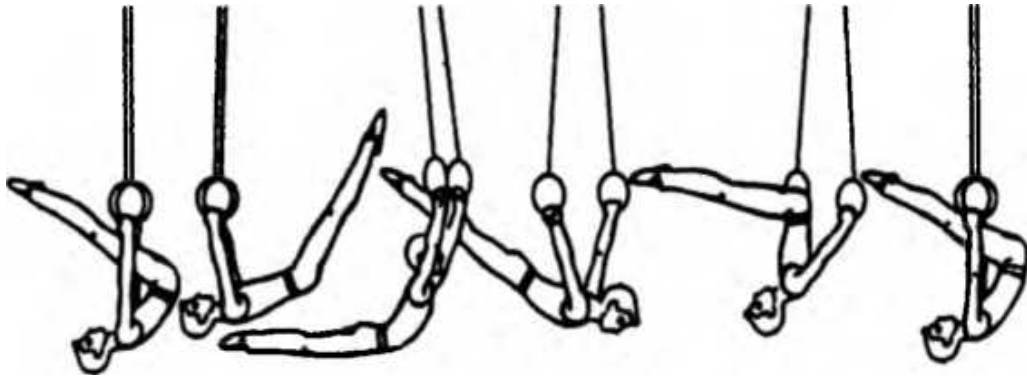


202-rasm

Osilish holatida tebranayotib 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 gimnastikachi birorta tayanchga (masalan, stul orqasi, shug'ullanuvchiga yuz tomon turgan murabbiyning yelkasiga tovonlari bilan tayanadi. Shu holatda gimnastikachiga gavadani tos-son bo'g'inidan bir oz 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 tebranishni oldinga tebranganda bukilib, orqaga tebranganda bukilib, oldinga tebranganda sakrab tushish va orqaga tebranganda sakrab tushish kabi mashqlar bilan qo'shib ijro etish tavsiya qilinadi. Ayniqsa, diqqatni oldinga tebranishda bukilmadan kerilib osilishni bajara olishga qaratish lozim. Bu mashq nazorat mashq hisoblanib, o'quvchilarning tebranishni to'g'ri o'zlashtirganliklari to'g'risida ishonch hosil qilishga imkon beradi. Bukilmadan kerilib osilishni faqat tebranishdan keyingina bajarmasdan, shuningdek, orqaga tebranganda qo'llarni to'g'rilashdan keyin yoki qo'llarni bukib osilishdan oldinga tebrangandan keyin ham bajarish zarur.

Oldinga yelkadan aylanib bo'kilib osilish (203- rasm).



203-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 burgancha qo'llar yon tomonga uzatiladi va so'ng boshni oldinga engashtirish bilan birga tos-son bo'g'inidan yanada ko'proq egilib, qo'llar sonlarga olib kelinadi. Diqqatni qo'llar, albatta yon tomongacha borishiga qaratish zarur. Oldin bu mashqni 2-3 marta sekinroq bajarish tavsiya qilinadi.

2. Dastlabki holat ilgariidek, faqat halqalardan yelkalar balandligida ushlab turiladi. Shu mashqni qo'llarni yelkadan aylantirib tik turib orqada osilish holatida yakunlash.

3. D.h-bir oyoqda muvozanat saqlab, qo'llar yuqoriga, past halqalarda qo'llar bilan ushlab turiladi. Erkin oyoq bilan siltanib va tayanch oyoq bilan deysinib qo'l va bosh bilan shunga muvofiq harakatlar bajarib, bukilib osilish holatiga kelish.

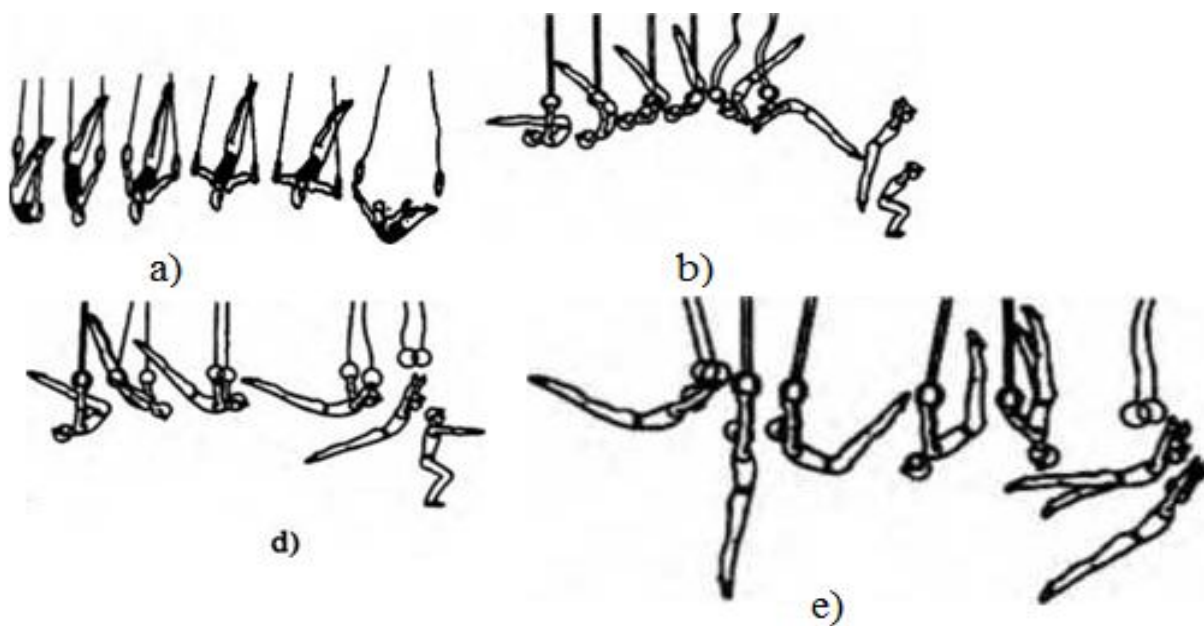
Mazkur mashqlarni o'zlashtirgandan keyin baland halqada murabbiy yordamida yelkadan aylanishni ijro etishga o'tish mumkin. Dastlabki urinishlarda murabbiy shug'ullanuvchining yon tomonida turadi va sonlaridan (boldirdan emas) ko'tarib yordamlashadi.

Shuni nazarda tutish kerakki, bu urinishlarda son ostidan turtib yuborish emas, balki gimnastikachini oyoq harakatlari bo'yicha aynan ko'tarish kerak.

Yoysimon sakrab tushish (204 a,b,d,e-rasmlar).

Bunday sakrab tushishni o'rganish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish zarur. Past halqalarda bukilib osilish holatidan tos-son bo'g'inidan yuqoriga keskin yozilib, to'g'ri qo'llar bilan halqalarga bosganicha kuch bilan qo'llarni yuqoriga yon tomonga yo'naltirish kerak. Bu harakat shug'ullanuvchilarda tana qanday zo'r berish hisobiga yuqoriga yoysimon harakatlanishi to'g'risida tasavvur hosil qildirish uchun zarurdir.

Bu holda qo'llarni bukish va tortish xatolikdir, buning oldini olish kerak. Bir yo'la 2-3 urinishdan keyin sakrab turishni: albatta o'qituvchining yordami va ehtiyot qilishi bilan o'rtacha balandlikdagi halqalarda o'rgatishga o'tish mumkin. O'ng yon tomondan turib, gimnastikachini bir qo'li bilan belidan ushlaydi va shug'ullanuvchi oldinga yiqilgudek bo'lsa, ikkinchi qo'lini uning ko'krigidan qo'yib qolishga tayyor turadi.



204-rasm

Yelkalardan orqaga aylanib sakrab tushishni o'rganishdan oldin quyidagi mashqlarni bajarish zarur:

1. D.h. -bukilib tik turib, qo'llar orqaga, barmoqlar mushtlangan, qo'llarni bosh barmoq bilan tashqariga burib, ularni yon tomonga va keyinchalik oldinga uzatish. Shuning bilan birga tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, bosh orqaga engashtiriladi (qo'llarga qaraladi). Mashq sekinroq bajariladi.

2. Shuning o'zini past halqalardan ushlab ijro etish.

Shuning o'zini bir oyoqda tik turib, ikkinchisini bir oz orqaga uzatib uchini polga tekkizgan holda bajarish. Erkin oyoq bilan orqaga kerilib, qo'llar va bosh bilan muvofiq harakatlanib, mashqni qo'llarni yuqoriga uzatib, barmoqlarga qarab turganicha muvozanat saqlash («qaldirg'och») holatida yakunlash.

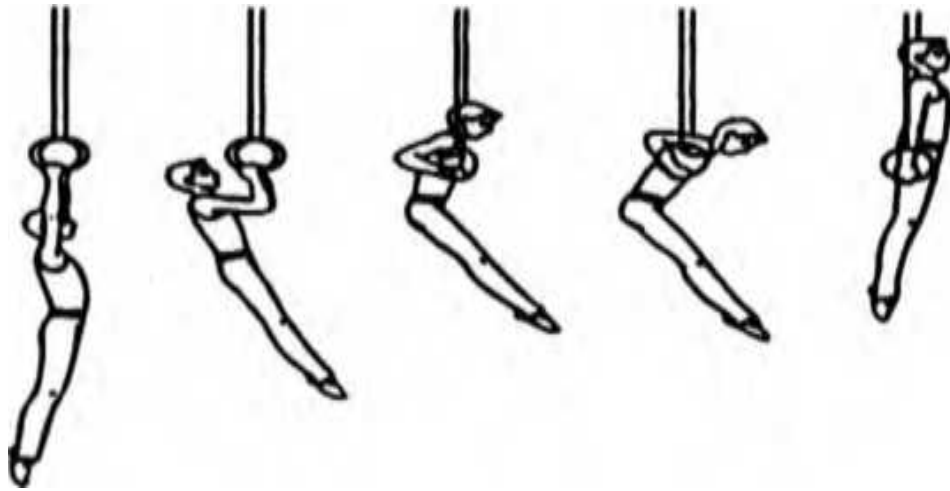
3. Past halqalarda bukilib osilish holatidan (yordam bilan) tos-son bo'g'inidan yuqoriga va bir oz orqaga keskin yozilib, to'g'ri qo'llar yon tomonga uzatiladi; halqalarga bosgancha, butun gavnani yuqoriroq holatga ko'tarishga harakat qilish kerak. Masalan: bir yoia 2-3 marta ijro etiladi.

4. Past halqalarda bukilib osilish holatidan murabbiy yordamida yelkalardan orqaga aylanishni bajarish. Murabbiy yon tomonda turib, bir qo'li bilan son ostidan ushlaydi, ikkinchi qo'li bilan esa shug'ullanuvchiga butun tanasini yuqoriga ko'tarish uchun yelkalaridan ko'taradi.

Bukilib osilish holatidan murabbiy yordamida sakrab tushishni yaxlit ijro etish. Murabbiy yon tomonda turadi va 5-mashqdagidek harakat qiladi, lekin yordam bergandan keyin halqalar erta qo'yib yuborilganda yiqilishdan ehtiyot qilish uchun bir qo'lini yelkalardan ko'krak ostiga o'tkazadi.

Kuch bilan ko'tarilish.

Shug'ullanuvchilar halqalarda tayanish malakasini o'zlashtirganliklaridan so'ng «chuqur» ushlab kuch bilan ko'tarilishni o'rgatishga kirishiladi. Bu vaqtga kelib gimnastikachilar turnikda, halqada bir necha marta tortilishni bajara oladigan bo'lib qoladilar (205-rasm).



205- rasm

Bundan tashqari, shug'ullanuvchilarga qo'lni yozuvchi muskullar kuchini oshiruvchi mashqlar berish lozim:

1. Polda yotib tayanish holatida qo'llarni bukish va to'g'rilash.
2. Bruss va halqalarda tayangan holatda qo'llarni bukish va to'g'rilash.

Shu mashqlarni o'zlashtirib olgandan keyin halqada kuch bilan ko'tarilishni ijro etishga kirishish mumkin.

O'rgatish. Ko'tarilishni past (yelka balandligidagi) halqada bajarishdan boshlash kerak. Dastlabki urinishlar bukilgan qo'llarda tayanish holatiga chiqishga imkon beradigan darajada qo'llar bilan ohista deysinib bajariladi. So'ngra shuning o'zini oyoqlar bilan deysinmay bajarish tavsiya qilinadi. Navbatdagi urinishlarda halqalar polda tik turib, to'g'ri qo'llar bilan «chuqur» ushlab imkoniyatini beradigan darajada balandlikka ko'tariladi. Bunda osilish holatidan bukilgan qo'llarda tayanishga ko'tarilish paytida beldan ushlab yordam ko'rsatish zarur bo'ladi. Doimo qo'llarni to'g'ri turishi holatiga e'tibor berish lozim.

11.4.4. Baland-past brussdagi mashqlar

Qizlar uchun asosiy element, bu oyoqlar bilan yu/p (yuqori-poya) ga tayanib, p/p (pastki-poya)ga kerilib osilish va p/p ga tayanishga o'tish hisoblanadi. Shu bilan birga ular, o'qituvchi yordamida yoki mustaqil talabalar tomonidan tuzilgan turli o'quv majmua mashqlarining bajarishni takomillashtirishni davom ettiradilar. Yelka mushaklarini va qorin mushaklarini rivojlantirish uchun osilib yotishdan tortilish va gimnastik devorga osilib turishdan to'g'ri oyoqlarni hamda bukilgan oyoqlarni ko'tarishlarni bajaradilar.

Yuqori poyaga osilish

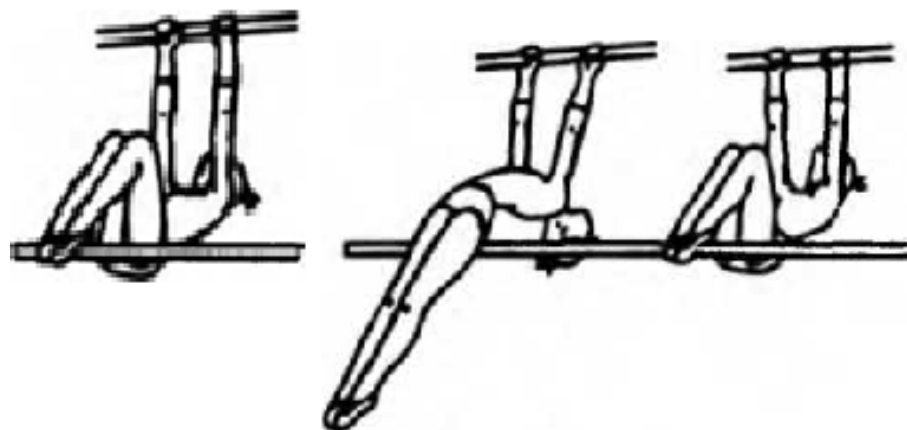
Osilish mashqlari bilan talabalar tanish bo'lib, gimnastika devoriga osilishni o'zlashtirganlar. Farqi shundan iboratki, yu/p da tana bir joyda to'xtab turmaydi, balki erkin holatda bo'ladi. Osilishni takomillashtirish uchun quyidagi mashqlarni taklif qilish mumkin: yordam bilan yu/p osilish - oyoqlarni bukib osilish – osilish-pastga sakrab tushish. Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, osilish t/b (turli balandlik)dagi brussda bajariladigan ko'pgina mashqlar uchun dastlab holat hisoblanadi.

Pastki poyaga o'tirib osilish

Bajarish texnikasi. Bu shunday holatki, talaba qiz yu/p osilib, bukilgan oyoq uchi bilan p/p tayanadi (206-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi

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



206-rasm

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshdan turib, bir qoida beldan, ikkinchisida oyoqdan ushlab yordam beriladi.

Pastki poyaga yotib osilish



207-rasm

Bajarish texnikasi. Yotib osilishda, tana to'g'ri va biroz kerilgan, bosh ozgina egilgan, qo'llar to'g'ri, p/p sonning orqa qismi bilan tayaniladi. (207-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi

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

Oyoqlarni kerib yotib osilish

Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib yotib osilishni turli usullarda bajarish mumkin, ammo o'rgatish ketma-ketligini hisobga olib, talabalarda mavjud bo'lgan harakat tajribalarini qo'llash maqsadga muvofiq.



208-rasm

Shuning uchun, bir oyoqda siltanib o'tib yotib osilishdan yoki oyoqlarda itarilib osilishdan p/p ga o'ng (chap) bilan yotib osilishni bajarish yaxshi. Oyoqlarni ochib yotib osilishda tana, yotib osilishdagi kabi bo'lib, biroz kerilgan, qo'llar to'g'ri, bosh orqaga egilgan, bir oyoq p/p ga sonning orqa qismidan tayanib, ikkinchisi poyadan pastga joylashadi (208-rasm)

Orqadan tayanish

Bajarish texnikasi. P/p ga yotib osilishdan, orqaga tayanish holatini egallash ancha qulay. P/p orqasiga qo'llar bilan ketma-ket siltanib o'tib, orqadan tayanishga o'tish - poyada o'ziga xos o'tirish (209-rasm)

Nazorat darsi uchun kombinatsiya

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

Qizlar uchun osilishdan tortilish bo'yicha jismoniy tayyorgarlik darajasiga talablar: 19 marta va undan ko'p - yuqori; 10-14 marta o'rta; 4 marta va undan kam - past.



209-rasm..

11.4.5. Dastakli otda bajariladigan mashqlar⁵

Dastakli ot (siltanish va aylantirishlar uchun) haqqoniy ravishda erkaklar gimnastika ko'pkurashining eng murakkab turlaridan biri hisoblanadi. Dastakli otda bajariladigan mashqlarni xususiyatlari 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.

⁵ I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. T.-2014 yil 196-199 b.

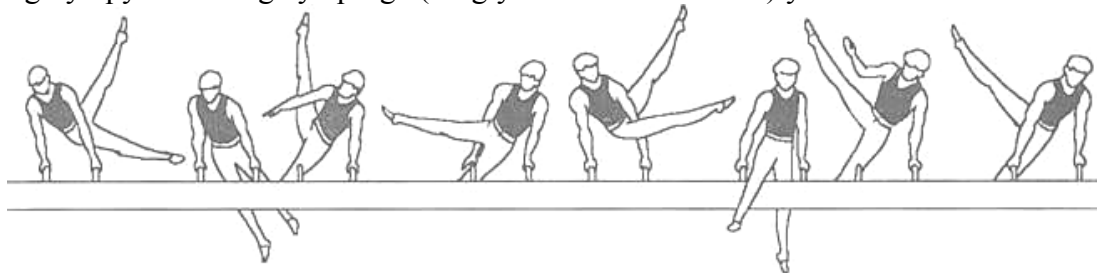
Dastakli otda quyidagi ushlaridan foydalaniladi (brussda tayanishda ushlar usullariga o'xshash):

-oddiy ushlar;

-bir qo'l bilan teskari ushlar («brussda tayanib ushlar usullariga» qarang).

Asosiy mashqlar

Tayanish holatidan bir tomonlama ichkariga va orqaga siltanib o'tish (o'ng oyoq bilan o'ng tomonga) (210-rasm). O'ng tomonga siltanishda ikkala oyoq oxirgi holatga yetishi bilanoq, o'ng oyoq yon tomonga yuqoriga (o'ng yelka balandlikkacha) yo'naltiriladi. Bunda



210-rasm

butun gavnani chap tomonga ko'chirish kerak, toki o'ng qo'lni dastadan qo'yib yuborish mumkin bo'lsin. Qo'lni qo'yib yuborib, o'ng oyoq oldinga dastakli ot ustidan siltanib o'tiladi va iloji boricha tezroq o'ng qo'lni o'ng sondan oshirib o'tib, yana qaytib o'ng dastadan ushlar kerak. Ikki qo'l bilan tayanish fazasida oyoqlar bilan chap tomonga siltaniladi, asosiy diqqat chap oyoq bilan siltanishga qaratiladi (uni chap tomonga chap yelka balandligigacha ko'tarish lozim). Chap oyoqni tushirayotib, u bilan o'ng tomonga dastakli ot balandligida siltaniladi va o'ng qo'lni qo'yib yuborib, o'ng oyoqni dastakli ot ustidan siltab o'tib, dastadan qayta ushlanadi. Shu holatdan chap tomonga siltanish boshlanadi shunga o'xshagan holda chap oyoq bilan oldinga siltanib o'tiladi,

O'rgatish. Yaxlit o'rgatish usuli vositasida olib boriladi. Oldinga siltanib o'tishda o'qituvchiga talabani o'ng soni ostidan, ikki qo'l bilan tayanib chap tomonga siltanishda esa chap son ostidan ko'tarish tavsiya qilinadi.

Oyoqlarni kerib tayanishdan teskari yo'nalishda siltanib ko'tarish (o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tish). Dastakli otni minib tayanishdan chap tomonga siltaniladi (oldingi mashqqa qaralsin) va chap qo'lni og'irlikdan bo'shatish uchun butun tana o'ng tomonga yo'naltiriladi. Chap dastani qo'yib yuborib, uning ustidan o'ng oyoq oshirib o'tiladi va shu zahotiyoq dastadan ushlab olinadi. Buni iloji boricha tez, toki chap oyoq o'zining oxirgi holati (yelka balandligi)dan pastga tushib ketmasdan oldin bajarilsin.

O'rgatish. O'qituvchi talabani orqasidan turib, uni o'ng oyog'i bilan orqaga siltanishi vaqtida chap oyoqni imkoniyat boricha chap tomonga balandroq ko'tarishi uchun uni chap soni ostidan ko'taradi. O'rgatishni quyidagi tartibda olib borish tavsiya qilinadi:

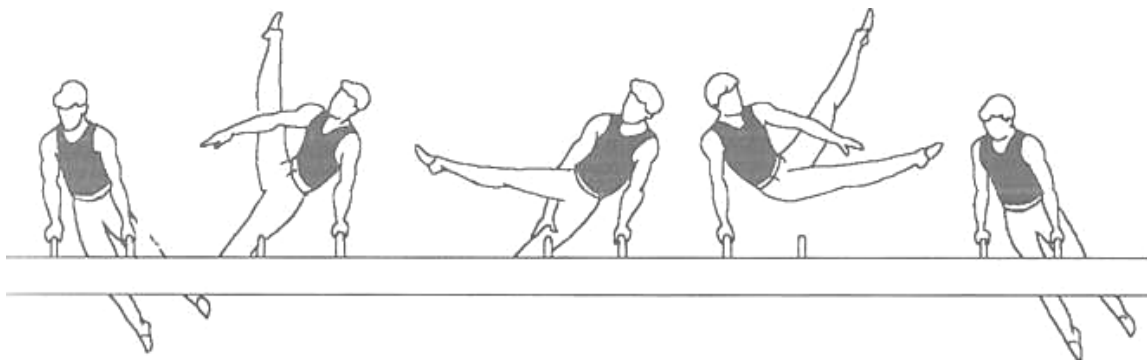
- o'qituvchi yordamida 1—2 marta chap tomonga siltangandan keyin, o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tib, o'ng oyoq bilan orqaga sakrab tushish;

- shu mashqning o'zi faqat tayanish holatida;

- «a» mashqni o'qituvchi yordamisiz bajarish;

- siltanib o'tib tayanish holatida qolishni mustaqil bajarish.

Tayanish holatidan bir oyoqni bir tomonlama aylantirishlar (o'ng oyoqni o'ng tomonga aylantirish) (211-rasm). Bu aylantirish ikkita siltanib o'tishdan: bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir



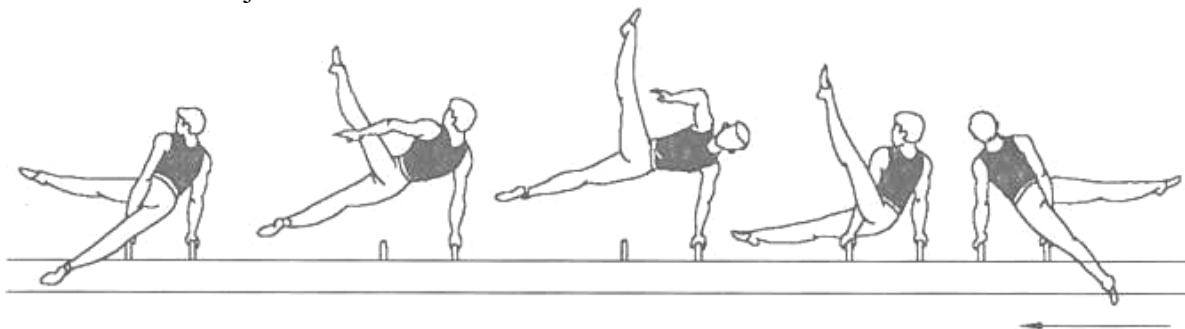
211-rasm

tomonlama ichkariga va teskari yo'nalishda siltanib o'tishni birgalikda bajarishdan iborat. Shuning uchun o'ng tomonga aylantirish, o'ng oyoqni ichkariga va shu oyoqni chap tomonga siltab o'tishni (qo'shimcha siltanmasdan) bajarish. O'rgatish yuqorida qayd etilgandek bo'ladi:

- o'qituvchi yordamida tayanib, o'ng oyoqni o'ng tomonga aylantirib sakrab tushish;
- «a» mashqining o'zi, faqat tayanish holatida qolish;
- «a» mashqining o'zi, faqat mustaqil bajariladi;
- o'ng oyoqni o'ng tomonga mustaqil aylantirish.

Chapga to'g'ri chalishtirish (212-rasm). Bu mashq ham chap o'ng bilan bir vaqtda bajariladigan ikki siltanib o'tishning birikmasidan iborat: bir oyoqni oldinga tutib tayanishdan chap tomonga siltanishda o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tiladi va shu bilan bir vaqtda chap oyoq bilan ichkariga siltanib o'tiladi.

O'rgatish. Zarur siltanib o'tishlar o'zlashtirib olingandan so'ng yaxlit usul bilan o'rgatish tavsiya qilinadi. O'qituvchining yordami bir tomonlama aylantirishni o'rgatishdagidek bo'ladi, sakrab tushishni bajarish bundan mustasnodir.



212-rasm

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 bomishi 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» bolimida bayon etilganidek bajariladi. O'ng qoini 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 imkoniyat beradi. Mashq to'g'ri bajarilganda gimnastika

Ihoziga o'ng yon bilan sakrab tushgandan keyin o'ng dasta gimnastdan biroz oldinda bomadi.

O'rgatish yaxlit o'rgatish usuli vositasida olib boriladi, o'qituvchi orqadan turib, ikki qo'li bilan gimnastning belidan ushlab (ayrim hollarda ikkala 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.

11.4.6. Gimnastika xodasida bajariladigan mashqlar

Xodada bajariladigan mashqlar talabaning 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 gimnastlarni tayyorlashda emas, balki o'rta maktablarda asosiy gimnastika darslarida, o'rta va oliy o'quv yurtlarida hamda yoshlar jismoniy tarbiyasi tizimining ko'pgina boshqa tarmoqlarida ham qo'llash imkoniyatini yaratadi.

Xodada o'tiladigan mashg'ulotlar talabalarining 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 mashqlarni barcha elementlarini kinematik shakliga qarab, to'rt katta guruhga ajratish mumkin: muvozanat mashqlar 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 burilganicha chap tizzaga tayanish (yarimshpagat, chap oyoqda cho'qqayib tayanish) to'g'rilanishda qo'llarni yon tomonga uzatib, o'ng oyoqni oldinga tutganicha shu oyoqda tik turish (yoki o'ng oyoqni orqaga siltab cho'qqayib o'tirish va tik turish).

Shu mashqning o'zini o'ng oyoqni siltab o'tib va chap tomonga burilib oyoqlarni kerib tayanishini almashtirib, orqadan qo'l bilan ushlab burchak hosil qilib o'tirish-o'ng oyoqni bukib, shu oyoqda tik turish, chap oyoqni orqaga oyoq uchiga uzatganicha 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 (213-rasm). Ikki-uch qadam yugurib kelib, qo'llar xodaga qo'yiladi. Oyoqlar bilan depsinib va yelkalarini oldinga yo'naltirganicha belni ko'tarib, oyoqlarni bukib ko'krakka yaqinlashtiriladi, Xodaga sakrab chiqib, yelkani orqaga tashlamasdan, qo'llar bilan ushlab turish zarur.



213-rasm

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. Depsinib «ko'prik»chasi yonida turib, bir qo'l bilan yelkadan, ikkinchi qo'l bilan talabani sonidan ushlab ko'maklashiladi.

O'ng oyoqni oldinda tutib oyoqlarni kerib tayanish holati, 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;
- 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) brussni 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 talabani yelkasidan va chap qo'l bilan son ostidan ushlaydi, o'zi o'ng tomonda turishi kerak.

Sakrab chiqib bir sonda o'tirish- yugurib kelib ikkala oyoq bilan «ko'prik»chaga sakrab, qo'llar xodaga qo'yiladi (barmoqlar bir-biriga yaqin) va kuchli depsinib, yelkalarni oldinga yo'naltirib va xodaga yaqin (o'ng) oyoqni bukib, 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 depsinib bajariladi.

Sakrab cho'qqayib tayanish (214-rasm) ham xodaga to'g'ridan yugurib kelib bajariladi.

O'rgatish:

- a) qiyalab yugurib kelib, ikki oyoq bilan depsinib, 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 otga cho'qqayib o'tirish holatiga sakrab chiqish;
- e) shuning o'zini xodada bajarish.

Muhofaza qilish. Depsinib «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 depsinib, yelka va ko'krakni oldinga yo'naltirib kerilish lozim. Keyin o'ng oyoqni yon tomondan siltab o'tib, oyoqlarni kerib o'tirish holati qabul qilinadi.

O'rgatish:

- a) qo'llarda xodaga tayanib (uzunasiga) oyoqlar bilan orqaga siltanib kerishib sakrash;
- b) shuning o'zini oyoqlarni kerib bajarish;
- d) past brussda 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.



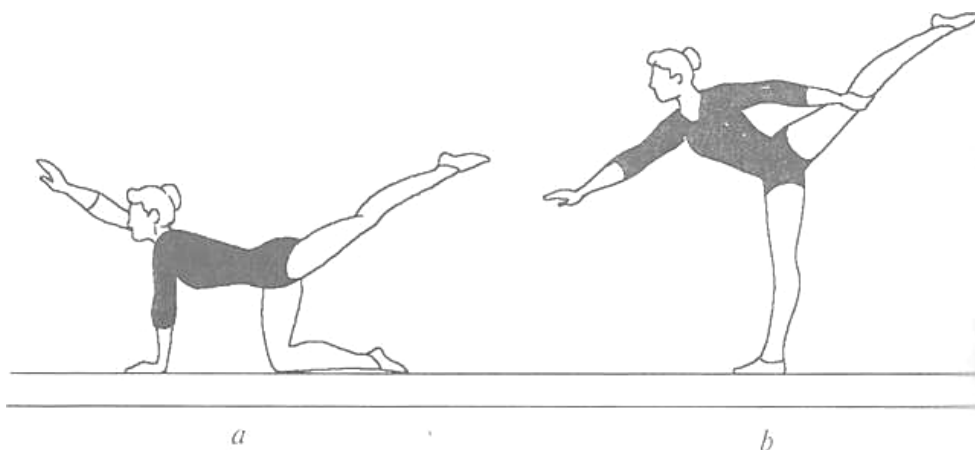
214-rasm

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 (215-a rasm), yarimshpagat, tik va qiya holatlarda ko'kraklarda tik turish, bir oyoqda tik turib qolning turli holatlari bilan muvozanat saqlashlar, shuning o'zini tizzadan (215- b rasm) va oyoq ucidan 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.



215-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.

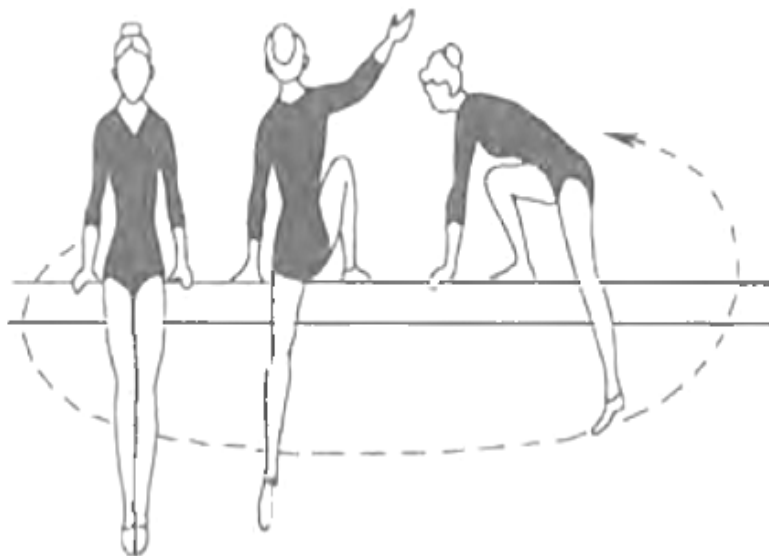
Bir tomonlama burilish- tayangan oyoq tomoniga bajariladi. O'ng oyoqni orqaga uzatib, chap oyoqda tik turish holatidan o'ng oyoqni oldinga va biroz chapga siltab, oyoq uchlarini ichkariga va yelkani chapga burish kerak. Siltash bilan bir vaqtda chap oyoq uchiga turish va qadni rostlab, shu oyoqni tovon 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.



216-rasm

Aralash tayanish holatlaridan burilishlar — xodada gavda holatlarini o'zgartirish va tananing pastroq holatlaridan oyoqlarda tik turish holatlariga o'tish uchun yordamchi elementlar bo'lib xizmat qiladi.

O'rgatish:

a) tayanish va orqaga tayanish holatlaridan 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 (216-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 holatlarda bo'lishi yoki har xil harakatlar 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 deysinib, oyoqlarni almashtirib sakrash. Oyoq uchlarida tik turgan holatdan biroz cho'qqayib, oyoqlarni to'g'rilaganicha va oyoq uchlarini oldinga cho'zgan holda yuqoriga sakrash. Sakralganda 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 deysinib, oyoqlar o'rnini almashtirmasdan sakrash;

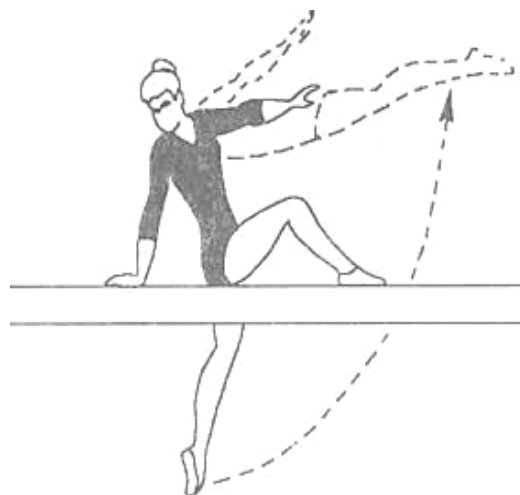
d) shuning o'zini xodada oyoqlar o'rnini almashtirib sakrash.

Ikki oyoqda deysinib, 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 saqlash.

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

Kerishib sakrab yerga tushish.

Uzunasiga va ko'ndalangiga turgan holatlardan tez-tez tashlangan qadamlardan keyin (oyoqni oldinga siltab past va odatdagi xodada) tiz-zada tayanish holatidan (erkin oyoqni orqaga siltab, ikkinchisi bilan xodadan deysinib, bosh va yerga tushish tomonidagi qo'lni ko'tarib, kerishib yerga tushish); bir oyoqda cho'qqayib o'tirgan holatda bajariladi.



217-rasm

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 deysinib va oyoqlarni birlashtirganicha orqaga burilib, sakrab yerga tushish (217-rasm).

Tayanach iboralar

Obyektiv, subyektiv, inersiya, static mashq, dinamik mashq, kinematika, tebranish, osilish, kerilish.

Nazorat savollari

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 mashqlarni asosiy yoki ko'makchi mashqlar ekanligini farqlab bera olasizmi?
4. Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarni qanaqa usullar bilan takomillashtirish mumkin?
5. Tayanish tushunchasiga talabani qaysi holati kiradi?
6. Turnikda bajariladigan mashqlarga nimalar kiradi?
7. Turnikda qanday osilish turlari mavjud?
8. Xodada bajariladigan asosiy mashqlar nazariy ma'lumotga egamisiz?
9. Dastakli otda bajariladigan mashqlarni asosiy yoki ko'makchi mashqlar ekanligini farqlab bera olasizmi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
3. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil
4. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИЛМ-ЗИЁ.-2012 г
A. Yefemenko. Gimnastika. T., O'zDJTI, 1980
5. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 y.

12-Modul. AKRABATIKA MASHQLARI

Akrabatika (ingilizcha acrobatics)(grekchadan acrobateo-oyoq uchida yurish, yuqoriga tirmashish) degan ma'noni bildiradi.

Akrabatika mashqlar-asosan turli o'qlar atrofida aylanma harakatlarni bajarish(umbaloq oshish, to'ntarilish, salt ova boshq.). Shuningdek g'ayri oddiy tayanch sharoitida bajariladigan muvozanatni saqlash mashqlari(yakka, juft va guruh bo'lib). Har xil kontentli mashg'ulotlarda kuchlilik, epchillik, egiluvchanlikni, fazoda yo'nalish olishni, vestibulyar apparatni mashq qildirish uchun qo'llaniladi.

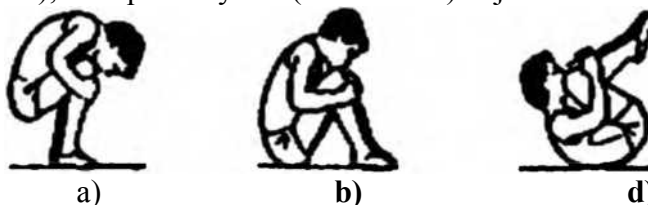
Akrabatika mashqlarini o'rganish bir vaqtning o'zida murakkab mashqlarni bajarishga tayyorgarlik vazifasini bajaruvchi soda mashqlardan boshlanadi.

Dumalashlar va umbaloq oshishlar. O'quvchilar avval dumalashlar, umbaloq oshish va saltani bajarish uchun tayyorgarlik mashqlarini egallab olishlari zarur.

Dumalash – tananing alohida qismlarini ketma-ket tayanchga tekkizgan holda boshdan oshmasdan turib

G'ujanak bo'lish

Bajarish texnikasi. G'ujanak bo'lish - bu tizza yelkalariga tortilib, tirsaklar tanaga siqilgan, qo'l panjalari boldirning o'rtasidan ushlab (oyoq panjalari va tizzalar bir muncha ochiq) bukilgan tananing holati. G'ujanak bo'lish - dumalashlar, umbaloq oshishlar va g'ujanak bo'lib saltolar bajarish uchun asosiy yordamchi mashq hisoblanadi. G'ujanak bo'lish yarim o'tirib (218-a rasm), o'tirib (218-b rasm), chalqancha yotib (218-d rasm) bajariladi.



218-rasm.

O'rgatish ketma-ketligi.

Asosiy turishdan qo'llar yuqoriga, tez o'tirish va o'tirib g'ujanak holatini olishi, belni yarim doira shakliga keltira olishga e'tiborni qaratish lozim.

1. Orqadan tayanib o'tirish holatidan, tez oyoqlarni bukib g'ujanak bo'lish.
2. Chalqancha yotib qo'llar yuqorida, tez oyoqlarni bukib g'ujanak bo'lish.
3. Chalqancha yotish holatidan tanani ko'tirib, g'ujanak bo'lib o'tirish.

Xatolar

1. Boshning orqaga egilib ketishi.
2. Oyoqlar ochilmagan.
3. Oyoqlar juda keng ochilgan.
4. Boldirdan noto'g'ri ushlash (juda balanddan yoki pastdan "zamok").
5. To'liq g'ujanak bo'lmaslik.

Bajarishga bo'lgan talablar. Har bir mashqni bir necha bor takrorlab harakatlarni sekin-asta tezlantirib bajarish va g'ujanak holatini ushlab turish kerak.

Dumalashlar

Bajarish texnikasi. Dumalashlar - bu gavdaning alohida qismlari bilan polga (tayanchga) ketma-ket tegish harakati bo'lib, faqat boshdan aylanib o'tilmaydi. Dumalashlar umbaloq oshishni o'rganish vaqtidagi amaliy mashqlar sifatida qo'llaniladi. Dasturda, oldinga va orqaga g'ujanak bo'lib (219-rasm) tizzalarda tayanib turib tomonlarga, kerilib, qorinda yotib dumalashlar nazarda tutilgan.



219-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. O'tirib g'ujanak holatidan, belda oldinga-orqaga dumalash.
2. O'tirib g'ujanak holatidan orqaga dumalash va oldinga dumalab D.h. qaytish.
3. Tayanib o'tirishdan orqaga g'ujanak bo'lib dumalash va oldinga dumalab g'ujanak bo'lib o'tirish.
4. Tayanib o'tirishdan g'ujanak bo'lib orqaga dumalash va oldinga dumalab, D.h.
5. Qorinda yotgan holatda kerilib oldinga-orqaga dumalash. Qorinda yotib, kerilib, boshni orqaga egish va songa tayanib yotish holatini olish. Tez qo'llarni bukib, oldinga dumalashni bajarish va qo'llarni to'g'rilab orqaga dumalash.
6. Tizzalarda tayanib turishdan, g'ujanak holatida tomonlarga dumalash. Yelka, yonbosh, bel, yonbosh, yelka polga ketma-ket tegib g'ujanak holatini olish va aks harakat bilan orqaga D.h. qaytish.
7. Tayanib o'tirishdan yon tomonga dumalash va d.h. qaytish.
8. Qo'llar turlicha holatda (yuqorida, bel orqasida, yelkada) oldinga va orqaga dumalash.

Bajarish talabi. Keltirilgan dumalashlarning bir muncha murakkabi bu, tayanib o'tirishdan, dumalab tayanib o'tirish hisoblanadi. Bu elementni yaxshi o'zlashtirib olish uchun, D.h. matga belda tayanib o'tirishdan boshlash maqsadga muvofiq, chunki oyoqlar matga yaqin joylashgan bo'lib, D.h. qaytishni yengillashtiradi.

Dumalashlarni bajarish paytida g'ujanak holatini to'g'riligiga va zichligiga e'tiborni qaratish lozim.

Oldinga umbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Tayanib o'tirishdan oyoqlarni to'g'rilab, tana og'irligini qo'llarga o'tkazish. Qo'llarni bukib, bosh oldinga egilib oyoqlar bilan itarilib bosh orqali aylanib, bo'yin va kurakda dumalash. Kuraklarda polga tayanib, oyoqlarni tez bukish va g'ujanak holatini egallash. Umbaloq oshishni tugatib tayanib o'tirish (220-rasm).



220-rasm.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Turli D.h. dan g'ujanak holati.
2. Tayanib o'tirishdan, orqaga dumalash va oldinga dumalab g'ujanak holatida o'tirish.
3. Tayanib o'tirishdan, oldinga umbaloq oshib g'ujanak holatida o'tirish.
4. Tayanib o'tirishdan, oldinga umbaloq oshib tayanib o'tirish.

Xatolar

1. Qo'llar bilan, oyoq panjalariga yaqin tayanish (bel zarb olish mumkin).
2. Oyoqlar bilan itarilish yo'qligi.
3. Yetarli bo'lmagan g'ujanak holati.
4. Qo'llarning noto'g'ri holati.

5. Tayanib o'tirish holatiga o'tish paytida qo'llar bilan orqadan tayanish.

Ehtiyotlash va yordam. Ko'p holatlarda bu mashqlarni mustaqil bajarish mumkin. Odatda, yordam faqatgina ayrim o'quvchilargagina ko'rsatiladi.

Bunda hamkor bitta tizzada turib yon tomondan bir qo'li bilan bajarilayotgan o'quvchiga boshni ko'krak tomonga egishda yordam bo'ladi, ikkinchi qo'li bilan esa ko'krak yoki yelka ostidan ushlab kurakka yumshoq tushishni ta'minlaydi hamda oldinga aylanishni ko'paytiradi.

Yon tomonga umbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Bu element tizzada tayanish yoki tayanib o'tirish holatidan bajariladi. Umbaloq oshishning birinchi qismi tizzada tayanib turib tomonga dumalash kabi bajariladi, ammo tana aylanishini bir yo'nalishda davom ettirib bel orqali aylanib yana tizzada tayanib turish yoki tayanib o'tirishga kelish.(221-rasm)

221-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Chalqancha yotish holatidan, g'ujanak holati.



2. Tizzaga tayanib turishdan yon tomonga dumalash.

3. Tizzaga tayanib turishdan yon tomonga umbaloq oshish.

4. Tayanib o'tirishdan yon tomonga o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.

Xatolar

1. Umbaloq oshishni boshlanishida qo'llar tirsaklarga qo'yilmaydi.

2. Zich bo'lmagan g'ujanak holati.

Ehtiyotlash va yordam. Orqa tomonda turib, tos-son bo'g'imi atrofidan ushlab aylanishga yordam berish.

Kuraklarda oyoqlarni bukib turish

Bajarish texnikasi. Kuraklarda turish, g'ujanak holatida orqaga dumalab bajariladi. Kuraklarga va ensaga tayanish paytida qo'llarni belga qo'yib (katta barmoq oldinga), oyoqlar bukilgan, boldir vertikal holatda bo'ladi. Bu kuraklarda turish mashqini o'rgatish uchun yordamchi mashq hisoblanadi (222-rasm).



222-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Tayanib o'tirishdan, oldinga va orqaga dumalash.

2. Orqadan tayanib o'tirishdan, oyoqlarni bukib orqaga dumalab, oyoqlarni bukib kuraklarda turish.

3. Tayanib o'tirishdan orqaga dumalab, oyoqlarni bukib kuraklarda turish.

Xatolar

1. Dumalashni bosh va yelkani orqaga irg'itib bajarilsa.

2. Qo'llar belga vaqtida qo'yilmasa, tirsaklar keng ochilgan bo'lsa.

3. Tana vertikal holatni egallamasa.

4. Boldirlar vertikal holatdan chiqib ketsa va oyoq panjalari tortilmagan bo'lsa.

Ehtiyotlash va yordam. O'quvchining yonboshida turib bir qo'l bilan bel sohasidan, boshqasi bilan oyoqlardan ushlab yordam beriladi.

Kuraklarda turish

Bajarish texnikasi. Qo'llar bilan boshning o'rta qismida ushlab tayanib o'tirishdan orqaga dumalashni bajarish. Dumalash yakunida polga kuraklar bilan tegib qo'llar bilan belga tayanib oyoqlarni to'g'rilab kuraklarda turishni bajarish. Tana to'g'ri turishi va tirsaklar keng ochilmagan bo'lishi lozim (223-rasm).



223-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Orqadan tayanib o'tirishdan oyoqlarni bukib orqaga dumalash va oyoqlarni bukib kuraklarda turish.
2. Tayanib o'tirishdan orqaga dumalab oyoqlarni bukib kuraklarda turish, shu holatda oyoqlarni to'g'rilab ushlab turish.
3. Orqadan tayanib o'tirishdan orqaga dumalab, kuraklarda turish.
4. Tayanib o'tirishdan orqaga dumalab kuraklarda turish.

Xatolar

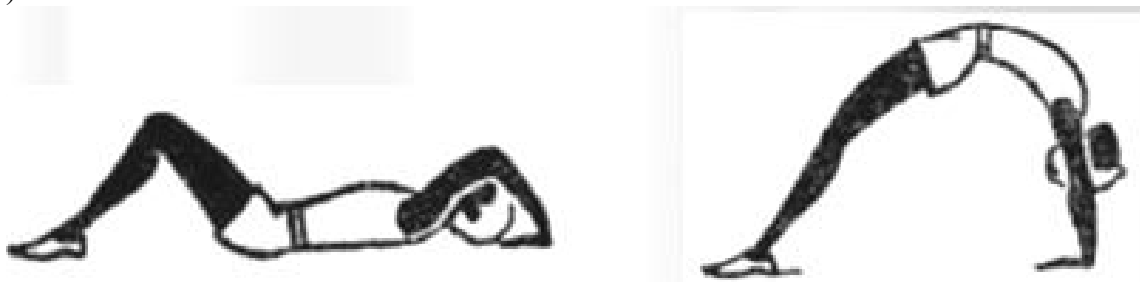
1. Tos-son bo'g'imidagi bukilishlar.
2. Tana vertikal holatdan og'ib ketsa.
3. Tirsaklar keng ochilgan bo'lsa.

Ehtiyotlash va yordam. O'quvchining yonboshida kuraklarga tayanish joyda turib, oyoqlar boshning orqasiga tegib ketishi mumkinligidan ogohlantirib, bir qo'lda boldirdan ushlanadi. Kuraklarda turish holatiga chiqqandan so'ng, tana aniq vertikal holatga kelishiga erishish uchun sonning orqasidan ushlanadi.

Chalqancha yotgan holatdan "ko'prik"

Bajarish texnikasi. Chalqancha yotib oyoqlarni oxirigacha bukish va ularni ajratib (oyoq panjasi uzunligicha) oyoq panjalarini tashqariga burib, qo'llarda yelkalar yonidan tayanib (barmoqlar yelkalarga qaratilgan), qo'l va oyoqlarni bir vaqtda to'g'rilab, kerilish va boshni orqaga egish.

Qo'l va oyoqlarni bukib, boshni oldinga egib, asta-sekin belga tushib, D.h. ni egallash. Bajarish vaqtida oyoqlarni oxirigacha yozib tana og'irligini qo'llarga o'tkazish lozim (224-rasm).



224-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Bel va yelka mushaklarini oldindan tayyorlash (tanani oldinga va orqaga, yon tomonga bukish, tanani tomonlarga aylantirish, qo'llar bilan aylanma harakat qilish).

2. D.h.ni va boshni orqaga bukishni o'zlashtirish, gimnastika devoriga tayanib oyoqlarni ochib turish.

3. Chalqancha yotgan holatidan yordam bilan "ko'prik" bajarish.

4. Chalqancha yotgan holatdan mustaqil "ko'prik" bajarish. Boshlanishida "ko'prik"ni 3-5 marta takrorlanadi, keyin oldinga bukilish, umbaloq oshishlar, turishlar bilan navbatlashtirib 8-12 martagacha ko'paytiriladi.

Xatolar

1. Oyoqlar tizzadan bukilib, oyoq uchiga tayanish (225-rasm).

2. Oyoqlar tizzadan bukilib, yelkalar, qo'l panjalari tayanch nuqtadan ko'chsa.

3. Qo'llar va oyoqlar keng qo'yilsa.

4. Bosh oldinga egilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib bir qo'lda orqadan kuraklar yonidan, ikkinchi qo'lda bel sohasida ushlab turiladi.

G'ujanak holatida orqaga dumalab, bosh orqasiga qoilar bilan tayanish 225-rasm



Bajarish texnikasi. Bu mashq orqaga umbaloq oshishni birinchi qismini o'zlashtirish uchun yordamchi mashq hisoblanadi. Tayanib o'tirishdan g'ujanak bo'lish va orqaga dumalashni bajarish, dumalash yakunida tirsak va panjalarni parallel ushlab, boshning yoniga polga kaft bilan tayanish (226-rasm).



226-rasm

O'rganish ketma-ketligi

1. Devordan yarim qadam oralig'ida orqaga egilib, tirsakdan bukilgan qo'llarni bosh yoniga qo'yish.

2. Chalqancha yotgan holatdan "ko'prik" bajarish uchun D.h.ni takrorlash. Oyoqlarni tizzadan, qoillarni tirsakdan bukib kaftlarni boshning yoniga polga qo'yish.

3. Tayanib o'tirishdan g'ujanak holatida orqaga dumalab bosh orqasiga qo'llar bilan tayanib oldinga dumalash.

Xatolar

1. Kaftlarni qo'yishda tirsaklar kengayib ketishi.

2. Tirsak va kaft parallel bo'lmasa.

3. Kaftlarni bir vaqtda qo'ymaslik.

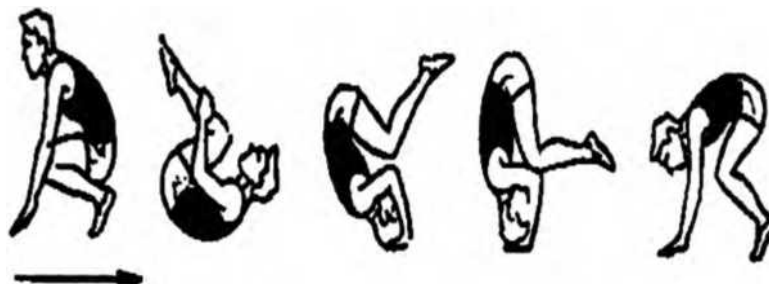
Ehtiyotlash va yordam. Xatolar paydo bo'lganda bosh yonida turib, tirsak parallel ushlab turiladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya

Tayanib o'tirishdan oldinga g'ujanak holatida ikki marta umbaloq oshib tayanib o'tirish - orqaga dumalab kuraklarda turish (ushlab turish) - oldinga dumalab yotish va "ko'prik" - yotish, qo'llar bosh orqasiga tayanib orqaga dumalash - oldinga dumalab tayanib o'tirish va A.T.

G'ujanak holatida orqaga umbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Tayanib o'tirishdan, qo'llar bir muncha oldinda, tana og'irligini qo'llarga o'tkazib qo'llar bilan itarilib tez orqaga dumalash, aylanish vaqtini g'ujanak holati zichligi hisobiga ko'paytiriladi: kuraklar tayanchga tekkan vaqtda kaftni yelka orqasiga qo'yiladi va ularga tayanib bosh orqali aylanib (oyoqlarni bukmasdan) tayanib o'tirishga o'tish (227- rasm).



227-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Oldinga umbaloq oshish.
2. Tayanib o'tirishdan, g'ujanak holatida orqaga dumalash, qo'llar bosh orqasiga tayangan.
3. Tayanib o'tirishdan, g'ujanak holatida orqaga dumalab tayanib o'tirish.

Xatolar

1. Qo'llar aniq joylashmaganligi (mushtda, kaftning orqa tomonida, tirsak va kaftlarni parallel qo'yilmaganda).
2. Qo'llarni qo'yish vaqtida oyoqlarni yozish va boshdan aylanish.
3. Zich bo'lmagan g'ujanak holati.
4. Boshdan aylanish vaqtida tayanch yo'qligi va qo'llarni bukib- yozish.
5. Sekin aylanish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo'lda yelkadan, ikkinchisida zarurat bo'lganda beldan turtib yuborish.

Orqaga umbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish

Bu harakat ilgari o'rganilgan elementlardan iborat. Shuning uchun ularni alohida takrorlab, keyin bog'lash mumkin. Bajarish texnikasiga talab, ehtiyotlash va yordam o'sha-o'sha.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

Tayanib cho'qqayish holatidan orqaga umbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish - oldinga dumalab yotish va "ko'prik" - chalqancha yotish holatiga tushib - o'tirish, qo'llar yonga - chapga tayanib burilib, tayanib cho'qqayish - yuqoriga kerilib sakrash va A.T.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

1. Oldinga umbaloq oshib, o'ng oyoq, chap oyoq oldidan chalishtirib, orqaga burilib tayanib cho'qqayish - 2,5 b.
2. Orqaga umbaloq oshish - 3,0 b.
3. Orqaga dumalab kuraklarda turish - 3,0 b.
4. Oldinga dumalab tayanib cho'qqayish va A.T. - 1,5 b.

Oyoqlarni kerib turishdan yordam bilan orqaga egilib "ko'prik".

Bajarish texnikasi. Bu element oyoqlarni ochib, qo'llar yuqorida tik turgan holatda bajariladi. Orqaga egilib to'sni oldinga berib sekin- asta "ko'prik" holatiga tushish. Tushish vaqtida boshni oxirigacha orqaga egish (228-rasm).



228-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Chalqancha yotish holatidan "ko'prik" bajarish.
2. D.h.dan, gimnastika devoridan yarim qadam oralig'ida orqalab turib, qo'l bilan pog'onani ushlab orqaga egilish.
3. Shuning o'zi katta oraliqda va gimnastika devorining pog'onalarini navbatma-navbat qo'llar bilan ushlab iloji boricha pastroq tushish. Yon tomonda turib, tushish paytida kuraklardan ushlab, turishda esa tanani ko'tarib yordam berish.
4. Bir-biriga yuzlanib qarab qo'llash bilan orqaga egilib "ko'prik".

Xatolar

1. Tanani orqaga egishda va "ko'prik" holatini egallashda bosh orqaga oxirigacha ochib borilmasa.
2. "Ko'prik" holatiga xos bo'lgan xatolar yuqorida ko'rsatilgan.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo'lda kuraklardan, boshqasida beldan ushlab yordam beriladi. Mashq to'liq o'rganilguncha ehtiyotlash bilan bajariladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

1. Oyoqlarni kerib turib, qo'llar yuqorida orqaga egilib "ko'prik", yordam bilan - 3,0 b.
2. Yotib va tanani ko'tarib, orqadan tayanib o'tirib, orqaga dumalab kuraklarda turish (ushlab turish) - 1,5 b.
3. Oldinga dumalab tayanib cho'qqayish - 1,5 b.
4. Orqaga umbaloq oshib tayanib cho'qqayish - 2,0 b.
5. Oldinga umbaloq oshib, yuqoriga kerilib sakrash - 2,0 b.

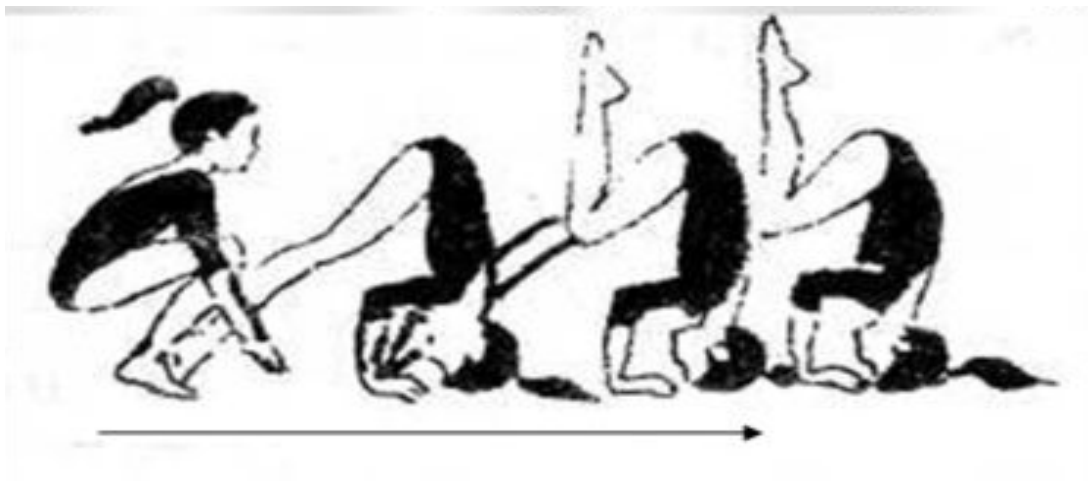
Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

1. Oldinga ikki marta o'mbaloq oshib, to'g'rilanib, qo'llar yuqoriga - 2,0 b.
2. "Ko'prik" holatiga tushish - 3,5 b.
3. Yotish va kuraklarda turish - 2,0 b.
4. Oldinga dumalab tayanib cho'qqayish va oyoqlarni ochib kerilib sakrash - 2,5 b.

Ehtiyotlash va yordam. To'ntarilish boshida siltanuvchi oyoqning kaftidan ushlab, qo'larni keyinchalik belga o'tkazib. Tayanishga chiqish vaqtida oyoqlardan va ko'krak- dan ushlab yordam beriladi.

Oyoqlarni bukib boshda turish

Bajarish texnikasi. Bu mashq boshda va qo'lda turishni o'rganish uchun yordamchi mashq hisoblanadi. Tayanib o'tirishdan, oyoqlarni yozib, matga bosh bilan tayanib, tana og'irligini qo'llarga va boshga o'tkazib, itarilish va siltanishsiz, bir oyoqni ko'krakka bukish, so'ng ikkinchisini va oyoqlarni bukib boshda turish holatini egallash (229-rasm).



229-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Bosh va qo'llar teng tomonli uchburchak hosil qilishi kerak. Panjalar yelka kengligida joylashgan. Bosh peshonaning yuqori qismiga tayangan.
2. Tayanib cho'qqayishdan, yordam bilan oyoqlarni bukib boshda turish.
3. Tayanib cho'qqayishdan mustaqil boshda turish.

Xatolar

1. Boshning noto'g'ri joylashishi.
2. Boshni qo'llarga yaqin qo'yish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda tizzalarda turib, bir qo'lda beldan, ikkinchisida boldirdan ushlab yordam beriladi.

Orqaga umbaloq oshib yarim shpagat

Bajarish texnikasi. Orqaga umbaloq oshish yakunida bir oyoqni ko'krakkacha bukib, qo'llarga tayanib, bukilgan oyoqni tizzaga qo'yib, ikkinchi oyoqni bukmasdan, polga tegmay, to'g'rilanib, qo'llarni yozib tizzaga tayanib turish. Oyoqni tushirib, surilayotganda, to'g'rilanib, polda qo'llar bilan sirg'anib – yarim shpagat (230-rasm).



230-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib o'tirishdan, orqaga umbaloq oshib, tayanib o'tirish.
2. Tayanib o'tirishdan, orqaga umbaloq oshib tizzalarga tayanib o'tirish.
3. Tayanib o'tirishdan, orqaga umbaloq oshib bitta tizzaga tayanib turish, ikkinchi oyoq orqaga.
4. Tizzalarda tayanib turishdan, qo'llar bilan polga tayanib oldinga chapga (o'ngga) tizzani surib, ikkinchi oyoqni orqaga cho'zib, chap (o'ng) tovonga tosni tekkazib, to'g'rilanish, qo'llar yonga, to'g'riga qarash
5. Bitta tizzaga tayanib turishdan, ikkinchisi orqaga, bir oyoqni tushirish va surilib to'g'rilanish, polda qo'l bilan sirg'alib yarim shpagat holatini egallash.
6. Tayanib o'tirishdan, orqaga umbaloq oshib yarim shpagat.

Xatolar

1. Bukilgan va to'g'ri oyoqning tez tushishi.
2. Orqaga cho'zilgan oyoq tizzadan bukilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib bir qo'lda to'g'ri oyoqning sonidan, boshqasida yelkadan ushlab yordam beriladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

1. Tayanib cho'qqayishdan, oldinga umbaloq oshib kuraklarda turish - 2,5 b.
2. Oldinga dumalab egilib o'tirish - 1,0 b.
3. Orqaga umbaloq oshib tayanib cho'qqayish - 2,0 b.
4. Oyoqlarni bukib boshda turish - 1,5 b.
5. Tayanib cho'qqayishga tushib, yuqoriga kerilib sakrash - 1,5 b.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya (qiz bolalar)

1. Tayanib cho'qqayishdan oldinga umbaloq oshish - 1,0 b.
2. Oldinga umbaloq oshib egilib o'tirish - 1,5 b.
3. Yotish va "ko'prik" - 3,0 b.
4. Yotish va kuraklarda turish - 2,0 b.
5. Oldinga dumalab egilib o'tirish - 1,0 b.
6. Orqaga umbaloq oshib yarim shpagat - 1,5 b.

Orqaga umbaloq oshib oyoqlarni ochib turish

Bajarish texnikasi. Tayanib cho'qqayishdan, orqaga umbaloq oshishni yakunlab, oyoqlarni tizzadan bukmasdan, ularni ajratish va qo'llarni to'g'rilab oyoqlarni ochib tayanib turishga chiqish.

O'rgatish ketma-ketligi

1. Tayanib cho'qqayishdan, orqaga umbaloq oshib tayanib o'tirish.
2. G'ujanak bo'lib o'tirishdan, oyoqlarni ochib bukilib tayanishgacha orqaga dumalash va D.h. qaytish.
3. Tayanib cho'qqayishdan, oyoqlarni ochib bukilib tayanishgacha orqaga g'ujanak bo'lib dumalash va D.h. qaytish.
4. Oyoqlarni ochib bukilib tayanishdan, bosh matga tekkuncha qo'llarni bukish va yozish.
5. Tayanib cho'qqayishdan, orqaga umbaloq oshib oyoqlarni ochib tayanib turish.

Xatolar

1. Orqaga umbaloq oshishni bajarishdagi kabi qo'llarni noto'g'ri qo'yish.
2. Oyoqlarning juda kech ochilishi.
3. Oyoqlarni ochish paytida, ularning to'liq yozilmaganligi.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda tizzalarda turib, bosh orqali aylanish paytida beldan ushlanadi. Bajaruvchi oyoqlarni ajratayotganda, yordamchiga tegib ketmasligi uchun bajaruvchi D.h. ga kelganda yonida turish kerak.

Uzun umbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Oldinga uzun o'mbaloq oshish - yarim o'tirishdan, qo'llar orqada, qo'llarda oldinga siltanib oyoqlarni yozib, qo'llarni oyoq panjalaridan 60-80 sm kam bo'lmagan, yelkadan oldinga qo'yish, oyoqlar bilan itarilib g'ujanak holatida umbaloq oshishni bajarish. Bunda oyoqlarning tizzadan bukilishini, kuraklar polga tekkan paytida amalga oshishiga harakat qilish kerak (231-rasm).



231-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Tayanib cho'qqayishdan, oldinga umbaloq oshib tayanib o'tirish.
2. Tayanib cho'qqayishdan, oyoqlar va qo'llar orasidagi masofani asta-sekin ko'paytirib, oldinga umbaloq oshish va tayanib cho'qqayish.

3. Yarim o'tirishdan, oldinga uzun umbaloq oshib, qo'llar qo'yilgunga qadar 60-80 sm masofada joylashgan chiziqda tayanib o'tirish.

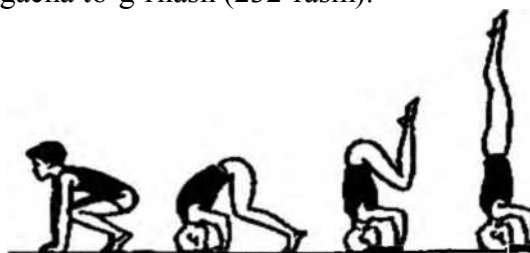
Xatolar

1. Qo'llarni yaqin masofaga qo'yish, oddiy oldinga umbaloq oshishni bajarishga olib keladi.
2. Itarilish paytida oyoqlar bukilgan holatda bo'lsa.
3. Oyoq panjalari va qo'llarni qo'yish joyi orasidagi masofa juda katta bo'lib, uchish fazasi paydo bo'lsa.
4. G'ujanak holati, dumalash va oldinga umbaloq oshishni baja rishdagi xatolar.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda, qo'llar qo'yiladigan joyda turib, bir qo'lni bajaruvchining ensasiga qo'yib, unga boshni oldinga egishga yordam berib, ikkinchi qo'l bilan qorin yoki son pasidan ushlab turiladi.

Boshda turish

Bajarish texnikasi. Tayanib cho'qqayishdan qo'llarda oldin boshga tayanib (peshonaning yuqori qismi) teng tomonli uchburchak hosil qilib, itarilib oyoqlarni bukib boshda turish va tanani to'g'ri vertikal holatigacha to'g'rilash (232-rasm).



232-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib cho'qqayishdan, oyoqlarni bukib boshda turish.
2. Tayanib cho'qqayishdan, oyoqlarni bukib keyinchalik tanani tik holatga kelguncha to'g'rilab boshda turish.
3. Tayanib cho'qqayishdan, ikki oyoqda itarilib, boshda turish va qaytish.

Xatolar

1. Boshni noto'g'ri qo'yish (peshonaga qo'yilmaydi).
2. Bosh qo'llarga yaqin yoki uzoq qo'yilsa.
3. Tos-son bo'g'imi oxirigacha yozilmasa.
4. Belni haddan ziyod bukilishi.
5. Oyoqlar tizzadan bukilgan, oyoq panjalari cho'zilmasa.

Uch qadamdan yugurib sakrab oldinga o'mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Texnikaning asosiy xususiyati, oyoqlarda itarilgandan keyin tos-son bo'g'imidan ozgina bukilib tananing tayanchsiz holati, ya'ni uchish fazasi borligi hisoblanadi. Qo'llar bilan tayanchga tekkandan keyin oldinga umbaloq oshish bajariladi. Sakrab oldinga umbaloq oshish, yarim o'tirishdan, 2-3 ta matlar uyumiga qadam qo'yib yugurib kelib bajariladi (233-rasm).



233-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib cho'qqayishdan oldinga umbaloq oshish.
2. Tayanib cho'qqayishdan oldinga uzun umbaloq oshib tayanib o'tirish.
3. Qo'llar orqada yarim cho'qqayishdan, sakrab umbaloq oshib tayanib o'tirish.

Xatolar

1. Xos bo'lgan xatolar g'ujanak holatida umbaloq oshish va uzun umbaloq oshishni bajarishda ko'p uchraydi.

2. Juda yuqori yoki past bo'lgan uchish fazasining trayektoriyasi.

3. O'zining tagiga qo'llarni qo'yish va ularni tez bukish.

Ehtiyotlash va yordam. Yordam uchish fazasida bir yoki ikki hamkor bilan ta'minlanadi, asosan, qo'llar bilan tayanchga o'tish paytida, yonboshda turib, yordamchi bir qo'lida o'quvchi-talabaning ensa qismidan ushlab uni boshini oldinga egadi, ikkinchi qo'li bilan son ostidan ushlab yordam beradi. O'rganishning boshlang'ich qismida ikki yordamchi bo'lishi maqsadga muvofiq, mashq o'zlashtirilgandan so'ng bitta yordamchi bilan ishlasa bo'ladi.

Balandligi 90 sm bo'lgan to'siqdan sakrab umbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Umbaloq oshish, uch qadamdan yugurib umbaloq oshishni bajarishga o'xshash, lekin uchish fazasi balandligi asta-sekin oshib boradi, shu bilan birga yugurish tezligi va uzunligi ham oshadi (234-rasm).



234-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Tayanib cho'qqayishdan, oldinga uzun umbaloq oshishni takrorlash.

2. Joydan sakrab umbaloq oshish.

3. Asta-sekin balandlikni 50 -70 sm gacha ko'tarib, 2-3 qadam yugurib sakrab umbaloq oshish.

4. Yugurib balandligi 90 sm to'siqdan sakrab umbaloq oshish (to'siq sifatida tortilgan arqon va ag'darilgan matdan foydalanish mumkin).

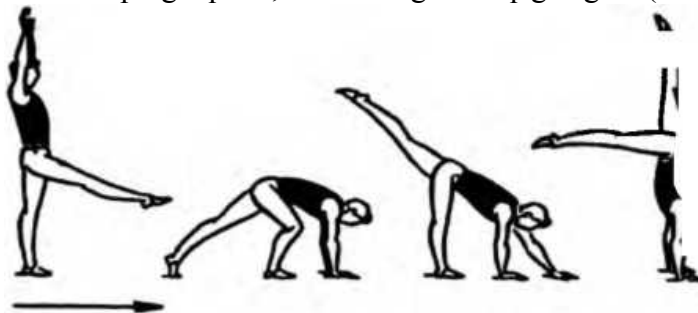
Xatolar.

1. To'siqlarsiz sakrab umbaloq oshishdagi kabi xatolar.

2. Bu elementni bajarish xavfliligi va o'quvchi-talabalar jarohat olishlari mumkinligini hisobga olib, joyda sakrab umbaloq oshishni o'zlashtirmaganlar, bu mashqni bajarishlariga yo'l qo'yilmaydi.

Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda tik turish

Bajarish texnikasi. Siltanuvchi oyoqda turib, itariluvchi oldinda oyoq uchida, qo'llar yuqoriga kaftlar oldinga qadam qo'yib tanlanib, tanani oldinga bukib, to'g'ri qo'llarni yelka oralig'ida polga qo'yish va bir oyoqda siltanib, ikkinchi oyoqda itarilib qo'llarda turishga o'tish. Tik turganda oyoqlarni birlashtirib polga qarab, boshni ozgina orqaga egadi (235 -rasm).



235-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Yordam bilan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turish.

2. Devordan ikki qadam narida turib, itariluvchi oyoq bilan bir qadam qo'yib ikkinchisida siltanib, tovonlar bilan devorga tayanib qo'llarda turish

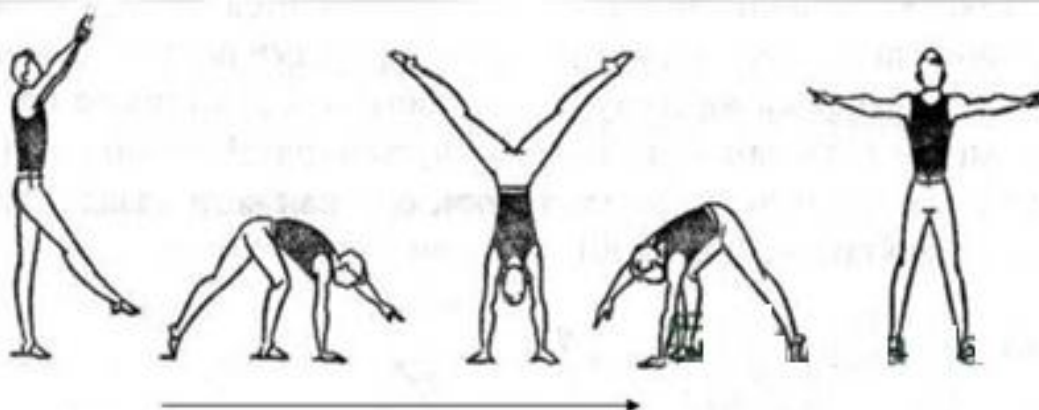
Xatolar

1. Boshning noto'g'ri holati (orqaga egilmagan).
2. Tananing haddan ziyod kerilganligi.
3. Qo'llarning juda keng yoki qisqa qo'yilishi.
4. Tananing yelka, ko'krak va bel qismlari to'liq to'g'riylanmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Siltanuvchi oyoq tomonda turib, bir qo'lni oldinga cho'zib, ikkinchisi bilan o'quvchining siltanuvchi oyoqning sonidan yoki boldiridan ushlab yordam beriladi. Qo'llarni ko'tarilishi mo'ljal bo'lib xizmat qiladi. O'quvchi oyoqqa tegish paytida to'xtaydi.

Yon tomonga to'ntarilish

Bajarish texnikasi. Harakat yo'nalishiga yuzlanib turib qo'llar yuqorida kaftlar oldinga qaratilgan, to'ntarilish bajariladigan tomonga bir qadam qo'yib, keyin oldinga bukilib, itariluvchi oyoqdan bir qadam oralig'ida polga qo'lni qo'yish va bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib, qo'lda turishga o'tish. Keyin navbatma-navbat qo'llar bilan itarilib, qo'llar yonga, oyoqlar ochiq turish (236-rasm).



236-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turish, yordam bilan qo'llarda tik turgandan keyin bajaruvchi oyoqlarni ochadi, ehtiyotlovchi esa orqa tomondan tizzalar yonidan ushlab turadi.
2. Oyoqlarni ochib qo'llarda turishdan, oyoqlarga qaytish. Boshida o'tgan mashq kabi yordam beriladi, keyin qo'llarni tez navbatma-navbat harakatlantirib: bir qo'lni belga (tushish tomonga) boshqasini yelka ostiga qo'yib, oyoqqa tushishga yordam berish – qo'llar yonga oyoqlarni ochib turish (bu mashq to'ntarilishning ikkinchi yarmini o'rganishda yordam beradi).
3. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib oyoqlarni ochib burilib qo'llarda turish (bu mashq to'ntarilishning birinchi yarmini o'zlashtirish bilan bog'liq). Turgandan so'ng 1-mashqdagi kabi yordam ko'rsatiladi.
4. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib yon tomonga to'ntarilish.

Xatolar

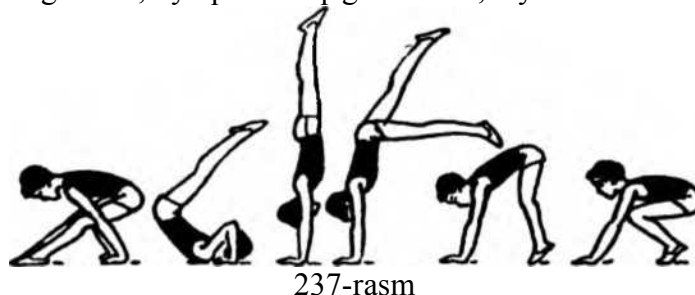
1. Qo'l va oyoqlar bir chiziqqa qo'yilmasa.
2. Qo'lda turish orqali to'ntarilish bajarilmasa.
3. Bosh orqaga egilmagan bo'lsa va o'quvchi qo'llarni qo'yishda o'zini boshqara olmasa.
4. Qo'llarda turish orqali to'ntarilish bajarilmasa hamda tana vertikal chiziq bo'ylab emas, balki yon tomonga egilib bajarilsa.

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

- 1) bir qo'lda beldan, ikkinchisida yelkadan ushlab;
- 2) ikkala qo'l krest holatida beldan ushlab;
- 3) ikkala qo'l bilan beldan ushlab.

Yordam bilan qo'llarda turish orqali orqaga umbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Umbaloq oshish, oldinga egilib o'tirishdan yoki to'g'ri oyoqlar bilan orqaga o'tirishdan so'ng bajariladi. Orqaga bukilib dumalashni yakunlab, barmoqlarni yelkaga burib, qo'llarni yelka yoniga qo'yish va tez oyoqlarni yuqoriga yozib ko'tirilish, shu bilan bir vaqtda qo'llarni ham to'g'rilash, oyoqlarni orqaga tushirib, tayanib o'tirish (237-rasm).



237-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turishni takrorlash, yordam bilan.
2. Bukilib yotib tayanishdan, yordam bilan tos-son bo'g'imidan yozilib qo'llarda turish. Yonboshda turib, oyoqlarni ushlab, ularni yozish paytida to'g'ri yo'naltirib yordam beriladi.
3. Oldinga egilib o'tirishdan yordam bilan oldinga dumalab qo'llarda turish va orqaga D.h. qaytish.
4. Oldinga egilib o'tirishdan yordam bilan qo'llarda turish orqali orqaga umbaloq oshish.
5. A.T. dan iloji boricha chuqurroq oldinga egilib, orqaga muvozanatni yo'qotib, qo'llar bilan tizzaga yaqin joydan polga tayanib. To'g'ri oyoqlarga o'tirib yordam bilan qo'llarda turish orqali orqaga umbaloq oshish.

Xatolar

1. Tos-son bo'g'imi vaqtdan oldin yozilsa.
2. Tos-son bo'g'imi vaqtdan kechikib yozilsa.
3. Qo'llar noto'g'ri qo'yilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Qo'llarni qo'yish joyining yonida oyoqlarni ochib yonboshda turib, oyoqlarni ushlab qo'llarda turishga yozilish uchun yordam berish va umbaloq oshishni yakunlashda oyoqlarda turtib yordam beriladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

1. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turish va oldinga umbaloq oshish - 3,0 b.
2. Kuch bilan boshda turish - 3,5 b.
3. Tayanib o'tirishga tushib, qo'llarda turish orqali umbaloq oshish - 3,5 b.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya (15-16 yoshli qizlar uchun)

1. Tizzalarda tayanib, orqaga egilib, qo'llar belda - 1,5 b.
2. Chapga burilib to'g'rilanib, o'tirish va burchak (ushlash), qo'llar yonga-3,0 b.
3. Yotish va kuraklarda turish - 2,0 b.
4. Orqaga umbaloq oshib, yarim shpagat - 1,5 b.
5. Tayanib o'tirish va chap oyoqda bir qadam hatlab sakrab, o'ng oyoqqa tashlanish, qo'llar yonga - 2,0 b.
6. Orqaga bukilib tayanib turish - 1,5 b.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

1. 2-3 qadam yugurib, oldinga sakrab umbaloq oshish - 2,0 b.
2. Oldinga umbaloq oshib, tayanib o'tirish - 1,0 b.
3. Kuch bilan boshda turish - 2,5 b.
4. Tayanib o'tirishga tushib, umbaloq oshish - 1,5 b.

Tayanch iboralar

Akrabatika, dumalash, gunajak, kuraklarda turish, ko'prik, shpagat.

Nazorat savollari

1. Akrobatik mashqlarni ta'riflab bera olasizmi?
2. Akrobatik mashqlarni necha turga bo'linadi?
3. Qanaqa umbaloq oshishlar bo'ladi?
4. Chalqancha yotgan holatdan "ko'prik" bajarish texnikasini tushintira olasizmi?
5. Balandligi 90 sm bo'lgan to'siqdan sakrab umbaloq oshish bajarish texnikasini tushintira olasizmi?
6. Yon tomonga to'ntarilish mashg'uloti haqida qanday ma'lumotga egasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
3. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil
4. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИЛМ-ЗИЁ.-2012 г
5. Yefemenko. Gimnastika. T., O'zDJTI, 1980
5. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 y.

13-Modul. TAYANIB SAKRASHLAR

Sport gimnastikasida 200 dan ortiq tayanib sakrashlar mavjud. Ular qo'l va oyoq mushaklari kuchini rivojlantirishga yordam beradi, bo'g'imlarni mustahkamlaydi hamda sakrovchanlik va chaqqonlikni rivojlantiradi. Shug'ullanuvchilarda mashg'ulotlar mobaynida qat'iylik, jasurlik, maqsadga intilish kabi hislatlar tarbiyalanadi.

Xilma-xilligi va o'ziga xosligi jihatidan, tayanib sakrashlar talabalarda katta qiziqish va ruhiy ko'tarinklikni oshiradi.

Turli to'siqlardan oson va tez sakrab o'tishni bilish, talabalarning amaliy tayyorgarligi yaxshiligidan darak beradi. Bundan kelib chiqib shuni aytib o'tish kerakki, majmua dasturida amaliyot tavsifidagi mashqlar (yonbosh, burchak sakrash) hamda sport gimnastikasi "B" toifasi bo'yicha (oyoqlarni bukib, oyoqlarni ochib sakrashlar) malakaviy dasturlar kabi alohida qiziqishga ega bo'lgan, nisbatan murakkab bo'lmagan tayanib sakrashlar ko'rsatilgan.

Tayanib sakrash texnikasining asosini o'rganish va tahlil qilishni yengillashtirish uchun quyidagi fazalarga ajratiladi: yugurish, ko'prikchaga sakrash, oyoqlarda depsinish, qo'llarda itarilishigacha bo'lgan uchish, qo'llarda itarilish, qo'llarda itarilgandan so'nggi uchish va qo'nish.

Tayanib sakrashga o'rgatish boshlanishida, tayanib sakrashlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirib olish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va alohida ko'nikmalarni shakllantiruvchi dastlabki tayyorgarlikni mustahkamlash lozim. Tayanib sakrashga o'rgatish boshlanishida, tayanib sakrashlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirib olish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va alohida ko'nikmalarni shakllantiruvchi dastlabki tayyorgarlikni mustahkamlash lozim.

Tayanib sakrashlarni o'zlashtirish uchun, avvalo mustahkam qo'nishga o'rgatish, keyin yugurish texnikasi, ko'prikka sakrash, ko'prikdan oyoqlarda depsinish, so'ng qo'llarda itarilishigacha uchish, oxirida qo'llarda itarilishni o'rgatish tavsiya qilinadi. Mana shu harakatlarni o'zlashtirib olingandan keyingina, alohida tayanib sakrashlarni o'rgatish mumkin.

Qo'nish

Bajarish texnikasi. Qo'nish sakrashni yakunlaydi va uning sifatini aniqlaydi. Tarang va to'g'ri oyoqlarning uchiga qo'nib, shu zahoti to'liq oyoq panjalariga tushish zarur, yengil oyoqlarni bukilib hisobiga tashqi kuchlar ta'sirini ishlatish. Bu holatda tovonlar birga, oyoq kuchi va tizzalar ochilgan, qo'llar oldinga-tashqariga ko'tarilgan, tana birmuncha oldinga egilgan va bosh to'g'ri turadi (238-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi

1. Talabalar uchun berilgan to'g'ri qo'nishga o'rgatuvchi mashqlarni takrorlash.
2. To'g'ri qo'nish holatini egallash va 5 soniya saqlash.
3. Joydan yarim cho'qqayib oyoq uchida yuqoriga sakrash va tezda to'liq oyoq



238-rasm

panjalarida qo'nish holatiga o'tish.

4. Orqaga burilib sakrash.
5. Gimnastik devordan, oyoqlarni turli holatida sakrash (oyoqlarni ochib, oyoqlarni bukib).

Yugurish masofasini tez o'tish

Bajarish texnikasi. Yugurish tezligi va uzunligi sakrash xarakteriga, asbob balandligi va uzunligi shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Odatda, yonbosh sakrashlarni (yonbosh, burchak) bajarishga qaraganda, to'g'ri sakrashlarni (oyoqlarni bukib, oyoqlar ochiq) bajarish uchun katta uzunlik va tezlik talab qilinadi. Majmua dasturida nazarda tutilgan tayanib sakrashlarni bajarish uchun talabalarning yugurish uzunligi, odatda, 8 - 12 m dan oshmaydi, yonbosh sakrashlarni bajarish uchun 5 - 6 m. Yugurish bir tekisda tezlashib, uning tezkorligi sekin-asta ko'tarilib boradi va dastlabki bir oyoqda depsinishdan avval juda yuqori darajaga yetadi.

O'rgatish ketma-ketligi

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

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

3. Tezlanishli yugurish (qadamlar qulay uzunlikda).

4. Belgilar bo'yicha to'g'ri yugurish. Belgilar (bo'r bilan chizilgan chiziqlar yoki aylanaalar, yon tomonga qo'yilgan gimnastik tayoqchasi) bir-biridan 100-120 sm masofa uzoqlikda.

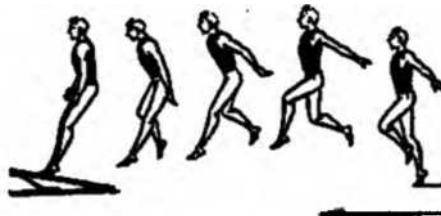
Masofa va tezlikni o'zgartirib buyumlar osha yugurish (to'ldirma to'p, gimnastik tayoqchalari).

Ko'prikka sakrash

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



239-rasm



240-rasm

oldinda joylashgan holatda ko'prikka oyoq uchida sakrab tushiladi (239-rasm).

Ko'prikdan depsinishda oyoqlar ko'prikning uzoq qirrasidan

15 sm parallel oyoq panjalarining oldingi qismiga qo'yiladi (240-rasm). Depsinish, ozgina bukilgan oyoqlar keyinchalik yozilishiga oyoqlar ko'prikdan uzilish paytigacha yakunlanishiga e'tibor berib bajariladi. Oyoqlarda depsinish samaradorligi ko'p jihatdan qoi ishiga bog'liqdir.

Qo'llar bilan kuchli siltanish va keyinchalik ularni tez to'xtatish hamda bir vaqtda yelkalar bilan yuqoriga otulish uchish balandligini ko'tarilishiga yordam beradi. Depsinish paytida tana va oyoqlarning holatini, qo'llarning yo'nalishi hamda o'z vaqtida ishlashni tayanchsiz faza trayektoriyasi aniqlaydi.

O'rgatish ketma-ketligi

1. Tovondan oyoq uchiga baland ko'tarilib yurish.

2. Gimnastik devori poyasiga qo'llar bilan tayanib oyoqlarni birlashtirib sakrash.

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

Qo'lda itarilish

Bajarish texnikasi. Qo'llar qirrasiz burchak ostida asbob ustiga tanadan oldin qo'yiladi. Shunga muvofiq depsinishdan keyingi uchish balandligini ko'tarish uchun yaxshi sharoit yaratiladi. Qo'l panjalari itarilish joyiga parallel qo'yiladi. Itarilish qo'lning panja bo'g'imi bukilishi va yelka, tirsak bo'g'imlarining yozilishi hisobiga, tana harakatiga qarshi bajariladi. Itarilish, qisqa va kuchli bo'lib yelkalar tayanch maydonni kesib o'tib, qo'llar tayanchdan bir vaqtda uzilgan paytda yakunlanadi (241-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi



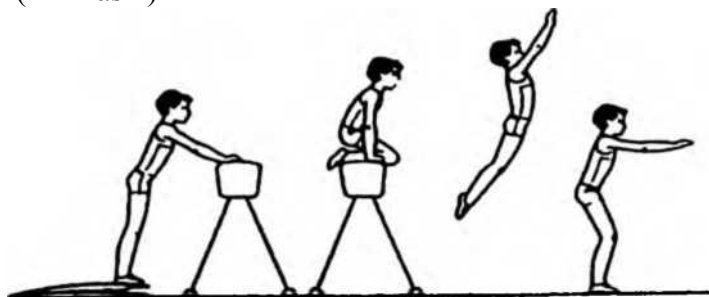
241-rasm

1. Oyoqlar gimnastika o'rindig'ida, tayanib yotib qo'llarni tez bukish va yozish.
2. Devordan 1 m masofada turib, devorga to'g'ri tana bilan yiqilib, qo'llar bilan tez itarilish va D.h ga qaytish. Itarilishi butun kaftidan boshlanib barmoqlar uchida tugatiladi.
3. Tayanib yotib (tana kerilgan) ikki qo'lda orada qarsak chalib itarilish. Tanani to'g'rilash va belni ko'tarish hisobiga qo'llarda itarilish.
4. Polda tayanib yotib, qo'llar gimnastik tayog'ining oldida, qo'llarda itarilib tayoqdan o'tib tayanib yotish va D.h ga qaytish.
5. Tayanib yotib bir vaqtning o'zida qo'llar va oyoqlar bilan itarilish.

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

O'rgatishining 1- bosqichi

O'rgatishni 80-100 sm balandlikdagi ot, matlar uyumiga sakrab chiqib tizzalarga tayanib turishini va oldinga qo'llar bilan siltanib sakrab tushishni o'zlashtirishlari lozim. Bu mashq sakrab chiqib tayanib o'tirish va oldinga kerilib sakrab tushishni o'rganishi uchun yordamchi mashqlar hisoblanadi (242-rasm)



242-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

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

Xatolar

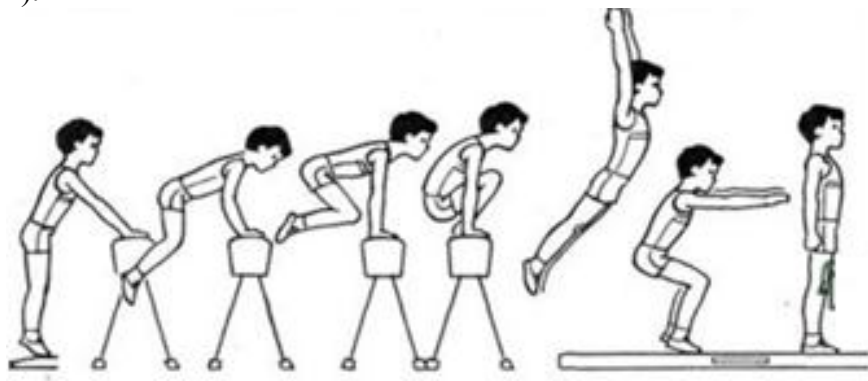
1. Yetarli kuchga ega bo'lmagan qo'llarda siltanish.
2. Oyoqlarda depsinish yetarli bo'lmasa.

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

O'rgatishining 2-bosqichi

Talabalar oyoqlarni bukib tayanib sakrashlarni o'rganish uchun yordamchi mashqlaridan biri hisoblanadi, 80-100 sm balandlikdagi ko'ndalang otga sakrab chiqib tayanib o'tirish va kerilib sakrab tushishni o'zlashtiradilar.

Bajarish texnikasi. Qisqa masofadan yugurish va ko'prikdan depsinishdan so'ng qo'llarni oldinga cho'zib, yelkalarni oldinga chiqarib, ularni ot ustiga qo'yiladi. Belni ko'tarib tos-son va tizza bo'g'imlaridan oyoqlarni bukib, ularni ko'krakka tortib otga qo'yiladi. Muhimi, talabalar tayanib o'tirish holatida ushlanib qolmasliklari kerak. To'g'ri qo'llar yuqoriga ko'tarilib yelka darajasigacha yetganda, oyoqlarni otga qo'yib, tana bukilishi paytida qo'llarda itarilishni boshlash lozim. Talaba shu harakatlarni davom ettirib to'g'rilanadi va oyoqlarda depsinadi (243-rasm).



243-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Polga tayanib yotishdan oyoqlarda depsinib tayanib o'tirish va yuqoriga kerilib sakrash.
2. Mat bilan yopilgan o'rindiqqa tayanib yotishdan, oyoqlar polda, oyoqlarda depsinib tayanib o'tirish va kerilib sakrab tushish.
3. Qisqa masofadan yugurib xari yoki ko'ndalang otga sakrab chiqib tizzalarga tayanib o'tirib, tayanib o'tirish va kerilib sakrab tushish.
4. Ko'ndalang ot yoki xarining oldidagi ko'priikka tayanib turishdan, joyda 2-3 ta sakrab, belni baland ko'tarib, sakrab chiqib tayanib o'tirish va yordam bilan kerilib sakrab tushish.

5. Qisqa masofada yugurib sakrab chiqib tayanib o'tirish va yordam bilan va mustaqil kerilib sakrab tushish.

Xatolar

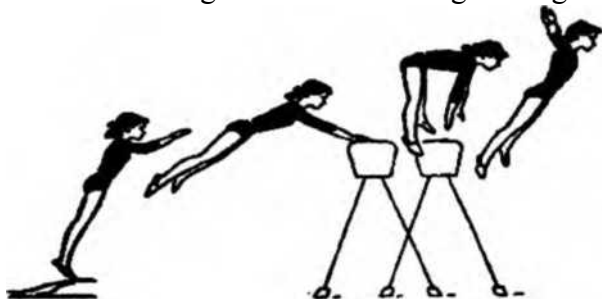
1. Sakrab chiqishning birinchi yarmida bel yetarli darajada faol ko'tarilmasligi.
2. Tayanib o'tirish paytida ushlanib qolish.
3. Uchish paytida tos-son bo'g'implari yoki tizzadan orqaga bukilgan oyoqlar to'liq yoyilmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Asbob oldida yon tomondan turib tayanib o'tirishga o'tirish paytida bir qo'l bilan yelka orqasidan, ikkinchisi bilan qorindan, qo'nish paytida esa bel va qo'ldan ushlab yordam beriladi.

Oyoqlarni kerib tayanib sakrash

100-110 sm balandlikdagi ko'ndalang otdan oyoqlarni kerib tayanib sakrash.

Bajarish texnikasi. Otdan sakrash oyoqlar bilan orqaga dastlabki siltanishsiz bajariladi. Shuning uchun o'rgatishning boshlang'ich davrida ko'prikn 30-40 sm masofaga qo'yish maqsadga muvofiq. Ko'prikdan oyoqlarda depsingandan so'ng qo'llar bilan tayanchga cho'zilish lozim, qo'llarni unga qo'yib, tos-son bo'g'implari bukilib, oyoqlar ochiladi, itarilgan paytda yozilib, qo'nish bajariladi. Qo'llarda itarilish, yelkalar qo'llardan o'tishi bilan yakunlanishi kerak. Qo'llar bilan itarilgandan keyingi tana bukilishi, yelkalarining yuqoriga ko'tarilishi, tana bukilishi va boshning ko'tarilishi hisobiga amalga oshiriladi (244-rasm).



244-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Tayanib yotib qo'llarni navbatlashtirib qo'yib, oldinga, orqaga, chapga, o'ngga harakatlanish.
2. Biroz bukchayib yotib tayanish, keyin yelkalarga "osilish" va yelka bo'g'implarida oldinga keskin harakat qilib D.h. qaytish.
3. Tayanib yotish holatidan oyoqlar bilan depsinib oyoqlarni ochib bukilib tayanib turish va tezda tik turib, qo'llar oldinga holatini egallash.
4. Tayanib yotish holatidan bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqlar bilan itarilib o'tirish, yarim o'tirib oyoqlarni ochib turish, qo'llar oldinga.
5. Tayanib yotish holatidan oyoqlar bilan depsinib ularni ochish va oyoqlarni ochib bukilib tayanib turish holatini egallash, to'g'rilanib yuqoriga sakrashni bajarish va qo'nish.
6. Asbob oldida tayanib turishdan, oyoqlarni ochib, tos-son bo'g'imidan bukilib va yozilib sakrashlar. To'liq ochilish paytida tos yelka darajasigacha ko'tarilishiga e'tiborni qaratish lozim.
7. Gimnastik o'rindig'idan tanani bukib va yozib, oyoqlarni ochib sakrash.
8. Ko'ndalang otdan ehtiyotlash bilan oyoqlarni ochib sakrash.

Xatolar

1. Qo'llar bilan tayanish davomiyligi va o'z ostidan tayanish.
2. Qo'llar bilan itarilgandan keyin uchishda tos-son bo'g'implari yozilmasa.
3. Tananing tos-son bo'g'implaridan yoyilish, yelkalarining ko'tarish hisobiga bajariladi, oyoqlar orqaga uzatilmaydi, chunki yelkalarni tushib ketishiga olib kelishi mumkin.

Ko'ndalang otdan oyoqlarni bukib tayanib sakrash

Bajarish texnikasi. Ko'prikdan oyoqlar bilan depsinib qo'llarni asbobga qo'yish va tos-son bo'g'implarida hamda tizza bo'g'imida bukilish boshlanib, tizzalar ko'krakka tortiladi.

Qo'llar itarilish yakunida yelka, qo'l ko'tarilishi va oyoqlar pastga-orqaga uzatilishi hisobiga tana tez yoziladi. Qo'nishdan oldin, qo'nishni yumshoqlashtirish maqsadida tos-son bo'g'imlari biroz bukiladi (245-rasm).



245-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Polga tayanib yotish holatidan oyoqlarda depsinib tayanib o'tirish va yana yotib tayanish.
2. Polga tayanib yotish holatidan oyoqlarda depsinib tayanib o'tirish va yoyilib yuqoriga-oldinga sakrash.
3. Matlar bilan o'ralgan gimnastika o'rindig'iga tayanib yotish, oyoqlar polda, oyoqlar bilan depsinib tayanib o'tirish va kerilib sakrash.
4. Oldingi sakrashlarni takrorlash - otga sakrab chiqib tayanib o'tirish va kerilib sakrab tushish.
5. 110-115 sm balandlikdagi ko'ndalang otdan oyoqlarni bukib sakrash.

Xatolar

1. Asbob ustida ushlanib qolishi.
2. Qo'llar bilan itarilgandan keyingi tana yozilmasligi.
3. Tana yozilishi faqat yelkalarni ko'tarilishi hisobiga bajarilsa, oyoqlar pastga-orqaga uzatilmasa.

Ehtiyotlash va yordam.

Qo'nish joyidan yon tomonda oldinda turib, ikki qo'l bilan yelkalardan ushlab yordam beriladi.

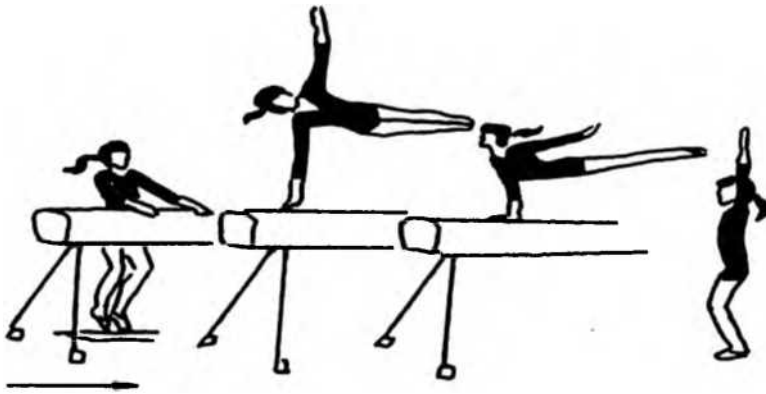
Ko'ndalang otdan yonboshga 90° burilib sakrash

Bajarish texnikasi. Sakrash (8-10 m) qisqa yugurishdan boshlanadi. Otning yoniga qo'yilgan ko'prikdan oyoqlarda depsinish bilan bir vaqtda, to'g'ri qo'llar bilan otga tayanish va tanani ko'tarib, tos-son bo'g'imlarini ozgina bukib, oyoqlarni bir tomonga yo'naltirish.

Asbob ustida tos-son bo'g'imlarini yozish bilan bir vaqtda burilish va bir qo'lda itarilish. Ikkinchi qo'l tayanchda qo'nishni bajarguncha qoladi. Asbobga yonbosh bilan qo'nish lozim (246-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi

1. Polga yonbosh tayanib yotish va burilib tayanib yotish.
2. Oyoqlar o'rindiqda, orqadan tayanib yotib, tos-son bo'g'imlarini yozib bir qo'lda itarilib, yonbosh tayanib yotish holatini egallash, bo'sh qolgan qo'l yon tomonda, burilishni davom ettirib tayanib yotish.
3. Asbob yonidagi ko'prikka tayanib turish holatidan ko'prik ustida 2-3 ta sakrash va oyoqlarda depsinib yonbosh tayanib yotish hamda 90° burilib sakrab tushish.
4. Qisqa yugurib uzun otdan yonboshga 90° burilib sakrash.



246-rasm

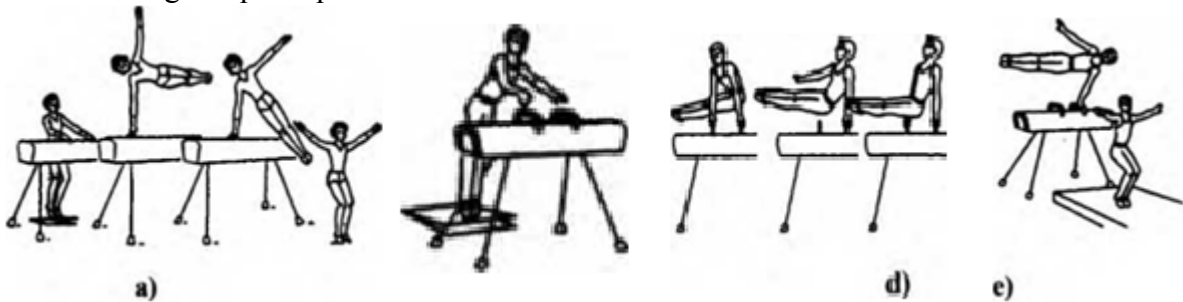
Xatolar

1. Tayanch qoidan chetlashish.
2. Tos va oyoqning asbobdan past holati.
3. Burilish paytida tananing bukilishi.

Ehtiyotlash va yordam. Tayanch qo'l tomonida turib, bir qo'l bilan yelkadan, ikkinchi qo'l bilan zaruriyat tug'ulganda tananing ostidan ushlab yordam beriladi.

Ko'ndalang otdan (247-a,b rasm) va dastakli otdan (247-d,e rasm) yonbosh sakrash.

Bajarish texnikasi. Sakrashning boshlanishi yonboshga 90° burilib sakrashdagi kabi bajariladi. Ammo, bu holatda oyoqlar harakatini yon tomonga-yuqoriga davom ettirib, tana og'irligini tayanch qo'lga o'tkazib, asbob ustida tos-son bo'g'imlarini yozish lozim. Tana gorizontal holatda bo'sh qo'l yon tomonda, bosh to'g'ri. Asbob ustidan o'tib, tayanch qo'l bilan itarilib asbobga orqalab qo'nish.



247-rasm

O'g'atish ketma-ketligi

1. Yonbosh tayanib yotib, tos-son bo'g'imlarini ozgina bukish va yozish.
2. Shuning o'zi, oyoqlar gimnastika o'rindig'ida yoki gimnastik devoming ikkinchi pog'onasida.
3. Asbob oldidan tayanib turib, 2-3 sakrash va oyoqlarda depsinib yonbosh tayanib yotish hamda asbobga orqalab sakrab tushish.

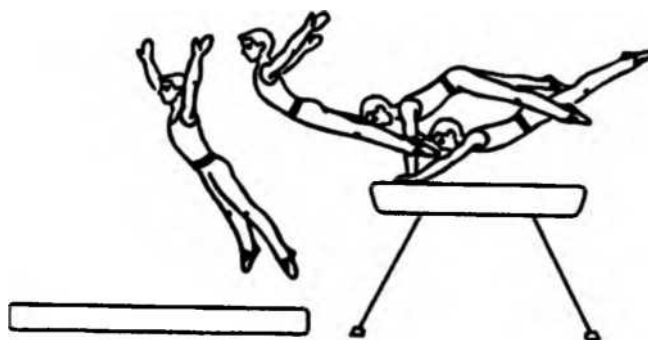
Xatolar

1. Tayanch qo'ldan chetlashish.
2. Tananing asbobdan past holati.
3. Asbobdan o'tish paytida tos-son bo'g'imlari yozilmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Qo'nish joyida tayanch qo'l tomonidan turib, bir qo'l bilan tayanch qo'ldan yelka orqasidan, ikkinchi qo'l bilan tananing tagidan ushlab yordam beriladi.

Otdan yoki sakrash stolidan oyoqlarni kerib sakrash.

Bajarish texnikasi. Berilgan sakrashni bajarish texnikasi, ko'ndalang otdan oyoqlarni kerib sakrashni bajarish texnikasidan ozgina farq qiladi. Ammo, uzun otdan oyoqlarni ochib sakrashni bajarish uchun tez yugurish, ko'prikdan oyoqlarda va asbobdan qo'llarda kuchli itarilish talab qilinadi. Agar oyoq panjalari yelka darajasidan yuqori ko'tarilsa, bu mashq yaxshi bajarilgan hisoblanadi (248-rasm).



248-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

Sakrashni o'zlashtirish uchun ko'ndalang otdan oyoqlarni ochib sakrashni o'rganish paytidagi hamma yordamchi mashqlarni qo'llash mumkin, keyin quyidagi mashqlarni takrorlash lozim.

1. Ko'ndalang otdan oyoqlarni ochib sakrash, ko'prikdan otgacha masofani asta-sekin ko'paytirib.
2. Uzun qo'yilgan otdan oyoqlarni ochib sakrash.
3. Shuning o'zi, faqat ko'prikni otdan 1 m masofaga surib bajarish.
4. Shuning o'zi, faqat ko'prik va ot orasidan arqon tortish.
5. Uzun otdan oyoqlarni ochib sakrash.

Ayrim talabalar uchun, uzun otdan oshib o'tish biroz qiyinchilik tug'diradi: otning uzoqdagi qismidan oshib o'ta olmaslikdan, qo'llarda itarilgandan so'ng otga tegib ketish yoki unga yiqilib tushishdan qo'rqadilar. Bunday ruhiy to'siqni yo'qotish maqsadida quyidagi vazifalarni qo'llash mumkin:

1. 1-2 qadamdan yugurib otga yoki sakrash stoliga sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish (to'g'ri va tarang qo'llarga tayanib, o'tirmasdan oyoqlarni ochib turish). Biroz tayanichda ushlanib qolib, oyoqlarni ochib yumshoq o'tirishga o'tish.

2. Asta-sekin yugurish tezligi va uzunligini oshirib, otning uzoq qismidan 20-25 sm gacha masofaga yetguncha, qo'llarni qo'yib, sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish. Talabani yelka tagidan ikki tomonlama ushlab yordam berish ham mumkin. Talaba oyoqlarini ochib tayanishni bajarishni o'rganib olgandan so'ng keyingi vazifa beriladi.

- 3.. Otning oldi qismida o'tirishdan, so'ng yarim o'tirishdan, otning uzoq qismiga oyoqlarni ochib sakrab tushishni bajarish. Oldin qo'llar otning eng qirra qismiga qo'yib, asta-sekin qirradan 15-20 sm masofaga qo'llarda itarilishni o'rganish lozim. Bu mashqlarni ishonchli bajarishga o'rganilgandan keyin butunlay oyoqlarni ochib sakrashga o'tish mumkin.

Xatolar

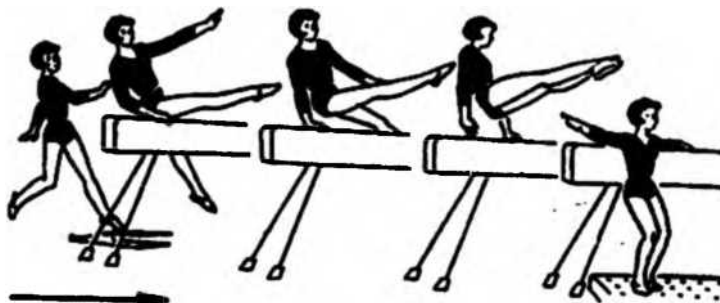
1. Nisbatan past siltanish (ko'prikdan ko'tarilgandan so'ng oyoqlar ot tanasidan yuqori ko'tarilmasa).
2. O'z ostiga qo'llarda itarilish (qo'llarda to'xtatuvchi itarilish o'rniga egiluvchi itarilish hosil bo'ladi).
3. Qo'llarda itarilgandan so'ng uchish paytida tananing tos-son bo'g'imlarida yoyilish yo'qligi.
4. Tos-son bo'g'imlarida yoyilish faqatgina yelkaning ko'tarilishi hisobiga amalga oshirilishi, oyoqlar esa oldinga harakatlanishdan to'xtamasligi qo'nish paytida yelkalarni orqaga tushib ketishiga olib keladi.
5. Yaqin qo'nish (1,5 m kam boimasligi kerak).

Ehtiyotlash va yordam. Qo'nish joyini yon tomonida turib, bir qo'l bilan tirsakdan balandroqdan, ikkinchisi bilan zaruriyat bo'lganda ko'krakdan ushlab yordam beriladi. To'liq o'rganilguncha o'qituvchining o'zi yordam berib turishi maqsadga muvofiq.

Yon tomondan yugurib kelib otdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib burchak sakrash.

Bajarish texnikasi. Bunday sakrashni amalga oshirish uchun ko'prik otning yaqin qismiga biroz burchak ostida (salkam parallel) yonboshiga qo'yiladi.

Qisqa masofadan yugurib kelib, o'ngga burchak sakrashni bajarishda o'ng oyoqda siltanib, o'ng qo'lda otning tanasiga tayanish va chap oyoqda ko'prikdan itariladi. Asbob ustida oyoqlarni birlashtirish va chap qo'l o'ng qo'lning yoniga qo'yiladi. Shundan keyin o'ng qo'lni qo'yib yuborib, chap qo'lga tayanishni davom ettirib otga chap yon bilan qo'nish. Chapga sakrashni amalga oshirish uchun hammasini aksincha bajariladi (249-rasm).



249-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastika o'rindig'idan qadamlab oshib o'tish usulida sakrash.
2. Otning ustida o'ng songa o'tirib qo'llar bilan orqadan tayanish va oyoqlarda oldinga-o'ngga siltanib, asbobdan sakrab tushish, otga chap yon bilan qo'nish.
3. Oyoqlarni ochib otga ko'ndalang o'tirib, qo'llar bilan uning tanasiga tayanish va oyoqlarda siltanib o'ngga burchak sakrab tushish, otga chap yon bilan qo'nish.
4. Otga o'ng yon bilan ko'prikda turishdan o'ng oyoqda siltanib va chap oyoqda itarilib otning ustiga orqadan tayanib o'tirish, o'ng tomonga oyoqlarni tushirib sakrab tushish, otga chap yon bilan qo'nish.
5. Qisqa masofadan yugurib kelib, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib o'ngga (chapga) burchak sakrash.

Xatolar

1. Asbob ustida oyoqlar birlashmaydi.
2. Asbob ustidagi tosnig juda past holati.
3. Qo'llar tayanchga parallel qo'yilmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Qo'nish joyida asbobning yon tomonida turib, bir qo'lda yelka orqasidan, ikkinchisi bilan beldan ushlab yordam beriladi.

Tayanch iboralar

Tayanish, sakrash, qo'lda itarilish, siltanish.

Nazorat savollari

1. Sakrashlar ta'rif va tasnifini bayon qiling.
2. Tayanmay sakrashlar deb nimaga aytiladi?
3. Tayanib sakrashlarni izohlang.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
3. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
4. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil
5. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИЛМ-ЗИЁ.-2012 г
- A. Yefemenko. Gimnastika. T., O'zDJTI, 1980
6. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 y.

14-Modul. ERKIN MASHQLAR⁶

14.1. Erkin mashqlarning ta'rifi va mazmuni

Erkin mashqlar- bu gavda va uning qismlari bilan bajariladigan turli-tuman harakatlar to'plarni. Sport gimnastikasidagi ko'pkurashning bir turi sifatida erkin mashqlar maxsus gilamda bajariladi hamda akrobatika elementlari va birikmalari, sakrashlar, muvozanat saqlashlar, burilishlar, oyoqlar bilan siltanib tushib o'tirishlar, xoregofik 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 bellashishlari 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'plarni 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 yor kamida 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 mashqlaning ahamiyati kattadir. Gimnastlar mashqlarni jihozlarda bajarishdan ko'ra oddiyroq va tabiiyroq sharoitda harakatlarning yo'nalishi va ko'larni, sur'ati, uyg'unligi kuch berish darajasi, mashqlarni bajarganda gavda va uning qismlari holatining aniqligi, harakat sofligi, egiluvchanligi va ifodaliligi kabi tushinchalar 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, ushlar, chalishtirishlar; yo'nalishiga qarab: bir tomonga qaratilgan, turli

6 I.I.Morgunova. "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi". T.2014 y.215-220 bet.

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 hilan, 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'plarnidan farqi shundaki, ularning barcha harakatlari yaxlit bir kombinatsiyaga birlashtirilib qo'shib bajariladi va ularning gimnastika usuliga mos ravishda bajarish sifatiga qarab baholanadi.

14.2. Erkin mashqlar kompozitsiyasi

Kompozitsiya deganda, erkin mashqlarning barcha elementlari qismlarining muayyan bir tarzda o'zaro birikishi, takrorlanishi, o'zaro bog'liqligi, shuningdek, ularni tuzish jarayoni ham tushuniladi. O'quv kombinatsiyalarini kompozitsiya qonuniyatlarini hisobga olib tuzish yosh murabbiy uchun yaxshi amaliyot hisoblanadi. Har bir talabaga yoki navbatdagi darsga, butun guruh uchun mashqlar to'plarni tuzayotganda kompozitsiyaning turli xillarini tuzib ko'rish imkoniyati bo'ladi. Harakatlar izchilligining muayyan qonuniyatlarini ifodalovchi, shuningdek, talabalarda mashqlar to'plarnining 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'larni 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 tomongn.
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 kompozitsiyasi 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 kerak. 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.

14.3. 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 holatlarini (asosiy 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 holatlarga, bosh, panjalar, tovonlar holatini, gimnastikada qabul qilingan uslubga mos bajarilishiga qaratish kerak.

Odatda, harakat ta'limini o'zlashtirish ishi, asosan, mashg'ulorning tayyorgarlik qismida olib boriladi. O'qituvchi mushaklarni chigilini yozish mashqlariga 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-videotasvirlari qo'llaniladi (ayollar uchun vals mazurka, polka; erkaklar uchun gavot, vals, marsh).

Mashqlarni o'rganishda oxirgi holatlarda 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- chidamkorlikning tarbiyalanishini qayd qilarniz.

Nazorat savollari

1. Erkin mashqlar deganda nimani tushunasiz?
2. Erkin mashqlar sport gimnastikasidami yoki badiiy gimnastikada ko'proq qo'llaniladi?
3. Erkin mashqlardan darsni asosiy qismida foydalanish mumkinmi?
4. Badiiy gimnastika uchun erkin mashqlar to'plarnini tuza olasizmi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-“ILM-ZIYO”-2014 yil
2. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
3. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
4. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИЛМ-ЗИЁ.-2012 г.
5. A Yefemenko. Gimnastika. T., O'zDJTI, 1980
6. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 y.

III QISM

GIMNASTIKANING SOG'LOMLASHTIRISHI VA AMALIY TURLARI

15-Modul. GIMNASTIKANING TA'LIM - RIVOJLANTIRUVCHI TURLARI

Jismoniy tarbiya tizimida kishilarning jismoniy kamolotini ta'minlovchi turli vosita va usullar qo'llaniladi.

Gimnastika hayotiy faoliyatni, ish qobiliyatini oshirishning shuningdek, sog'lomlashtirish va dam olishning eng yaxshi vositasidir.

Gimnastikaning ta'lim - rivojlantiruvchi turlariga quyidagilar kiradi: asosiy va atletik gimnastika, ayollar gimnastikasi, ixtisoslashgan - amaliy gimnastika.

15.1. Asosiy gimnastika

Asosiy gimnastika - nisbatan mustaqil turlardan biri bo'lib, turli yoshdagi kishilar jismoniy tarbiyasining eng maqsadga muvofiq vositasidir. U maktabda o'quv fani hisoblanadi, chunki o'zining mazmuni va yo'nalishi bo'yicha o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi vazifalarga mos keladi.

Turli - tuman vositalaridan kichik, o'rta va katta yoshdagi bolalar va shuningdek keksa yoshdagi kishilarga mansub mashqlar tanlash mumkin.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarida saf, umumrivojlantiruvchi, amaliy mashqlar, tayanmay sakrashlar uzunlikka, balandlikka, balandlikdan, to'ldirma to'plar, gimnastika o'rindiqlari, matlar to'plarnidan oshib va eng oddiy tayanib sakrashlar, osilish va tayanish mashqlari, eng oddiy akrobatika mashqlari (dumalash, umbaloq oshish, kuraklarda, boshda tik turishlar, yon tomonga to'ntarishlar, badiiy gimnastikaning oddiy mashqlari tayanch oldida oyoq va gavda harakatlari, raqs harakatlari) qo'llaniladi. Bu mashqlarning texnikasi nisbatan oddiy bo'ladi, shuning uchun o'rgatish ko'p sonli takrorlashni talab qilmaydi.

Asosiy gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi vazifalari

Asosiy gimnastika kishi butun a'zo va sistemalarini umumiy garmonik rivojlantirish, shug'ullanuvchilar sog'iigini saqlash va yaxshilash, hayotiy faoliyati va ish qobiliyatini oshirish, shuningdek to'g'ri qomat shakllantirish va shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun katta sog'lomlashtiruvchi - gigiyenik ahamiyatga ega.

Asosiy gimnastika mashqlari yordamida har tomonlama jismoniy tayyorganlikning yuqori darajasiga erishiladiki, busiz sog'lomlashtirishga qaratilgan prinsipini amalga oshirib, shuningdek xalqimizni mehnat va vatan himoyasiga tayyorlab bo'lmaydi.

Mashqlarning sog'lomlashtirish ta'siriga tananing barcha qismlari uchun o'zgaruvchan shiddat bilan bajariladigan mansub mashqlarni tanlash orqali erishiladi.

Mashqlarni tanlashda, shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini, sog'ligi qay ahvolda ekanligi, yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi, shuningdek harakat apparatining anatomik tuzilishini hisobga olish kerak. Barcha muskul guruhlari ulaning funksional xususiyati va hajmini hisobga olib ishga jalb qilish kerak katta muskul guruhlari yirikroq ishni bajarishi zarur. Jismoniy yuklamani boshqara borish uni bir maromda oshira borib, shug'ullanuvchilarning bajarishga shayligini hisobga olish zarur.

Asosiy gimnastikaning amaliy ahamiyati

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida shug'ullanuvchilarning yurishi, yugurish, muvozanat saqlash, ulotqirish, tirmashib chiqib, yukni bir joydan ikkinchi joyga o'tkazish, turli to'siqlarni zabt etish kabi hayotiy zarur bo'lgan harakat malakalari shakllanadi va takomillashadi.

Qayd etilgan harakat malakalari kishilarning mehnat va harbiy faoliyatida katta ahamiyatga ega. Ularni o'rgatishda harakat tajribasi boyitiladi, kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga imkon beradi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida ko'pgina harakatning elementlari o'rganiladi. Shug'ullanuvchilar tuzilishi va texnikasi turlicha bo'lgan mashqlar bisotini

o'zlashtirgach, harakatning yangi shakllarini muvaffaqiyatli o'zlashtiradilar va turli harakat vazifalarini uddalay oladilar.

Bu oliy nerv 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 harakatda oldin o'rganilgan harakatning elementlari (qism, detali) mavjuddir.

Demak, odam qancha 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'ulotlari paytida bu masalani hal qilish ayniqsa muhimdir.

Asosiy gimnastikaning ta'lim tarbiyaviy ahamiyati

Mashg'ulotlar jarayonida ta'lim-tarbiyaviy vazifalar hal qilinadi. Gimnastika darslari, odatda, yaxshi intizom, qa'tiy tartib bilan ajralib turadi, chunki mashqlar sanoq yoki musiqa jo'rligida bajariladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida turli harakat faoliyatiga va bu harakatlarni fazoda, vaqt birligida va muskul kuchlanish darajasi bo'yicha aniq bajarishga o'rgatildi. Maktab yoshidagi bolalarni o'z harakatlari barcha parametrlarida aniq baholay olishga, tananing turli qismlari harakatlarini boshqara olish va eslab qolishga o'rgatish lozim.

Keksa yoshdagi kishilar e'tiborini harakat aniqligiga qaratishlari va ularni bajarish uyg'unligini asta - sekin murakkablashtirib borishlari tavsiya qilinadi. Shu maqsadda gavdaning alohida qismlari bilan o'rganilayotgan harakatlarni bir necha qismlarga va kombinatsiyalarga (8-16 sanoqqa) birlashtirish tavsiya etiladi. Bunday mashqlar o'rganilayotganda eslab qolish va bajarilayotgan harakat faoliyatini anglash qobilyati rivojlanadi, shug'ullanuvchilarning ruxiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatiladi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida aqliy ta'lim va jismoniy ta'lim hamda jismoniy tarbiya muvaffaqiyatli amalga oshiriladi.

P.F.Lesgafit o'zining maktabida gimnastika tizimi haqida gapirib, quydagicha 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 uchun sharoit yaratmaydi.

Shunday qilib, asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarligi tarbiyalanadi. Hayotiy zarur bo'lgan harakat malakalarini shakllantirish va aksari harakatlar texnikasi asoslariga o'rgatish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish mumkin. Asosiy gimnastika sportga o'tishning tayyorlovchi bosqichi bo'lib xizmat qiladi.

Mashg'ulotlarni tashkil qilish usullari

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari dars shaklida o'tiladi. Maktabda jismoniy tarbiya o'qituvchisi mashg'ulotlarini dastur talabiga, shuningdek shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsiga muvofiq tuzadi.

Sog'lomlashtirish guruhidagi keksa yoshdagi kishilar bilan asosiy gimnastika mashg'ulotlari ham dars shaklida o'tkaziladi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilishning o'ziga xos xususiyatlari bor. Odatda, bir o'qituvchi shug'ullanuvchilarning katta guruhi bilan mashg'ulot o'tkazadi. Shuning uchun o'quv jarayonini boshqarishda mashg'ulotlarni tashkil qilishning maxsus usullari zarurdir.

Maktab darsi 45 daqiqa va sog'lomlashtirish 45-90 daqiqa davom etadi.

O'qituvchi bu vaqtdan unumli va odilona foydalanishi, ko'p mashq bajartirishi bilan birga, mashg'ulotlarni yetarli darajada emotsional tashkil qilishi kerak.

Asosiy gimnastika darsni tashkil qilishning turli usullaridan foydalanish mumkin.

Frontal (yoppasiga) va guruh usuli. Mashg'ulotlarni guruh usulida uyushtirganda o'rganiladigan mashqlar katta guruhlar bilan bir vaqtda bajariladi. Frontal usulda esa barcha shug'ullanuvchilar bilan bajariladi.

Guruh usulining afzalligi shundaki, bir guruh shug'ullanuvchilar mashq bajarganda mashg'ulotchilarning hammasi ishgajalb qilinadi, bu ulaning qiziqishi va faolligini oshiradi.

Uzluksiz usuli boshqalaridan shu bilan farq qiladiki, unda o'quvchilar bir - birlaridan 1-2 metr masofada aytilgan mashqlarni birin – ketin bajaradilar. Qiyalab qo'yilgan o'rindiqlardan, gimnastika devori va narvondan tirmashib chiqish, xodada (yakka cho'pda) muvozanat saqlash, yugurib kelib sakrash, akrobatika mashqlari, ayrim osilish va tayanish mashqlarini uzluksiz usulida o'tkazish mumkin.

Uzluksiz usulida o'tiladigan barcha mashqlar tanish (oldindan guruh usulida o'zlashtirilgan) bo'lishi kerak. Bu shug'ullanuvchilar mashq bajarganda to'xtab qolmasliklari va u yoki bu snaryadda bir tekis taqsimlanishlari uchun muhimdir.

Turli - tuman mashqlar aylanma uzluksiz usulida o'tganda mashg'ulotlar ayniqsa qiziqarli va emotsional o'tadi. Zalda zarur bo'lgan barcha snaryadlar o'rnashtiriladi va dars rejasida belgilangan mashqlarni bajarish uchun joylar tayyorlanadi. Snaryadlar shug'ullanuvchilar bir - biriga xalaqit bermasdan bir mashqdan ikkinchisiga aylana yoki kvadrat bo'ylab o'tadigan qilib joylashtirilishi kerak.

Guruh bo'limlarga ajratiladi va har bir bo'lim asbob oldida yoki mashq bajariladigan joyda sarflanadi. Mashqlarni bajarish tushuntirib, ko'rsatib berilgandan keyin ularni bajarishga topshiriq beriladi va barcha bo'limlardagi o'quvchilar birin - ketin umumiy aylana oqimiga qo'shib ketadilar. U yoki bu mashqni sidirg'asiga takrorlash va necha marta aylanishni o'qituvchi belgilaydi. Mashq mazmunini bir yoki necha aylana oqimdan keyin o'zgartirish mumkin.

O'yin usulida asosiy gimnastikaning deyarli barcha mashqlarini: yugurish, uloqtirish, sakrashlar, buyumlarni ko'tarib o'tishni va boshqa harakatlarni o'z ichiga olgan harakatli o'yinlarini o'tish mumkin.

Bundan tashqari, turli-tuman yugurishlarni, muvozanat saqlash, o'rmalab o'tish, sakrash, tirmashib chiqish, uloqtirish va boshqalarni o'z ichiga olgan estafeta shaklidagi maxsus o'yinlar (jamoaga o'yinlari) o'tkaziladi. Bu mashqlarning hammasi to'siqlarni zabt etish singari birin-ketin bajariladi. Guruh 2,4,6 ta jamoaga bo'linib, oldindan bir chiziqqa joylashtirilgan snaryadlar va mashqlarni bajarish uchun belgilangan joy oldida dastlabki holatda (ketma-ket bo'lib) sarflanadi.

O'qituvchi qaysi mashqni qanday bajarishni tushuntiradi. Aytilgan topshiriqning hammasini bajargandan so'ng, shug'ullanuvchilar tezda o'z joylariga qaytishlari kerak. Barcha mashqlarni tez va to'g'ri bajargan va dastlabki holatga tez qaytgan qatnashchilarning jamoasi g'olib chiqadi. Yaxshi o'zlashtirilmagan mashqlarni o'yinga kiritish tavsiya qilinmaydi. G'olib chiqqan jamoani aniqlash mezoni, birinchi navbatda, berilgan mashqlarning bajarilish sifati bo'lishi kerak.

15.2. Atletik gimnastika

Atletik gimnastika mamlakatimizda o'spirin, o'smir va yigitlar orasida yildan-yilga keng tarqalmoqda. Atletik gimnastikaning ommalashishi uning butun tana muskullarining garmonik rivojlanishiga, to'g'ri va chiroyli qomat shakllanishiga, kuch, qayishqoqliq, chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilganligidir.

Har bir o'spirin, o'smir va yigit kuchli, chaqqon va xushro'y bo'lishni istaydi. Bu istak tabiiydir.

Mamlakatimizda kishilarning sog'ligi, uning jismoniy kamoloti uchun kurash ko'pdan buyon ijtimoiy ishga aylangan.

Sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish orqali kuchli va chaqqon bo'lishi mumkin. Biroq, hamma ham sport seksiyalari va maktablarda shug'ullana olmaydi.

Atletik gimnastika bilan istaganlarning barchasi shug'ullanishi mumkin. Atletik gimnastika mashg'ulotlarida buyumsiz va buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar (tayoqlar, bulavalar, gantellar, to'ldirma to'plar, arg'amchi, rezina tasma yoki amortizatorlar, toshlar, shtangalar bilan) turli gimnastika snaryadlaridagi mashqlar (gimnastika devori, arqon, narvon, brusslar, turnik, halqalar) keng qo'llaniladi. Atletik gimnastika mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, yugurish, sakrash (to'siqlar ustidan balandlikka,

uzunlikka) tirmashib chiqish va o'rmalash, uloqtirish va ushlab olish, to'ldirma to'plarni, yengil atletika yadrolarini, toshlarni, muvozanat saqlash, og'irliklarni yengib o'tish mashqlari qo'llaniladi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlari haftasiga 2-3 marta guruhlarda va shuningdek shaxsiy o'tiladi. Guruh mashg'ulotlari dars shaklida 60 - 90 daqiqadan o'tiladi.

Shaxsiy atletik gimnastika bilan har kuni ishdan yoki o'qishdan keyin, doim bir xil vaqtda, ovqat iste'mol qilgandan 1,5-2 soat keyin 20 - 40 daqiqadan shug'ullanish kerak. Shaxsiy mashg'ulotlarda ikki yoki uch majmua bajariladi. Birinchi majmua mazmuniga ko'ra gigiyenik gimnastika majmuasini eslatib, mashg'ulotga tayyorlovchi qism hisoblanadi va u har kimning shaxsiy xususiyatini hisobga olgan holda tuziladi.

Ikkinchi va uchinchi majmualar kuchni, qayishqoqlik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlardan tuziladi.

Ularni bajarishda turli buyumlar, oddiy moslama va mebellar qo'llaniladi. Uchinchi majmua ikkinchisining davomi hisoblansada, ammo hamma mashqlar shiddatliroq su'ratda bajariladi. Shuning uchun u boshlang'ich tayyorgarlikdan o'tgan va kamida 1 yil atletik gimnastika bilan muntazam shug'ullanganlar uchun tavsiya qilinadi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlarida muskul kuchini oshirish bilan birga ulaning hajmini kattalashtirish ham muhimdir, chunki hosil qilingan kuch muskul hajmining o'sishi bilan baravar rivojlansa, u uzoq vaqt saqlanadi.

Buning uchun yetarli darajada katta og'irliklar, lekin o'ta og'ir bo'lmagan, sidirg'asiga 10 martagacha (har birini 3-4 soniya) bajarish mumkin bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Faqat shundagina qo'zg'atuvchi kuch va shunga muvofiq, muskul to'qimalarining faolligi ham muskullarda oqsil parchalanishi uchun yetarli bo'ladi, bu esa tiklanish davrida muskullarda ko'proq oqsil hosil bo'lishiga imkon yaratadi.

Muskullarning kam zo'riqqan vaqtida qo'zg'alish ham kam darajada namayon bo'ladi. Demak, kichik yuklamali kam muskul zo'riqishga ega bo'lgan mashg'ulotlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun samarasi kam bo'ladi. Harakat faoliyatining shiddatini (yuklamaning miqdori va shiddatini) asta - sekin oshira borish kerakligini ham hisobga olish kerak. Ma'lum tayyorgarliksiz xaddan tashqari yuklama va charchash, foyda o'miga zarar keltirishi mumkin.

Atletik gimnastika mashg'ulotlarining boshida hamma muskul guruhlarini rivojlantiruvchi yengil mashqlar kiritish zarur, o'zlashtirish darajasiga qarab tobora qayishqoq mashqlar qo'llaniladi. Majmualarga mashqlardan tanlash qoidasi va ulaning navbatini belgilash «gigiyenik gimnastika» bo'limida yozilganlarga o'xshashdir.

Atletik gimnastika mashg'ulotlari jarayonida quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:

- sog'liqni kuzatib borish. Bir yilda 2 marta muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish va vrach bilan mashg'ulotlarda qo'llanilayotgan harakat faoliyatining tartibi va yuklamasi haqida maslahatlashish;

- jismoniy rivojlanishni kuzatib borish va jismoniy rivojlanishning asosiy ko'rsatkichlarni hisobga olib borish: o'pkaning sig'imi, maksimal va minimal qon bosimi (tinch holatda); bo'y va tana og'irligini, qo'l gavda (bel va qorin pressining) va oyoq kuchuni, ko'krak qafasi, yelka, son va boldir aylanasini o'lchab borish;

- gigiyenik talablarga (kun tartibi, mashg'ulotlar vaqti, o'z - o'zini nazorat qilish) rioya qilish va ko'rsatkichlarni (kayfiyatni, tomir urishni, uyqu, ishtaha qobilyatini) yozib borish;

- qomat holatni kuzatib borish;

- o'z xususiyatlarni hisobga olgan holda, mashqlar majmuasini tuzishni o'rganib olish;

- atletik gimnastika to'g'risida adabiyotlarni kuzatib, o'qib borish zarur.

Xotin - qizlar gimnastikasi tavsifi, xususiyatlari vositalari

Xotin - qizlar organizmi o'zining tuzilishiga ko'ra gavdaning uzunroq bo'lishi, yelka bo'g'inining torligi, tosning kengligi bo'lishi bilan farq qiladi.

Xotin - qizlarda tirsak bo'g'inining ortiqcha yozilish va ko'pincha oyoqlarni «X» shaklida bo'lishi ko'proq uchrab turadi. Bu omillar yugurishda, sakrashda yuqori natijalarga

erishishni, shuningdek uzoq vaqt tayanib turishni qiyinlashtiradi, jarohatlanish ehtimolini ko'paytiradi. Shu sababli mazkur muskul guruhlari uchun maxsus tanlab olingan mashqlar orqali yuqorida aytilgan bo'g'inlarni mustahkamlash zarur.

Xotin - qizlar erkaklardan yana yurak hajmining kichkinaligi uning sistolik va daqiqalik hajmi kamroq maksimal qon bosimi balandroq o'pkaning havo sig'imi kichkina tomir urushi va nafas olishining tez bo'lishi bilan farq qiladi. Biroq jismoniy tarbiya yoki sport bilan tizimli shug'ullanadigan xotin - qizlarning sog'lig'i va jismoniy holatining ko'rsatkichlari sport bilan shug'ullanmaydigan xotin - qizlarnikidan ancha yuqori bo'ladi.

Tayanch iboralar

Asosiy gimnastika, sog'lomlashtirish gurugi, atletik gimnastika.

Nazorat savollari

1. Asosiy gimnastikaning ta'lim tarbiyaviy ahamiyati qanday?
2. Asosiy gimnastikaning amaliy ahamiyatini tushuntirib bering.
3. Asosiy gimnastikaning sog'lomlantiruvchi vazifalarini tushuntirib bering.
4. Mashg'ulotlarni tashkil qilish usullarini yoritib bering.
5. Atletik gimnastikaning vositalari va uslublarini ayting.
6. Xotin- qizlar gimnastikasi tavsifi va xususiyatlarini ayting.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil
2. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
3. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
4. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИЛИМ-ЗИЁ.-2012 г.
5. A Yefemenko. Gimnastika. T., O'zDJTI, 1980
6. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 y.

16-Modul. GIMNASTIKANI SOG'LOMLASHTIRUVCHI AMALIY TURLARI

16.1. Gigiyenik gimnastika

1855-yilda nemis vrachi Daniil Gotlib Morits Shreber birinchi bo'lib uy gimnastikasi bo'yicha qo'llanma chiqardi. U "Tibbiy-uy gimnastikasi yoki snaryadlarni, qo'llanmalarni talab etmaydigan turli yosh va jinsdagi kishilar uchun har doim va turli sharoitda ijro etish qulay bo'lgan tibbiy-gimnastika harakatlaning ifodasi" deb nomlangan. Qisqa vaqt ichida bu kitob ko'pgina tillarga tarjima qilindi. Rus tilida 10 marta nashr etildi.

Bu gimnastikaga qiziqish katta bo'lishiga qaramasdan, tezda shug'ullanmay qo'yishdi. Asosiy sababi bu majmua 45 mashqdan iborat bo'lib, u shu mashqlardan xohlaganlarini tanlab bajarishini tavsiya etgan. Ammo kishilar tanlashni xohlamaydi, ularga tayyor tizim zarur. Bunday tizimni 1904-yilda daniyalik injener-harbiy xizmatchi Yogan Myuller yaratdi. O'z kitobini "Mening tizimim" deb nomlab, "kuniga 15 daqiqa va siz sog'lom bo'lasiz" deb va'da qilgan. Uning tizimi 18 ta qulay tanlangan mashqlardan iborat bo'lib, ulaning organizmga ta'siri hisobga olingan. Shuningdek, u zaryadkaga suv protseduralarini kiritishni tavsiya etgan.

Shunga o'xshash ko'p sonli ertalabki gimnastika tizimlarining paydo bo'lishi natijasida kishilarni o'z sog'ligi haqida g'amxo'rlik qilishga undadi. Hozirgi vaqtda millionlab kishilar o'z kunini zaryadkadan boshlaydilar. Shunday qilib, zaryadka tetiklik va yaxshi kayfiyat baxsh etadi.

Gigiyenik gimnastika. vazifasi, vositalari, ahamiyati

Gigiyenik gimnastika, yuqorida aytilganidek, kishilarni sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiyalashning vositasi, shuningdek ulaning kuchi, tetikligi va harakat faoliyatining bitmas-tuganmas manbayidir. Hozirgi davrda gimnastika sog'ayishni tezlashtirish, kasallanishning oldini olish, tetiklik va kuch-g'ayrat keltirishi, kishi sog'ligini saqlab, uning umrini uzaytirishi isbot talab qilmaydigan haqiqat bo'lib qoldi.

Vrach nazorati ma'lumotlari orqali aniqlanganki, kishi organizmi uchun gigiyenik gimnastika muhim ahamiyatga ega. Gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari muntazam o'tkazilsa, uning ta'sirida to'qimalarda qon aylanish yaxshilanadi, arterial bosim pasayadi, yurak-qon tomir tizimining faoliyati yaxshilanadi, o'pkalarning nafas olish sig'imi oshadi, modda almashinuvi yaxshilanadi, markaziy nerv tizimi va nerv-muskul apparatining ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning tetikligini, o'z kuchiga bo'lgan ishonchini oshiradi va ruhlantiradi. Professor A.N.Krestovnikov, V.N.Mashkov, I. M.Sarkizov-Serazini va boshqalarga ma'lumotlariga qaraganda gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari natijasida puls 50 - 60 % tezlashadi, qonning maksimal bosimi 5 - 200 mm ko'tariladi, yutilayotgan kislorod miqdori 10-30 prots. oshadi. Hozirgi zamon fiziologik nuqtayi nazardan olganda, gigiyenik gimnastika butun organizmni tetiklashtiradi va charchoqni yo'qotadi.

Gigiyenik gimnastika yakka holda va shuningdek guruh bo'lib o'tkaziladi. Bu gimnastika bilan faqat ertalab emas, balki kunduzi ham (ovqatlangandan 1,5 - 2 soatdan keyin) yoki kechqurun (uyqu oldidan 1,5 - 2 soat ilgari) shug'ullanish mumkin. Bolalar, o'smirlar va o'rta yoshdagi kishilar radio orqali eshittiriladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini bajarishlari mumkin. Muntazam har xil sport turlari bilan shug'ullanadigan kishilar uchun bu majmualar yuklama bo'yicha kamlik qiladi.

Ba'zi bir qoidalarni bilgan taqdirda, o'z shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzib olsa bo'ladi. Majmualarni tuzishda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim.

Shug'ullanuvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga qarab mashqlar o'tkazish

Tayyorgarligiga mos va bajaradigan kishilar uchun mansub bo'lishi kerak. Qiyin mashq ko'ngildagidek bajarilmaydi va ulaning samarasi yuqori bo'lmaydi.

Gigiyenik gimnastika hayotga foydali odatlarni tatbiq qilishga yordamlashadi: - xonani shamollatish, gigiyenik qoidalarga va kun tartibiga rioya qilish, badan tarbiyasi (suv protseduralari).

Odamning ish faoliyati uchun zarur bo'lgan, organizmning passiv holatidan (uyqudan) aktiv holatga o'tishga yordamlashadigan ertalabki gigiyenik gimnastika juda katta ahamiyatga egadir.

Uyqu paytida bosh miya qobig'ining nerv hujayralari dam oladi va ulaning ish qobiliyati tiklanadi. Uyg'ongandan keyin esa hali tarqalmagan uyqu ta'sirida organizm ishga tez kirishib keta olmaydi, chunki asosiy tizim va a'zolaning funksiyasi sust holatda bo'ladi. Ertalabki gimnastika odamning butun a'zo va sistemalarini ishga faol kirishishiga yordamlashadi.

Faqat to'g'ri bajariladigan mashqlar (belgilangan me'yorda amplitudaga va muskullaning zo'r berish xarakteriga rioya qilish) shug'ullanuvchilaning organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Katta yoshdagi kishilar nafas to'xtab turadigan, zo'r keladigan, cho'ziladigan, sakrash va tez egilib turadigan holatlarni talab qiladigan mashqlarni bajarmasliklari lozim. Ular mashqlaning ta'sir qilish darajasi va har bir mashg'ulotda mashqlar yuklamasi me'yori to'g'risida vrachdan muntazam ravishda maslahat olib turishlari kerak, jismoniy tarbiya mutaxassislaridan esa mashqlaning xarakteri, ulaning xususiyat va qo'llanish uslubiyoti to'g'risida maslahat olishlari lozim.

Tanlab olingan mashqlar shug'ullanuvchilarga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi kerak. Ular tananing turli qismlari bilan har xil yo'nalishda, tezligi va muskul zo'riqishini o'zgartirib bajarish kerak.

Majmuaga to'g'ri qomat holatini his qilish uchun, shuningdek har xil nafas olish turlari (ko'krak, diafragma, aralash nafas olish) uchun maxsus mashqlar kiritish zarur.

Majmuaga shug'ullanuvchilaning tayyorgarligi va uni bajarish vaqtiga qarab 8 tadan 15 tagacha mashq kiritiladi. Ertalabki gigiyenik gimnastika 8-10mashqdan iborat bo'ladi. Kunduz kuni bajariladigan gigiyenik gimnastika esa 10 - 15 ta mashqdan iborat bo'ladi. Gigiyenik gimnastika bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlar uchun mashqlar miqdori oz bo'lgani ma'qul.

Ertalabki gigiyenik gimnastika majmualarini tuzish uslubiyati

Tanlab olingan mashqlarni majmualarga qo'shganda quyidagi qoidalarga binoan joylashtirgan maqul:

a) majmuada birinchi va oxirgi mashqlar to'g'ri qomatni his qilishga qaratilgan bo'lishi maqsadga muvofiqdir (to'g'ri qomatni saqlash uchun buning ahamiyati muhim);

b) majmuadagi ikkinchi muhim jihat umuman ta'sir ko'rsatadigan va odamning barcha a'zo va sistemalarining faoliyatini oshiradigan mashq (yoki ikkita mashq) bo'lishi kerak.

Bular qoida bo'yicha, butun badanning katta guruh muskullarini ishga soladigan oddiy, shiddati kamroq mashqlardir. Ular organizmni bo'lajak ishga tayyorlash uchun juda zarurdir.

d) majmuaning navbatdagi mashqlari turli muskul guruhlari uchun, (qo'l, yelka bo'g'ini, bel, qorin pressi, oyoq) zarur bo'lgan seriyali bajariladigan mashqlardir. Bunda gavdaning turli qismlari birin-ketin ishga kirishishi kerak.

Bu mashqlarning ikkinchi va uchinchi seriyalari shiddatliroq bajariladi. Mashqlar shu tarzda bajarib borilar ekan, yuklama ham asta-sekin oshirib boriladi va turli muskul guruhlari ishga kirishadi, bu esa muskul kuchi samaradorligini oshiradi va faol dam olishga sharoit yaratadi;

e) keyingi 2-3 mashq gavdaning barcha qismlari uchun tanlanadi. Odatda, kuch talab qiladigan mashqlar qayishqoqlik mashqlaridan oldin kelishi kerak, ya'ni qayishqoqlik mashqlarini bajarishdan oldin muskullarni qizitib olish zarur. Muskullarning faol harakatidan keyin muskullarni bo'shashtiradigan 1-2 ta mashqni bajarish maqsadga muvofiqdir;

f) majmuaning oxirida maxsus mashqlar bajariladi: nafas olishga oid 1-2 ta mashq bajariladi, ular vositasida shug'ullanuvchilar qorni, ko'krak va aralash nafas olishlarni o'zlashtirib, to'g'ri nafas olishga o'rganadilar;

g) majmuaning oxirida to'g'ri qomat holatini his qilish mashqi qo'yiladi. Undan keyin artinish, yuvinish, dush qabul qilish va o'z- o'zini massaj qo'llaniladi.

Majmuadagi mashqlar 4-8 marta takrorlanadi, kuchni rivojlantiruvchi mashqlar yengil

charchashni sezgunga qadar bajariladi, qayishqoqlik mashqlari esa, sal-pal og'riq his qilgunga qadar bajariladi.

Mashqlar majmuasini 2-3 haftadan keyin almashtiriladi. Jismoniy yuklama asta-sekin 2-3 haftadan keyin oshirib boriladi.

Kundalik gigiyenik gimnastika bilan hamma shug'ullanishi zarur. Zaruriy gigiyenik protsedura singari u har bir kishining kun tartibiga kiritilishi va hayotiy zarurat bo'lib qolmog'i kerak. Nafas olishga o'rganadilar.

Gigiyenik gimnastika mashg'ulotlarida sovuqlikka chiniqish

Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chiniqtiruvchi tadbirlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda chiniqtiruvchi sovuqliklar organizmning ish faoliyatini normallashtirishdan tashqari shamollash kasalliklarining oldini olishning samarali vositasi hisoblanadi. Gigiyenik gimnastika mashqlarini bajarishdan so'ng, organizmni sovutish maqsadga muvofiq degan fikr mavjud. Ammo bu masala bo'yicha o'rganilgan adabiyotlar shuni ta'kidladiki, jismoniy mashqlar bilan sovuqqa chiniqtirishni navbatlanishi to'g'risida fikrlar bo'linadi.

Olimlar Sh.X.Xonkeldiyev, Yu.M.Yunusova, I.A.Koshbaxtiyev, R.S.Salomov, T.S.Usmonxodjayev va boshqalar ertalabki gigiyenik gimnastikagacha, uning o'rtasida va undan so'ng chiniqtirish tadbirlarini qo'llab, ilmiy tekshirish o'tkazganlar va sovuqqa chiniqtirish tadbirlarini gigiyenik mashqlardan so'ng o'tkazilganda ko'proq samara berishi aniqlangan.

16.2. Korxonadagi gimnastikaning tavsifi va ahamiyati

Gimnastikaning mehnat rejimiga joriy etilishi - oddiy kishilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash to'g'risida davlatimiz ko'rsatayotgan g'amxo'rlikning yorqin ifodasidir.

1930-yildagi jismoniy tarbiyani mehnatkashlarni sog'lomlashtirish va mehnat unumdorligini oshirish tadbirlari qatoriga kiritish to'g'risidagi qarori gimnastikadagi yangi yo'nalishning rivojlanishida va uni mehnat faoliyati rejimiga joriy etilganda katta ta'sir ko'rsatadi.

“Olib borilgan tadqiqotlar ishlab chiqarish gimnastikasining mehnatkashlar sog'lig'i va jismoniy rivojlanishiga, ulaning ish qobiliyatlarini oshirishga, jarohatlanish va ishlab chiqarishda yaroqsiz buyumlarning kamayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ishonarli qilib tasdiqlardi. Olimlarning fikri bo'yicha mehnat unumdorligini oshirishda, korxonada ishning madaniy usullarini joriy etishda fizikulturaning katta ijobiy ahamiyati amalga tasdiqlandi” deb yozilgan edi.

Olimlarning fikri bo'yicha mehnat unumdorligini oshirishda, korxonada ishning madaniy usullarini joriy etishda fizikulturaning katta ijobiy ahamiyati amalga tasdiqlandi” deb yozilgan edi.

Ish rejimidagi gimnastika mashg'ulotlari muskul quvvatining tejalishiga, yuqori ish qobiliyatini saqlashga, shuningdek uyushqoqlik, intizom va boshqa muhim sifatlaning tarbiyalanishiga ko'maklashadi.

Ko'pchilik uchun jismoniy takomillashishning boshlang'ich bosqichi bo'lgan ishlab chiqarish gimnastikasi, mehnatkashlarni, ayniqsa yoshlarni uyda bajariladigan ertalabki gimnastikaga “sog'lomlashtirish guruhlariga”, shuningdek, mos kelgan sport turlarining muntazam mashg'ulotlariga jalb qilishga yordamlashadi.

Mehnat rejimida gimnastika harakat faoliyatining yaxshilanishi va shunga muvofiq, mehnat unumdorligining oshishiga yordam beradi.

Bajariladigan mashqlar odam organizmida bo'ladigan fiziologik va psixologik jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular odam organizmining turli funksiyalariga ma'lum maqsadga ta'sir qiladi: markaziy nerv sistemasi, nafas olish, qon aylanish sistemalarining faoliyatini yaxshilaydi, kuch, qayishqoqlik va chaqqonlikni rivojlantiradi, harakat uyg'unligini takomillashtiradi.

Korxonadagi gimnastikaning vazifasi va vositalari

Ishlab chiqarish gimnastikasi bevosita sexda, bo'limlarda, laboratoriya va boshqa joylarda smena oldidan yoki ish kuni davomida maxsus tanaffuslarda o'tkaziladi. Uni o'tkazish jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- kishining ishlab chiqarish faoliyatiga kirishishiga ko'maklashadi;
- organizmning bir maromdagi ish qobiliyati oshiriladi va mehnat jarayonidagi dam olish imkoniyati yaratiladi;

- mehnatkashlarning sog'lig'i va ulaning jismoniy rivojlanishi yaxshilanadi;
- jamoaviylik, uyushqoqlik va intizomlilik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

Mehnatkashlarni sog'lomlashtirish tadbirlari va o'zlariga mos majmuada turli muskul guruhlarini mashqlarni navbatma-navbat almashtirib borishi kerak.

Qo'llanilgan umumlashtiruvchi mashqlarni ularning xarakteri va asosiy ta'sir qilish jihatlari qarang besh guruhga bo'linadi:

a) bajaranda eng ko'p muskul guruhlarini qatnashadigan, umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar (yurish, yugurish, sakrash va boshqalar) ga;

b) gavda bir xil holatda uzoq saqlanganda kam harakatli o'tiroq ishlarda cho'zilish, kerishish va chuqur nafas olishga tabiiy ehtiyoj sezilgandagi cho'zilish mashqlariga;

d) gavdaning yirik muskul guruhlarini rivojlantiruvchi mashqlar (egilishlar, burilishlar va aylanma harakatlar)ga;

e) gavda harakatlari qo'l va oyoq harakatlari o'tirib turishlar, burilishlar va hokazolar bilan uyg'unlikda bajariladigan aralash mashqlarga;

f) harakatlarni boshqarishni yaxshilashga ko'maklashadigan mashqlarga (kossimetrlik harakatining yig'indisi).

Keyingi paytlarda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar asosida gimnastikani turli kasb vakillarini mehnat rejimiga kiritish, uning mazmuni va harakat faoliyatining xususiyatlarini turli xilligidir.

Korxonadagi gimnastika mashg'ulotlarining asosiy shakllari

Kirish gimnastikasi 7-10 daqiqa davom etadi.

Majmuaning mashqlari zo'r berish xarakteri, ritmi va surati jihatidan ish vaqtidagi bajariladigan xarakterlarga yaqin bo'lishi kerak. Ular yordamida muskul tizimi mustahkamlanadi, nafas olish va qon aylanish a'zolarining faoliyati kuchayadi, nerv tizimining faoliyati yaxshilanadi.

Kirish gimnastikasining tuzilishi: 1-mashq - yurish, 2-mashq - qadni cho'zish, chuqur nafas olib, 3-mashq - gavda muskullari uchun mashqlar, 4-mashq - sakrashlar, turgan joyida yugurish yoki tez o'tirib-turishlar, 5-mashq - yelka bo'g'ini, qo'l va barmoqlar uchun mashqlar, 6-7-mashq - muskullarning kuchlanishi, amplitudasi, harakatlaning xarakteri va bajarish surati jihatidan ishlash paytidagi harakatlarga yaqinlashtirilgan maxsus mashqlar.

Mashqlarni mehnat paytida o'rtacha suratidan yuqoriroq suratda bajarish tavsiya qilinadi.

Mehnat harakatlarining aniqligi va uyg'unligi qanchalik kam va oddiy bo'lsa, mashqlarning sifat va shiddati shunchalik yuqori bo'ladi. Jismoniy yuklama mashg'ulotning o'rtalarida oshiriladi (to'rtinchi mashqgacha), keyinchalik bir qancha pasaytiriladi, ammo boshlang'ich darajaga tushirilmaydi.

Kirish gimnastika mashg'ulotlari ish boshlashga berilgan signaldan keyin o'tkaziladi, shuning uchun ham bu gimnastika barcha ishchilar uchun majburiydir. Konveyr ishlarida esa ularni ish oldidan emas, balki konveyrni ko'zdan kechirib, bir ishlatib ko'rilgandan keyin o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Mashqlar majmuasini tuzish

Shug'ullanuvchilarning kasb faoliyatlarining xususiyatlarini yaxshi o'rganish va e'tibor bilan hisobga olish natijasidagina ishlab chiqarish gimnastikasini ratsional tashkil qilish mumkin.

Majmuani tuzish uchun ish sharoiti qandayligini, ish kunining tartibini, harakat faoliyatining tabiatini va ishchining qomat holatini, shuningdek, muayyan kasb hamda mehnat sharoitini sog'liqqa va ish qobiliyatiga ta'sirini bilish zarur. Bu esa mashg'ulotlarning vazifasi

va mazmunini aniqroq belgilashga, mashqlarni yaxshiroq tanlash hamda kirish gimnastikasi yoki fizkult daqiqa majmuasini tuzishga imkon yaratadi.

O'z tabiatiga ko'ra o'xshash ixtisoslar quyidagi 4 guruhga jamlangan:

1 guruh - nerv zo'r berish, jismoniy yuklamaning ozligi, ish harakatlari bir xil bo'lgan kasblar, mayda mexanizm yig'uvchilar, elektr chirogi yig'uvchilar, perfaratorchi ayollar, tikuvchilar, konveyerda. Masalan: soatsozlik zavodlari, poyafzal fabrika ishchilari.

2 guruh - jismoniy va aqliy mehnat bilan birga ishtirok etadigan har xil harakatlar bajariladigan o'rtacha yuklamali ish turlari (tokarlar, frezerchilar, randalovchilar, motor yig'uvchilar).

3 guruh - katta jismoniy zo'r berishni talab etadigan turli kasblar (qolipchilar, prokatchilar, shaxtachilar, qurilish ishchilari).

4 guruh - doimiy aqliy zo'r berishni talab etadigan kasblar (hisobchi xodimlar, dispecherlar, shifokorlar, muhandislar).

Ish davomida ikkita jismoniy tarbiya daqiqasi o'tkazish foydalidir: birinchisi tushki tanaffusdan 1,5-2 soat oldin ikkinchisini esa tushdan keyin, smena tugashiga taxminan 1,5-2 soat vaqt qolganda o'tkaziladi, majmuaga 8-10 daqiqagacha vaqt ajratiladi. Shaxsiy jismoniy tarbiya daqiqalarni kuniga 3-5 martadan o'tkaziladi: tushgacha

1- 2 marta va tushdan keyin 2-3 marta.

Jismoniy tarbiya daqiqalarini butun sex uchun tashkiliy ravishda o'tkazishning iloji bo'lmaganda yoki ayrim ishchi va xizmatchilar ishidan uzila olmasalar, ikki uch mashqdan tashkil topgan jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazishni tajriba qilib ko'rish mumkin.

Jismoniy tarbiya daqiqa deb ataluvchi qisqartirilgan jismoniy tarbiya daqiqalari ham bo'lishi mumkin. Bunday mashg'ulotlar o'tirib ishlovchilar (motorist - tikuvchilar, yig'uvchilar va boshqalar) uchun ayniqsa foydalidir. Ayrim xodimlar fizkultdaqiqani ishlab chiqarishdan ajralmasdan bajarilishi mumkin 2-3 mashqdan iborat.

Smena davomida salmoq jihatidan yengilroq har xil ishlarni bajaradigan kishilar uchun kirish gimnastikasini ish oldidan va fizkultdaqiqalarni smena tugashidan 1,5-2 soat oldin o'tkazish kerak.

Charchashni kamaytirish, muskul og'riqlarini yo'qotish, ishchilaning tetik kayfiyatini saqlab turishning samarali vositasidir. Ularning ijobiy ta'siri ko'pdan ko'p obyektiv ko'rsatkichlardan sezilib turibdi, ish operatsiyalari muhlatining qisqarishida demak, ular orasidagi dam olish mikrodaqiqalarning uzayishida, harakat.

1- guruh kasblari uchun

1. Qo'l muskullarini bushashtiruvchi mashqlar
2. Harakat uyg'unligi uchun mashqlar

2- guruh kasblari uchun

1. Qadni cho'zib, yelka kamari va qo'l muskullarini bo' shashtirish.
2. Gavda qo'l, oyoq muskullari uchun (bukish, cho'zish, bo' shashtirish) mashqlari.
3. Tananing ko'proq muskul guruhlari ishtirok etadigan siltash mashqlari.
4. Yugurish, sakrash, o'tirib turish, so'ng yurish.
5. Boldir va tovon muskullarini bo' shashtirishga imkon beradigan siltash harakatlari.
6. Tananing boshqa qismlarini bo' shashtiradigan qo'l, oyoq va boshqa harakatlar.
7. Harakat uyg'unligi mashqlari.

3-Guruh kasblari uchun

1. Qadni roslab, chuqur nafas olib, qo'l va yelka kamari muskullarini bo' shashtirish.
2. Gavdani engashtirish, burish, aylantirish mashqlari.
3. O'tirib turish, sakrash yugurish.
4. Qo'l va yelka kamari uchun mashqlar (ko'krak o'mrov bo'g'inlarini va kurak qafasi harakatchanligini oshirish)
5. Harakat uyg'unligi mashqlari.

4-guruh kasblari uchun

1. Qadni roslash mashqlari.

2. Gavda, qoi oyoq muskullari uchun mashqlar.
3. Shunga o'xshash, ammo jadalroq bajariladigan mashqlar.
4. O'tirib turish, yugurish, sakrashdan so'ng yurishga o'tish.
5. Gavda va qoi muskullari uchun mashqlar.
6. Qo'l muskullarini bo'shashtiruvchi mashqlar.
7. Harakat ug'unligi mashqlari.

Mashg'ulotlarni uyushtirish va o'tish uslubiyoti

U yoki bu sexda, bo'limda ishlab chiqarish gimnastika mashg'ulotlarini uyushtirishdan oldin talabga mos keladigan gigiyenik shart sharoitni yaratib olish zarur. Buning uchun avvalo quyidagilarni bajarish kerak:

- ishlab chiqarish jarayonining xususiyatlari va mehnat sharoitini o'rganish;
- sexda, shuningdek mashg'ulot o'tkaziladigan joylarda gigiyenik sharoitni yaxshilashga erishish (ventilyatsiyani kuchaytirish, bosh- dan - oyoq orasta tutish, tuvaklarga ko'chatlar o'tkazish va hokazo)

- ish holati va ish qobilyati dinamikasining xususiyatlariga qarab, mashg'ulotlar shaklini belgilash (kirish gimnastikasimi yoki jismoniy tarbiya daqiqasimi) va ulaning o'tish vaqtini belgilash;

- mashqlar majmuasini tuzish;
- gimnastika mashg'ulotlari haqida buyruq chiqartirish;
- ishchilar orasidan mashg'ulotlarni boshqarish uchun jamoatchi instruktorlar tayyorlash;
- hamma ishchilarni majmua mashqlarining mazmuni bilan tanishtirish.

Ish kuni rejasi davomida gimnastika mashg'ulotlarning tashkil qilinishi va o'tkazilishiga korxon boshliqlari ma'suldir. Uslub- chilar shuningdek, sex, bo'lim boshliqlari va boshqalar uning bevosita uyushtiruvchilari hisoblanadilar.

Uslubchi quyidagilarni bajarishi zarur:

1) gimnastikani targ'ib qilishi, uning vazifalarini tushuntirish va ishchilarda unga nisbatan ongli munosabatni tarbiyalash;

2) gimnastikani ish kuni rejasiga tatbiq qilishga oid tadbirlarni olishi;

3) majmualarni tuzish va ularni radio orqali eshittirish uchun yozib olishi;

4) mashg'ulotlar uchun joy tayyorlash;

5) mashg'ulotlarni o'tish joylarida sanitariya-gigiyena sharoitini yaxshilash to'g'risidagi takliflarni ishlab chiqishi;

6) ishlab chiqarish gimnastikasining samaradorligi jihatlarini o'rganish;

7) ishlab chiqarish gimnastikasidan o'tkaziladigan tadbirlarni rejalashtirish va ularni hisobga olib borishi;

8) ommaviy jismoniy-sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilish, turistik sayyohatlar, tanlovlar, musobaqalar, ishlab chiqilgan me'yorlarni topshirish, sog'lomlashtirish va boshqalarda qatnashish uchun jamoalarni tayyorlash;

9) jismoniy tarbiya jamoa yigini yoki zavod sport klubi bilan yaqin aloqa bog'lab, zavkom, jamoatchi instruktorlar bilan birga ish olib borishi kerak.

Eng yaxshi instruktorlar, jamoat tashkilotlarining vakillari, sex boshliqlari yoki ustalaridan korxon direktorining o'rinbosari rahbarligida uslub birlashma (yoki sog'lomlashtirish yig'ini) tuziladi. Bu konsultatsiya o'tkaziladigan va nazorat qilib boriladigan organ bo'lib, uning qarorlari xuddi zavod direktorining farmoyishidek bajariladi. U umumiy rahbarlikni olib boradi, jamoatchi instruktorlar tayyorlashni uyushtiradi, ommaviy tushuntirish ishlarini olib boradi, sexlardagi ishlarni tekshiradi, sex boshliqlari va uslubchining hisobotini tinglaydi, ishlab chiqarish gimnastikasi xonalarini tashkil qiladi, jihozlaydi va hokazo.

Bu boradagi ishning yaxshilanishiga mehnatkashlarning tashabbusi va faolligi yordam beradi. Chunonchi korxonaning sog'lomlashtirish yigini ishlab chiqarish gimnastikasining o'tkazilishini nazorat qilib boradi, shuningdek, o'rta va keksa yoshdagi kishilar uchun sog'lomlashtirish guruhlarini uyushtiradi, ko'rik-tanlovlar, sog'lomlashtirish tadbirlari va

boshqa ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazadi. Shu kabi yigin sexlarda ham tuzilgan, bunday tajriba boshqa korxonalarda ham mavjud.

Ish kuni rejimi davomida o'tkaziladigan gimnastika mashg'ulotlari mamlakatimizdagi jismoniy tarbiya tizimida beliglangan dars berish prinsip va metodlari asosida o'tkaziladi. Biroq ularda bir qator o'ziga xos xususiyatlar mavjud.

Eng avvalo, mashqlar sexda (dastgoh yonida) odatiy ish kiyimida, mehnat harakatlari (ish)dan keyin bajariladi.

O'tkazuvchi (uslubchi yoki jamoatchi instruktor) majmua mashqlarni namuna tarzda ko'rsatib qolmasdan, ulaning bajarilish sifatini ham kuzatib borish kerak.

Kirish gimnastikasi hamda jismoniy tarbiya daqiqalarini mashqlar orasida deyarli to'xtamasdan, jadval sur'atda jozibali o'tkazish kerak. Gimnastika mashqlarini radiodan eshittirilganda, o'tkazuvchi uni shug'ullanuvchilarga qisqa tushuntirishlar berishga vaqt topish uchun test va musiqani yaxshi o'rganib olmoqi zarur.

Masalan: «Oyoqlarni balandroq ko'taring», «pastroq engashing», «ko'proq buriling», «oyoq (qo'l)larni buking» va hokazo. Mashg'ulotdan so'ng mashqlar bajarayotgan paytda yo'l qo'yilgan kamchilik va xatolar ko'rsatib o'tiladi.

Mashg'ulotlarni namoyishsiz o'tkazganda gimnastikada mavjud bo'lgan uslubiy usullardan foydalanish kerak. Mashg'ulot o'tkazuvchini ishchilar yaxshi kuzatib turishlari uchun va ayni paytda u ishchilarni kuzatib borishi uchun maxsus supachada turishi kerak.

Shug'ullanuvchilaning kayfiyatini muntazam kuzatib turish zarur, majmuaning ayrim mashqlariga ulaning munosabatini aniqlash va yangi majmuani tuzganda yoki mashqlarni qisman almashtirganda bularni hisobga olmoqlik kerak.

Ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotlari muntazam o'tkazib borilar ekan, har 4-5 undagi ayrim mashqlar mazmuniga bir oz o'zgarishlar kiritib boriladi. Butun majmuaning esa, odatda, 3-4 haftalik mashg'ulotdan keyin almashtiriladi ishchilarni yangi mashqlar bilan oldindan tanishtirish tavsiya qilinadi.

Mashg'ulotlarning jozibaligi va samaradorligini oshirish maqsadida, mashqlar jo'rligida olib boriladi. Ayniqsa kirish yorqin, dillarni chorlaydigan, ko'ngilni yayratadigan bo'lishi kerak. Musiqa bilan o'tilganda harakat dinamikasiga, sur'ati va ritmiga mos keladigan aniq, ohangdor kuy tanlanadi. Musiqaning yakunlovchi qismi shug'ullanuvchilaning dastgoh oldida o'z joylarini egallab, tinchgina, xatosiz ishga kirishishlari uchun mo'ljallanadi.

Mashqlar guruh usulida ham o'tkazilishi mumkin.

Bu holda mashqlarga tugallangan (butun) musiqa asari tanlanadi. Yangi yuklamaga asta-sekin moslashadi, arteriya bosimi pasayadi deb belgilar ekanlar, demak, ish kuni davomidagi muntazam mashg'ulotlarning foydasi ijobiy samara beradi.

Majmualaning mazmuni va ularni o'tkazish usullariga o'z vaqtida zarur o'zgartirishlarni kiritish uchun mashg'ulot samaradorligini muntazam ravishda hisobga olib bormoqlik kerak. Bunday ishni, odatda, ishlab chiqarish gimnastikasining uslubchisi hamda vrachni kuzatish, tekshirish va eksperiment uslublaridan foydalangan holda olib boradilar.

Ishlab chiqarish gimnastikasi tufayli erishiladigan iqtisodiy samaradorlikni ishlab chiqilgan mahsulotni xronometrlash usuli bilan aniqlanadi (yarim soatda, bir soatda, yoki butun smenada). Ishlab chiqarish gimnastikasi samaradorligini hisobga olishning asosiy qismlari: ish qobilyati, ishlab chiqarish unumdorligi va salomatlik holatining dinamikasi; jismoniy tayyorgarlikning oldiga siljib borishi; ishchilarning mashg'ulotga bo'lgan munosabati.

Tekshirish va kuzatish natijalarini diagramma, jadval, fotorasmlar shaklida ifodalash zarur. Ulaning sex va bo'limlarning qizil burchaklarida, ishlab chiqarish gimnastikasi xonasiga joylashtirish kerak (korxonada yoki muassasa devoriy gazetalarida), shuningdek, ulardan maruza, suhbatlar uyushtirganda, mahalliy matbuot va hokazolarda foydalanish kerak. Gimnastikaning shug'ullanuvchilar sog'ligi va ulaning ish qobilyatini oshirishga bo'lgan ta'siri to'g'risida muayyan ma'lumotga ega bo'lgan uslubchi, vrach, xavfsizlik texnikasi muhandisi, jamoatchi instruktor tushunarli shaklda, aniq misol, raqam va dalillar yordamida kirish gimnastikasi yoki jismoniy tarbiya daqiqasining ijobiy ahamiyatini o'z muassasasida ko'rsatib berishi mumkin.

Ishlab chiqarish gimnastikasi bilan shug'ullanuvchilarning sog'iig'ini muntazam tibbiy nazoratda tutish bilan birga, o'z-o'zini nazorat qilib borish ham zarurdir. Shug'ullanuvchilarni o'z-o'zini nazorat qilishning eng oddiy usullari bilan tanishtirish lozim: tomir urishni hisoblay olishni, gimnastikadan keyin darhol va mashg'ulotlardan keyin muayyan vaqt o'tgach paydo bo'ladigan turli xislarni: uyqu, ishtaha, charchash darajasi, umumiy holatni baholay olishlarni o'rganib olish zarur.

16.3.Davolash gimnastikasi

Davolash gimnastikasi - amaliy gimnastika turlaridan biri bo'lib davolash jismoniy tarbiya vositalaridan sanaladi.

Maxsus tanlab olingan gimnastik mashqlari jarohatlanish va davolanishdan keyin yo'qotilgan harakat funksiyalarini qayta tiklash uchun, bemor odamning rivojlanishi va jismoniy tarbiyalash uchun, shuningdek, kasalliklarning oldini olish uchun vrach maslahatiga ko'ra qo'llaniladi.

Davolash gimnastikasining taraqqiyoti uchun P.F.Lesgaft, V.V.Gomevskiy, N.I.Pirogov, I.M.Sechenov, I.P.Pavlov va boshqa olimlarning faoliyati katta ahamiyatga ega bo'ldi. Davolash gimnastikasi kishilarni davolash va mehnat qobiliyatini tez tiklashning ta'sirchan vositasi sifatida keng tarqaldi. U ayniqsa Ulug' Vatan urushi yillarida gurrurab rivojlandi.

Shifoxonalar ish tajribasi shuni ko'rsatdiki, davolash gimnastikasini qo'shgan holdagi majmua davolashda yarador va kasal askar va ofitserlarning sog'ayishiga yordam berib qolmasdan, balki ularning jangavor qobiliyatini ham tez tiklashga; vatan himoyachilari qatoriga qaytishlariga ko'maklashdi.

Hozirgi vaqtda davolash gimnastikasi - davolashning sinovdan o'tgan va ishonchli uslubidir.

Ko'pgina tuman poliklinikalarida davolash gimnastikasi xonalari tashkil qilingan, ularga jismoniy zaif, qon almashtirish, nafas olish, ovqat hazm qilish a'zolari, asab sistemasi buzilgan va hokazo kamchiliklari bo'lgan va shuningdek jarohatlangan shaxslar qatnab turadilar.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarining mohiyati nimada?
2. Sog'lomlashtiruvchi turlariga gimnastikaning qanday xillari kiradi?
3. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining shakllarini ayting.
4. Ishlab chiqarish gimnastikasining vazifalari nimadan iborat?
5. Ishlab chiqarish gimnastikasining nazariy asoslari ayting.
6. Ishlab chiqarish gimnastika mashg'ulotlarining shakllarini keltiring.
7. T.Fizkult daqiqa majmuasini tuzish uslubiyoti qanday?
8. Asosiy kasb guruhlariga tavsif bering.
9. Mashqlarni tanlash va majmualarni tuzish uslubiyoti qanday?
10. Ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotlarini uyushtirish va o'tish uslubiyoti nima?
11. Gigiyenik gimnastika mashg'ulotlarining mohiyati, ta'siri nima?
12. Gigiyenik gimnastika majmualarini tuzish uslubiyoti qanday?
13. Gigiyenik gimnastika mashg'ulotlarining vositalari nima?
14. Gigiyenik gimnastika davomida sovuqlikka chiniqish nima?
15. Davolash gimnastikasi vazifasi, mazmunini ayting.
16. Davolash gimnastikasi vositalari nima?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil
2. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
3. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
4. A.Yefemenko. Gimnastika. T., O'zDJTI, 1980

IV qism MASHG'ULOTLARNI O'TKAZISH SHAKLLARI

17-Modul. GIMNASTIKA DARSINING TUZILISHI VA MAZMUNI

17.1. Dars shaklidagi mashg'ulotlar

Gimnastika mashg'ulotlari dars shaklida, shuningdek mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'tkazilishi mumkin. Dars shaklidagi mashg'ulotlarning afzalligi shundan iboratki, darslarni ham tashkilotchi, ham rahbar hisoblangan o'qituvchi olib boradi. U quyidagi yo'llar:

a) butun o'quv-tarbiyaviy jarayon hamda har bir alohida darsning vazifalarini to'g'ri belgilash;

b) o'quvchilarga malakali yordam ko'rsatish;

v) axloqiy sifatlarni tarbiyalash orqali o'quv-tarbiya va trenirovka ishlarining mahsuldorligini ta'minlaydi.

Dars shaklidagi mashg'ulotlarning ustunlik jihatlariga, shuningdek ularning jamoa bilan olib borilishini kiritish mumkin. Shug'ullanuvchi o'z o'rtoqlari orasida bo'la turib, o'zining kamchiliklarini osonroq ko'rishi hamda tuzatishi mumkin. O'qituvchining rahbarligida u nafaqat mashqlarni bajarishni, balki yaxshi xulqqa ega bo'lishni o'z o'rtoqlariga o'rgatadi va ulardan o'rganadi.

Darslar o'tkazilish sharoitlariga qarab, o'quv, trenirovka va o'quv-trenirovka darslariga ajratiladi. O'quv va trenirovka darslari asl holda kamdan-kam uchraydi. Darslar tuzilishi, mazmuni, tashkil qilinishi, o'tkazilish usuliyatiga ko'ra har xil bo'ladi. Lekin farqlar mavjudligiga qaramay, ularning hammasi umumiy qoidalarga bo'ysunadi.

17.2. Gimnastika darsining tuzilishi

Darsning tuzilishi deganda, pedagogic vazifalarni hal etishning ma'lum bir ketma-ketligi hamda shunga muvofiq bo'lgan undagi jismoniy sifatlarning almashinish tartibi tushuniladi.

Har bir alohida gimnastika darslarida bitta emas, balki bir nechta har xil vazifalar hal qilinadi. Darsning yakuniy natijasi ko'p jihatdan bu vazifalarning qanday ketma-ketlikda hal etilishiga bog'liq.

Shug'ullanuvchilar gimnastika bilan shug'ullanishlari natijasida jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, foydali harakat malakalarini egallaydilar.

Quyidagi vazifalar eng yaxshi tarzda hal etiladigan dars, to'g'ri tashkil qilingan hisoblanadi, ya'ni:

1) energiya va shug'ullanuvchilar vaqtini kam sarflagan holda maksimal natijalarga erishish;

2) butun dars davomida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab turish;

3) shug'ullanuvchilar sog'ligi uchun ijobiy bo'lgan mashg'ulot tartibini ta'minlash.

Har qanday gimnastika mashg'uloti uchun uchta fazaning mavjudligi xosdir.

Birinchi fazada shug'ullanuvchilar asosiy ishga tayyorlanadilar; ikkinchi fazada asosiy ish o'tkaziladi; uchinchi fazada esa u yakunlanadi. Bu fazalarni darsning qismlari deb atash qabul qilingan, ya'ni: darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlari.

Darsni o'tkazishga bo'lgan umumiy uslubiy qoidalar va o'qitish maqsadini aniqlash

O'qituvchining darsdagi faoliyatini belgilab beruvchi dastlabki holat-bu uning maqsadidir. O'qitish maqsadini to'g'ri belgilash uni muvaffaqiyatli o'tkazish hamda yakunlash uchun kafolat hisoblanadi. O'qitish maqsadiga qarab, dars vositalari, uslublari hamda uni tashkil qilish shakllari aniqlanadi.

O'qituvchining darsdagi har bir xatti-harakatlari (o'quvchilarga harakat vazifalarini berish, dars o'tish uslublari, mashqlarni topshirish va h.k.) asoslangan bo'lishi lozim. Shuni hisobga olish zarurki, mashg'ulot maqsadini aniq bilish o'quvchilarning darsdagi faolligini oshiradi,

ularning sa'y-harakatlarini kerakli yo'nalishga safarbar qiladi.

Dars vositalarini tanlash

Gimnastika mashg'uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba- bu davlat dasturidir. Biroq mashg'ulot o'tkazishda bitta umumiy dasturda nazarga olish mumkin bo'lmagan sharoitlar uni uslubiy jihatdan yoritib berishni va ba'zi hollarda ayrim to'ldirishlar kiritishni taqozo etadi.

Har bir o'quv-trenirovka jarayoni bosqichining (chorak, semester, trenirovka sikli va h.k.) yakuniy maqsadini belgilab olib, qisqa vaqt uchun vazifalarni hamda ularga muvofiq bo'lgan vositalarni aniqlash mumkin. O'rgatuvchi (murabbiy) o'quv darsida shug'ullanuvchilarni amaliy sof sport mashqlarining oqilona bajarilishi uslublariga o'rgatadi. Har qanday gimnastika mashqni o'rgatish imkoniyatini ta'minlaydigan eng muhim shartlardan biri – shug'ullanuvchining jismoniy sifatlari rivojlanish darajasining o'rganilayotgan mashq qiyinchiligiga muvofiqligidir. Demak, gimnastika bo'yicha o'quv darsi tarkibiga maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydigan mashqlar kirishi zarur.

Gimnastika bilan shug'ullanuvchi, kuch va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlardan tashqari, o'z harakatlarini uning yo'nalishi, amplitudasi, vaqti, mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra tabaqalashtira olishi, ya'ni o'z harakatlarini boshqara bilishi lozim. Shuning uchun bunday ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradigan mashqlar gimnastika darsining tarkibiy qismi bo'lishi kerak.

Shunday qilib, gimnastika bo'yicha o'quv darsining asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

1. Shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlaydigan mashqlar.

2. Shug'ullanuvchilarni muvaffaqiyatli o'rgatishga yordam beradigan yaqinlashtiruvchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.

3. Shug'ullanuvchilarning koordinatsion imkoniyatlarini oshiradigan turli xil gimnastika mashqlari.

4. Davlat dasturida ko'zda tutilgan, shug'ullanuvchilar kontingentiga muvofiq bo'lgan mashqlar.

Mashqlarning me'yorlanishi

Shug'ullanuvchilar darsda oladigan yuklamalar o'lchami bajariladigan mashqlarning murakkabligi hamda ularning takrorlanish soni bilan aniqlanadi. O'z navbatida, bir xil mashqning murakkabligi doimiy kattalik hisoblanmaydi. U shug'ullanuvchilar jismoniy sifatlarining rivojlanish va harakat malakasining egallanish darajasi, shuningdek mashqlarning bajarilish sur'atiga qarab o'zgarishi mumkin.

Shunday qilib, mashqlarni takrorlash soni, bajarilish murakkabligi va sur'ati yuklama hajmi hamda shiddati o'lchami bo'lib xizmat qiladi.

Gimnastika darslarida yuklamani to'g'ri taqsimlashning asosiy shartlaridan biri – bu uni asta-sekin oshirib borishdir. Inson organizmi katta yuklamani nisbatan yengil ko'tarishi mumkin.

Biroq buning uchun birmuncha yengil jismoniy mashqlarni bajarish yo'li orqali (keyinchalik ularning shiddati asta-sekin oshiriladi) organizmni bunday yuklamaga oldindan tayyorlash lozim bo'ladi.

Darsning zichligi(xronometrlash bayonnomasi) Darsning umumiy zichligi (foiz hisobida) quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R_{umimiy} = \frac{T_f * 100\%}{T_u}$$

bunda R_{umimiy} – darsning umumiy zichligi; T_f -foydali faoliyat uchun (mashg'ulotga to'g'ridan-to'g'ri dahldor harakatlar uchun) sarf qilinadigan vaqt, bunga mashqlarni bajarish, ularni bajargandan keyin zarur bo'lgan dam olish, o'qituvchining ko'rsatishi va aytib berishini tahlil qilish kiradi; T_u - dars jadvali bo'yicha belgilangan umumiy vaqt.

Mashg'ulotning umumiy zichligi mashg'ulot juda to'g'ri uyushtirilganda 100% ga yaqin bo'lishi kerak. Bu ko'rsatkichning pasayishi o'qituvchi ishida yo'l qo'yilgan kamchiliklar oqibati hisoblanadi.

Quyidagilar dars zichligini pasaytirib yuborishga sabab bo'lishi mumkin:

- 1) mashg'ulot joy ini va sport inventarlarini o'z vaqtida tayyorlamaslik hamda mashq bajarishdan oldin navbat kutib qolish va hokazolar natijasida darsda sababsiz kutib qolish;
- 2) o'qituvchining darsga tayyorlanmaganligi;
- 3) o'qituvchining ortiqcha yoki samarasiz tushuntirishi;
- 4) darsda shug'ullanuvchilarning intizomsizligi.

Motor zichligi bevosita mashq bajarish uchun sarf qilingan vaqtning mashg'ulotning umumiy vaqtiga nisbati (foiz hisobida) bo'lib, quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R_{mot} = \frac{T_{m*100\%}}{T_u}$$

bunda R_{mot} – darsning motor zichligi; T_m – mashq bajarish uchun sarflangan vaqt.

Umumiy zichlikdan farqli o'laroq, motor zichligi 100% ga intilmaydi.

Motor zichligining umumiy ko'rsatkichiga qarab, butun mashg'ulotning sifatiga baho berib bo'lmaydi. Motor zichligi mashg'ulot davomida doimo o'zgarib turishi lozim. Bu o'zgarishlarning muqarrarligiga sabab, eng avvalo, qo'llaniladigan mashqlarning mazmunining har xilligi, ularni qo'llanilish joyi va o'tkazish uslublarining turlichaligidir.

Masalan, tayyorgarlik qismi uchun o'rtacha jadallikda bajariladigan mashqlar tanlanadi va ular odatda, frontal usulda dam olish uchun kichik pauzalar bilan (ayrim hollarda pauzasiz) o'tkaziladi.

Shuning uchun tayyorgarlik qismida motor zichligining ko'rsatkichi doimo yuqori bo'ladi. Sport gimnastikasi darsining asosiy qismida katta zo'r berish mashqlari qo'llanilishi sababli motor zichligining ko'rsatkichlari, odatda, pastroq bo'ladi. Shuningdek, mashg'ulotning mazkur qismi o'rtasida ham motor zichligi ko'rsatkichlari mashg'ulot turiga (gimnastika ko'p kurashi nazarda tutiladi) qarab o'zgarishi mumkin.

17.3. Darsning tayyorgarlik qismi

Umumiy vazifalar

Shug'ullanuvchilar darsning tayyorgarlik qismida uning asosiy qismi vazifalarini bajarishga tayyorlanadilar.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismi vazifalari o'zining mo'ljallanganligiga qarab ikki guruhga ajratiladi. Birinchi guruhga ko'proq biologik ahamiyatga ega bo'lgan badan qizdirish vazifalari kiradi. Ular quyidagilardan iborat:

1. Markaziy asab tizimi (MAT) va vegetativ funksiyalarni tayyorlash. Shug'ullanuvchilarning darsga bo'lgan ruhiy shaylanishlari, organizmning hayotiy faoliyatini oshirish, muvaffaqiyatli faoliyat yuritishni ta'minlaydigan qulay, ijobiy muhitni yaratish nazarda tutiladi.

2. Shug'ullanuvchidan harakatlanish apparatining bo'g'imlardagi harakatchanlik hamda katta mushak kuchlanishlarini talab qiladigan harakatlarga tayyorgarligini ta'minlash.

Boshqa guruhni ko'proq pedagogik yo'nalishdagi ta'lim vazifalari tashkil etadi. Ularga quyidagilar kiradi:

1. Shug'ullanuvchilarda topshirilgan har xil parametrlar bilan (kuchlanish darajasi, harakat yo'nalishi, amplitudasi, sur'ati va maromi) harakatlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish.

2. Harakatlarning ayrim tarkibiy qismlari yoki tugallangan oddiy harakatlarni egallash.

Hosil qilinadigan ko'nikma va malakalar darsning tayyorgarlik qismining ta'lim vazifalarini hal etish natijasida shug'ullanuvchilarga yangi harakatlarni tez hamda yanada sifatli egallashga yordam beradigan asos bo'lib hisoblanadi. Gimnastika darsining tayyorgarlik qismida ta'lim vazifalarini hal etish uchun qo'llaniladigan vositalar bir vaqtning o'zida badan qizdirish vazifalarini ham hal qiladi.

Badan qizdirish natijasida hosil qilingan tayyor turish holati nisbatan uzoq bo'lmagan vaqt ichida saqlanadi. Shuning uchun badan qizdirish vazifalari har bir darsda va to'liq hajmda hal

etilishi zarur.

Ta'lim vazifalari bundan o'zgacharoq. Darsning o'quv rejadagi o'rni, shug'ullanuvchilar tarkibi va boshqa dars o'tish sharoitlariga qarab, ta'lim vazifalari bitta darsda ko'proq, ikkinchi darsda kamroq hal etilishi mumkin.

Vositalar. Gimnastika darsining tayyorgarlik qismida, odatda, past shiddatli mashqlar qo'llaniladi: saflanish mashqlari, harakatlanishlarning (turli xil yurishlar, yugurishlar, sakrashlar, raqs harakatlari) har xil turlari, buyumlar bilan, buyumlarsiz va og'irliklar bilan mashqlar, gimnastika devorhasi hamda o'rindig'ida mashqlar. Xaddan ortiq shiddatga ega bo'lgan mashqlar darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini pasaytirishi mumkin. Shu sababli darsning tayyorgarlik qismida shug'ullanuvchilarda kuch, chidamlilik va hatto egiluvchanlik kabi harakat sifatlarini maxsus rivojlantirmaslik lozim.

Tayyorgarlik qismi uchun muayyan mashqlarni tanlash gimnastikaning o'ziga xos xususiyati, dars o'tish sharoitlari va birinchi navbatda, uning vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi hamda vaziyatga bog'liq.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismiga kiritiladigan mashqlar har xildir. Faqat bitta dars davomida shug'ullanuvchi, odatda, xususiyatiga ko'ra turlicha bo'lgan ko'p miqdorda harakatlarni bajaradi. Bu harakatlanishlarda insonning butun harakat apparati ishga tushadi, inson turli xil rejimda (zo'riqish va bo'shashish maromi) ish bajaradi.

Mashqlar mazmuni dars vazifalariga mos kelishi zarur. Agar darsning tayyorgarlik qismining asosiy yo'naltirilganligi faqat badan qizdirishga mo'ljallangan bo'lsa, unda mashqlar soni kam, ularning shakli esa oddiyroq bo'ladi. Agar unda ta'lim vazifalari hal etilayotgan bo'lsa, mashqlar soni ko'paytiriladi va mazmuni o'zgartiriladi.

Mashqlarning almashinishi. Darsning tayyorgarlik qismi ko'pincha saflanish mashqlarini bajarish bilan boshlanadi. Harakatlanishlarning turlari yoki saflanish mashqlari bilan almashtiriladi yoki bevosita ulardan keyin bajariladi. Darsning tayyorgarlik qismi, odatda, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi bilan yakunlanadi. Biroq ayrim hollarda, darsning asosiy qismi mazmuniga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlar turli xildagi harakatlanishlardan oldin qo'llanilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuada shiddatining ortib borishiga qarab taqsimlanadi hamda mo'ljallanganligiga qarab almashinadi. Majmua oldidan past shiddatli, sekin maromda bajariladigan, me'yori cheklangan mashqlarni berish zarur. Majmuani bajarish davomida harakatlar amplitudasi, sur'ati va me'yorlanishi ortib boradi.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish uchun umumiy uslubiy ko'rsatmalar o'qituvchi darsning tayyorgarlik qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun quyidagilarni bilishi kerak:

- 1) shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida xabar berishning turli xil usullaridan foydalanish;
- 2) yordam ko'rsatish;
- 3) xatolarni tuzatish;
- 4) shug'ullanuvchilarni maydon bo'ylab joylashtirish.

O'qituvchi dars o'tkazish vazifalari va sharoitlariga bog'liq holda turli xildagi axborot berish usullaridan foydalanishi mumkin:

1. *Oddiy usul.* Bunda ko'rsatish bir vaqtning o'zida gapirib berish bilan olib boriladi. Bu usul har qanday shug'ullanuvchilar tarkibi uchun qulay va o'qituvchiga mashqning nimaga qaratilganligini tushuntirishga, uni ta'riflab berishga, shuningdek ko'rsatishga imkon yaratadi.

2. *Bo'lak (qism)larga ajratish usuli.* Bu usulda o'qituvchi mashqni bo'laklarga bo'lgan holda ko'rsatadi va tushuntiradi hamda shug'ullanuvchilarga uni ko'rsatish bilan birga bajarishni taklif qiladi. Ko'rsatish orqali mashqning har bir qismining aniq bajarilishi ta'minlanadi.

3. *Faqat gapirib berish usuli.* O'qituvchi mashqni ko'rsatmay, uni aytib o'tadi yoki gapirib beradi.

Axborot berishning bu usuli diqqatni faollashtiradi va shug'ullanuvchilarda mashq

bajarishga bo'lgan mustaqillikning hosil bo'lishiga imkon yaratadi. O'qituvchi maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish paytida syujetli hikoya olib borishi mumkin. Bolalar hikoyani o'zlarining tasavvurlaridan kelib chiqib va harakatlanish tajribalariga tayanib, harakatlar orqali ifodalaydilar.

4. *Faqat namoyish qilish usuli.* O'qituvchi shug'ullanuvchilarga mashqning nomini aytmasdan, uni namoyish qiladi. Namoyishdan so'ng u mashqni boshlash va tugatish uchun zarur buyruqlarni berishi, balki shug'ullanuvchilarga o'zining harakatlarini o'xshatib bajarishni taklif qilishi mumkin.

Bunda o'qituvchi butun majmua yoki uning bir qismi oxirigacha hech narsa aytmaydi. Bu usulni turli xildagi kontingent bilan shug'ullanish paytida qo'llash mumkin, lekin u bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda yaxshi natijalar beradi. Usul o'ziga xos o'yinni eslatadi. Bolalar o'qituvchining harakatlarini aniq o'xshatishga astoydil harakat qiladilar.

Yordam ko'rsatish. Mashqlar aniq va uyg'unlikda bajarilishi uchun o'qituvchi aytib turish, namoyish qilish va sanab turish orqali shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatadi.

Xatolarni tuzatish, Odatda, ko'pgina shug'ullanuvchilar u yoki bu mashqlarni bajarishda xatolarga yo'l qo'yadilar. Bu hollarda o'qituvchi tezda xatolarni yo'q qilish choralarini ko'rishi lozim. Ba'zan u, mashqni to'xtatmay turib, yo'l qo'yilgan xatolarni aytib o'tadi.

Bunda bajarilayotgan mashqning sur'ati va maromiga mos holda ko'rsatmalarni berish maqsadga muvofiqdir. Agar ko'p shug'ullanuvchilar xatoga yo'l qo'ysa, bu holda mashq bajarishni to'xtatish va tegishli tuzatishlarni kiritish maqsadga muvofiq bo'ladi. Xatolarni tuzatishning bu usuli o'quvchilarga mazkur mashqning nimaga qaratilganligi va yo'l qo'yilgan xatolarning qanday oqibatlarga olib kelishi to'g'risida batafsil gapirib berishga o'qituvchiga imkon yaratadi.

Shug'ullanuvchilarning maydonda joylashishi. Shug'ullanuvchilarning mashqni mustaqil bajarishi ko'p hollarda ularning maydonda joylashishiga bog'liq. Ketma-ket qator (kolonna)ning chap qanoti, o'qituvchiga yaqin joylashgan vaziyat mashqlarni o'tkazish uchun qulay bo'lishiga qaramasdan, bunday vaziyatni har doim ham saqlash shart emas. Aksincha, ketma-ket qator (kolonna)dagi boshlovchilarni, ularning bo'yidan qat'iy nazar, muntazam o'zgartirib turish maqsadga muvofiq. Bu guruhdagi hamma shug'ullanuvchilar uchun bir xil sharoitlarni yaratib beradi. Xuddi shu ma'noda turli xil mashqlarni bajarishda o'ngga, chapga, aylanib, yonma-yon (sherenga) va ketma-ket (kolonna) saflanishda bir-biriga yuzma-yuz turib harakatlanishlar orqali ularni o'zgartirib turish lozim.

17.4. Darsning asosiy qismi

Umumiy vazifalari

Gimnastika darsi asosiy qismining umumiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Shug'ullanuvchilarning iroda va jismoniy sifatlarini tarbiyalash.
2. Hayotiy zarur va sportdagi harakat malakalarini shakllantirish.

Har bir gimnastika mashg'ulotida, u kim bilan o'tkazilishidan qat'iy nazar, ikkala vazifa hal qilinadi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, gimnastika snaryadlarida mashqlar o'rgatish jarayoni bevosita mashqni bajarish bilan bog'liq bo'lgan tadbirlarga ancha vaqt sarf qilinadi (masalan, namoyish qilish, texnikani tushuntirish, urinishlarni tahlil qilish, vazifalarni qo'yish, asosiysi esa mashqlarni navbatma-navbat bajarish).

Bu dars qismining motor zichligi 3-4% ga yetadi. Natijada, shug'ullanuvchilarda (ular u yoki bu mashqlarni bajarish ko'nikmasi hamda malakasiga ega bo'lishlariga qaramay) bunday tartibda jismoniy sifatning rivojlanishi juda sust amalga oshiriladi. Yuzaga kelgan vaziyatni tuzatish uchun jismoniy sifatning rivojlanishini ta'minlaydigan maxsus mashqlarni bajarishga vaqt qoldirish, nisbatan oddiy shakldagi mashqlarni tanlash hamda yalpi uslubdan foydalanish zarur.

Vositalar. Gimnastika darsining asosiy qismida bajarish uchun katta iroda va jismoniy sa'y harakatlar talab qilinadigan mashqlar qo'llaniladi: gimnastika snaryadlarida mashqlar,

tayanib sakrashlar, akrobatika mashqlari, amaliy, umumrivojlantiruvchi (yuqori shiddatli) mashqlar.

Muayyan bir mashg'ulot uchun mashqlarni tanlash dars asosiy qismining xususiy vazifalari, shug'ullanuvchilarning individual imkoniyatlari hamda boshqa sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Mashqlarning almashinishi.

Gimnastika mashg'ulotlari dasturi shug'ullanuvchilarda ko'p sonli har xil harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirishni ko'zda tutadi.

Har xil mashq turlarining soni va ularning almashinishini to'g'ri belgilash darsning muvaffaqiyatli o'tishini belgilab beradi. Bu masalalarni hal etishda, dars vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi va boshqa dars o'tish sharoitlaridan tashqari, quyidagilarni hisobga olish lozim:

1. Darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning yuqori darajadagi ish qobiliyatlarini saqlab qolish sharti. Mashqlarni shunday almashtirib turish lozimki, jismoniy tayyorgarlik mashqlari hamma hollarda darsning asosiy qismini yakunlashi zarur. Masalan, yugurish, to'siqlarni oshib o'tish, sakrashlar bilan bajariladigan o'yinlar shug'ullanuvchi gimnastika snaryadida bajariladigan mashqlar texnikasini egallaydigan turlardan so'ng qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir.

Yuklamasi bir xil bo'lgan mashqlar birin-ketin bajarilmasligi tavsiya qilinadi.

2. Shug'ullanuvchilar tomonidan dars rejasida belgilangan mashqlarning egallanish darajasi. Bitta darsning asosiy qismi dasturiga ko'p miqdorda egallanmagan (o'zlashtirilmagan) mashqlarni kiritish mumkin emas.

Darsning asosiy qismini o'tkazish bo'yicha umumiy uslubiy ko'rsatmalar

O'qituvchi gimnastika darsining asosiy qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun quyidagilarni bilishi lozim: shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash, xatolarni yo'q qilish, mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta'minlaydigan choralarni qo'llash

1. *O'rgatish uslublari.* Ularga quyidagilar kiradi: mashqlarning o'qituvchi tomonidan namoyish qilinishi, uning bajarilish texnikasini tushuntirish, turli xil ko'rgazmali qurollarni namoyish etish.

Mashq o'rgatishning birinchi bosqichida kelayotgan axborotning yetakchi analizatori - bu ko'rish analizatoridir. Shu sababli shug'ullanuvchilarda oldinda turgan vazifa to'g'risida aniq tasavvur hosil qilish uchun, o'qituvchi, birinchi navbatda, yaxshi ko'rgazmali axborotni tashkil etishi lozim.

2. *Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish.* Har bir shug'ullanuvchi tomonidan mashqning bajarilishini ta'minlash maqsadida, o'qituvchi qo'l bilan kuzatish (jismoniy yordam) hamda aytib turish orqali yordam ko'rsatadi. Agar shug'ullanuvchining harakat sifatleri talab darajasidan past bo'lsa va agar shug'ullanuvchi topshirilgan mashqni birinchi marta bajarishga urinayotgan bo'lsa, unga jismoniy yordam ko'rsatiladi.

Texnikaning muhim tarkiblaridan biri - bu harakat maromidir. Ko'pgina hollarda shug'ullanuvchilar aynan maromni egallay olmaydilar. O'qituvchi mashq bajarish davomida kerakli paytda tovushi yoki shug'ullanuvchiga qo'li bilan tegib, zarur harakat maromini aytib berishi lozim.

3. *Shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash.* Har bir urinishda mashqning bajarilish sifatini oshirish uchun shug'ullanuvchi harakatlarini har safar baholab borish va uning oldiga vazifalarni qo'yish kerak.

4. *Kuzatish va xatolarni tuzatish.* Mashqning bajarilmaganligi yoki biron bir xato oqibatida noto'g'ri bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun alohida bilimlar talab qilinmaydi. Buning ustiga, bunday kuzatish natijalarini o'quvchiga aytib berish, o'quvchiga xafagarchilikdan boshqa, hech narsa bermaydi. Muhimi, mashqning noto'g'ri bajarilish sababini ko'ra bilish hamda uni bartaraf etish lozim.

5. *Mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta'minlash choralari.* Mashg'ulotlarning bir me'yordagi tartibiga rioya qilish hamda mashqlarni to'g'ri tanlash u mashg'ulotlarning

xavfsizligini ta'minlaydigan muhim shartlardan hisoblanadi. Bundan tashqari, mashg'ulotlar o'tkazish joyini puxta tayyorlash va ehtiyotlash usullarini yaxshi o'zlashtirish zarur. Jarohatlanishning oldini olish uchun yangi mashqni bajarishda birinchi urinishda har bir shug'ullanuvchini ehtiyotlab turish kerak. Keyinchalik ehtiyotlashni faqat zarur hollardagina qo'llash mumkin.

Darsning asosiy qismidagi mashqlarning ayrim turlarini o'tkazish uslubiyoti.

Gimnastika darsining asosiy qismida qo'llaniladigan hamma mashq turlarini o'zining tashkil qilinishi hamda o'tkazilish xususiyatlariga ko'ra quyidagi uch guruhga bo'lish mumkin:

- 1) gimnastika snaryadlarida mashqlar, sakrashlar, akrobatika mashqlari va ba'zi amaliy mashqlar.
- 2) erkin mashqlar kombinatsiyalari.
- 3) jismoniy tayyorgarlik mashqlari.

a) gimnastika snaryadlarida mashqlar. Gimnastika snaryadlarida mashqlarni o'tkazishda o'qituvchilarga quyidagilar tavsiya qilinadi:

- 1) Mashg'ulot joyini tez tashkil qilish va tayyorlashga erishish. Shug'ullanuvchilar o'rtasida majburiyatlarni aniq taqsimlash va uning bajarilishini nazorat qilish bunga kafolat bo'lib xizmat qiladi.
- 2) Mashqning bajarilishini kuzatib turish uchun shug'ullanuvchilarga qulay sharoitlarni yaratish.

Shug'ullanuvchi tomonidan joyning to'g'ri tanlanishi bunga yordam beradi. Chunki joyning to'g'ri tanlanishi kuzatish uchun qulay sharoit yaratadi hamda ko'z bilan qabul qilishda doimiy qo'zg'atuvchilarning zararli ta'sirini kamaytiradi.

- 3) Asosiy mashq bajarilishidan oldin maxsus badan qizdirish o'tkazish.

Darsning asosiy qismida har bir mashq turi oldidan mashg'ulotlar maxsus badan qizdirish mashqlaridan boshlanadi. Maxsus badan qizdirish mashqlari harakat apparatining qo'shimcha ravishda tayyorlanishga yordam beradi va shug'ullanuvchining bugungi kundagi holatini, u yoki bu mashqni bajarishga bo'lgan imkoniyat darajasini aniqlashga imkon yaratadi (gimnastlar iborasi bilan «snaryadni his etish», deyiladi).

Badan qizdirish vositalariga quyidagilar kiradi: buyumlar, buyumlarsiz va og'irlik bilan, ommaviy turdagi snaryadlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar hamda albatta shug'ullanuvchi tayyorgarlik ko'rayotgan gimnastika turidagi mashqlar. Gimnastika bilan shug'ullanishni yangi boshlaganlarga mashqlarni tanlash va me'yorlash o'qituvchi (murabbiy) tomonidan aniqlanadi. Tajribali gimnastikachilar maxsus gimnastikani, odatda, mustaqil o'tkazadilar.

4). Belgilangan uslubiy tavsiyalarga amal qilgan holda, mashg'ulotdagi vaziyatni hisobga olib, asosiy mashqlarni o'tkazish.

b) Erkin mashqlar kombinatsiyalari. O'qituvchi erkin mashqlar kombinatsiyalarini o'rganishda (ulara murakkab akrobatika elementlari yo'q) yalpi uslubdan foydalangan holda mashg'ulotni olib boradi. Bunda u quyidagicha harakat qiladi:

1. Birinchi hisobda bajariladigan harakatni ko'rsatib beradi va bir vaqtning o'zida u bilan bajarishni shug'ullanuvchilarga taklif qiladi. Agar bu harakatlar nosimmetrik bo'lsa, unda o'qituvchi uni guruhga orqasi bilan turgan holda ko'rsatadi.

Harakat murakkabligi va shug'ullanuvchilar tarkibiga qarab, bu harakat bir necha marta takrorlanadi.

2. Shug'ullanuvchilarga harakatni namoyishsiz bajarishni taklif qiladi.

3. Xatolarni tugatadi va birinchi hisobdagi harakatni u to'liq darajada egallagunga qadar takrorlaydi.

4. Xuddi shu tarzda birinchi to'rtta hisobgacha bajariladigan harakatlarni o'rgatadi. Takrorlashda xohlagan hisobdagi harakatlardan boshlaydi.

5. Harakatlarni mustaqil o'rganish uchun 1-2 daqiqa beradi.

6. Shu tarzda keyingi to'rtta hisobni o'rgatadi.

7. Shug'ullanuvchilarga egallangan harakatlarni musiqa jo'rligida bajarishni taklif qiladi

va sanab turadi. Xuddi shunday, lekin sanalmaydi.

8. Ko'rsatilgan tartibda kombinatsiya oxirigacha harakat qiladi. Takrorlash paytida istalgan frazadan boshlaydi.

d). Jismoniy tayyorgarlik mashqlari. Shug'ullanuvchilarda ayrim harakat sifatlarining rivojlanish darajasi bir xilda emasligi sababli, ushbu mashqlarning mazmuni, sur'ati va me'yorlarini hamma hollarda individuallashtirish maqsadga muvofiqdir.

Afsuski, buni amalga oshirish shunchalik qiyinki, ko'pgina hollarda (umumta'lim maktablarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida) bundan voz kechishga hamda hamma uchun bir xil mashqlarni berishga to'g'ri keladi.

Bu mashqlar o'zining harakat tarkibiga ko'ra murakkab emas. Bu o'qituvchini ko'p marta mashqni ko'rsatib berish hamda so'z orqali tushuntirishdan holi qiladi.

17.5. Darsning yakunlovchi qismi

Umumiy vazifalar. Darsning yakunlovchi qismiga, odatda, juda kam vaqt ajratiladi. Shunga qaramasdan bu qismda o'ta muhim vazifalar hal qilinadi.

1. Yanada tez tiklanishga yordam berish

Shiddatli harakat faoliyati, ma'lumki, shug'ullanuvchilarning ish qobiliyati pasayishida namoyon bo'ladigan toliqishni keltirib chiqaradi. Agar darslar o'rtasidagi tanaffus bir sutkada ko'p bo'lsa, unda hamma organizm funksiyalari to'liq tiklanadi. Agar tanaffuslar vaqti bir necha soatni tashkil etsa, unda rejadagi keyingi dars hali tiklanib ulgurilmagan pog'onaga tushib qoladi. Bundan holi bo'lish uchun tiklanish jarayonlarining tezlashishini ta'minlaydigan choralarni ko'rish zarur.

Gimnastika mashqlarini bajarish deyarli har doim ba'zi bir tavakkalchilik bilan bog'liq. Shug'ullanuvchilar tomonidan ishonchsizlik hissini bostirish uchun namoyon qilinadigan iroda kuchlanishlari ularning psixikasini toliqtiradi. Demak, bo'shashtirish tadbirlarini ko'rish lozim bo'ladi. Uni darsning yakunlovchi qismida muvaffaqiyat bilan o'tkazish mumkin.

2. Mazkur darsga yakun yasash va oldinda turgan darsga ko'rsatmalar berish.

O'qituvchi darsni yakunlayotib, darsdagi har bir narsa va voqeaga (shug'ullanuvchilar intizomi, ularning faolligi, darsdan kutilayotgan natija "rejadagi, amaldagi") o'zining munosabatini bildirishi kerak.

Navbatdagi darsda nimalar qilinishi to'g'risida axborot berayotib, o'quvchilarga mustaqil ishlash uchun vazifa berish maqsadga muvofiqdir.

Vositalar. Darsning yakuniy qismida oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagilar qo'llaniladi:

1. Tinchlantiruvchi mashqlar: yurish, sekin qadam tashlash, massaj mashqlari (bo'shashtirish, massaj). Bu mashqlar, faol dam olish vositasi sifatida, tiklanish jarayonlarining tezlashishiga yordam beradi.

2. Chalg'ituvchi mashqlar: diqqat uchun, tinchlantiruvchi o'yinlar, musiqali vazifalar va hokazo. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarni oldinda turgan faoliyatga tayyorlashga ko'maklashadi.

3. Shug'ullanuvchilarning emotsional holatini oshirishga yordam beradigan mashqlar: o'yinlar hamda estafetalar, raqslar, ashula aytish bilan yurish va boshqalar. Tomir urishi tezlashib ketishi to'g'risida xavotirga tushmaslik lozim.

Bu mashqlarni bajarish paytida puls nisbatan sust bo'ladi va tez o'z me'yoriga qaytadi. Mazkur mashqlarning pedagogik qiymatini baholash qiyin.

Ular jamoa birdamligini mustahkamlaydi, tetik, quvnoq kayfiyat hosil qiladi, eng asosiysi - shug'ullanuvchilarda gimnastika darslariga muntazam qatnashish istagini kuchaytiradi.

17.6. Darsni o'tkazish talablari

Dars jihozlarini tayyorlash va uni o'tkazish jarayonida o'qituvchining xatti - harakatlari

1. Oldinda turgan darsning konspektini diqqat bilan o'qib chiqish.

2. Mashqlarni namoyish qilishga tayyorgarlik ko'rish.

3. Oldindagi darsga yozuvlarni ko'zdan kechirish va darsni o'tkazishni tashkil qilishni o'ylab ko'rish.

Oldindagi dars natijalarini tahlil qilish uni o'tkazishning odatdagi shakliga o'zgartirishlarni kiritishga sabab bo'ladi. Jumladan, ayrim mashq turlarini o'tkazish uchun ketadigan vaqt nisbatlaridagi o'zgarishlar, mashg'ulotlarni o'tkazib yuborgan va oldingi dars materialini o'zlashtirgan shug'ullanuvchilarni alohida kichik guruhga ajratish, o'quv talablarini oshirish va h.k.

Zarur anjomlar, ko'rgazmali qurollar, o'lchash asboblarini tayyorlab qo'yish.

Shug'ullanuvchilarning intizomi, ularning darsga munosabatlari, dars maromi va oxir-oqibat uning unumdorligi. Dars o'tish joyining qanchalik tayyorlanganligiga bog'liq. Snaryadlar, o'rindiqlar, inventar nafaqat o'z joyida bo'lishi kerak, balki yaxshi (maqsadli va shinam) joylashtirilishi lozim. Darsga aloqasi bo'lmaganlar zalda turmasliklari zarur.

Shug'ullanuvchilarga qo'yilgan talablar. O'qituvchi dars maqsadini aniqlash va ularni hal qilish uchun eng qulay vositalarni tanlash bilan belgilangan maqsad sari dastlabki qadamni qo'yadi, lekin bu hali hal qiluvchi qadam emas, albatta. Eng muhimi-dars dasturida belgilangan hamma mashqlarni shug'ullanuvchilar tomonidan aniq bajarilishiga erishishdir. Aksincha o'quv jarayoni boshqarilmaydigan bir tadbirga aylanib qoladi. O'qituvchi dars davomida shug'ullanuvchilarning xatti-harakatini kuzatib borishi, mashqning muayyan sharoitda mumkin bo'lgan darajada sifatli bajarilishiga erishish uchun intilishi kerak.

O'qituvchining o'quvchilarga yuqori talabchan bo'lishi, uning obro'sini va fanga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

O'quvchilarga bo'lgan talabchanlik kutulgan natijani berishi uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Topshiriqdan chetga chiqadigan bironta ham hodisaga yo'l qo'ymaslikni talab qilish.

2. Shug'ullanuvchilardan harakatlarni shu darajada sifatli bajarilishini talab qilish kerakki, bu talab ularning imkoniyat darajasidan oshmasin.

3. Shug'ullanuvchilarning harakatlarida yo'l qo'yilgan xatolar ularning ko'nglini ranjitmaydigan qilib, bosqlik bilan bartaraf etilishi kerak.

Darsda yuksak darajada tartib o'rnatilishi kerak. Bu barcha shug'ullanuvchilarni butun dars davomida qattiq (tik turishda) ushlab kerak degani emas, albatta. O'quvchilar bilan shunday o'zaro munosabat o'rnatish kerakki, o'qituvchi xohlagan vaqtda shug'ullanuvchilarning diqqatini jalb qila olsin.

Darsning boshlanishi. 1. Shug'ullanuvchilarning tartib bilan zalga kirishi. Zalga kirish tartibi quyidagicha: a) o'qituvchi nazoratisiz jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mumkin emas; b) darsga sport kiyimisiz kirish man etiladi; d) bitta turli yo'nalishdagi faoliyatni (harakat, fikr, qiziqishlarni) mashg'ulot predmetiga e'tibor qaratilgan boshqa faoliyatni ajratib turuvchi chegara bo'lib xizmat qiladi.

2. *Raport(navbatchi axboroti).* Raport berish paytida safdagi intizom uchun raport topshirayotgan o'quvchi javob berishi lozim, o'rta ta'lim maktablarining yuqori sinflarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida tekislanish yo'nalishi to'g'risidagi buyruqdan so'ng raport topshiruvchi qisqa yo'l bilan raport qabul qiluvchi oldiga yaqinlashadi.

Salomlashish bir ovozda bajarilmaganda o'qituvchi xaddan ortiq «to'xtatilsin» buyrugini bermasligi lozim. Bu mashg'ulotda ishchanlik ruhining hosil bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

3. Mashg'ulot mavzusini e'lon qilish. Dars boshida faqat mavzuni, mashq turlari yoki «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus me'yorlarini topshirish, me'yorlarni bajarish, tavsiya qilinadigan maxsus mashg'ulotlarning umumiy vazifalari, musobaqalar, ko'nikmalarni e'lon qilish tavsiya etiladi.

Xususi vazifalar shug'ullanuvchilarga mashg'ulotlar davomida bevosita mashqlarni bajarish oldidan ma'lum qilinadi.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish

Gimnastika mashg'ulotlarining tayyorgarlik qismida qanday turdagi mashqlar

qo'llanilmasin hamda ular bir-biri bilan qay tarzda almashinmasin, o'qituvchi bu mashqlarning aniq, bir vaqtda hamda mustaqil bajarilishiga erishish uchun har doim intilishi lozim.

Saflanish mashqlarini o'tkazish.

Saflanish mashqlarini o'tkazishda quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Yuqori darajadagi o'quv va intizom borasidagi talabchanlikni namoyon qilish. Bu talablar quyidagi majburiyatlardan kelib chiqadi:

- mashg'ulotda tegishli tartibni o'rnatish;
- o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro huquqiy munosabatlarni aniqlab olish;
- eng qimmatli va shu bilan birga eng ko'p mehnat talab qiladigan fanga oid malakalarni (saflanish mashqlari izometrik xususiyatga ega bo'lgan jismoniy mashqlar sifatida) muntazam shakllantirish hamda takomillashtirish.

Mana shuning uchun ham yuqori darajadagi talabchanlik ham o'rgatish davrida, ham saflanish mashqlari mashg'ulotlarda yordamchi ahamiyatga ega bo'lgan paytlarda namoyon qilinishi lozim.

2. O'qituvchi doimiy ravishda o'z qaddi-qomatiga e'tibor qilishi zarur (yoki bo'lmasa u shug'ullanuvchilarga nisbatan yuqori darajada talabchanlik namoyon qilish huquqiga ega bo'lolmaydi).

3. Mashqlar hajmini bitta mashg'ulot atrofida cheklash. Saflanish mashqlari olib boriladigan yuqori talabchanlik shug'ullanuvchilarning diqqatini toliqtiradi, shuning uchun bitta mashg'ulotda bunday mashqlarni haddan ortiq qo'llash keyingi mashqlarni bajarishga bo'lgan ish qobiliyatini pasaytiradi.

Talabalarga quyidagi mashqlarni olib borishni topshirish:

- buyruqlar: «Tekislan!» (ikki qanot bo'ylab), «Rostlan!», burilishlar;
- ikki yonma-yon (sherengali) qatorga saf tortish va qaytadan bir sherengaga saflanish;
- aylanib o'tib harakatlanishlar va to'xtashlar;
- harakatlanishlarda burilish bilan to'rtta bo'lib kolonnaga saflanish;
- yurgan paytda aylanishlar.

Harakatlanishlarning turlarini o'tkazish.

1. Shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida axborot berish. Oddiy mashqlarni (oyoq uchlarida, tovonlarda, cho'qqayib yurish yoki yugurishning har xil turlari, yoki qoilarni o'zgartirgan holda yurish va h.k.) o'tkazishda faqat ularning nomlarini aytib o'tish bilan chegaralanish mumkin.

Murakkab vazifalarni (hisob bo'yicha qat'iy tartiblashtirilgan har xil usullar bilan bajariladigan harakatlanishlar yoki gavdaning turli qismlari bilan harakatlarni) bajarish oldidan axborot to'liqroq bo'lishi lozim. Dastlab mashqni ko'rsatish zarur. Bunda yaxshisi guruhni to'xtatib qo'yish lozim bo'ladi.

2. Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. Mashqlarning aniq va bir-biriga muvofiq bajarilishiga erishish uchun mashqni bajarish maqsadida berilgan buyruqdan so'ng uni shug'ullanuvchilar bilan 2-3 marta birga bajarish tavsiya qilinadi.

Mashqlarning aniq va bir vaqtda bajarilishi buzilgan paytda aytib turish hamda ko'rsatib berish orqali yordamlashish zarur.

2. Buyruqlar. Mashqni boshlash uchun faqat harakatlanish usuli o'zgarayotgan hollarda «qadam bos!» buyrug'i beriladi. Masalan:

- qadam tashlashdan yugurishga va yugurishdan qadam tashlashga o'tish;
- oddiy qadam tashlashdan yoki yugurishdan g'ayrioddiy: oyoq uchlarida, cho'qqayib, oyoqlarni oldinga bukib yurishga o'tish;
- sakrab-sakrab harakatlanishga o'tish.

Boshqa qolgan hamma hollarda «Mashqni boshla!» buyrug'i beriladi (mashq qanday, joyidan turibmi yoki yo'l-yo'lakay bajarilishidan qat'iy nazar). Masalan:

- yurish va yugurish turlaridan iborat kompozitsiya;
- qat'iy ravishda hisobga amal qilib, qo'llar holatini o'zgartirgan holda yurish;
- oldinga harakatlanish bilan yurish va sakrashlardan iborat bo'lgan hisob bo'yicha

qat'iy belgilangan kompozitsiya.

Harakatlanishni to'xtatmasdan mashqni tugallash uchun, agar u bundan oldin boshqacha bo'lgan bo'lsa, «Oddiy qadam bos (yugur)!» buyrug'i beriladi. Masalan:

- boshqacha (oyoq uchida, tovonlarda va h.k.) yurish hamda yugurishdan so'ng;
- yo'l-yo'lakay turli xil mashqlarni bajarilgandan so'ng;
- turli usulda harakatlanishlardan iborat kompozitsiya bajarilgandan so'ng.

«Qadam bos (yugur)!» buyrug'i shunday hollarda beriladiki, agar undan oldin boshqacha usulda harakatlanish bajarilgan bo'lsa. Masalan:

- sakrab chiqishlar, tez yugurishlar bajarilgandan so'ng;
- raqs qadamlari bajarilgandan keyin.

Talabalarga o'rganilgan buyruqlarni qo'llagan holda quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

- 1) yurish - oyoq uchlarida yurish-yurish;
- 2) yurish - qoilarni har bir hisobda oldinga, yon tomonlarga, yelkaga va pastga harakatlantirib yurish-yurish;
- 3) yugurish - oyoqlarni orqaga bukkan holda yugurish-yugurish- yurish;

Umum rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini o'tkazish

1. Shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida axborot berish usullari. O'qituvchi mashg'ulot o'tkazish vazifalari va shartlariga qarab, axborot berishning quyidagi usullaridan foydalanishi mumkin: sinxron (oddiy), bo'laklangan, faqat gapirib berish bilan, ko'rsatish bilan.

a) *sinxron (oddiy) axborot berish usuli* - ko'rsatib berish gapirib berish bilan bir vaqtda amalga oshiriladi. Ushbu usulning afzalligi shundaki, nisbatan qisqa vaqt ichida mashq to'g'risida ancha to'liq tasavvur yaratishga imkon beradi.

Yuqoriga sakrashlarni bajarayotganda sinxronlik buziladi, shu sababli avval ularni ko'rsatib berish, keyin esa nomlash zarur.

b) *axborot berishning bo'laklangan usuli* - ko'rsatish va gapirib berish mashqni qismlarga bo'lgan holda amalga oshiriladi. Bir vaqtning o'zida shug'ullanuvchilar axborot olish davomida uni bajarib boradilar.

Bu usul mashqlarni aniq bajarishga, xatolar yuzaga kelganda ularni axborot olish paytidayoq tuzatish imkonini beradi. Bu usulda axborot berishda ko'rsatish bir vaqtning o'zida ham axborot, ham aytib berish hisoblanganligi sababli mashqni faqat tasviriy ko'rinishda namoyish qilish lozim.

Mashq qismlari va hisoblash sonlari teng bo'lmasligi ham mumkin, chunki siltanish, prujinasimon va siltash mashqlari axborotning faqat bir qismi hisoblanadi.

d) *faqat gapirib berish bilan axborot berish usuli*. Afzalliklari shug'ullanuvchilarni harakatlarni ko'chirish emas, balki o'z holicha bajarishga bo'lgan katta qiziqish ta'minlanadi.

Ushbu usul ham ataylab (pedagogik nuqtayi nazaridan), ham zaruriyatga qarab, qachonki boshqa axborot berish usullaridan foydalanishning imkoni bo'lmagan taqdirda (gimnastika o'rindig'i bilan mashqlar, juftlik va boshqa shunga o'xshash mashqlar) qo'llaniladi. Faqat ko'rsatish orqali axborot berish.

Afzalliklari - yarim o'yin shaklida qaddi-qomatni takomillashtirish, mashqlarning bajarilish sifatini oshirish, shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini mustahkamlashga yordam beradi.

Bu usulni bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda qo'llash mumkin.

e) faqat ko'rsatish orqali axborot berish.

Afzalliklari - yarim o'yin shaklida qaddi-qomatni takomillashtirish, mashqlarning bajarilish sifatini oshirish, shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini mustahkamlashga yordam beradi.

Bu usulni bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda qo'llash mumkin.

2. ***Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish***. O'qituvchi mashqlarning aniq va bir vaqtda bajarilishiga erishish uchun shug'ullanuvchilarga aytib turish, hisoblash, tasvirlab ko'rsatish orqali yordam ko'rsatadi.

O'qituvchi mashq boshlanishi bilan hisoblashni boshlashi hamda ushbu mashqni shug'ullanuvchilar bilan birga 2-3 marta takrorlashi lozim. Bu mashqni bajarish sur'ati, mazmuni hamda sifatiga qarab u yoki bu yordam ko'rsatish usullaridan foydalanadi.

3. **Xatolarni tuzatish.** O'qituvchi mashqlarni bajarish davomida ularning bajarilish sifatiga bo'lgan talablar to'g'risida eslatadi, shug'ullanuvchilarni yuqori darajada aniq va katta amplituda bilan harakatlarni bajarishga undaydi. Agar jiddiy xatoliklarga yo'l qo'yilsa va ko'p shug'ullanuvchilar bu xatoni qilsalar, ushbu holda mashq bajarilishini to'xtatish, mazkur mashqning nimaga yo'naltirilganligi to'g'risida gapirib berish, uni bunday tarzda bajarish befoйда ekanligini uqtirish hamda mashqlarni tuzatilgan variantda takrorlash zarur bo'ladi.

4. **Shug'ullanuvchilarning maydonda joylashishi.** Shug'ullanuvchi tomonidan mashqning mustaqil bajarilishi ko'p hollarda uning maydondagi joylashgan o'rniga bog'liq. Shug'ullanuvchilar turgan bir ketma-ket qator (kolonna)ning chap qanoti o'qituvchiga yaqin joylashgan holati mashqlarni o'tkazish uchun qulay bo'lishiga qaramay, har doim ham bunga amal qilish shart emas. Bir ketma-ket qator (kolonna)dagilarni, bo'yidan qat'iy nazar, muntazam o'zgartirib turish va shu orqali guruhdagi hamma shug'ullanuvchilar uchun bir xil sharoitlarni yaratish maqsadga muvofiqdir. Xuddi shu nuqtayi nazardan majmuadagi turli mashqlarni bajarish paytida o'ngga, chapga, aylanib, bir-biriga yuzma-yuz turib, yonma-yon (sherenga) va ketma-ket qator (kolonna)larda burilishlarni bajarish orqali saf yo'nalishini o'zgartirish maqsadga muvofiq.

5. **Mashg'ulotlarni o'tkazishning asosiy usullari.** Mashg'ulotning tayyorgarlik qismini o'tkazish sharoitlariga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi alohida, oqimli va o'tishli usullar bilan o'tkaziladi.

Alohida o'tkazish usuli: tashqi belgisi-alohida mashqlar o'rtasidagi qisqa vaqtli tanaffuslar, shuningdek shug'ullanuvchilarning nisbatan doimiy harakatlanish joyi. Afzalligi - eng samarali va yengil.

Oqimli o'tkazish usuli: tashqi belgisi - mashqlar majmuasi yoki ularning qismlarining uzluksiz bajarilishi.

Afzalliklari - bu mashg'ulot qismining mutlaq motor zichligini ta'minlaydi va shu bilan birga energiya qoplanishining aerob imkoniyatlarini oshiradi.

Bu usul ancha tayyorgarlikka ega bo'lgan shug'ullanuvchilar bilan va ko'pincha mashg'ulotning tayyorgarlik qismi badan qizdirish maqsadiga bo'ysundirilgan hollarda qo'llaniladi.

Hozirgi paytda mashqlarni oqimli usulda o'tkazish xotin-qizlar ritmik gimnastika (aerobika) mashg'ulotlaridan keng qo'llaniladi.

O'tishlar bilan o'tkazish usuli: tashqi belgisi - mashq yurib turganda yoki shug'ullanuvchilarning ko'p harakatlanishlari bilan bajariladi

Afzalliklari - mashg'ulotlar mazmunini yanada samarali va amaliy ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar (murakkab sakrashlar, akrobatika mashqlari, raqs qadamlari va figuralari) bilan toidirishga imkon beradi.

6. Mashqni bajarish paytida shug'ullanuvchilar tomonidan mustaqillikni ko'proq namoyon qildirish hamda ularning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini oshirish maqsadida mashg'ulotlarni olib borishning pedagogik usuli. Amaliy faoliyatda mashg'ulotlarni olib borishning turli usullari qo'llaniladi:

- a) mashqlarni hisoblamasdan muvofiq holda bajarish;
- b) mashqlarni o'yin elementlari bilan o'tkazish.

Jamoalarni belgilash. O'qituvchining ko'z orqali signali bo'yicha shug'ullanuvchilar mashq bajarishni to'xtatadilar va shartlashgan holatni (cho'qqayib tayanish, yotib tayanish, o'tirish va h.k.) egallaydilar.

G'oliblar yutib olingan ballar soniga qarab aniqlanadi.

- c) mashqni saf yo'nalishini o'zgartirish orqali o'tkazish. Sikl oxirida 90°

I- qism - 8 ta polka qadami o'ngga va xuddi shuncha chapga;

II qism - jufit bo'lib bajarish;

1- fraza - oyoqlarni kerib sakrash, o'ng oyoqda sakrash, chap oyoqni orqaga ichkariga bukish; xuddi shunday, boshqa oyoq bilan; oyoqlarni oldinga almashtirib ikki marta sakrash - 3 marta tapillatish;

2- fraza - 1-frazani takrorlash;

3 - 4-frazalar – qo'llarni ushlab, u tomonga va bu tomonga silliq sakrashlar.

17.5. Oliy ta'lim mussasasida “Gimnastika va uni o'qitish metodikasi” fanidan ma'ruza amaliy mashg'ulotlar ta'lim texnologiyasi

MA'RUZA MASHG'ULOTLARINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI	
1-mavzu	Gimnastikaning rivojlanish tarixi.
1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli	
<i>Mashg'ulot vaqti-2 soat</i>	Talabalar soni: 60 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Ma'ruza rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qadimda gimnastikaning rivojlanish tarixi. 2. Gimnastikada milliy tizimlarning yuzaga kelishi (shved, nemes va frantsuz). Rossiyada gimnastikani rivojlanishi. 3. O'zbekistonda gimnastikani rivojlanishi.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Talabalarga Gimnastikaning rivojlanish tarixi. to'g'risida ma'lumotlar berish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy, ko'rgazmali qurollar asosida tushuncha berish; <ul style="list-style-type: none"> • Umumrivojlantiruvchi turlari xaqida ma'lumotlar keltirish. • Sport turlari to'g'risida ma'lumotlar berish; • Amaliy – kasbiy turi rivojlanish tarixi. 	<i>O'quv faoliyati natijalari:</i> o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularning asosiy mazmunini o'zlashtirib olish; <ul style="list-style-type: none"> • Umumrivojlantiruvchi turlari xaqida umumiy tushunchaga ega bo'lishi; • Sport turlari xaqida umumiy ma'lumotlarga ega bo'lish; • Amaliy – kasbiy turi haqida ma'lumotlarga ega bo'lish.
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, Tarmoqlar
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish (talabning jonli muloqati).

2. «Gimnastikaning rivojlanish tarixi» ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
1. Tayyorgarlik bosqichi	1.1 Mashg'ulot mavzusi, maqsadini elon qilish (1-ilova). 1.2 Dars o'tish rejasi. 1.3 Rejalashtirilayotgan natijalar. (2-ilova)	
2. Mavzuga kirish <i>(15 daqiqa)</i>	Talabalarning o'zlashtirgan bilimlarni aniqlashtirish maqsadida yangi savollar beradi. 2.1 Nima uchun gimnastika bilan shug'ullanish kerak? 2.2 Gimnastika "atamalari" nimalarni nazarda tutadi? 2.3 "Gimnastika" so'zida nima aks ettirilgan? 2.4 Qanday gimnastika turlarini bilasiz?	Tinglaydilar. Tinglaydilar Talabalar berilgan savollarga javob beradilar Savollar bilan murojat qiladilar.
3-bosqich Asosiy bosqich <i>(55 daqiqa)</i>	Maruza materiallarini ketma-ket yoritib beradi va keyin quyidagi qo'shimcha savollarni beradi. 3.1 Gimnastikani yuzaga kelishiga qanday omillar sabab bo'ldi? (3,4-ilovalar). 3.2 Yevropa gimnastika tizimining farqlanish sabablari(5,6-ilovalar). 3.3 Milliy gimnastika tizimiga mos keluvchi vositalar asoslari. 3.4 Rossiya gimnastika tizimining xarakterli xususiyati. 3.5 O'zbekistonda gimnastikani rivojlanishiga bo'lgan turtkilar. (7,8 -ilovalar).	Tinglaydilar, yozadilar. Talabalar berilgan savollarga javob beradilar. Tinglaydilar, yozadilar.
4. Yakuniy bosqich <i>(10 daqiqa)</i>	4.1 Nemes milliy gimnastikasining asoschisi kim hisoblanadi? 4.2 SHved gimnastikasi tizimining asoschilari. 4.3 Frantsuz gimnastikasi tizimiga kim asos solgan? 4.4 Nechanchi yil xalqaro gimnastika federatsiyasi tashkil etilgan? BLITS savol javob o'tkazadi (9,10-ilovalar).	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

1-ilova

Tema: Gimnastikaning rivojlanish tarixi

Plan:

1. Qadimda gimnastikaning rivojlanish tarixi
2. Gimnastikada milliy tizimlarning yuzaga kelishi (shved, nemes va frantsuz). Rossiyada gimnastikani rivojlanishi .
3. O'zbekistonda gimnastikani rivojlanishi

O'quv mashg'uloti maqsadi: Qadimda va hozirgi zamonda gimnastikaning rivojlanish tarixi haqida tushunchalarni shakllantirish.

O'quv faoliyati natijalari:

Qadimda gimnastikaning rivojlanishi bilan tanishtirish

Gimnastikada milliy tizimlarning yuzaga kelishi (shved, nemes va frantsuz). Rossiyada gimnastikani rivojlanishi bilan tanishtirish

O'zbekistonda gimnastikani rivojlanishi haqida malumot.

2-ilova

Yuqori ball – 100 ball.	ON va JN – 70 ball	YaN – 30 ball
86 – 100 = 5		mak. – 70 ball
71 – 85 = 4		min. – 30 ball
55 – 70 = 3		
Ma’ruza – 25 ballov	Amaliy mashg’ulotlar 45 – ball	
ON – 10 (yozma)	1. JN. – 15 ball amaliy	
ON – 15 (og’zaki)	2. JN. – 15 ball amaliy	
	3. JN. – 15 ball amaliy	
	ON va JN – 10 ball	ON va JN – 15 ball
«5» - 10 b	«5» - 15 b	
«4» - 8 b	«4» - 12 b	
«3» - 6 b	«3» - 9 b	

3-ilova**Gimnastika qadimda va o’rta asrlarda.**

Gimnastika sport turi va jismoniy tarbiya tizimining bir qismi tarzida Qadimgi Gretsiyada dunyoga keldi. Gomer, Aristotel va Platonlar gimnatika bilan doimiy shug’ullanish shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirishi haqida aytib o’tishgan va o’zlaridan yozib qoldirishganlar. SHunidek bizga odatiy bo’lib qolgan gimnastikani umumrivojlantiruchi va maxsus mashqlar tarkibiga qadimgi greklar yugurish, suzish, kurash, boks hakmda otida (otida va aravada) yurish va sh.k. kiritishgan. Gimnastika so’zi qadimgi grek tilidan olingan bo’lib «gumnos» (yolong’och) degan manoni bildiradi: malumki qadimgi gretsiyada atletlar bellashuvlarga kiyimsiz qatnashishganlar.

4-ilova

Sinkveyn tushunchalar hamda axborotlarni umumlashtirib uni tez, sifatli sitez va analiz qilish reflektori hisoblanadi. Misol:

1. Qadimgi Gretsiya.
2.
3.
4.
5.

Savol: Qadimgi Gretsiyada ilk ginastik mashqlar qanday bo’lgan?

5-ilova**Zamonaviy sport gimnastikasining paydo bo’lishi va rivojlanishi.**

XVIII asr oxir – XIX asr boshlarida Germaniyada asosini gimnastika tashkil qiladigan jismoniy tarbiya tizimi shakllana boshladi. F.L.Yan nemes gimnastikasi harakatining ko’zga ko’ringan asoschilaridan hisoblanadi. U gimnastikani aytarli darajada yangi mashqlar va jihozlar(turnik va brus) bilan boyitib zamonaviy gimnastika kurinishiga olib keldi. 1811 yilda Yan birinchi gimnastika maydonchasini ochdi(Berlin yaqinida), boradan besh yil o’tib esa, o’zining o’quvchisi Ye.Ayzelen bilan birgalikda «Nemets gimnastikasi» ni chop etdi. Bunda asosiy mashqlarni yozilish mazmuni va zaruriy metodik tavsiyalar ko’rsatilgan.

6-ilova

Sinkveyn tushunchalar hamda axborotlarni umumlashtirib uni tez, sifatli sitez va analiz qilish reflektori hisoblanadi. Misol:

1. Gimnastika.
2. ---.
3. ----

Savol: Sizning tushunchangizda gimnastika nima degani?

7-ilova

O'zbekiston terma jamoasi azolari xalqaro sport musobaqalarida muvoffaqiyatli ishtirok etishmoqda. Mustaqillik yillarida O'zbekistonlik gimnastla Olimpiya o'yinlarida qatnashib sovrinli o'rinlarni egallashmoqdalar. Respublikad badiiy gimnastika jadal rivojlanib bormoqda.

8-ilova

Sinkveyn tushunchalar hamda axborotlarni umumlashtirib uni tez, sifatli sitez va analiz qilish reflektori hisoblanadi. Misol:

- a) 1. Musobaqa.
2. ----.
3. ----.
4. ----.
5. ----.

Savol: Sport gimnastikasi bo'yicha musobaqalarga ko'pkurashning qanday turlari kiritilgan?

9-ilova

1. Gimnastika qaerda paydo bo'ldi?
2. Gimnastikaning milliy tizimlar qachon tuzilgan?
3. Gimnastika tizimlari turini ayting?
4. O'zbekistonda gimnastikaning rivojlanish asoslarini ayting?

10-ilova

1. Вгыкин А.Т. Gimnastika. – М.: FiS, 1979.
2. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – М.: FiS, 1991.
3. Menxin Yu.V., Volkov A.V. Nachala gimnastiki. – Kiev, 1980.

AMALIY MASHG'ULOTLARINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI

Mavzu	Gimnastikada tartiblash va saf mashqlari.	
7.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli		
Mashg'ulot vaqti-10 soat	Talabalar soni: ta	
Mashg'ulot shakli	Kirish-axborotli ma'ruza	
Amaliy mashg'ulot rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saf mashqlariga tavsif berish. 2. Saf mashqlarining turkumlanishi. 3. Saf mashqlarini o'rgatish metodikasi. 4. Komandalar va ularning berilishi. 5. Saf mashqlarini bajarish texnikasi. 	
O'quv mashg'ulotining maqsadi:		
Talabalarga Gimnastikada tartiblash va saf mashqlari to'g'risida ma'lumotlar berish.		
Pedagoning vazifasi:	O'quv faoliyati natijalari:	
<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Saf mashqlariga tavsif berish haqida amalda tanishtiradi. 1.2. Saf mashqlarining turkumlanishi bilan amalda tanishtiradi. . 1.3. Saf mashqlarini o'rgatish metodikasi bilan amalda tanishtiradi. 1.4. Komandalar va ularning berilishi bilan amalda tanishtiradi. 1.5. Saf mashqlarini bajarish texnikasi bilan amalda tanishtiradi. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Saf mashqlariga tavsif berishning amalda bajarilishi bilan tanishadilar. 1.2. Saf mashqlarining turkumlanishini amalda bajarilishi bilan tanishadilar 1.3. Saf mashqlarini o'rgatish metodikasi bilan amalda tanishadilar 1.4. Komandalar va ularning berilishi bilan amalda tanishadilar 1.5. Saf mashqlarini bajarish texnikasi bilan amalda tanishadilar. 	

<i>Ta'lim berish usullari</i>	“Muommali xatolar”, “Sinkveyn metodlari
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Guruhli, individual.
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	Svistok, ulchovli belgilar.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	Sport zal, sport maydonchasi
<i>Monitoring va baholash</i>	Joriy nazorat.

**7.2. Saf mashqlari (yoyilish va yig'ilish).
amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi**

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
1. kirish.	1.1. Mavzu uning maqsadi, vazifasi va mashg'ulotda rejalashtirilayotgan natijalarni e'lon qiladi.	1.1. Eshitadilar.
2 tayyorlov.	2.1. 2-3 ta URMni bajarish vazifasini beradi; 2.2. Sekin yugurish vazifasini beradi; 2.3. YuM va URM o'tkazadi (tizzalarni baland ko'tarib, aralash yugurishlar va b.)	2.1. Bajaradi 2.2. Bajaradi 2.3. Bajaradi
3 asosiy.	3.1. Mashg'ulotni reja savollariga mos tartib bilan olib boradi; 3.2. Saf usullari, yoyilish va yig'ilishlarga tavsif beradi; 3.3. Safda kengayish va to'planish mashqlarini o'tkazadi; 3.4. Safda kengayish va to'planish mashqlarini mustaqil bajarish vazifasini beradi; 3.5. Qanday qilib safda bajariladigan komandalarni to'g'ri berish kerakligini tushuntiradi.	3.1. Bajaradi 3.2. Eshitadi, savol beradi 3.3. Bajaradi 3.4. O'tkazadi 3.5. Eshitadi
4 yakuniy.	4.1. “Pistolet” va qo'llarni bukib yozishni bajarish vazifasini beradi; 4.2. Savol: “saf mashqlarini bajartirishda qanday usullardan foydalaniladi”; 4.3. Uyg'a vazifa: Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.	4.1. Eshitadi javob beradi 4.2. Eshitadi 4.3. Eslab qoladi.

**7.3. Saf mashqlari (saflanish va qayta saflanish).
amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi**

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
1. kirish.	1.1. Mavzu uning maqsadi, vazifasi va mashg'ulotda rejalashtirilayotgan natijalarni e'lon qiladi.	1.1. Eshitadilar.
2 tayyorlov.	2.1. 2-3 ta URMni bajarish vazifasini beradi; 2.2. Sekin yugurish vazifasini beradi; 2.3. YuM va URM o'tkazadi (tizzalarni baland ko'tarib, aralash yugurishlar va b.)	2.1. Bajaradi 2.2. Bajaradi 2.3. Bajaradi
3 asosiy.	3.1. Mashg'ulotni reja savollariga mos tartib bilan olib boradi; 3.2. Saflanish va qayta saflanish texnikasini tushuntiradi; 3.3. Bir sherengadan ikki sherengaga saflanish va yana bir	3.1. Bajaradi 3.2. Eshitadi

	sherengaga qayta saflanishni bajarish texnikasini ko'rsatadi; 3.4. Kollonnaga va sherengaga qayta saflanishlarni bajarish vazifasini beradi.	3.3. Ko'radi savol beradi. 3.4. Bajaradi
4 yakuniy.	4.1. Turnikda tortilish va bel pressini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish vazifasini beradi; 4.2. Savol: "qanday mashqlar saf mashqlariga kiradi?"; 4.3. Mustaqil ishlash uchun vazifa: Saf mashqlarini bajartirishni amalda qo'llash.	4.1. Bajaradi 4.2. O'ylaydi javob beradi 4.3. Eslab qoladi.

**7.4. Saf mashqlari (harakatlanish).
amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi**

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
1. kirish.	1.1. Mavzu uning maqsadi, vazifasi va mashg'ulotda rejalashtirilayotgan natijalarni e'lon qiladi.	1.1. Eshitadilar.
2 tayyorlov.	2.1. 2-3 ta URMni bajarish vazifasini beradi; 2.2. Sekin yugurish vazifasini beradi; 2.3. YuM va URM o'tkazadi (tizzalarni baland ko'tarib, aralash yugurishlar va b.)	2.1. Bajaradi 2.2. Bajaradi 2.3. Bajaradi
3 asosiy.	3.1. Mashg'ulotni reja savollariga mos tartib bilan olib boradi; 3.2. SHaxdam va oddiy qadamlarda yurish texnikasini, zalda belgilangan joyga va chegaraga tomon harakatlanishni, diagonal hamda doira bo'ylab yurish texnikalarini tushuntiradi; 3.3. Yuqorida sanab o'tilgan harakatlar texnikalarini ko'rsatadi; 3.4. Barcha harakatlarni bajarish vazifalarini beradi; 3.5. Xatolarni to'g'rilaydi, ularni bartaraf qilishni talab qiladi.	3.1. Bajaradi 3.2. Eshitadi savol beradi. 3.3. Ko'radi 3.4. Bajaradi 3.5. To'g'rilaydi
4 yakuniy.	4.1. Bel pressini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish vazifasini beradi; 4.2. Savol: "saf mashqlari nechta guruhlarga bo'linadi?"; 4.3. Uyg'a vazifa: Sakramachoqdan sakrash.	4.1. Bajaradi 4.2. O'ylaydi muhokama qiladi. 4.3. Eslab qoladi.

Nazorat savollari

1. Gimnastikada qaysi mashg'ulotshakllari qo'llaniladi?
2. Nima uchun dars mashg'ulotning asosiy shakli hisoblanadi?
3. Gimnastika darsining na 'munaviy tuzilishi (sxemasi) to 'g 'risida gapirib bering.
4. Darsning tayyorlov qismini o 'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?
5. Darsning asosiy qismini o 'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari to 'g 'risida gapirib bering.
6. Darsning yakuniy qismini o 'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?
7. Jismoniy yuklamani tartibga solish uchun qanday usullar qo 'llaniladi?

8. Shug'ullanuvchilarni darsga va ayrim mashqlarga bo'lgan qiziqishini qanday ta'minlash lozim?
9. Darsning tayyorlov qismini o'tkazishdagi uzluksiz usul to'g'risida gapirib bering.
10. Gimnastika darsida o'qituvchining o'rni qanday?
11. Gimnastika bilan shug'ullanganda musiqa jo'rligining ahamiyati to'g'risida gapirib bering.
12. Dars konspektini tuzish uslubiyoti qanday?
13. Gimnastika darsi qaysi shakl bo'yicha tuziladi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil
3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
4. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
5. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИЛМ-ЗИЁ.-2012 г.
6. A Yefemenko. Gimnastika. T., O'zDJTI, 1980
7. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 y.

18-Modul. MUSOBAQALAR
18.1. Xalqaro gimnastika federatsiyasi

Xalqaro gimnastika Federatsiyasi (XGF) ning Olimpiya o'yinlarida, jahon chempionatlarida, hududiy va xalqaro turnirlarda erkaklar o'rtasidagi sport musobaqalarida amal qilinadigan hakamlik qoidalari XGF erkaklar texnik qo'mitasi a'zolari: prezident A.Stoyka (Ruminiya), Birinchi vitse-prezident I.Karasoni (Vengriya), Ikkinchi vitse-prezident X.Markos (Ispaniya), qo'mita a'zolari X.Liping (Germaniya), S.Kato (Xitoy), Z.Funk (YAponiya), E.Salanitro (Argentina) tomonidan ishlab chiqildi. Bezaklar muallifi K.Endo (Yaponiya), belgilar mualliflari X.Markos (Ispaniya) va Y.Fettser (Germaniya). Ingliz va fransuz tillariga A.Stoyka (Ruminiya), ispan tiliga X.Markos tarjima qilgan. Muharrir X.Markos (Ispaniya). Nusxa ko'chirish huquqi XGF tomonidan belgilangan.

BIRINCHI QISM. QATNASHUVCHILAR UCHUN QOIDALAR	Birinchi bob. QOIDALARNING MAQSAD VA VAZIFALARI	1-modda Qoidalarning maqsad va vazifalari
	Ikkinchi bob. GIMNASTLAR, MURABBIYLAR VA HAKAMLAR UCHUN QOIDALAR	2-modda. Gimnastlarning huquq va majburiyatlari 3-modda. Murabbiylarning huquq va majburiyatlari 4-modda. Gimnast yoki murabbiyning nojoiz xulqi uchun jarimalar 5-modda. Sport snaryadlariga nisbatan tartibbuzarliklar. 6-modda. Hakamlarning huquq va majburiyatlari 7-modda. Hakamlarning XGF rasmiy musobaqalari va boshqa muhim tadbirlar paytidagi qasamyodi.
	Uchinchi bob. JYURI VA UNI TASHKIL QILISH.	8-modda. Hakamlar brigadasining tarkibi 9-modda. Hakamlar qarorgohi va ish uslubi 10-modda. Jyurining majburiyatlari
II QISM. HAKAMLIK QOIDALARI.	To'rtinchi bob. MASHQLAR BO'YICHA HAKAMLIK	11-modda. Umumiy qoidalar Qiyinlikni va A baholarini Hisoblash qoidalari. 12-modda. Qiyinlik 13-modda. Elementlar guruhi va soskokka nisbatan talablar 14-modda. Rag'bat ballari 15-modda. Hakamlarning A brigadasi faoliyati

		16-modda. Qaytarishlar 17-modda. A brigadasining hakamligi
	Beshinchi bob. MASHQNI BAJARISHNI BAHOLASH QOIDALARI	18-modda. Mashqni bajarish tavsifi 19-modda. Hakamlar V brigadasi tomonidan ballarni kamaytirish hisobi 20-modda. Gimnastga beriladigan ko'rsatmalar 21-modda. Hakamlar V brigadasi faoliyati 22-modda. Gavda estetikasini va ijrodagi xatoni, texnik va kompozitsiya xatolarini aniqlash 23-modda. Mashq kompozitsiyasiga qo'yilgan talablar 24-bob. Hakamlar V brigadasi ixtiyorida kamaytirishlar 25-modda. Noroziliklar
		ERKIN MASHQLAR. 26-modda Erkin mashqlar tavsifi. 27-modda. Mashqlarni bajarish yo'l-yo'riqlari 28-modda. A baholari bo'yicha ko'rsatmalar 29-modda Xato va kamaytiriladigan ballar jadvali.
		DASTAKLI OT 30-modda Dastakli otda bajariladigan mashqlar tavsifi 31-modda. Mashqlarni bajarish yo'l-yo'riqlari 32-modda. HakamA baholari bo'yicha ko'rsatmalar 33-modda Xatolar va qirqishlar jadvali. 34-modda Xalqada bajariladigan mashqlar tavsifi. 35-modda. Mashqlarni bajarish bo'yicha yo'l-yo'riqlar 36-modda. A baholari bo'yicha ko'rsatmalar 37-modda. Xatolar va qirqishlar jadvali. 38-modda

		Tayanib sakrash tafsiloti. 39-modda. Sakrash yo'l-yo'riqlari 40-modda. A baholari bo'yicha ko'rsatmalar 41-modda Xatolar va qirqishlar jadvali.
		PARALLEL BRUS. 42-Modda Brusda bajariladigan mashqning tavsifi 43-modda. Mashqni bajarish bo'yicha ko'rsatmalar 44-modda. A baholari bo'yicha ko'rsatmalar 45-modda Xato va ballarni kamaytirish jadvali.
		TURNIK. 46-modda. Turnikda bajariladigan mashqlar tavsifi. 47-modda. Mashqlarni bajarish bo'yicha axborot 48-modda. A bahosi bo'yicha ko'rsatmalar

18.2. Musobaqalarning ahamiyati

Gimnastika musobaqalari- o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismidir. Ular talabalar (sportchi)ning gimnastikadan tayyorgarligini tekshirishning asosiy usulidir. 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.

18.3. Musobaqalarning turlari

O'zbekistonning turli sport tashkilot va muassasalari, shu jumladan, umumta'lim maktablari, o'rta va oliy o'quv maskanlari hamda Jismoniy tarbiya sport boshqarmasining sport ishida gimnastika musobaqalarini uyushtirish va o'tkazish borasida muayyan an'analar paydo bo'ldi. Ular maqsadi, shakli, ko'larniga 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'pkurashi bo'yicha va h.k.).

2. Shaxsiy, jamoa va shaxsiy-jamoali birinchilik va saralash musobaqalari tasnifiy (C-I), jamoali musobaqalarni finali (C-IV), ko'p- kurash (C-II) va sport jihozlaridagi final musobaqalar (C-III).

1. Tuman, shahar, viloyat, mamlakat birinchiligi yoki chempionati.
2. Ko'ngilli sport jamiyatlari, bolalar, o'smirlar maxsus sport maktablari va terma jamoaga saralash musobaqalari.
3. 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 gimnastlarini terma jamoaga (tuman, shahar va h.k. birinchiliklari uchun) nomzodlar tarkibini ko'rsatish mumkin. Bu musobaqa nizomda aniq ko'rsatiladi.

18.4. 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(xalqaro gimnastika federatsiyasi) qoidasiga tayangan holda o'tkaziladi.

18.5. 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 taqvimida 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'rtasidagi sport bellashuvining borishi aniq ifodalanadi, bu esa musobaqalardagi kurashni keskinlashtirib yuboradi.

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

Bo'lajak musobaqaga tayyorgarlik ko'rish ishlari, musobaqaning ko'larnidan 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 ularni 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	Izohlar
Vobkent tumani	Erkin mashq	Akrobatika	Bruss	Sakrash	
Jondor tumani	Akrobatika	Bruss	Sakrash	Erkin mashq	
Romitan tumani	Bruss	Sakrash	Erkin mashq	Akrobatika	
Buxoro tumani	Sakrash	Erkin mashq	Akrobatika	Bruss	

* **Jamoalar tarkibi 6—8 kishidan kam bo'lmagani ma'qul.**

Musobaqa jadvalini ishtirok etadigan jamoalarga vaqtlitiroq 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 joyni 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 jadvallarni 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, musobaqani 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 materiallarni 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 kun musobaqalarini birinchi kunning yarmidan keyin o'tkaziladi (ayrim hollarda musobaqa ishtirokchilaridan ba'zilari bir kun qatnashmasa, birinchi va ikkinchi kunning orasida, masalan, erkaklarni ham, ayollarni ham tanishtirish zarur bo'ladi). O'tgan yil birinchiligidagi g'oliblarni bayroq ko'tarish marosimidagi ishtiroki — namoyishning muhim qismidir.

Musobaqani boshqarish (navbatdagi sportchilarning chiqishi, jihoz turlarida mushaklar chigalini yozishning boshlanishi va tugashi), bir jihozdin ikkinchisiga o'tish va boshqalar bosh hakam o'rinbosari yoki hakamlar tomonidan amalga oshiriladi.

18.7. Musobaqa turlarida baholash (xalqaro) (XGF qoidalari 3-bob, 8-modda)⁷

Hakamlar brigadasining tarkibi

1. XGFning barcha rasmiy musobaqalarida (jahon chempionati, olimpiada o'yinlari, jahon kubogi finali) snaryadlar bo'yicha mas'ul hakamlar brigadasi tarkibi quyidagilardan tashkil topadi:

a) 2 ta hakamdan iborat A hakamlik brigadasi. XGF texnik reglamentining oxirgi nashriga ko'ra, A1 hakamini erkaklar texnik qo'mitasi(ETQ) tayinlaydi;

b) 6 ta hakamdan iborat V hakamlik brigadasi;

v) quyidagi yordamchi va assistentlardan iborat:

– erkin mashqlarda liniyada turuvchi 2 ta hakam;

– sakrash mashqlarida liniyada turuvchi 1 ta hakam;

– erkin mashqlarda va yoki razminka vaqtida turuvchi xronometrist;

– assistentlar: kompyuterchi-operator, hakamlardan musobaqalar o'tkazishda kerak bo'ladigan ma'lumotlarni yig'ib turuvchi yordamchi va boshqalar;

2. Snaryadlar bilan bog'liq hakamlar brigadasi a'zolarining soni va tarkibi (malakasi, komanda finali, ko'p kurash finali, alohida snaryadlar finali) musobaqa barcha turlari uchun bir xil bo'ladi.

3. Boshqa xalqaro musobaqalar, qit'alararo chempionatlar hamda milliy va mahalliy turnirlar uchun o'zgartirishlar kiritilishi mumkin.

4. Yig'ilgan ballarni 4 ta o'rtacha kamaytirishning joiz farqiga tegishli yoki 4 ta yo undan kam bo'lgan V hakamlar qatnashadigan musobaqalardagi 2 ta o'rtacha kamaytirish farqiga tegishli qoida qabul qilinadi.

5. Hakamlarni tanlash, tayin etish yoki qurra tashlash mazkur musobaqa vaqtida amalda bo'lgan texnik reglament yoki qoidalarga ko'ra o'tkaziladi.

6. Har bir hakamlar brigadasi a'zolarining malakasiga bog'liq talablar va

⁷ “Men’s Artistic Gymnastics-2013 – 2016 Wertungsvorschriften”. Fédération internationale de gymnastique. 2013 yil.

qo'shimcha vazifalar ushbu musobaqa vaqtida amalda bo'lgan texnik reglament yoki qoidalarda bayon etilgan.

Hakamlarning A brigadasi faoliyati(15-modda)

1. Hakamlarning A brigadasi mashq mohiyatini baholaganligi hamda A tomonidan to'g'ri baho qo'yilganligiga, A hakamlar amaldagi har bir to'g'ri bajarilgan elementni hisobga olish va baholashga majbur.

2. Gimnast o'z mashqiga faqat yetarli darajadagi ishonch bilan, estetik va texnik jihatdan to'g'ri bajara oladigan elementlarni qo'shishi lozim. Yo'lon bajarilgan elementlar A hakamlar tomonidan hisobga olinmaydi va ular uchun V hakamlar ballarni kamaytirishga haqli.

3. Har bir element uning bajarilish sifatidan va final holatigacha munosabatda baholanadi.

4. Hakamlar A brigadasi tomonidan tan olinmagan element murakkab sanalmaydi.

5. Agar element qo'pol xatolar bilan bajarilgan bo'lsa, A brigada uni hisobga olmaydi. Quyidagi holatlar elementni tan olmaslikning yagona sababi bo'lmasa ham u bajarilmagan sanaladi, ya'ni:

- a) erkin mashqlarda gimnast elementni to'laligicha gilam chizig'idan tashqarida bajarsa;
- b) tan olinmagan sakrash bajarilsa;
- v) turnikdagi element oyoqni turnikga tayanib bajarilsa;
- g) har qanday snaryadda statik element oyoqlarni kerib bajarilsa (agar bu holat murakkablik jadvalida aks etmagan bo'lsa);
- d) ijro jarayonida element ancha o'zgartirib yuborilsa va oqibatda uning raqami va qiymatini belgilab bo'lmasa, masalan:

- kuch ishlatadigan element max bilan bajarilsa;
- max elementi butkul kuch bilan bajarilsa;
- element guruh ichida egilib yoki bukchayib bajarilsa.

Element bajarilgan deb sanaluvchi holatlar:

- oyoqlarini juftlab bajarilayotgan kuch ishlatiladigan element oyoqlarni kerib bajarilsa;
- kuch talab qiladigan statik element qo'llarni bukib bajarilsa;
- xalqadagi mashqda stoyka elementi yoki stoyka kelishda oyoqlar yoki tovon trosga tegib ketsa;

e) element straxovka qiluvchi yordamida bajarilsa;

j) gimnast yiqilsa yoki snaryaddan tushib ketsa, ba'zibir sabablarga ko'ra elementni o'zgartirsa yoki mashqni to'xtatsa;

z) gimnast elementni bajarish chog'ida hech bo'lmaganda max bilan mashqni davom ettirish mumkin bo'lsa-da yoki boshqa xatolari gimnastni erga tushgungacha yoki mashqni qayta boshlamaguncha elementni nazorat qilishga imkon bermasa ham yakuniy holatga etib bormasdan yiqilsa yoki snaryaddan tushib ketsa;

i) gimnast kuch statikasi yoki oddiy statikani 1 sekunddan kamroq ushlab tura olsa;

k) ba'zi sabablarga ko'ra, kuch statikasini tiklash yoki undan tushish hisobga olinmagan bo'lsa;

l) ko'p snaryadlarda aylanish elementi 90 gradusdan orttirib yoki unga etkazmay yoki max elementi to'g'ri holatdan 45 va undan ortiq gradusda bajarilsa. Bunday holatlarda, ayniqsa sakrash mashqlarida, me'yorsizlik A hakamlar tomonidan element qiymatini qayta ko'rib chiqishiga sabab bo'ladi;

m) dastakli otda ko'ldalang yoki uzuna upor (tirgak)da element bajarayotganda to'g'ri holatdan 45 va undan ortiqroq gradusga og'ish yuz bersa;

n) qanday snaryad bo'lishidan qat'iy nazar kuch statikasi yoki oddiy statikani bajarayotganda tana, qo'l yoki oyoqlarning to'g'ri gorizontol holatidan 45 va undan ortiq gradusga og'ish yuz berganda. Masalan, stoykada hoch (krest) elementini bajarganda gimnastning kallasi xalqadan yuqorida (odatda > 45), qo'ltiq xoch elementini bajarganda esa xalqadan badandda (odatda > 45) bo'lishi kerak.

6. Barcha munozarali holatlarda A hakamlar masalani gimnast foydasiga hal qilishlari kerak.

7. Juda past saviyada bajarilgan elementlar A hakamlar tomonidan hisobga olinmaydi va V hakamlar tomonidan esa ballarni sezilarli kamaytirish bilan jazo chorasi qo'llaniladi.

Hakamlar V brigadasi faoliyati (21-modda)

1. Mashqlarni bajarishning barcha texnik va estetik jihatlari va snaryaddagi mashqlar kompozitsiyasiga qo'yilgan talablarning bajarilishiga V brigada javob beradi. Hakamlarning bu brigadasi elementlarni texnik tomondan to'g'ri bajarilishi, elementning to'g'ri pozitsiyada yakunlanishini kuzatib turadi.

2. Gimnast o'zi bajaradigan mashqlar tarkibiga faqat ishonib, yuqori estetik va texnik mahorat bilan bajara oladigan elementlarni kiritishi lozim. Bu qoidaga amal qilinmaganligi uchun V hakamlar qat'iy jazo choralarini belgilaydi.

3. Hakamlarning V brigadasi elementlarning murakkabligi va guruhiga qo'yilgan talablarning bajarilishini e'tiborga olmaydi. Hakamlar elementni bajarishda yo'l qo'yilgan xatolarning ko'p-ozligiga qarab, ballarni kamaytiradilar va bunda elementning murakkabligi yoki ulanish ijrosi e'tiborga olinmaydi.

4. Hakamlar V brigadasi (A brigadasi ham) muttasil ravishda zamonaviy gimnastika haqidagi bilimlarini oshirib borishlari, elementlarni bajarishga nisbatan qo'yilgan oxirgi talablarni va bu sport turi rivojlanishining asosiy yo'nalishlarini bilishlari shart. SHunga e'tiboran ular nima mumkin-u nimani talab qilish mumkin emas, nima mustasno sanaladi-yu nima qandaydi yuz'iy holat ekanliklari bilishlari zarur.

5. Hakamlar V brigadasi bexato bajarilgan, ammo ijrosi ma'lum darajada yuqori samara berishni ko'zlagan yoki aniq bir maqsadga yo'naltirilgan elementlar uchun ballarni kamaytirishga haqli emas. Masalan: brusda yarim va to'la aylanish uchish elementlari bilan bajarilsa va bunda pozitsiya o'zgartirilsa hamda maxsus effekt yaratish va ma'lum maqsadga erishish uchun *tutish* kechroq yangilansa, bu elementlar qo'lning stoyka holatida yakunlanmasa ham hakam gimnastni balni qirqish bilan jazolamaydi. SHunga qaramay gimnast o'zining niyatlarini tushunarli, aniq va tayinli bo'lishiga erishmog'i lozim. Gimnastlar turnikda katta aylanishlarni bajaradilar, bu aylanma harakatlar uchish fazasi yoki soksokli elementlar oldidagi tayyorgarlik hisoblanadi. Buning uchun hatto gimnast stoykani bajarmasa ham ball qirilmaydi, chunki bu erda stoykaning hojati yo'q va bu bilan elementning estetik va texnik ijrosiga nisbatan qo'yilgan talab buzilmaydi.

6. Agar ma'lum sabablarga ko'ra V hakam biror qarorga kelishga ikkilansa, u masalani gimnast foydasiga had qilishi kerak.

7. Agarda gimnast bitta element ijrosi paytida ikkita xatoga yo'l qo'ysa, masalan, element estetik va texnik xato bilan bajarilsa, V hakam uni ikki marta jazolaydi. Bu holat brusda stoyka holatida 180 gradus oldinga max bilan etarli bo'lmagan amplituda va tizza egilishi bilan burilish elementini bajarganda yuz berishi mumkin.

Sportchilar chiqishidan oldin hakamlar guruhi musobaqa dasturi, ishtirokchilari va musobaqalarni o'tkazish shartlari haqida xabardor bo'lishlari shart. Musobaqa gilarni chizig'idagi hakamlarga, xronometraj hakamlarga ko'rsatmalar beriladi.

Musobaqalarni moddiy-texnika jihatdan ta'minlash (jihozlarni o'rnatish va almashtirish, zaxira qismlarini almashtirish, magneziya, yog'och, 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 hakamining (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 10⁰⁰ dan oldin boshlanmasligi

va soat 20^o 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 kerak.

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 (dasturni har xil bo'lishi, jamoalar tarkibining bir xil bo'lmasligi va h.k.lar) va uni qisqa vaqt ichida yakunlash imkoniyati bo'lmasa, mukofotlashni musobaqa yakuniga bag'ishlangan maxsus kechada o'tkazish kerak.

Mukofotlash marosimi har doim tantanali, ishtirokchilarga, tomoshabinlarga qiziqarli bo'lishi lozim.

Musobaqani yopish namoyishi. Musobaqani yakunlovchi namoyishga barcha ishtirokchilarni yoki faqat oxirgi smena sportchilarini jalb etish mumkin. Jamoalar o'ng qanotdan shu musobaqada egallagan o'rinlariga muvofiq joylashadi. Musobaqa yakuni e'lon qilinadi va shu zahoti g'olib jamoalar mukofotlanadi.

Bayroq 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 kotiblari tomonidan imzolaniib, dastlabki musobaqalar tugallangach, 30—40 minutdan keyin, yakuniy musobaqalarda, ertasi kuni ishtirokchi tashkilotlarning vakillariga yakuniy musobaqalarda qatnashadigan sportchilar ro'yxati tarqatilib berilishi kerak.

18.8. Ommaviy musobaqalarni o'tkazish

Ommaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazishda ularda ko'p sportchilarni 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 joylashirish kerak. Mashqlarning sifatini baholaydigan hakamlar guruhi sportchilarni mashq bajarishi yaxshi ko'rinadigan joyda o'tirishadi.

Jamoa sportchilari musobaqa dasturidagi mashqlar bajarilishini yakunlab, «erkin» holatida bo'ladi va hakamlar ko'rsatkichlar orqali ularni baholarini ko'rsatadilar, kotiblar esa bu baholarni umumiy qaydnomaga ko'chiradi. Musobaqa shunday tashkil qilinganda jamoa mashq bajarish uchun 3-5 minut vaqt sarflaydi, xolos.

Jamoalarni bir turdan ikkinchi turga o'tish tartibini bayonnomalarda 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 sardorini 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.

18.9. Gimnastikada hakamlik qilish

Gimnastikada hakamlik qilish, har bir hakamdan shu soha bo'yicha yaxshi bilim, malaka va yetarli darajada amaliy tajribani talab qiluvchi murakkab jarayondir. Hatto past toifali gimnastlar ishtirok etayotgan kichik (kollej, litsey, tuman va h.k.) 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'lishi zarur.

Adolatli baholash mas'uliyati (hakamlik qilish) uchun o'tkazilishi aniq musobaqaga oldindan tayyorgarlik ko'rish zarur. Shu maqsadda hakamlar guruhlar uchun maxsus seminarlar uyushtiriladi. Sinash uchun hakamlik qilib ko'riladi (guruhlar bilan). Hakam nimani baholaydi? U mashq (majburiy dastur) mazmunini, sportchini mashqlarni bajarish mahoratini va bosh hakamning qo'shimcha ko'rsatmalarini yaxshi bilishi shart.

Qoida esa ishtirokchilar bajaradigan mashqlar yozilganiga 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.

Mayda (ahamiyatsiz) xato uchun 0,1 ball;

o'rtacha xato uchun (muhimroq xato uchun) 0,3 ball;
qo'pol xato (buzib bajarish) uchun esa 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 borish kerak. Bularning hammasi butun mashqni 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.

Masalan:

PARALLEL BRUS.

Snaryadning balandligi mat yuzasidan 180 sm.

Mashqning tavsifi.

Brusda bajariladigan hozirgi zamon mashqlari asosan turli guruhdagilardan hamda upor va vis turli holatlaridan iborat turfa perexodlar bilan bajariladigan max hamda uchish fazali elementlaridan tashkil topadi. Bu esa ushbu snaryadning imkoniyatlari qanchalik ko'p ekanligini bildiradi.

Mashqni bajarish bo'yicha ko'rsatmalar

1. Mashqning boshlanishi yoki snaryadga chiqish uchun yugurish asosiy stoyka, oyoqlari birgalikda holatda bajarilishi kerak. Gimnast bitta yoki ikkala qo'li bilan snaryadni ushlashi bilan boshlangan sanaladi. Hakamlik gimnastning tovonlari erda uzilishi bilan boshlanadi. Snaryad ichiga kirishda qadam tashlab kelish yoki oyoqlarni siltash mumkin emas, yoki tovonlari erdan bir paytda, teng uzilishi kerak.

2. Mashqning boshlanishida oddiy matdagi ko'prikchadan foydalanish mumkin.

3. Mashqni boshlamay turib, dastlabki elementlarini bajarib ko'rish taqiqlanadi, ya'ni, gimnastning qo'llari brus tayoqlariga tegmay turib snaryab o'qi bo'ylab 180 gradusdan ortiq qandaydir aylana elementini qilish taqiqlangan.

4. Gimnast o'zi bajaradigan sakrash mashqi tarkibiga faqat ishonib, yuqori estetik va texnik mahorat bilan bajara oladigan elementlarni kiritishi lozim.

5. Mashq ijrosi va kompozitsiyasiga qo'yilgan talablar:

a) mashqda 3 tadan kam bo'lmagan to'xtalish bo'lishi shart; boshqa 1 sekundlik yoki undan uzoq cho'zilgan to'xtam taqiqlangan;

b) statik elementlar kamida 2 sekund davom etishi kerak;

v) orqaga max qilish jarayonida boshqa element yo'qligidan ancha past holatga o'tganligi uchun ballar kamaytiriladi. Masalan,

– orqaga max tayanchidan qo'lga tayanib, egilib ko'tarilishga o'tganda;

– orqaga max tayanchidan qo'lga tayanishga o'tganda;

– oldinga max qilib ko'tarilish;

– orqaga max tayanchidan orqaga to'la qayrilish;

– qo'llarga tayanib egilib ko'tarilish yoki tayanib egilib ko'tarilish va darhol qo'lga tayanish;

– stoyka holatidan elkada stoykaga o'tish.

g) bir qo'l bilan burilish elementini bajarishda yana boshqa tayanchga ega bo'lish taqiqlanadi, masalan, burilib katta aylanish, qo'llarni qo'yib yuborib orqaga qayrilish, qo'llarni qo'yib yuborib oldinga qayrilish, aylanish elementlari;

d) quyidagi elementlar yoki elementlar guruhi am taqiqlangan:

– murakkablik jadvalida qayd etilmagan kuchlik va statik elementlar;

– brus bitta tayog'ida osilib (vis) salto va saskok bajarish.

A baholari bo'yicha ko'rsatmalar

1. *Quyidagi elementlar guruhi mavjud:*

- I. Brusning ikkala tayog'iga tayanib bajariladigan elementlar.
- II. Qo'lga tayanib ijro etiladigan elementlar
- III. Brusning bitta yoki ikkala tayog'ida vis holatida uzun max bajarish.
- IV. Aylanishlar.
- V. Soskoklar.

2. Murakkabliklari:

a) qayrilishlari bor elementlar – agar qayrilishlar stoyka holatidan keyin yoki stoykaga kelish uchun podskok qilingandan keyin bajarilsa, u elementning bir qismi sifatida hisobga olinmaydi. Masalan: qayrilib 180 gradus katta aylanish, podskok bilan yana qayrilib stoykaga kelinadi;

b) boshqa ko'rsatmalar bo'lmasa, egilgan qo'llarga tayanib yakunlanadigan elementlar qo'llarga tayanib yakunlanadigan elementlar kabi raqam va qiymatga ega. SHunga qaramay, egik qo'llarga tayanib bajariladigan elementlar tayanib bajariladigan elementlar kabi bir xil raqam va murakkablik guruhiga ega;

v) agar murakkablik guruhida boshqa ko'rsatmalar bo'lmasa, odatda bo'lmagan tutish elementlari odatdagi tutish elementlariga mansub raqam va murakkablik guruhiga ega bo'ladi.

3. Qo'shimcha axborot va qoidalar:

Ko'pgina max elementlari brusning bitta yoki ikkala tayog'ida stoyka holatida bajariladi yoki ularga shunday ta'rif beriladi. Maxdan keyin stoyka holatida turish shart emas, ammo element shunday bajarilishi kerakki, lozim bo'lganda gimnast kerakligicha stoykada tura olsun.

Xato va ballarni kamaytirish

Xato va ballarni kamaytirish jadvali. Mayda xatolar – 0.1, o'rtacha xatolar – 0.3, qo'pol xatolar – 0.5.

Snaryad ichiga bir oyoqda kirish yoki tebranish +.

Orqaga max jarayonida ancha past holatga utish +.

Bitta yoki ikkala tayoqda nazorat qilinmaydigan stoyka +.

1 sekundga teng yoki undan ortiq vaqt to'xtab turish + har safar.

Dastlabki element +.

Qo'llarni almashtirish yoki stoyka holatida yurish + har safar.

Saltodan keyin tanani etarlicha to'g'rilay olmaslik ++.

Saltodan keyin nazoratsiz tayoqqa ilashish yoki unga urilib ketish ++

Rasmiy razminka vaqtiga rioya qilmaslik uchun hakam A1 yakuniy ko'rsatkichdan 0.3 ballni qirqib tashlashga haqli.⁸

Har bir mashqning bajarilishini baholashda mumkin qadar, obyektiv bahoga erishish uchun amalda quyidagilar qo'llaniladi:

- har bir turga 4—6 (6—8) hakamdan iborat guruh tuziladi;
- har bir hakam mustaqil baho chiqaradi;
- hakamlar guruhi teng huquqlilik asosida tuziladi;
- hakamlar orasidagi kelishmovchiliklarni joylardagi katta hakam bartaraf etadi.

Hakamlik qilish sifati hakam (nufuzli musobaqalarda) va uning o'rinbosarlari, kuzatuvchi hay'at tomonidan nazorat qilib boriladi. Nazorat qiluvchi hay'at a'zolari o'z ishi jarayonida hakamlik qilish qoidasida kamchiliklar aniqlasa, uni o'z vaqtida bosh hakamning o'rinbosariga ma'lum qiladi.

Gimnastika musobaqalari hakami gimnastika mashqlari texnikasini bajarilishini yaxshi bilishi, musobaqa qoidalarining barcha ikir-chikirlarini farqlashi, yetarli darajada tartibli, intizomli, xotirjam bo'lishi va ko'rish xotirasi yaxshi bo'lishi lozim.

Hakamlik asoslarini faqat o'qituvchi, murabbiy bilib qolmasdan, har bir gimnast ham bilishi kerak, chunki bu bilimlar uning sport mahoratining oshishiga ko'maklashadi va musobaqada yuqori natijaga erishishiga yordam beradi.⁹

⁸ U.Valixonov. "Hakamlik nazariyasi va uni o'qitish metodikasi" Ma'ruza matn. 29-bet. 2010 yil.

⁹ "Gimnastika" I.I.Morgunova. O'quv qo'llanma. 2010 yil. 266-274 b.

Tayanch iboralar

Assistant, musobaqa jadvali, hakamlar brigadasi, ko'pkurash, static element, stoyka, salto.

Nazorat savollari

1. Xalqaro gimnastika federatsiyasi haqida nimalarni bilasiz?
2. Gimnastlar necha yoshgacha musobaqalarga ishtirok eta oladilar?
3. Musobaqalar necha turga bominadi?
4. Musobaqalar nizomi kim tomonidan tuziladi?
5. Musobaqalarning maqsad va vazifalari nimada?
6. O'zbekiston Respublikasi Gimnastika federatsiyasining (O'RGF) maqsad va vazifasi nimadan iborat?
7. Ommaviy chiqishlar musobaqalardan nima bilan farq qiladi?
8. Musobaqa hakamlarining tarkibi va vazifalarini bilasizmi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. U.Valixonov. "Hakamlik nazariyasi va uni o'qitish metodikasi" Ma'ruza matn. 29-bet. 2010 yil.
2. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
3. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
4. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
5. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil
6. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИЛИМ-ЗИЁ.-2012 г
7. A. Yefemenko. Gimnastika. T., O'zDJTI, 1980
8. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 y.
9. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y.
10. М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакаевич и др. Гимнастика. Издательский центр "Академия". 2002 г.
11. "Men's Artistic Gymnastics 2013-2016 Wertungsvorschriften" (FIJ 2013).
12. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide-August 2008.

19-Modul. SPORT BAYRAMLARI VA GIMNASTIKA CHIQISHLARI

19.1. Gimnastika chiqishlarining mazmuni va ahamiyati

Gimnastika chiqishlari va sport bayramlari hozirgi kunga kelib insonlarning maishiy hayotiga kirib keldi. Hozir mamlakatimizda o'tkaziladigan har bir bayram sportchilarning ommaviy ishtirokisiz o'tmaydi. Ommaviy gimnastika chiqishlari umumta'lim maktablari, BO'SM, bolalar dam olish oromgohi hamda alohida jamoalarning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha amalga oshirgan ishlarining yakuniga va jismoniy tarbiyachilar kuniga bag'ishlab o'tkaziladigan Spartakiadalarda o'tkazilib kelinmoqda. Jismoniy tarbiya va sport bayramlari ommani jalb qilish maqsadida targ'ibot tashviqot sifatida ahamiyatga ega bo'lib, shular yordamida o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida uzluksiz shug'ullanib borishlariga ommaviy jalb etish masalalari hal qilinadi.

19.2. Gimnastika chiqishlarini tashkil etish, tayyorlash va o'tkazish

Gimnastika bayramlarini muvaffaqiyatli o'tkazishning asosiy shartlaridan biri bu tayyorgarlik ishlarini tashkil etish hisoblanadi. Tayyorgarlik maktab direktori buyrug'iga muvofiq tashkiliy qo'mitani tuzish bilan boshlanadi. Tashkiliy qo'mita tarkibiga tarbiyaviy ishlar bo'yicha direktor movuni (rais), jismoniy tarbiya va boshqa fanlar o'qituvchilari (rasm, mehnat va boshqalar), kasaba uyushmasi a'zolari, ota - onalar qo'mitasi kiradi. Tashkiliy qo'mita ish rejasini tuzadi, maqsad va vazifalarni hamda bayram o'tkaziladigan joy va vaqtni aniqlaydi. Tayyorgarlik ishlariga ota-onalar qo'mitasi a'zolarini, BSJ, homiy tashkilotlarni jalb etish mumkin. Turli ishlarni bajarish uchun javobgar shaxs aniqlanadi.

Chiqish dasturlarini tuzish, gimnastika mashqlari majmuasini ishlab chiqish va tuzish, har bir sinf bilan mashqlar va chiqishlarni alohida fragmentlarini o'rganish, tayyorgarlik o'tkazish, chiqishni musiqa va kiyim bilan boyitish va gimnastika anjomlarni (to'p, bulava, obruch, tayoqlar, sharlar va boshqalar) qo'llash, maktabni bayramga xos jihozlash: muvaffaqiyatlar ko'rgazmasi, eng yaxshi sportchilar hurmat taxtasi va boshqalar bayramni o'tkazishda eng muhim ishlar hisoblanadi.

Ishni tashkiliy qo'mita gimnastika chiqishlarni muhokama qilib, yakuniy qarorni e'lon qilish bilan yakunlaydi.

Chiqish dasturini tuzish chiqishlarni muvaffaqiyatli dastur qanchalik aniq tuzilganligiga va yaxshi o'ylab topilganligiga bog'liq. Chiqishlarni bayram xususiyatidan hamda mazmun mohiyatidan kelib chiqib ishlab chiqiladi. Shu bilan birga maktabning moliyaviy imkoniyatlari, ishtirokchilarning jismoniy va sport tayyorgarlik darajalari, bayramni o'tkazish joyi va vaqti hisobiga olinishi lozim.

Dasturni shunday ishlab chiqish kerakki, chiqish fragmentlari bir - birini to'ldiribborishi va bir - biriga bog'liq bo'lishi kerak. Bu degani, bir mashqdan oxiri ikkinchi mashqning boshlanishi bo'lishi kerak, mashqdan mashqqa o'tish, chiqish, qayta saflanish chiqishlarning tarkibiy qismidir. Turli sport mashqlarining ehtiyotsizlik oqibatida to'xtab qolishi, tanaffuslarda, o'tishlaridagi kechirib bo'lmaydigan xatolardan qochish zarur. Alohida jismoniy tarbiya va sport chiqishlarining bayram ruhini tushirmaslik maqsadida murakkabligi ortib boradigan mashqlar ketma - ketligi tartibida tuzish maqsadga muvofiq. Agar gimnastika anjomlarida bajariladigan mashqlar kiritilgan bo'lsa, u holda ularni polda shunday joylashishi kerakki, tomoshabin eng samarali tomonini ko'rib zavqlansin.

Ishtirokchilarning o'tish yo'lini, turli qayta saflanishi joyini oldindan hisoblab qo'yish maqsadga muvofiq stadionda yoki maydonchada murakkab qayta saflanishlarni aniq bajarish uchun mo'ljal sifatida alohida belgilar qo'yish mumkin. Dasturni ishlab chiqishda gimnastika mashqlariga va sport namoyishlari tanloviga katta ahamiyat berish zarur. Ular murakkabligi bo'yicha ishtirokchilar tayyorgarligi, mashtabi, chiqish mohiyatiga mos bo'lishi kerak. Ularning mazmuni, davomiyligiga ko'ra musiqalar tanlashda o'quvchilarning yosh xususiyatlarini inobatiga olish zarur. Chiqish dasturi, bayramning o'tkazilish joyi (stadion, maydon, sport zali,

klub va boshqalar) ga ham bog'liq. Unda ranglar, kostyumlar, buyumlar, anjomlar, transportlar va boshqalar moslashuvini o'ylab topib, badiiy jihozlash nazarda tutiladi. Bularning hammasi chiqish mazmuniga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Bayram musiqasi. Bayramni musiqa bilan o'tkazish va ularni shu bayramga moslab tanlash juda muhim hisoblanadi. Musiqada bayram mavzusini aks ettirish, gimnastika mashqlarining shakli va tavsifiga javob berish kerak.

Musiqa bayram ruhini ko'taribgina qolmay, balki hamma chiqishlarni borishini nazorat qilishga yordam beradi. Musiqiy fragmentlar ostida namoishlar almashuvi, chiqib kelishi, qayta saflanish, o'rin almashishlar bajariladi.

Musiqa O'zbekistonda quvnoq, zavqli hamda aniq ritmik xususiyatga ega bo'lishi kerak. Ijrochi va tomoshabinlar ommalashgan zamonaviy hamda klassik musiqalarni yaxshi qabul qilishadi.

Mashqni tuzishdan oldin, chiqishlarning har bir qismi uchun musiqa tanlanadi. Bayram tavsifi va uning mashtabidan kelib chiqishlar orkestr, musiqiy asbob hamda fonogrammadan foydalanib o'tkazilishi mumkin.

Bayram muvaffaqiyatli chiqishi mashqlar, bog'lamlar va majmualar qanchalik talabga javob berishi hamda butun chiqishi mobaynida asosiy chiqishlarga ijodiy yondoshib to'g'ri bajarilishiga chambarchas bog'liq. Asosiy e'tiborni sport bayramining final bosqichiga qaratish zarur, chunki tomoshabinlar olgan taassurotlar ko'p yillar saqlanib turadi. Gimnastika mashqlari va sport namoyishlarini tanlashda o'quvchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olish lozim. Ularni uch guruhga bo'lish mumkin: kichik, o'rta va katta.

Maktab bayramlari ssariysini tuzishda o'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish, kichik yoshdagi bolalarga mos murakkab bo'lmagan mashqlarni bajarishga imkon beradi. 1-3 - sinf o'quvchilari uchun mashqlar, 2-3 marta turli yo'nalishlarda takrorlash mumkin bo'lgan 8-16 takti tashkil etishi kerak va shu bilan chiqish vaqti o'zgaradi (u 2 - 3 daqiqadan oshmasligi kerak).

O'rta yosh o'quvchilar diqqatni jamlash, jismonan rivojlangan va anchagina harakat tajribasiga ega bo'lganliklari bilan ajralib turadi. Buning hammasi murakkab harakat vazifalarni qo'yishda imkoniyatlar yaratadi. Ishtirokchilarni jamlashda 4 - 6- va 7 - 8-sinf o'quvchilaridan iborat bo'lgan guruhlar tashkil etiladi.

Bayramlarning mashtabi va vazifasidan kelib chiqib 10 ta, 100 ta hattoki 1000 ta ishtirokchidan iborat umumiy safga mashqlar tuzish mumkin. Ommaviy gimnastika mashqlari majmuasi aniq konturli sodda bo'lishi lozim.

Oraliq holatlardan qochish kerak, chunki bu holatlarda tana va uning qismlari holatini aniq bo'lishiga erishish imkoniyati yo'qoladi. Muhimi shunday mashqni topish kerakki, chiqish paytida safda muvozanat yo'qolmasin shu bilan birga turli rangdagi buyumlardan foydalaniladi: to'plar, arqonlar, obruchlar, tayoqlar, tasmalar. Mashq ssenariyaga, asosan, 16 - 24 taktdan iborat bo'ladi. Ommaviy chiqishlar dasturiga gimnastlarning yakka namoyishlarini akrobatlarni badiiy gimnastikachilarning murakkab bo'lmagan mashqlarini kiritish mumkin.

Katta maktab yoshidagi qizlar va o'smirlarning gimnastika chiqishlariga o'quvchilar o'zlarining kuchini koordinatsiyasini jasurligini epchilligina namoish eta oladigan murakkab mashqlarni kiritishi mumkin.

O'quvchilar murakkab mashqlarni o'zlashtirib olish uchun katta qiziqish bilan ishlaydilar. Alohida chiqish - majmuasi mashqlarga tayyorlashda o'quvchilarning psixologik xususiyatlarini nazardan chetda qoldirishi kerak emas. Mashqlarni o'rganishdan oldin uyatchanlikni yengib o'tish uchun o'quvchilar bilan alohida o'tkazish me'yorlari yuzasidan suhbat olib borish lozim. Mashqlarni tuzishda yuqorida keltirib o'tilgan xislar paydo bo'ladigan sharoit vujudga kelib qolmasligini nazarda tutish lozim.

Bu yoshda ko'pgina o'smirlar va qizlar yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishadi, ularning bir qismi - maktab seksiyalarida, BO'SM, gimnastika, akrobatika, badiiy gimnastika sport jamiyatlarida shug'ullanuvchi sportchi-razryadchilar bo'lishi mumkin.

Shuning uchun alohida guruhlarning gimnastika snaryadlaridagi chiqishlarini oldindan

ko'rish mumkin. Tomoshabinlar turnikda bajariladigan mashqlarni, akrobatik, peramidalarni, sakrashlarni, badiiy gimnastika mashqlarini katta qiziqish bilan tomosha qiladilar. Bunday namoyishlar, odatda, ommaviy chiqishlar orasida namoyish etiladi. Gimnastika snaryadlarida bajariladigan maxsus mashqlar qiziqarli hisoblanadi. Ayniqsa o'g'il bolalar va qiz bolalarning birga chiqishlari yaxshi qabul qilinadi, bunda qizlar noziklikni, nafislikni, o'g'il bolalar esa murakkablik, tezkorlik, aniqlikni namoyish etadilar. Ranglar, buyumlar, shakllardan foydalanib, tepm, ritm va harakatlar tez o'zgaruvchan mashqlardan tuzib chiqish zarur. Bunday chiqishlar tomoshabinlarda qiziqarli va yaxshi taassurot qoldiradi.

Repititsiyalar. Gimnastika bayramining barcha fagmentlari o'zlashtirib olingandan so'ng dasturdagi hamma nomerlarni umumiy chiqishda bir butunlikka bog'lash maqsadida repititsiya muvaffaqiyatli chiqishi uchun o'quvchilarning yig'iladigan joyini nomerlarda ularning joylashishini, maydonga chiqish, qayta saflanish, chiqib ketishlarni aniqlab mayda donalarigacha o'ylab chiqish lozim. Bundan tashqari, asbob anjom, audiolashtirish, musiqa maydonni tayyorlash, saflanish uchun belgilar qo'yib chiqish (buning uchun bayroqchalar (taxtali yoki temirli plastikalar, ohak yoki mellardan foydalanish mumkin) haqida jon kuydirishi shart. O'qituvchi va instruktorlar bilan rejani yaxshilab ko'rib chiqish lozim.

Bu esa o'z navbatida repititsiyaning aniq o'tishini ta'minlaydi va uni tashkil etish vaqtini anchagina qisqartiradi. Albatta, repititsiyada faqat tashkiliy qo'mita ishtirok etibgina qolmay, sinf rahbarlari ham bevosita ishtirok etishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Asosiy repititsiyalar. Bayramdan bir necha kun oldin albatta repititsiya o'tkaziladi. Asosiy repititsiya bayram chiqishlaridan hech qanday farq qilmay qat'iy reja asosida o'tish kerak. Hamma ishtirokchilar bayram ssenariyasida nazarda tutilgan kostyumlarda bo'lishlari lozim.

Chiqish oldidan ishtirokchilar bilan suhbat o'tkazib ularga yig'in joy vaqti va zaruriy kostyumlar anjomlar haqida eslatib, muvofaqiyat tilash zarur.

Sport bayramini o'tkazish. Bayram boshlanishidan bir - bir yarim soat oldin o'tkaziladigan joyga rahbarlar kelib yana bir marotaba maydon, asbob-anjomlarni, radio, fonogramma, fahriy yorliqlar, hujjatlar, kuboklar, sovrinlar va boshqalarni tekshirib chiqishlari zarur. Alohida ishlarga jalb qilingan javobgar shaxslar sinf rahbarlar bilan instruktaj o'tkaziladi. Bayramdan yarim soat oldin sinflar bo'yicha belgilangan joyga o'quvchilarni saflantirib hamma ishtirokchilar safdan joy olganliklarini tekshirib olinadi. Agar kimdir yetishmasa u holda bu ishtirokchi o'miga zaxiradagi o'quvchi qo'yiladi. Alohida vaziyatlarda ko'zga tashlanadigan bo'sh joyni to'ldirishga harakat qilinadi. Tashkiliy ishlardan so'ng vaqt qolsa zaruriyat bo'lsa kombinatsiyalarni takrorlashni ishtirokchilarga taklif qilib, ularning ketma - ketligini o'ylab ko'rib yengil mashqlar bajarib turiladi. Bunday mashqlarni albatta takrorlab, bajarilishning imkoniyati yo'q, buning uchun mashqlarni imitatsiya qilish mumkin.

Boshlashdan 10 - 15 daqiqa oldin ishtirokchilar maydonga ortiqcha qayta saflanishsiz tartibli chiqishlari va keyingi chiqishlarga tayyorlanishlari kerak. Bayramning maktab direktori tabrik so'zi bilan boshlab beradi. Bayroqning ko'tarish huquqi rekordchi, sport ustasi ko'rsatkichlarini bajargan maktabning yetakchi sportchisiga beriladi. Tantana turli shaklda bo'lishi mumkin: bayroq ko'tarish, fakel yoqish va hokazo.

Tantanali paraddan so'ng ommaviy chiqishlar boshlanadi. Chiqishlarni nazorat qilish uchun o'qituvchi shunday joy tanlashi kerakki, unga hamma o'quvchilar yaqqol ko'rinib turishi lozim. Ishtirokchilarni orkestor yoki odamlarni musiqani boshqarishda turli shartli belgilardan, ya'ni bayroqchalar yoki imo-ishoralardan foydalanish mumkin.

Agar chiqishlar musiqa ostida yaxshi ishlab chiqilgan bo'lsa, unda bunday boshqaruvga hojat qolmaydi. Tashkilotchilar chiqishlarni diqqat bilan kuzatib borishlari, agar xatolar yuzaga kelsa, unda tez ko'z ilg'amasdan holatni tuzatishlari kerak.

Agar tashkiliy qo'mita tarkibida foto va kinosevarlar bo'lsa, maqsadga muvofiq bo'ladi, chunki dasturdagi alohida nomerlarni hamda bayram haqida uning tayyorgarlik davridan to oxirigacha kinofilm olinsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

Nazorat savollari

1. Gimnastik chiqishlar jamoaviylik va do'stona tuyg'ularni tarbiyalash vositasi sifatida qanday o'ringa ega?
2. Gimnastik chiqishlar dasturi haqida gapirib bering.
3. Gimnastik chiqishlarni ssenariyisi deb nimaga aytiladi?
4. Gimnastik chiqishlarda musiqa qanday ahamiyatga ega?
5. Gimnastik chiqishlar uchun mashqlar qanday tuziladi?

Umumiy foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
4. Eshtayev A.K. Karabayeva D.S. Hasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" - T.: 2013
5. Umarov M.N., Ishtayev D.R. Kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish (o'quv-uslubiy qo'llanma). O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, -T.: 2010
6. Umarov M.N., Babina E.V., Hasanova G.M. Boshlang'ich bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o'rgatish. O'quv-uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, -T.: 2013
7. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil
8. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИЛМ-ЗИЁ.-2012 г
9. A. Yefemenko. Gimnastika. T., O'zDJTI, 1980
10. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 y.
11. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y.
12. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика «ФЕНИКС» Ростов-на-Дону. 2002
13. U.Valixonov. "Hakamlilik nazariyasi va uni o'qitish metodikasi" Ma'ruza matn. 29-bet. 2010 yil.
14. М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакаевич и др. Гимнастика. Издательский цент "Академия". 2002 г.
15. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ. Часть 1.Москва.2005
16. P.Edwards M.A. Gymnastics. (London. The Royal Navy.1999).
17. Cross Fit. "Gymnastics training guide".(Copyright. 2015).
18. "Men's Artistic Gymnastics 2013-2016 Wertungsvorschriften" (FIJ 2013).
19. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide-August 2008.
20. Руссо Ж.Ж. Эмил, или воспитании: Пер. с фр-СПб., 1913.

Gimnastika atamalarining ruscha-o'zbekcha mavzuviy lug'ati

акробатика, - и, ж.р. – акробатика – akrobatika

акробатический, -ая, -ие – акробатик – akrobatik

спортивная акробатика	спорт акробатикаси	sport akrobatikasi
акробатическая дорожка	акробатик йўлкача	akrobatik yo'lkacha
акробатическая группа	акробатлар гуруҳи	akrobatlar guruhi
акробатическая комбинация	акробатик комбинация	akrobatik kombinatsiya
акробатические прыжки	акробатик сакрашлар	akrobatik sakrashlar
акробатические упражнения	акробатик машқлар	akrobatik mashqlar
<i>Девушки выполняли акробатичес-кие упражнения.</i>	<i>Қизлар машқларини бажарар эдилар.</i>	<i>Qizlar akrobatika mashqlarini bajarar edilar.</i>

акробат, - а, м.р. – акробат - akrobat

акробатка, - и, ж.р. – акробат аёл – akrobat ayol

цирковой акробат	цирк акробати	sirk akrobati
молодой акробат	ёш акробат	yosh akrobat
лучшая акробатка	энг яхши акробат аёл	eng yaxshi akrobat ayol
выступление акробатов	акробатларнинг чиқиши	akrobatlarning chiqishi
<i>Мне очень понравилось выступ-ление акробатов.</i>	<i>Менга акробатларнинг чиқиши жуда ёқди.</i>	<i>Menga akrobatlarning chiqishi juda yoqdi.</i>

гимнастика, - и, ж.р. – гимнастика - gimnastika

лечебная гимнастика	даволовчи гимнастика	davolovchi gimnastika
дыхательная гимнастика	нафас олиш гимнастикаси	nafas olish gimnastikasi
производственная гимнастика	ишлаб чиқариш гимнастикаси	ishlab chiqarish gimnastikasi
ритмическая гимнастика	ритмик гимнастика	ritmik gimnastika
спортивная гимнастика	спорт гимнастикаси	sport gimnastikasi
художественная гимнастика	бадий гимнастика	badiiy gimnastika
утренняя гимнастика	эрталабки гимнастика	ertalabki gimnastika
утренняя гигиеническая гимнастика	эрталабки гигиеник гимнастика	ertalabki gigiyenik gimnastika
виды гимнастики		gimnastika turlari
развитие гимнастики	узбекской гимнастика турлари	o'zbek gimnastikasining rivojlanishi
урок гимнастики	ўзбек гимнастикасининг ривожланиши	
стиль в гимнастике	гимнастика дарси	gimnastika darsi
любить гимнастику	гимнастикадаги услуб	gimnastikadagi uslub
заниматься гимнастикой	гимнастикани севмоқ	gimnastikani sevmoq
увлекаться гимнастикой	гимнастика билан шуғулланмоқ	gimnastika bilan shug'ullanmoq
гимнастическая стойка	гимнастикага қизиқмоқ	gimnastikaga qiziqmoq
	гимнастик тик туриш	gimnastik tik turish
<i>Гимнастика делает человека здоровым, стройным.</i>	<i>Гимнастика одамни соғлом, хушқомат қилади.</i>	<i>Gimnastika odamni sog'lom, xush-qomat qiladi.</i>
<i>Я очень люблю художественную гимнастику.</i>	<i>Мен бадий гимнастикани жуда севаман.</i>	<i>Men badiiy gimnastikani juda seva-man.</i>

гимнаст, - а, м.р. – гимнастикачи – gimnastikachi

гимнастка, -и, ж.р. – гимнастикачи аёл, қиз - gimnastikachi ayol, qiz

будущий гимнаст	бўлажак гимнастикачи	bo'lajak gimnastikachi
стройный гимнаст	қоматдор гимнастикачи	qomatdor gimnastikachi

возраст гимнаста	гимнастикачининг ёши	gimnastikachining yoshi
фигура гимнаста	гимнастикачининг қомати	gimnastikachining qomati
встреча гимнастов	гимнастикачиларнинг	gimnastikachilarning uchrashuvi
выступление гимнастов	учрашуви	gimnastikachilar chiqishi
команда гимнастов	гимнастикачилар чиқиши	gimnastikachilar jamoasi
победа гимнастов	гимнастикачилар жамоаси	gimnastikachilarning g'alabasi
подготовка гимнастов	гимнастикачиларнинг	gimnastikachilar tayyorgarligi
соревнование гимнастов	ғалабаси	gimnastikachilar musobaqasi
тренировка гимнастов	гимнастикачилар	gimnastikachilar mashg'uloti

<i>Соревнование гимнастов состо-ится завтра.</i>	<i>Гимнастикачилар мусобақаси эртага бўлади.</i>	<i>Gimnastikachilar musobaqasi ertaga bo'ladi.</i>
<i>Наргиза готовит гимнастов к выступлению.</i>	<i>Наргиза гимнастикачилар чиқи-шини тайёрламоқда.</i>	<i>Nargiza gimnastikachilar chiqishini tayyorlamoqda.</i>
<i>Узбекские гимнастки успешно выступили на соревнованиях.</i>	<i>Ўзбек гимнастикачи қизлари мусобақаларда муваффақиятли чиқдилар.</i>	<i>O'zbek gimnastikachi qizlari musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqdilar.</i>
<i>В спортзале начались выступ-ления юных гимнасток.</i>	<i>Спорт залида ёш гимнастикачи қизлар чиқиши бошланди.</i>	<i>Sport zalida yosh gimnastikachi qizlar chiqishi boshlandi.</i>

гимнастический, - ая, -ое – гимнастикага оид – gimnastikaga oid

гимнастический зал	гимнастика зали	gimnastika zali
гимнастический снаряд	гимнастика снаряди	gimnastika snaryadi
трамплин гимнастический	гимнастика трамплини	gimnastika trampolini
палка гимнастическая	гимнастика таёқчаси	gimnastika tayoqchasi
терминология гимнастическая	гимнастика атамалари	gimnastika atamalari
гимнастические упражнения	гимнастика машқлари	gimnastika mashqlari

MUNDARIJA

Kirish
Birinchi qism	GIMNASTIKANI O'QITISHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI.....
1-MODUL.	GIMNASTIKA –SPORT-PEDAGOGIK FAN SIFATIDA.....
	1.1 Gimnastika fani vazifalari va metodik xususiyatlari.....
	1.2 Gimnastika turlarini tasniflash.....
	1.2.1 Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari.....
	1.2.2 Gimnastikaning- ta'limni riojlantiruvchi turlari.....
	1.2.3 Gimnastikaning sport turlari.....
	1.3. Gimnastika o'quv-pedagogik va ilmiy fan sifatida.....
2-MODUL.	GIMNASTIKA RIVOJLANISHINING TARIXIY SHARHI.....
	2.1 Gimnastika rivojlanishining qonuniyatlari.....
	2.2 Qadimiy xalqlarda gimnastika.....
	2.3 Yangi davrda gimnastika.....
	2.4. Gimnastika milliy tizimlarining paydo bo'lishi.....
	2.5. XIX asrning ikkinchi yarimida- XX asrning boshida gimnastikaning rivojlanishi.....
	2.6. Oktyabr inqilobidan oldingi Rossiyada gimnastika.....
	2.7. Sobiq Ittifoqda gimnastikaning taraqqiyoti.....
	2.8. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi.....
	2.9. 1917-yilgacha bo'lgan davrda gimnastika.....
	2.10. XX asrning birinchi yarmida O'zbekistonda gimnastikaning ravnaq topishi.....
	2.11. O'zbekistonlik gimnastlarning salmoqli qadamlari.....
	2.12. Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning rivojlanishi.....
	2.13. Sport gimnastikasi Olimpiada o'yinlarida.....
	2.14. Gimnastika keyingi rivojlanishining ehtimollik yo'llari.....
3- MODUL.	GIMNASTIKA ATAMALARI.....
	3.1 Gimnastik atamalarning xarakteristikasi.....
	3.2 Gimnastik atamalar qoidalari.....
	3.2.1 Atamalar yaratish usullari.....
	3.2.2 Atamalarning qo'llash qoidalari.....
	3.2.3 Qisqartirish qoidalari (alohida atamalarni qo'llamaslik).....
	3.3 Gimnastik mashqlarning yozuvlari.....
	3.3.1 Mashqlar yozilishining shakllari va turlari.....
	3.3.2. Aniq mashqlarning matn yozuvi.....
	3.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozish qoidalari.....
	3.4.1. Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishi.....
	3.4.2. Tana qismlarining holatlari va harakatlari.....
	3.4.3. Predmetlar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishi.....
	3.5. Anjomlarda, erkin, akrobatik va badiiy gimnastika mashqlarini yozish qoidalari.....
	3.5.1. Gimnastik anjomlarda mashqlarning yozilishi.....
	3.5.2. Gimnastik devorchada, o'tirg'ichda va juftlikda bajariladigan mashqlar.....
	3.5.3. Akrobatik mashqlarning yozilishi.....
	3.5.4. Erkin mashqlarning yozilishi.....
	3.5.5. Badiiy gimnastika mashqlarining yozilishi.....
4-MODUL	GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH USLUBIYATI.....
	4.1. O'rgatishning maqsadi, vazifasi va

	bosqichlari.....
	4.2. Gimnastika mashqlarini o‘zlashtirish shartlari.....
	4.3. O‘rgatishning didaktik tamoyillari.....
	4.4. O‘rgatish usullari.....
	4.5. Mashqlarni bajarilish usullari.....
	4.6. Gimnastika mashqlarini o‘rgatishda harakatning ketma-ketligi.....
5-MODUL	MASHG‘ULOT O‘TKAZILADIGAN JOYLAR VA ULARNING JIHOZLANISHI
	5.1. Gimnastika zallari.....
	5.2. Sport gimnastikasidan zallarda o‘quv-trenerlik mashg‘ulotlarini o‘tkazishda asosiy jihozlar.....
	5.3. Gimnastika maydonchasi.....
	5.4. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari.....
6-MODUL	GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARIDA JAROHATLANISHNING OLDINI OLISH.....
	6.1. Jarohatlanish sabablari va uning oldini olish usullari.....
	6.2. Gimnastika mashg‘ulotlarida jarohatlarning tavsifi va ularni oldini olish... 6.3. Mashg‘ulot o‘tkazish joylariga qo‘yilgan talablar.....
	6.4. Straxovka(himoya), yordam berish va o‘zini o‘zi straxovka(himoya) qilish, jarohatlanishni oldini olish choralari sifatida.....
	6.5. Straxovka(himoya) va yordam berish usullarini o‘rgatish.....
	6.6. Tibbiy nazorat va o‘zini o‘zi nazorat qilish.....
7-MODUL	GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA QAYD ETISH.....
	7.1. Gimnastikada o‘quv ishini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalari.....
	7.2. Rejalashtirish hujjatlari tasnifi.....
	7.3. Rejalashtirish hujjatlarini tuzish.....
	7.3.1. Ish rejasini tuzish.....
	7.3.2. Ish dasturini tuzish.....
	7.3.3. Reja matnini tuzish.....
II-Qism	GIMNASTIKANING ASOSIY VOSITALARI.....
8-MODUL	SAF MASHQLAR.....
	8.1. Saf mashqlari haqida umumiy tavsif.....
	8.2. Saf usullari.....
	8.3. Saflanish va qayta saflanishlar.....
	8.4. Joydan joyga ko‘chish.....
	8.5. Orani ochish va yaqinlashtirish.....
9-MODUL	UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR.....
	9.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi.....
	9.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmualarini tuzish.....
	9.3. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidalari.....
	9.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordami bilan hal qilinadigan asosiy vazifalar.....
	9.5. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning o‘tkazish uslubiyoti.....
	9.6. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maxsus yo‘naltirilganligi.....
10-MODUL	AMALIY GIMNASTIKA MASHQLARINI TARIFI.....
	10.1. Jismoniy mashqni kelib chiqishi va rivojlanishi.....
	10.1.1. Yurish va yugurish.....

	10.1.2. Muvozanat saqlash mashqlari.....
	10.1.3. Tirmashib chiqish mashqlari.....
	10.1.4. Uloqtirish va ilib olish mashqlari.....
	10.1.5. Irg'itish va ilib olish.....
	10.1.6. Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari.....
	10.1.7. Emaklab o'tish mashqlari.....
11-MODUL	GIMNASTIKA JIHOZLARIDA BAJARILADIGAN MASHQLAR.....
	11.1. Gimnastik mashqlarning texnikasi va ularning asosida yotgan qonuniyatlar.....
	11.2. Statik mashqlar.....
	11.3. Dinamik mashqlar.....
	11.4. Gimnastika jihozlarida asosiy mashqlarni bajarish texnikasi va ularni o'rgatish usullari.....
	11.4.1. Turnikda bajariladigan mashqlar.....
	11.4.2. Qo'shpoyada bajariladigan mashqlar.....
	11.4.3. Halqada bajariladigan mashqlar.....
	11.4.4. Baland-past qo'shpoyadagi mashqlar.....
	11.4.5. Dastakli otda bajariladigan mashqlar.....
	11.4.6. Gimnastika xodasida bajariladigan mashqlar.....
12-MODUL	AKRABATIKA MASHQLARI.....
13-MODUL	TAYANIB SAKRASHLAR.....
14-MODUL	ERKIN MASHQLAR.....
	14.1. Erkin mashqlarning ta'rifi va mazmuni.....
	14.2. Erkin mashqlar kompozitsiyasi.....
	14.3. Erkin mashqlar bajarishni o'rgatish.....
III QISM	GIMNASTIKANING SOG'LOMLASHTIRISHI VA AMALIY TURLARI.....
15-MODUL	GIMNASTIKANING TA'LIM - RIVOJLANTIRUVCHI TURLARI..
	15.1. Asosiy gimnastika.....
	15.2. Atletik gimnastika.....
16-MODUL	GIMNASTIKANI SOG'LOMLASHTIRUVCHI AMALIY TURLARI....
	16.1. Gigiyenik gimnastika.....
	16.2. Korxonadagi gimnastikaning tavsifi va ahamiyati.....
	16.3. Davolash gimnastikasi.....
IV qism	MASHG'ULOTLARNI O'TKAZISH SHAKLLARI.....
17-MODUL	GIMNASTIKA DARSINING TUZILISHI VA MAZMUNI.....
	17.1. Dars shaklidagi mashg'ulotlar.....
	17.2. Gimnastika darsining tuzilishi.....
	17.3. Darsning tayyorgarlik qismi.....
	17.4. Darsning asosiy qismi.....
	17.5. Darsning yakunlovchi qismi.....
	17.6. Darsni o'tkazish talablar.....
	17.7. Oliy ta'lim mussasasida "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" fanidan ma'ruza amaliy mashg'ulotlar ta'lim texnologiyasi.....
18-MODUL	MUSOBAQALAR.....
	18.1. Halqaro gimnastika federatsiyasi.....
	18.2. Musobaqalarning ahamiyati.....
	18.3. Musobaqalarning turlari.....
	18.4. Musobaqalar dasturi.....
	18.5. Musobaqalar nizomi.....
	18.6. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish.....

19-MODUL

18.7. Musobaqa turlarida baholash

(xalqaro).....

18.8. Ommaviy musobaqalarni o'tkazish.....

18.9. Gimnastikada hakamlik qilish

SPORT BAYRAMLARI VA GIMNASTIKA CHIQISHLARI.....

19.1. Gimnastika chiqishlarining mazmuni va ahamiyati.....

19.2. Gimnastika chiqishlarini tashkil etish, tayyorlash va

o'tkazish.....

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

ОГЛАВНЕНИЕ

Введение
Часть первая	ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ
1-модуль	ГИМНАСТИКА КАК СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИСЦИПЛИНА
	1.1. Задачи и методические особенности гимнастики.....
	1.2. Классификация видов гимнастики.....
	1.2.1. Оздоровительные виды гимнастики.....
	1.2.2. Образовательно-развивающие виды гимнастики.....
	1.2.3. Спортивные виды гимнастики.....
	1.3. Гимнастика как учебно-педагогическая научная дисциплина.....
2-модуль	ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ
	2.1. Закономерности развития гимнастики.....
	2.2. Гимнастика у древних народов.....
	2.3. Гимнастика в Новое время.....
	2.4. Возникновение национальных систем гимнастики.....
	2.5. Развитие гимнастики во второй половине XIX-начале XX века

	2.6. Гимнастика в России перед октябрьской революции.....
	2.7. Развитие гимнастики в бывших союзных республиках.....
	2.8. Перспективы развития гимнастики в Узбекистане.....
	2.9. Гимнастика в период до 1917 года.
	2.10. Тенденция развития гимнастики в Узбекистане в первой половине XX века.....
	2.11. Уверенные шаги развития в Узбекистане.....
	2.12. Развитие гимнастики после независимости.....
	2.13. Спортивная гимнастика в системе Олимпийских игр.....
	2.14. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.....
3- модуль.	ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИКИ
	3.1. Характеристика гимнастической терминологии.....
	3.2. Правила гимнастической терминологии.....
	3.2.1. Способы образования терминов.....
	3.2.2. Правила применения терминов.....
	3.2.3. Правила сокращения(опускание отдельных терминов).....
	3.3. Запись гимнастических упражнений.....
	3.3.1. Формы и типы записи упражнений.....
	3.3.2. Текстовая запись конкретных упражнений.....
	3.5. Правила записи общеразвивающих упражнений.....
	3.4.1. Запись общеразвивающих упражнений без предмета.....
	3.4.2. Положения и движения звеньев тела.....
	3.4.3. Конспектирование общеразвивающих занятий.....
	3.5. Конспектирование по упражнения на снарядах, свободной, акробатической и художественной гимнастике.....
	3.5.1. Конспектирование по упражнениям на снарядах.....
	3.5.2. Упражнения выполняемые на гимнастической стенке, на сиденье и в паре.....
	3.5.3. Конспектирование акробатических упражнений.....
	3.5.4. Конспектирование свободных упражнений.....
	3.5.5. Конспектирование упражнений по художественной гимнастике...
4-модуль	МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ

	УПРАЖНЕНИЯМ
	4.1. Цел, задачи и ступени обучения.....
	4.2. Условия освоения гимнастических упражнений.....
	4.3. Дидактические принципы обучения.....
	4.4. Способы обучения.....
	4.5. Способы выполнения упражнений.....
	4.6. Последовательность движений при обучении гимнастических залах.....
5-модуль	МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И ИХ ОБОРУДОВАНИЕ
	5.1. Гимнастические залы.....
	5.2. Основные снаряды при проведении учебно-тренировочных занятий в спортивных гимнастических залах.....
	5.3. Гимнастические площадки.....
	5.4. Правила использования залов и площадок.....
6-модуль	ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ
	6.1. Причины травм и способы их предотвращения.....
	6.2. Характеристика травм при выполнении гимнастических упражнений и их предотвращение.....
	6.3. Требования предъявляемые к местам проведения занятий.....
	6.4. Страховка, помощь, самострахование как меры предотвращения травм.....
	6.5. Изучение способов страховки и самострахования.....
	6.6. Медицинский контроль и самоконтроль.....
7-модуль	ПЛАНИРОВАНИЕ И РЕГИСТРАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ
	7.1. Значение и задачи планирования учебной.....
	7.2. Классификация документов планирования учебной работы по гимнастике.....
	7.3. Составление планирующих документов.....
	7.3.1. Составление плана работы.....
	7.3.2. Составление рабочей программы.....
	7.3.3. Составление текста плана.....
Часть вторая	ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ
8-модуль	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
	8.1. Общая характеристика строевых занятий.....
	8.2. Строевые приёмы.....
	8.3. Построение и перестроение.....
	8.4. Премещение с места на место.....
	8.5. Отдаление друг от друга и сближение.....
9-модуль.	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
	9.1. Классификация общеразвивающих упражнений.....
	9.2. Составления комплекса общеразвивающих упражнений.....
	9.3. Построение комплекса общеразвивающих упражнений.....
	9.4. Правила конспектирования общеразвивающих упражнений.....
	9.5. Методика проведения общеразвивающих упражнений.....
	9.6. Специальная ориентация общеразвивающих упражнений.....
10-модуль	ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПРИКЛАДНОЙ ГИМНАСТИКЕ
	10.1. Возникновение и развитие физических упражнений.....

	10.1.1. Ходьба и бег.....
	10.1.2. Упражнения по сохранению равновесия.....
	10.1.3. Упражнения по взбиранию.....
	10.1.4. Упражнения по подбрасыванию и подхватыванию.....
	10.1.5. Упражнения по толканию и подхватыванию.....
	10.1.6. Упражнения по подъёму тяжести и ходьбе с ней.....
	10.1.7. Упражнения по ползанию.....
11-модуль	УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ
	11.1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в их основе.....
	11.2. Статические упражнения.....
	11.3. Динамические упражнения.....
	11.4. Техника выполнения основных упражнений на гимнастических снарядах и способы их изучения.....
	11.4.1. Упражнения выполняемые на турнике.....
	11.4.2. Упражнения выполняемые на Брусьях
	11.4.3. Упражнения выполняемые на кольцах.....
	11.4.4. Упражнения выполняемые на разновысоких брусьях.....
	11.4.5. Упражнения выполняемые на коне с ручками.....
	11.4.6. Упражнения выполняемые на гимнастическом бревне.....
12-модуль	АКРАБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.....
13-модуль	ПРЫЖКИ С ОТТАЛКИВАНИЕМ.....
14-модуль	ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....
	14.1. Описание и смысл вольных упражнений.....
	14.2. Композиция вольных упражнений.....
	14.3. Обучение выполнения вольных упражнений.....
Часть третья	ОЗДРОВЛЕНИЕ ГИМНАСТИКОЙ И ЕЁ ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ
15-модуль	ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ
	15.1. Основная гимнастика.....
	15.2. Атлетическая гимнастика.....
16-модуль	ПРИКЛАДНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ
	16.1. Гигиеническая гимнастика.....
	16.2. Характеристика и значение гимнастики на предприятии.....
	16.3. Оздоровительная гимнастика.....
Часть	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ
четвёртая	
17-модуль	ПОСТРОЕНИЕ И СУТЬ УРОКА ПО ГИМНАСТИКЕ
	17.1. Занятия в форме урока.....
	17.2. Построение урока по гимнастике.....
	17.3. Подготовительная часть урока.....
	17.4. Основная часть урока
	17.5. Заключительная часть урока.....
	17.6. Требования к проведению уроков.....
	17.7. Лекции, практические занятия у научные технологии по предмету «Гимнастика и методы её проведения» в высших учебных заведениях.....
18-модуль	СОРЕВНОВАНИЯ
	18.1. Международная федерация гимнастики.....
	18.2. Значение соревнований.....
	18.3. Виды соревнований.....
	18.4. Программы соревнований.....

19-модуль

18.5. Устав соревнований.....

18.6. Подготовка к соревнованию и его проведение.....

18.7. Оценка в видах соревнований(международная).....

18.8. Проведение массовых соревнований.....

18.9. Судейство в гимнастике.....

СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ И ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ВЫХОДЫ

19.1. Суть и значение гимнастических выходов.....

19.2. Организация, подготовка и проведение гимнастических выходов...

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.....

X.N.HAKIMOV

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

Мухаррир:

Ғ.Муродов

Техник муҳаррир:

Г.Самиева

Мусоҳҳиҳ:

А.Қаландаров

Саҳифаловчи:

М.Ортиқова

Нашриёт лицензияси АИ № 178. 08.12.2010. Оригинал

– макетдан босишга рухсат этилди: 08.08.2019.

Бичими 60x84. Кегли 16 шпони. «Times New Roman»

гарн. Офсет босма усулида босилди. Офсет босма

қоғози. Босма тобоғи 27,0. Адади 100. Буюртма №145.

Бухоро вилоят Матбуот ва ахборот бошқармаси

“Dardona” нашриёти: Бухоро шаҳри М.Иқбол кўчаси 11-уй.

Баҳоси келишилган нарҳда.

“Sadriiddin Salim Buxoriy” МЧЖ босмаҳонасида чоп этилди.

Бухоро шаҳри М.Иқбол кўчаси 11-уй. Тел.: 0(365) 221-26-45.

