

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

I.I. MORGUNOVA

GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI

Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma

3-nashri

UO‘K 796.4 (075)
KBK 75.6ya722
M75

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

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

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

SO‘ZBOSHI

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

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

I. Gimnastika nazariyasi va uslubiyatining umumiy muammolari.

II. Gimnastikaning asosiy vositalari.

III. Gimnastika turlari.

IV. Mashg‘ulotlarni o‘tkazish shakllari.

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

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

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

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

I qism. GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATINING UMUMIY MUAMMOLARI

1-bob. SPORT TURI USLUBIYATI VA MUAMMOLARI

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

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

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

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

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

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

Gimnastikaning asosiy vazifalari:

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

mustahkamlashga, umrini uzaytirishga hamda faol yashashga xizmat qiladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

tashkil etishdagi uslub va usullari har ikki yoʻnalishda ham keng qoʻllaniladi. Uning odam organizmiga oʻta taʼsirchanligi boshlangʻich mashgʻulotlarning bosqichlarida, odamning jismoniy sifatlarini har tomonlama va garmonik tarbiyalash poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon boʻladi. Gimnastikaning asosiy faoliyati uning koʻp asrlik taraqqiyot tarixi davomida shakllandi va qaror topdi. Jismoniy mashgʻulotlarning koʻp qirrali mazmuni, aniq maqsad va vazifalari yanada takomillashdi. Mashqlarning xilma-xilligini hisobga olgan holda uning odam organizmiga taʼsir etishi qatʼiy bir tartibda olib borilsa, ayrim tarmoqlarga tanlab va lokal (alohida boʻgʻimlariga) taʼsir koʻrsatadi. Bu esa gimnastikadan jismoniy madaniyatning ixtisoslashgan-amaliy shakllarida foydalanishni belgilab beradi. Uchuvchilar tarkibi va fazogirlarning jismoniy tayyorgarlik koʻrishi, gimnastikadan ayrim sport turlarida (suzuvchi, bokschi, futbolchining gimnastik mashqlari) gimnastika mashqlarida amaliy faoliyatda foydalanish fikriga misol boʻlishi mumkin. Insonning sport faoliyatida gimnastikaning toʻrt asosiy mustaqil turi va 25 sogʻlomlashtirish-koʻmakchi turlari bor:

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

Sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va trampolin Olimpiada oʻyinlari dasturidan oʻrin olgan. Akrobatika musobaqalarining eng yuqori pogʻonasi – Jahon chempionati.

1.2. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari

Gimnastikada mashqlarni qatʼiy bir meʼyorda bajarish, talabalar faoliyatini aniq uyushtirish uslubiga xos boʻlib, uning natijasida yangi-yangi malaka va koʻnikmalarni oʻzlashtirish uchun qulay sharoit yuzaga kelib, mehnat qobiliyatini oshirish borasida yuqori koʻtarinki muhit yaratiladi. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlariga quyidagilar kiradi:

1. Inson organizmiga har tomonlama taʼsir koʻrsatish. Insonning barcha organlari funksiyalari gimnastika mashqlari yordamida ijobiy rivojlanadi va takomillashadi. Gimnastika mashgʻulotlari orqali kishini umumiy jismonan va aqlan tarbiyalash hamda uning jismoniy sifatlarini har tomonlama barkamollikka yetkazishga erishish mumkin.

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

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

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

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

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

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

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

1.3. Gimnastika turlari

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

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

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

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

Ushbu tarzda gimnastika vositalarining guruhlarga taqsimlanishi:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.4. Gimnastika o'quv-ilmiy fan sifatida

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

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

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

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

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

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

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

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

2-bob. TARIXIY TAHLIL

2.1. Gimnastikaning vujudga kelishi

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

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

Uygʻonish davri gumanistlari yoshlarni har tomonlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshlashdi. Gimnastika mashgʻulotlarini ular inson sogʻligʻini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishda eng yaxshi vositasi, deb bilishardi. XVI asrda jismoniy tarbiyaga oid bir qancha asarlar paydo boʻladi. Bulardan eng mashhuri I. Merkurialisning gimnastika sanʼati haqidagi asari. Muallif gimnastikani: harbiy gimnastika, davolash gimnastikasi va atletik gimnastikadan iborat uch turga ajratdi. Sogʻlomlashtirish gimnastikasini, yaʼni raqibdan ustun chiqish hissi bilan bogʻliq boʻlmagan gimnastikani, u asosiy jismoniy tarbiya vositasi, deb hisoblagan.

Ayni vaqtda gimnastikada boshqa yoʻnalish ham rivojlangan boʻlib, uning asosini shugʻullanuvchilarning chaqqonligi tashkil etgan. Fransuz gumanist-yozuvchisi Fransua Rablening (1494—1553-yillar atrofida) «Gargantuya va Pantagryuel» asarida tarbiyalanuvchilar turli mashqlar bilan, shu jumladan, yakkachoʻpda, yogʻoch otda mashq qilishgani, arqonga tirmashib chiqqanligi, akrobatik mashqlar bajarishgani haqida maʼlumot berilgan. Shu sababli, XV asrdayoq zodagon yoshlar maktablarda ayrim gimnastika jihozlari va mashqlaridan foydalanilgan. Ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos boʻlgan, deb hisoblash oʻrinli.

2.2. Yangi davr gimnastikasi

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

Pestalotssi bolalarda mavjud boʻlgan kuch va jismoniy sifatlarni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi, deb bilgan. U fikrlash va harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishni keyingi oʻringa qoʻyish muhim, deb hisoblagan. Buning uchun boʻgʻinlardagi eng oddiy harakatlar — eng yaxshi mashqlar boʻladi, chunki har qanday murakkab harakat ana shunday oddiy harakatlardan tarkib topadi, deb aytadi. Boʻgʻin gimnastikasi esa

harakatli o'yinlar va qo'l mehnati o'rnini bosib borishi kerak bo'ladi, deb ta'kidlaydi. Albatta, bu bilan u bo'g'in mashqlarining ahamiyatiga haddan tashqari yuqori baho berib yuborgan edi, shunga qaramay u ishlab chiqqan tahliliy uslub o'sha zamon gimnastikasi uchun muhim ahamiyat kasb etgan va keng qo'llanilgan. Pestalotssi — gimnastika nazariyasi va uslubiyatining asoschilaridan biri, uning «bo'g'in harakatlari» esa hozirgi erkin mashqlarning namunasi.

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

Fit (1763—1836) va Guts-Mutslar (1759—1839) filantropinlardagi gimnastikaning eng mashhur rahbarlari edi. Ular o'zlariga ma'lum bo'lgan jismoniy mashqlarning hammasidan foydalanishgan. Fit uch jildli asarida gimnastika haqidagi nazariy va amaliy ma'lumotlarni bayon qilib bergan. Bu mashg'ulotlardan maqsad — salomatlikni mustahkamlash, kuch va harakat tezligini rivojlantirish, qaddi-qomatning chiroyli bo'lishiga erishish, aqliy rivojlanish va ruhiy faoliyatga ko'maklashishdir, deb hisoblardi. Fit o'z asarida bir qancha qimmatli uslubiy ko'rsatmalar beradiki, ular hanuzgacha o'z ahamiyatini yo'qotmagan (bular mashqlarning ketma-ketligi, yengil mashqlardan asta-sekin qiyinlariga o'ta borish haqidagi, o'quvchilarning faolligi, mashg'ulotga bo'lgan qiziqishi, ularning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish va boshqalar to'g'risidagi ko'rsatmalardir).

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

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

2.3. Milliy gimnastika tizimining yaratilishi

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

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

- *gigiyenik yo‘nalish* (gimnastika odamning salomatligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirish vositasi hisoblanardi);

- *atletik yo‘nalish* (gimnastika murakkab mashqlarni, shu jumladan, gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarni qo‘llash yo‘li bilan insonning harakat sifatini rivojlantirish vositasi, deb hisoblanardi);

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

Nemis gimnastika tizimi Napoleon qo‘shinlari Prussiyani egallab turgan davrda tarkib topa boshladi. Bu tizimning asoschisi F. Yan (1778—1852) edi. F.Yan gimnastikadan mamlakatni bosqinchilardan ozod qilish maqsadida yoshlarga harbiy tayyorgarlik berish uchun foydalanishga intildi. Gimnastika jihozlaridagi mashqlar va harbiy o‘yinlar bu tizimning asosini tashkil qilar, chunki ular, Yanning fikricha, odamning jismoniy kuchini rivojlantirib, irodasini mustahkamlar edi. U o‘zining gimnastikasini «turnkunst» (epchillik san‘ati), shogirdlarini esa «turnerlar» deb atadi. Keyinchalik nemis gimnastikasi «turnen» nomini oldi.

Yan Frizen Eyzelen bilan birgalikda gimnastika mashqlari texnikasini ishlab chiqdi. «Nemis gimnastikasi» darsligi nashr etilib, unda o‘sha vaqtda ma‘lum bo‘lgan jihozlarda bajariladigan hamma mashqlarning tavsifi berilgan edi. Mashqlarni bajarayotganda shug‘ullanuvchilardan boshni to‘g‘ri tutish, oyoq uchlari cho‘zilgan bo‘lishi, gavdani harbiycha to‘g‘ri tutish, to‘g‘ri chiziq bo‘ylab harakat qilish talab qilinardi. Mashg‘ulotlarda musobaqa usulidan foydalanilardi, bu esa shug‘ullanuvchilarning qiziqishini juda ham oshirar va ular bir xildagi mashqni behisob takrorlashga intilishardi. U davrda turli harakatlar kombinatsiyalari qo‘llanilmas edi.

A. Shpiss (1810—1858) nemislar turnenini maktabda o‘qitishga moslashtirib, mashg‘ulotlar jadvalini tuzib chiqdi. U 1840-yilda

«Turnerlik san'ati haqida ta'limot» nomli asarini e'lon qiladi. Shpissning gimnastika mashg'ulotida tartibli mashqlar (saf va qayta saflanishlar) bo'lib, undan keyin gimnastika jihozlarida mashq bajarishga tayyorlovchi erkin mashqlar (Pestalotssi bo'g'in gimnastikasidan va Fit gimnastikasidan olingan harakatlar) bajarilar edi. Shpiss uzun yakkacho'p, uzun qo'shpoyalar, qator narvonlar, qator langarcho'plar singari guruhiy mashq jihozlarini joriy qildi. Darsning yakuniy qismida harakatli o'yinlar o'tkazilar va guruhlarda bajariladigan mashqlar qo'llanilar edi.

Shpiss nemischa turnen tamoyillarini saqlab qolgan holda nemis burjua milliy gimnastika tizimini yaratib tugalladi. Shpiss gimnastikasi buyruqlarni yaxshi bajaradigan va harbiy xizmat uchun yetarli jismoniy tayyorgarligi bo'lgan intizomli yoshlarni tarbiyalab, yetishtirishga yordam beradi. Biroq bu uslub bolalar tashabbusini bo'g'ib qo'yar, ularning o'ziga xos shaxsiy qobiliyatlarining o'sishiga xalaqit berar, eng muhimi, o'sha davrdagi tabiiy va pedagogik fanlardagi ko'pgina ilg'or fikrlarga to'g'ri kelmas edi. Ana shu kamchiliklar juda ko'p e'tirozlarga sabab bo'lgan. Bular orasida eng asosli e'tirozlardan biri P. F. Lesgaftning e'tirozlaridir.

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

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

Shved gimnastika darsi qat'iy tartibda birin-ketin keladigan 16 qismdan iborat jadvalga binoan tuzilgan edi. Bu tizim o'qituvchining tashabbusini cheklashiga qaramay, ko'plarga ilmiy tomondan asoslangandek tuyilgani bois, shved gimnastikasining

mashhur bo‘lib ketishiga va ko‘pgina mamlakatlarda keng tarqalishiga sabab bo‘lgan.

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

Mashg‘ulotlar vaqtida Amoros muayyan jadvalga rioya qilmagan. U quyidagi umumiy tamoyillarni belgilab olgan edi, xolos. Mashqlar shug‘ullanuvchilarga tushunarli va mumkin qadar sodda bo‘lishi kerak bo‘lgan. Ularni birin-ketin yengilidan qiyiniga, soddasidan murak-kabiga o‘ta borgan holda bajarish kerak bo‘lgan mashg‘ulotlarda o‘quvchilarning o‘ziga xos xususiyatlari hisobga olinishi lozim edi. Harakatlar tezligi, yo‘nalishi (ko‘lami) va uni o‘zgartirib, aynan bir mashqning ta‘sirini kuchaytirish yoki susaytirish mumkinligi to‘g‘risida ko‘rsatmalar bo‘lgan. Mashqlar harbiy qo‘shiqlar jo‘rligida ijro etilar, bu nafas olish bilan bog‘liq bo‘lgan sifatlarning rivojlanishiga yordam berib, vatanparvarlik hissini uyg‘otar edi. Bu mashg‘ulotlarni musiqa jo‘rligida o‘tkazishni odat qilishga ilk bor urinish bo‘lgan.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.4. Oktabr inqilobidan oldingi Rossiyada gimnastika

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

Mashhur harbiy sarkardalar (Temur Malik, Amir Temur, Bobur) tayyorgarlik darajasini oshirishga intilishgan. Bu gimnastikaning taraqqiy etishiga turtki bo‘ldi. Ulug‘ jahongir Amir Temur o‘z qo‘shinlarini harbiy yurishlarga tayyorlashda to‘siqlarni zabt etish, qilichbozlik, nayzabozlik, narvonlar bilan qal‘alarni zabt

etish, chopib ketayotgan ot ustida turli gimnastik mashqlarni bajarish majburiy bo'lgan, shuningdek, suzish va boshqa gimnastik mashqlarni qo'llagan. Bu mashqlar navkarlarning jismonan barkamol bo'lishida katta samara bergan.

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

A. V. Suvorov (1730—1800) o'z harbiy-jismoniy tayyorgarlik tizimini yaratib, unga harbiy-dala gimnastikasi, ertalabki gimnastika, chiniqish mashqlarini asos qilib olgan edi. Shu maqsadda yugurish, suzish, to'siqlardan o'tish, har xil buyumlarni joydan joyga tashish, nayzabozlik janglari qo'llanilar edi. A. V. Suvorov an'alarini M. I. Kutuzov davom ettirdi.

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

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

Rossiyada gimnastika taraqqiyotida mashhur anatom va pedagog olim P. F. Lesgaft muhim o'rin egalladi. U 1875-yilda bir qancha G'arbiy Yevropa mamlakatlarida bo'lib, shu mamlakatlarda jismoniy tarbiya qanday yo'lga qo'yilganligi bilan tanishdi. 1880-yilda P.F. Lesgaftning «G'arbiy Yevropa mamlakatlarida gimnastika o'qituvchi-

larini tayyorlash» kitobi chop etildi. Unda gimnastika tizimlariga ta'rif berilgan va bu tizimlarning ilmiy jihatdan asossiz ekanligi ta'kidlangan edi.

P.F. Lesgaft maktab yoshidagi bolalarga gimnastika negizida jismoniy ta'lim berish tizimini ishlab chiqdi, bunda u gigiyenik vazifalarni emas, balki pedagogik vazifalarni nazarda tutdi. P.F. Lesgaft eng kam kuch sarflab, bolalar va o'smirlarni mumkin qadar tez gavdasini boshqarishga o'rgatish muhim, deb 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 ixtisos ravishida o'rgatishga qarshi bo'lgan. Shunga asosan, u gimnastika jihozlaridagi mashqlarni, akrobatik mashqlarni shug'ullanuvchilarga «jismoniy tarbiyada ma'lumot bera olmaydi», deb rad etgan edi. P.F. Lesgaftning bunday keskin fikr bildirishi ko'p jihatdan o'sha davrdagi sport gimnastikasining mazmuni va takomillashmagan uslublari bilan bog'liq bo'lgan.

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

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

2.5. Sobiq Ittifoqda gimnastikaning taraqqiyoti

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

Inqilobdan keyingi dastlabki davrda (o'tgan asrning 30-yillarigacha ham) gimnastikadan ommani jismonan tayyorlash va jismoniy rivojlantirishning asosiy vositasi sifatida foydalanildi. Butun kuchni, interventlar va oq gvardiyachilar bilan kurashga sarflana-yotgan yillarda, jismoniy tarbiya, gimnastika sho'rolar hokimiyatini o'rnatish va uni mustahkamlashga qaratilgan edi. Aholini jismonan tarbiyalashni uyushtirishda 1918-yilda Qizil Armiya uchun zaxiralar tayyorlash maqsadida tuzilgan «Всёобщий» yetakchi rol o'ynaydi.

Unga o'sha davrning taniqli davlat va jamoat arbobi N.I. Podvoyskiy boshchilik qilgan. Qo'shinga zaxira tayyorlash dasturlarida gimnastika mashg'ulotlariga katta ahamiyat berilgan bo'lib, amaliy gimnastika ham, jihozlarda bajariladigan mashqlar va ularning to'plami qo'llanilgan edi. Mamlakatning hamma joyida yoshlarning barcha tabaqalarini birlashtirgan harbiy-sport markazlari barpo etiladi.

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

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

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

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

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

Gimnastika tasnifi (nisbatan mustaqil turlarga bo‘linishi), mazmuni, mashg‘ulotlar uslubiyati va uning tashkiliy shakllarini tasdiqladi, atamalar masalasi va boshqa masalalarni muhokama qildi. Konferensiya gimnastikaning sport turi sifatida taraqqiy etishiga yordam bergan muhim voqea bo‘ldi.

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

Gimnastika turi yagona dasturining joriy etilishi, kasaba uyushmalari KSJ (ko‘ngilli sport jamiyatlari)ning tashkil etilishi va turli ko‘lamdagi ommaviy musobaqalar, shu jumladan, o‘quvchilar o‘rtasidagi bellashuvlarning muntazam o‘tkazilib turilishi, yangi gimnastika atamasining qabul qilinishi va boshqa ko‘pgina tadbirlar sport gimnastikasining rivojlanishini beqiyos rag‘batlantirdi. Sport gimnastikasi ommaviy sport turi bo‘lib qoldi.

Jismoniy madaniyat harakati oldida turgan yangi vazifalarni hal qilishda GTO to'plamasi mezonlarini topshirish uchun amalga oshiriladigan tayyorgarlik ishlarini kuchaytirish zarur edi. Ikkinchi jahon urushidan oldingi yillarda, hatto sport gimnastika musobaqalariga ham GTOning turli amaliy mashqlari qo'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-pedagog mutaxassislar tayyorlana boshlandi. Dastlabki nomzodlik dissertatsiyalari yoqlandi, ilmiy asarlar kengroq e'lon qilinadigan bo'ldi. Darslik va uslubiy qo'llanmalar, ayrim masalalarga doir qo'llanmalar, yagona tasnifiy dasturlar, musobaqa qoidalari nashr etildi. 1937-yildan «Gimnastika» jurnali nashr etila boshlandi (1940-yilgacha chiqqan).

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

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

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

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

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

Markazqo'mning 1948-yil 27-dekabrda «Mamlakatda ommaviy jismoniy tarbiya va sport harakatini rivojlantirish va sho'ro sportchilari mahoratini oshirish to'g'risida»gi qarori mamlakatda gimnastika taraqqiyotida katta o'rin tutdi. Bu qaror chiqqandan so'ng sport inshootlari qurila boshlandi, sport jihozlari ko'paydi, barcha sport turlarini rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratildi. 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 guruhlar tashkil etildi, ishlab chiqarish gimnastikasining ko'lami kengaydi, radio-televideniya yordamida ertalabki gigiyenik gimnastika bilan mustaqil va uyushgan holda shug'ullanish yanada jonlandi. Jismoniy tarbiya kadrlarini tayyorlash va ularning 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 sobiq Markaziy Qo'mita va SSSR Vazirlar Kengashi «Jismoniy madaniyat va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari

to'g'risida» qaror qabul qildi. Bu qaror gimnastikaning yanada rivoj topishiga yordam berdi.

1968-yil aprelida Moskvada gimnastika bo'yicha III Butunittifoq konferensiyasi 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 sharafigini himoya qilishga qodir yuksak malakali gimnastikachilar tayyorlab yetishtirishdan iborat edi.

2.6. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi

Markaziy Osiyo hududida, jumladan, O'zbekistonda gimnastikaning davolash, sog'lomlashtirish, amaliy jismoniy tarbiyaning yo'nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy negizlarga ega. Qadim zamonlardan aholi turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlarni katta bayram va to'ylarda tashkillashtirishgan. Navro'z, Hosil bayrami va boshqa tantanalarda otda poyga, yugurish bo'yicha musobaqalar, olomon-poygalar, chovgon o'yinlari, dorbozlar chiqishlari kabi ko'ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o'tkazilib turilgan.

Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari»da jismoniy tarbiyaga katta e'tibor bergan. O'z kitobida salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko'rib chiqar ekan, buyuk mutafakkir jismoniy mashqlarni sog'lomlashtirish va davolash amaliyotida tutgan o'rni va ahamiyati

haqida mukammal tarzda soʻz yuritadi. Ibn Sino olimlar orasida birinchi boʻlib, jismoniy mashqlarning odam organizmiga ijobiy taʼsirini «Uzluksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi», deb taʼriflagan.

Olimlarning raisi (Ibn Sinoni shunday deyishgan) taʼkidlashicha, salomatlikni muhofaza qilish tartibida eng asosiysi badantarbiya mashqlari bilan shugʻullanish, undan soʻng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilishdir. Agar odam oʻz vaqtida meʼyorida badantarbiya mashqlari bilan doimo shugʻullanib, kun tartibiga rioya qilsa, u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Buyuk olimning yozishicha, jismoniy mashqlar bilan muntazam shugʻullanmay qoʻygan odamning sogʻligʻi soʻnib, harakatlanishni toʻxtatish natijasida kuchi susayib boradi. Olimning fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, boʻgʻinlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada, insonlar oʻz ishlarini toliqmasdan uzoq muddatda bajarib, xastalikdan muhofaza etishadi. Ibn Sino jismoniy mashqlar bilan shugʻullanganda insonning yoshi va salomatligining qay darajada ekanligini inobatga olishni taʼkidlaydi.

«Tib qonunlari»da bolalar, oʻsmirlar, keksalar qachon va qay tarzda jismoniy mashqlar bilan shugʻullanishi haqida maʼlumot berib oʻtiladi. Ibn Sino mashqlarni boshlash va tugatish vaqti, uqalash, hammomda va sovuq suvda choʻmilish (chiniqish), tanani tozalikda saqlash va boshqa gigiyenik talablar haqidagi fikr-mulohazalari bugungi kungacha olimlar diqqat markazidadir.

2.7. 1917-yilgacha boʻlgan davrda gimnastika

1879-yilda Toshkentda ochilgan oʻlkada yagona pedagogika bilim yurti Turkiston oʻlkasidagi rus va rus-tuzem maktablari uchun oʻqituvchilar tayyorlagan. Ular jismoniy tarbiya toʻgʻrisida eng oddiy tasavvurga ega boʻlishgan. Oʻquv rejasida koʻrsatilgandek, talabalarning gimnastik mashqlari saflanish, erkin harakatlar, gimnastika oʻyinlari va gimnastik jihozlarda bajariladigan mashqlardan iborat boʻlgan.

1880-yilda maxsus taʼlim hayʼati Turkiston oʻlkasidagi cherkov qoshidagi toʻrt yillik bilim yurti uchun dastur ishlab chiqdi. Ushbu dasturga muvofiq rus tili, arifmetika, geografiya, toza yozish va chevarlikni oʻrganish darslari bilan bir qatorda, gimnastika mashgʻulotlaridan dars oʻtish nazarda tutilgan edi. Biroq bu dastur uch yillik oʻquv jarayoniga moʻljallangan dasturga almashtirildi. Yangi dasturda gimnastikaga oʻrin topilmadi. Oʻsha paytda gimnastika

boshlang'ich bilim yurtlarida o'tilar, ammo mutaxassislarning yetishmasligi, dars o'tish xonalari va sport jihozlari yo'qligi sababli darslar mukammal darajada o'tilmasdi. Gimnastika mashg'ulotlari faqat Toshkentdagi erkaklar gimnaziyasida muntazam ravishda o'tkazilardi. Gimnaziyalarda jismoniy tarbiya darslarini zaxiradagi harbiy zobitlar o'tishgan.

1904-yilda Toshkentda «Gimnastika va jismoniy tarbiya havaskorlari jamiyati» tuzilib, uning nizomida gimnaziya talabalari jamiyatga a'zo bo'lish huquqidan mahrum ekanligi qayd etilgan. Gimnastika tushunchasiga yugurish, sakrash va irg'itish mashqlari kirgan.

Toshkentda shved va fransuz gimnastikasi o'qituvchilarini tayyorlash bo'yicha qisqa muddatli o'quv kurslari tashkil etilib, ularda o'qish haqi juda baland bo'lgan. Shu sababli kurs tinglovchilari soni 10—15 nafardan iborat bo'lgan.

1910-yil 26-dekabrda 1911-yilning 2-yanvarigacha «Bilim yurtlar o'qituvchilarining birinchi Turkiston qurultoyi»da jismoniy tarbiya muammolari ko'rib chiqilib, jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus sho'balalar ochilgan, dastur mundarijalari, dars soatlari, o'qitish uslubiyatlari bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi. Ushbu qurultoy qatnashchilari jismoniy tarbiya darslari erkak va ayollar bilim yurtlari uchun majburiylikini ta'kidlab o'tdi.

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

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

1912-yilda toshkentlik gimnastlar Moskvada o'z mahoratlarini namoyish etishgan. 1915-yilda Toshkentda ayollar gimnastikasi bo'yicha o'quv kurslari ochildi. Shu kurslarni tugatgan Polina Garfung O'zbekistonda gimnastikaning rivojlanishiga katta hissa qo'shgan. Oktabr inqilobidan so'ng gimnastika ommaviy tarzda rivojlangan. Aholini jismoniy va sport orqali sog'lomlashtirish davlat ishiga aylangan. Shu tarzda gimnastika Buxoro, Kattaqo'rg'on, Namangan, Urganch shaharlariga tarqala boshlagan.

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

1918-yilda «Bolalar sport klubi» ochilib, unda gimnastika mashqlari va o‘yinlar o‘tkazilardi. 1919-yil Toshkentda Turkiston Olimpiya o‘yinlari o‘tkazildi. 1920-yil 10-oktabrda O‘rta Osiyo o‘yinlari O‘zbekiston gimnastlari yutug‘i bilan yakunlandi. 1921-yilda Turkfrontning «Yangi savodxonlik boshqarmasi» qoshida jismoniy tarbiya markaziy sho‘rolari tashkil topdi. Uning maqsadi turli jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarini birlashtirish va Turkiston mehnatkashlarini jismonan tarbiyalashni rejaga muvofiq boshqarish edi. 1921-yilda 2-O‘rta Osiyo Olimpiada o‘yinlari ochildi, gimnastika ushbu o‘yindan o‘rin olgan edi.

1920-yilda Farg‘ona viloyat harbiy qo‘mitasi qoshidagi «Всeобуч» 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 mundarijasida quyidagilar bayon etilgan: «Gimnastikaning maqsadi to‘g‘ri jismoniy rivojlanishga erishish, inson organizmi faoliyatidagi kamchiliklarni tuzatish, harakatlarni koordinatsiyalash qobiliyatini yuzaga keltirish, tartib-intizomni rivojlantirish va asab tizimini mustahkamlash».

Mashg‘ulotlar 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 o‘lchov tashkil etildi. Sobiq Butunrossiya Markaziy Ijroqo‘mi Hay‘atining 1923-yil 27-iyuldagi qaroriga muvofiq, Turkiston Ijroqo‘mi qoshida madaniyat bo‘yicha o‘lka sho‘rolari tuzilib, unga respublikada jismoniy tarbiya va madaniyat ishlarini boshqarish topshirildi.

1927-yili Butuno‘zbekiston spartakiadasi o‘tkazilib, uning dasturidan gimnastika o‘rin oldi. Moskvada 1928-yil o‘tkazilgan sobiq Butunittifoq spartakiadasida o‘zbekistonlik gimnastlar faxrli 4—5 o‘rinni egallashdi. Toshkentlik gimnast Mechislav Murashko esa sobiq Ittifoqning mutlaq chempioni bo‘lgan.

1929-yili Toshkentda birinchi marta jismoniy tarbiya to‘garaklari tashkil topib, unda gimnastika sporti bo‘yicha musobaqalar o‘tkazilgan. Bu davrda gimnastikada to‘rtkurash mavjud bo‘lgan: yakkacho‘p, halqalar, «eshak» va erkin mashqlarda sportchilar bellashgan.

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

Toshkentdagi olimlar uyi qoshida ochilgan 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 jamiyatlarining tashkil topishi respublikada gimnastikaning 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 berishgan. 1936-yilda texnikum talabalari R. Hamidov va P. Zaviruxa respublika chempionlari unvoniga sazovor bo‘lishdi.

Shu texnikum bitiruvchilari: dotsent Muhammadali Tojiyev, G.D. Jorjaladze — O‘zDJTIda «Gimnastika» kafedrasini mudiri, Karim Jo‘rayev, Rixsi Olimova-Qoziyeva, A. Yefemenko — ToshDU «Jismoniy tarbiya» kafedrasini mudiri, 1990—2000-yillarda O‘zbekiston Respublikasi Gimnastika federatsiyasining raisi, dotsent Y.A. Is‘hoqov va boshqalar O‘zbekiston Respublikasida sport 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 hol respublikada gimnastikaning kelgusida rivojlanishi uchun katta ahamiyat kasb etib, gimnastika bo‘yicha Olimpiada o‘yinlari ishtirokchilari va chempionlarini, sobiq Ittifoq va O‘zbekiston mutlaq chempionlari — G. Shamray, A. Markov, S. Chuksiyeva, V. Xrimpach, E. Sirkin, V. Bondarenko, R. Bolshakova va P. Pankratyev kabi yuksak mahoratli sportchilarning o‘sib chiqishiga sabab bo‘ldi. Leningrad shahrida 1938-yili o‘tkazilgan Butunittifoq musobaqalarida respublikamizning yosh gimnastlari 5-o‘rinni, 1939-yili esa 4-o‘rinni egallashgan.

Ikkinchi Jahon urushidan oldingi yillarda mahalliy millatga mansub gimnastlar bilan ishlash yaxshi yo‘lga qo‘yilgan edi.

1940-yilda respublika terma jamoasi tarkibida 4 nafar o‘zbek yigiti va 3 nafar qizlar bo‘lgan. Ularni tarbiyalashda Toshkent shahridagi 90-maktab o‘qituvchisi L.Vapoyevning xizmatlari beqiyosdir. 1943-yil 1-yanvardan, hatto o‘rta maktabning boshlang‘ich sinflarida harbiy-jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha darslar joriy qilingan. 1943-yil sentabr oyida maktabdan tashqari muassasalarni tiklash to‘g‘risida maxsus qaror qabul qilingan.

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

2.9. O‘zbekistonlik gimnastlarning salmoqli qadamlari

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

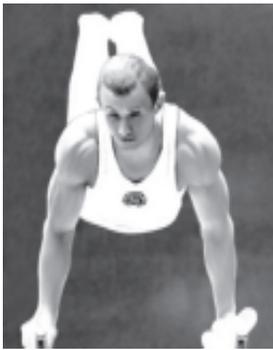


Galina Yakovlevna Shamray 1931-yil 5-oktabrda Toshkentda tug‘ilgan. Gimnastika bilan Ikkinchi Jahon urushidan so‘ng shug‘ullana boshlagan. Ushbu sport turiga yoshligidan qiziqqan. Sport zaliga opasi olib kelgan. Birinchi murabbiysi V.V. Vnuchkov. 1949-yilda Galina milliy terma jamoa tarkibiga tushgan. 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 istiqomat qiladi.

Sergey Viktorovich Diomedov – xizmat ko‘rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo‘yicha mamlakat chempioni (1964–1966,



1968—1969, 1970). Qo‘shpoyada mashq bajarish bo‘yicha Jahon chempioni (1966), XVIII va XIX Olimpiada o‘yinlari kumush medal sovrindori (1964, 1968), mutlaq Jahon chempioni (1966, 1970).

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

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

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

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

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

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

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

Elvira Fuadovna Saadi 1952-yil 2-yanvarda Toshkent shahrida tugʻilgan. 12 yoshida gimnastika bilan shugʻullanadi. «Dinamo» jamiyati murabbiyi Vladimir Filippovich Aksenov Elvirada gimnastlarga xos egiluvchanlik, mehnatsevarlik va mashq bajarishda oʻziga xos elementlarni koʻra bildi.

1970-yili Elvira Saadi nomzodi mamlakat terma jamoasi ustozlari nazariga tushadi, yana bir yildan soʻng u mamlakat chempionatini kumush medal sovrindori boʻldi. Mamlakat kubogida esa Elvira 5-oʻrinni va xodada hamda erkin mashq bajarishda ikkita oltin medalni qoʻlga kiritadi. Va nihoyat, Elvira Saadi 1972-yili Myunxenda oʻtkazilgan Olimpiada oʻyinlarida ishtirok etish uchun milliy olimpiada terma jamoaga kirdi. Olimpiada chempioni boʻldi.

1974-yili Elvira jahon chempioni unvoniga sazovor boʻldi. 1976-yil Kanadaning Monreal shahrida ikkinchi marta Olimpiada chempioni boʻldi. 1976-yil sport sohasida katta xizmatlari uchun Elvira Fuadovna Saadi «Xalqlar doʻstligi» 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 koʻrsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi boʻyicha turli xalqaro musobaqalar gʻolibi va sovrindori. «Yaxshi niyat oʻyinlari» musobaqasi gʻolibi. XXV, XXVI, XXVII Olimpiada oʻyinlari chempioni, XXVIII Olimpiada oʻyinlari ishtirokchisi. 1993-yilgi Jahon chempionatining bronza medali sovrindori. «Doʻstlik» ordeni sohibasi, 1994-yilda Xirosima shahrida boʻlib oʻtgan XII Osiyo oʻyinlari bronza medali sovrindori, Oʻzbekistonda xizmat koʻrsatgan sport ustasi.

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

Koʻp oʻtmasdan Oksanani murabbiy Svetlana Mixaylovna Kuznetsova oʻz tar-



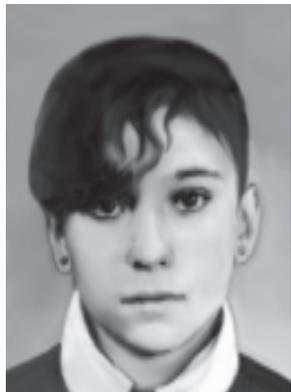
biyasiga oladi. G.S. Titov nomli Olimpiada zaxiralari tayyorlovchi maxsus sport maktab-internatda o'qiydi. Andrey Fedorovich Rodionenko Oksanani o'z tarbiyasiga olib, uni Moskvaga, o'quv mashg'ulotlariga taklif etadi. 1990-yildan Oksana Chusovitina – sport gimnastikasi bo'yicha sobiq Ittifoq terma jamoasining a'zosi. Oksana o'sha yilning yozida terma jamoa tarkibida AQSHning Sietl shahrida «Yaxshi niyat o'yinlari» musobaqasida ishtirok etib, jamoa tarkibida oltin medal sohibasi bo'ldi. 1989-yil Oksana sport ustasi mezonini bajaradi. 1990-yilda esa xalqaro toifali sport ustasi unvoniga sazovor bo'lgan, 1991-yili SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi.

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

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

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

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



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

Roza 12 yoshida sport gimnastikasi bo'yicha milliy terma jamoasi tarkibidan

o‘rin olgan. G.S.Titov nomli Olimpia zaxiralari sport internatida o‘qigan.

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

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

Roza Galiyeva bugun ham sport zalini tark etmagan. O‘zbekistonlik sport gimnastikasi ishqibozlarini o‘zining jozibali chiqishlari bilan quvontirmoqda. Roza 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 temiryo‘llari boshqarmasining gimnastika sporti bo‘yicha ixtisoslashtirilgan bolalar sporti maktabiga taklif qilgan.



Anton sport mahoratini birinchi marta 1998-yili Moskva shahrida o‘smirlar orasida bo‘lib o‘tgan xalqaro 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 Shtutgartda bo‘lib o‘tgan chempionatda bronza medali sovrindori. 2008-yili XXIX Pekin Olimpiadasida qo‘shpoya bo‘yicha bronza medali sovrindori.

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



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

2.10. Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning rivojlanishi

Mustaqil O‘zbekiston Respublikasi gimnastlari, murabbiylari yangi sharoitda katta yutuqlarga erishishmoqda. Sportchilarimiz xalqaro sport maydonlarida o‘z kuchlarini sinab ko‘rishga puxta tayyorgarlik ko‘rishyapti. Bu hol o‘zbek sportchilariga Jahon, Olimpiada o‘yinlariga mustaqil ravishda chiqishga imkon yaratdi. O‘zbekistonlik gimnastlar O. Chusovitina, R. Galiyeva sport gimnastikasi bo‘yicha Jahon chempionatlarida ishtirok etib, oltin medalga sazovor bo‘lishgan. 1996-yilgi Olimpiada o‘yinlarida O. Chusovitina, A. Dzyundzyak, I. Valiyevlar gimnastika ko‘pkurashida kuchlilar 10 ligi qatoridan o‘rin olishdi.

1993-yilda O‘zbekistonda Sport gimnastikasi federatsiyasi tashkil topib, uni Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ) o‘z tarkibiga qabul qildi.

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

1998-yilda Bankokda o‘tkazilgan musobaqalarda E. Gordeyeva, A. Dzyundzyak, B. Bayatanova, S. Bahriddinova, O. Chusovitina kabi mahoratli sportchilar ishtirok etishdi. Bugungi kunda respublikada R.G. Sarkisov, R.S. Sirkin, A. Olushev kabi malakali sport murabbiylari ishlamoqda. Olimpiya zaxiralari qatorida ayollar orasida V. Ochilova, N. Almatova, F. Xo‘jayeva, A. Kambekova, R. Nasibulina, A. Habibrahmonova, erkaklardan A. Markelov, I. Valiyev, A. Fokin, A. Karimjonov, R. Ailov, K. Hasanov, I. Rahmatov kabi sportchilar o‘tib chiqdi.

O‘zbekiston gimnastika federatsiyasi vakillari FIJ va Osiyo uyushmasi anjumanlarida ishtirok etishadi. Barcha ishlar Madaniyat va sport ishlari vazirligi, MOQ bilan hamkorlikda olib boriladi. Muntazam ravishda hay‘at yig‘ilishlari o‘tkazilib, terma jamoa a‘zolarini tasdiqlash masalalari, sportchilarning bo‘lib o‘tgan musobaqalarda erishgan yutuqlari muhokama etiladi. Yetakchi sportchilarning xalqaro musobaqalarda qatnashishlari uchun mablag‘ ajratadigan homiylar bilan ishlar olib boriladi.

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

Mamlakat chempionlari

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

2.11. Sport gimnastikasi Olimpiada o‘yinlarida

Gimnastika sporti yangi davr Olimpiada o‘yinlarining birinchi dasturidan o‘rin olgan edi. Biroq 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 musobaqasida qatnashgan.

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

67 ishtirokchi qatnashib, 1-oʻrinni Germaniya, 2-oʻrinni Gretsiya—1 jamoasi, 3-oʻrinni Gretsiya—2 jamoasi egalladi.

Yakkachoʻpda — shaxsiy birinchilikda 4 mamlakatdan 15 ishtirokchi qatnashib, 1-oʻrinni X. Vayngyortner, 2-oʻrinni A. Flatov egalladi.

Jamoalar oʻrtasida mutlaq 1-oʻrinni Germaniya terma jamoasi egalladi.

Yogʻoch otda — besh mamlakatdan 15 ishtirokchi qatnashib, 1- va 2-oʻrinlarni J. Sutter hamda X. Vayngyortner (Germaniya) egalladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

Qo'shpoyada — 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) egallagan.

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 E. 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 bo'lgan. 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, qo'shpoya, 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 3-o'rinni L. Segyura (Fransiya) egallagan.

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

Ko'pkurash, yakkacho'p, qo'shpoya, 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), 3-o'rinni 106,25 ball bilan (Daniya) egallagan.

Shvedlar tizimi: 1-o'rinni Shvetsiya, 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, qo'shpoya, yog'och ot, halqada 88,35 ball bilan 1-o'rinni J. Dzampori (Italiya), 87, 62

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

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

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

Ixtiyoriy tizim: jihoz va mashqlarni oʻzi tanlaydi.

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

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

Koʻpkurash — yakkachoʻp, dastakli ot, qoʻshpoya, tayanib sakrash, koʻndalang turgan yogʻoch otdan sakrash, halqa, arqonga tirmashib chiqish mashqlari kirgan. Bundan tashqari, sportchilar shaxsiy birinchiligida:

Qoʻshpoyada — 1-oʻrinni A. Gyuttinger (Shveysariya), 2-oʻrinni R. Prajak (Chexoslovakiya), 3-oʻrinni J. Dzampori (Italiya) egallagan.

Yakkachoʻpda — 1-oʻrinni L. Shtukel (Yugoslaviya), 2-oʻrinni J. Gutveniger (Shveysariya), 3-oʻrinni A. Ijlen (Fransiya) egallagan.

Dastakli ot — 1-oʻrinni Y. Velxelm (Shveysariya), 2-oʻrinni J. Gutveniger (Shveysariya), 3-oʻrinni A. Rebeta (Shveysariya) egallagan.

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

Tayanib sakrash — 1-oʻrinni F. Kris (AQSH), 2-oʻrinni Y. Koutni, 3-oʻrinni B. Morjkovskiy (Chexoslovakiya) egallagan.

Koʻndalang yogʻoch otdan sakrash — 1-oʻrinni A. Segen, 2-oʻrinni F. Ganglof, 3-oʻrinni J. Guno (Fransiya) egallagan.

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

1928-yil — *Amsterdam (Niderlandiya)*. VIII Olimpiada oʻyinlarida 11 mamlakatdan 88 sportchi ishtirok etgan. Xalqaro gimnastika federatsiyasining qaroriga koʻra, Olimpiada oʻyinlari musobaqasi dasturiga oʻzgartirish kiritildi, yaʼni gimnastika klassik turlari boʻyicha bellashuvlar oʻtkazila boshlandi. Shu qarorga asosan, ilk bor gimnast ayollar jamoa tarkibida ishtirok etgan.

Erkaklar: koʻpkurashda, dastakli otda, halqada, qoʻshpoyada, yakkachoʻpda va tayanib sakrash mashqlarida shaxsiy oʻrin uchun keskin kurash olib borishdi. Ayollar esa koʻpkurash boʻyicha jamoa birinchiligida quyidagi oʻrinlarni egalladilar: 316,75 ochko bilan

1-o'rinni Niderlandiya, 289 ochko bilan 2-o'rinni Italiya, 258,25 ochko bilan 3-o'rinni Buyuk Britaniya, 256,5 ochko bilan 4-o'rinni Vengriya va 247,5 ochko bilan 5-o'rinni Fransiya terma jamoalari egallagan.

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

3-bob. GIMNASTIKA ATAMALARI

3.1. Atamalarning ahamiyati

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

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

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

Atama leksikaning bo'limi sifatida shu fanning mazmuni, nazariyasi va amaliyoti bilan yaqindan bog'liqdir. Gimnastikada atama deganda, biror harakat yoki tushunchaning qisqacha shartli

nomi tushuniladi. Boshqa sohalaridagi kabi, gimnastika atamasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan bir qatorda, takomillasha boradi, chunki amaliyot va fanda qanday yangilik paydo bo'lsa, u tilda muqarrar aks etib, uni boyita boradi.

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

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

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

3.2. Atamalarga qo'yiladigan talablar

Atamalar o'z ma'nosining aniqligi va ixtisoslashganligi bilan odatdagi leksik birliklardan farq qiladi. So'zlar atamaga aylangach, zarur bo'lgan bir ma'noni anglatadi (kirish, engashish, tashlanish, ko'prik, pastga tashlanish, osilish, tayanish va h.k.). Bunda atamalar

biron tushunchani, harakatni bildiribgina qolmay, balki uni turdosh tushuncha, harakatlardan ajratib, aniqlab beradi.

Atamalarga ushbu talablar qo'yiladi:

Tushunarlilik. Atama ona tili lug'at tarkibi va boshqa tillardan olingan so'zlar, shuningdek, baynalmilal atama-so'zlar asosida qurilgan bo'lib, mazkur xalq tilidagi so'z yasash va grammatika qoidalariga to'la mos bo'ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va barqaror bo'ladi. Ona tili mezonlarining buzilishi atamalarning tushunarli bo'lmasligiga olib keladi.

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

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

3.3. Gimnastika atamalarining qoidalari

3.3.1. Atamalarni yasash usullari

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

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

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

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

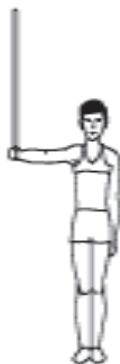
Tebranish mashqlarining atamalari muayyan harakatlantiruvchi faoliyat xususiyatlarini hisobga olib yasaladi.



1-rasm. Tayoqcha bilan erkin turish.



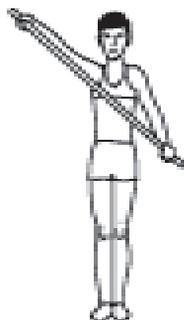
2-rasm. Tayoqcha boshning o'ng tomonida.



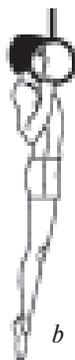
3-rasm. O'ng qo'l yon tomonga, tayoqcha yuqoriga qaratilgan.



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



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



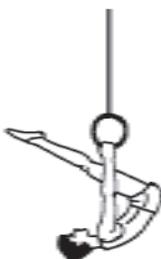
6-rasm. Osilish (a); qo'llarni bukib osilish (b).



7-rasm. Oldinga bukilib osilish.



8-rasm. Burchakli osilish.



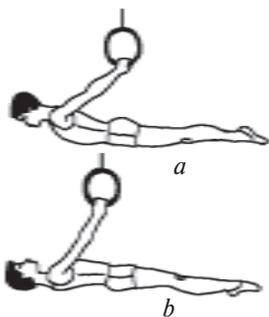
9-rasm. Bukilib osilish.



10-rasm. Ortda kerishib osilish.



11-rasm. Orqadan osilish.



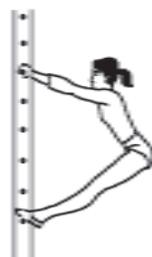
12-rasm. Gorizontal osilish (a) orqada, (b) oldinda.



13-rasm. Cho'qqayib osilish.



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



15-rasm. Turgancha bukilib osilish.



16-rasm. Past poyada yotib osilish.



17-rasm. O'ng oyoqqa tashqaridan osilish.



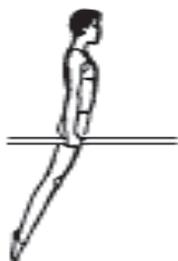
18-rasm. Turib osilish.



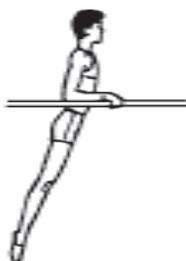
19-rasm. Yotib osilish.



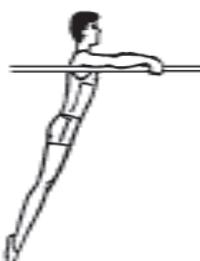
20-rasm. Bukilgan oyoqlarda osilish.



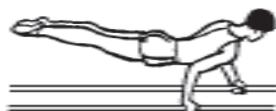
21-rasm. Tayanish.



22-rasm. Bilaklarga tayanish.



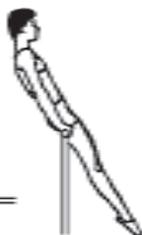
23-rasm. Qo'ltiqlarga tayanish.



24-rasm. Tirsakka tayanish.



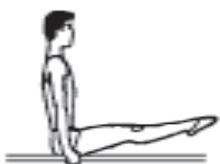
25-rasm. Bukilib qo'ltiqlarga tayanish.



26-rasm. Orqadan tayanish.



27-rasm. O'ng oyoqqa tayanish.



28-rasm. Burchakli tayanish.



29-rasm. Oyoqlarni tashqariga kerib tayanish.



30-rasm. Yonlama yotib tayanish.



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



32-rasm. Chap sonda o'tirish.



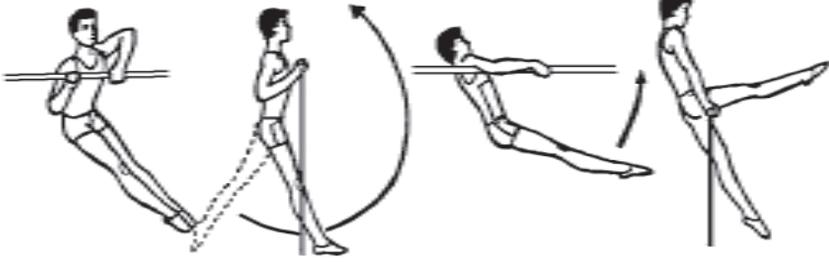
33-rasm. Krest (xoch).



34-rasm. Yelkada turish.



35-rasm. Qo'l-larda turish.

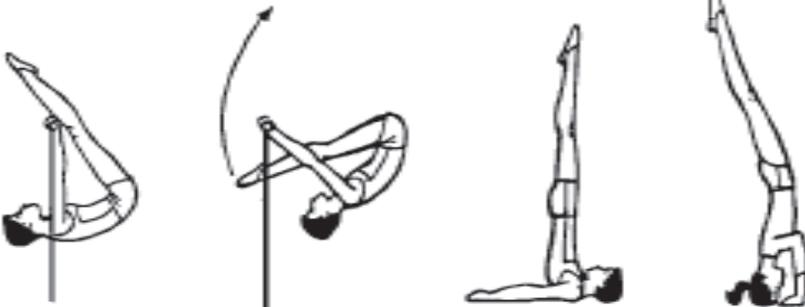


36-rasm. Galmagal kuchanib ko'tarilish.

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

38-rasm. Oldinga siltanib ko'tarilish.

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



40-rasm. Gavdani rostlab ko'tarilish.

41-rasm. Ikki oyoqda ko'tarilish.

42-rasm. Ko'krakda turish.

43-rasm. Boshda turish.

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

Sakrash va sakrab qo'nish atamaları sport gimnastikasida gavdaning havodagi holatiga qarab belgilanadi, masalan, oyoqlarni kerib sakrash, to'ntarilish; badiiy gimnastikada gavda bilan oyoqlar holatiga qarab belgilanadi, yopiq sakrash, ochiq sakrash, qadamlab sakrash, sapchish, tayanib umbaloq oshish, tashlanib sakrash, siltanib sakrash, chir aylanib sakrash va h.k.

3.3.2. Atamalarni qo'llash qoidalari

Gimnastika atamasi shug'ullanuvchilarning malakasi hisobga olingan holda qo'llanilishi kerak. Masalan, ishlab chiqarish gimnastikasi, ertalabki gigiyena gimnastikasi va boshqa sog'lomlashtirish

gimnastikasi shakllarini o‘tkazishda umumrivojlantiruvchi mashqlarning asosiy atamalaridan foydalanibgina qolmay, ular xalq adabiy tilidagi so‘zlar bilan to‘ldirib boriladi.

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

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

Hamma atamalarni quyidagicha guruhlariga bo‘lib chiqqan ma’qul:

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

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

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

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

3.3.3. Qisqartirish qoidalari (ayrim ifodalarni tushirib qoldirish)

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

- «oldindan», «oldinga» —harakat yo‘nalishini ko‘rsatishda, agar shu harakat eng qisqa, iloji bor yagona yo‘l bilan (masalan, oldindan burilib) bajariladigan bo‘lsa;

- qo‘llar, oyoqlar, oyoq uchlari, kaftlar holatining qandayligi— agar bu holat belgilangan uslubdagiga mos bo‘lsa;

- «gavdani» — engashtirganda;
- «oyoq» — oldinga, orqaga siltanishda, oyoq uchini qo'yishda;
- «ko'taring», «tushiring» — qo'l yoki oyoqlar bilan harakat bajarganda;

• «uzunasiga», «ko'ndalangiga» — muayyan gimnastika jihoziga ko'proq xos bo'lgan tabiiy holatlarda;

• «ustidan tutish» — eng ko'p tarqalgan bo'lgani uchun, «ichkariga sakrab tushish» (yoki jihoz ichkarisidagi holat);

• «sakrab tushish» yoki «sakrash» — gimnastika jihozining nomidan shunday qilinishi ma'lum bo'lsa;

• «egilib» — bunday holat ijro texnikasidan ma'lum bo'lsa. Masalan, qo'shpoyalarda: oldinga siltanib ko'tarilish — orqaga siltanib sakrab tushish;

• «kaftlar ichkariga qaragan» — qo'llar pastga tushirilgan, oldinga uzatilgan, orqaga uzatilgan, yuqori ko'tarilgan holatda;

• «kaftlar pastga qaragan» — qo'llar ikki yonga yoki chapga (o'ngga) uzatilgan holatda;

• «oldinga yoysimon» — qo'llar oldinga harakatlantirib ko'tarilsa yoki tushirilsa.

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

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

3.4. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar

Dastlabki holatlar — mashqlar ijrosi boshlanishidagi turish va boshqa holatlar.

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

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

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

Cho'qqayish: shug'ullanuvchining oyoqlari bukilgan holat, yarimcho'qqayish, do'ngsimon cho'qqayish, do'ngsimon yarim-

cho‘qqayish, ortga engashib yarimcho‘qqayish, engashib yarimcho‘qqayish va boshqalar, bu «suzuvchi starti» deb ham yuritiladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mashqlarni yozish qoidalari va shakllari

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

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

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

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

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

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

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

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

Agar harakat boshqa harakatlar bilan qo‘shilib kelsa (mashqning boshidan oxirigacha emas), uni birgalikda bajarilgan harakat bilan birlashtirib yozish kerak. Masalan, d.h. oyoqlarni kerib tik turish,

qo'llar belda, oldinga engashib qo'llarni yonga uzatib chapga burilish (burilish engashishning oxirida bajariladi).

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

Erkin mashqlarni yozish. Erkin mashqlar muayyan izchillikda yozib boriladi.

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

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

3. Dastlabki holat.

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

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

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

Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlardagi asosiy atamalar

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

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

Jihozlarda bajariladigan mashqlar atamalari

Tutish — jihazni ushlab usuli. Tutishning quyidagi turlari bor: ustidan tutish, ostidan tutish, turlicha tutish, teskari tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, tor tutish, jips tutish, chuqur tutish, tutish soʻzi qisqartirish qoidasiga binoan tushirib qoldiriladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Burilish — gavdaning tik o‘qi atrofida harakatlanishi. Burilishning quyidagi turlari bor: oldinga siltanib burilish, orqaga siltanib burilish, oyoqni osmonga ko‘tarib turib burilish va boshq.

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

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

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

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

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

O‘tkazish — oyoqni vositalar ustidan harakatlantirish.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Silkinish — depsingandan keyin oyoqlarni orqaga dastlabki siltash.

Akrobatik mashqlar atamalari

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

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

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

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

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

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

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

4. Harakat yoʻnalishi (chapga, orqaga).

5. Agar harakatning oʻzidan koʻrinib turmasa, oxirgi d.h. (osilish, orqaga tayanish).

Masalan, past qoʻshpoyada. Bilaklarda tayanib tebranish — orqaga tebranib koʻtarilish, oldinga tebranib, burchak hosil qilib sakrab tushish.

Tananing alohida aʼzolari bilan bajariladigan harakatlarni yozganda, ularni bir-biridan vergul bilan ajratish kerak. Masalan, baland-past qoʻshpoyalarning pastki yogʻochiga yotib osilishdan chapga burilib, chap songa oʻtirish, oʻng qoʻl yonga, bosh esa oʻngga buriladi va boshq.

Jihozlardagi turli holatlarni tartib bilan yozayotganda asosiy elementlar (birikmalar) chiziqcha — tire bilan ajratiladi. Masalan, yakkachoʻpda: gavnani keskin yozib koʻtarilish — orqaga aylanish, yoysimon siltanib chapga orqaga burilib, har xil ushlab osilib qolish va boshq.

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

— sakrab oʻng oyoq bilan aylanish — 2,5 marta;

— chap oyoq bilan oʻngga aylanish — 2,5 marta va shu kabilar.

Jihozlarga tegib, siltab oʻtishlarni tasvirlashda «tegib» (tekkizib) soʻzi, tekkizmay siltab oʻtishda esa «ustidan» soʻzi qoʻshiladi. Masalan, qoʻshpoyalarda: keskin yozilib koʻtarilish — orqaga tebranganda oʻng oyoq, oʻng poyaga tekkizib siltab oʻtish — orqaga tebranganda chap oyoq bilan chap poya ustidan siltab oʻtish va burchak hosil qilib, ushlab turish va shu kabilar. Ikki yoki undan ortiq qoʻsh elementlarni «va» bogʻlovchisi bilan, ikki harakat birga bajarilganda esa «ib» qoʻshimchasi bilan yoziladi. Masalan, yakkachoʻpda: oʻng oyoq bilan koʻtarilish va chapdan orqaga burilib, orqaga aylanish — chap oyoqni siltab oʻtib orqaga tashlanib, bukilib osilish va orqaga burilayotib, gavnani keskin yozib, orqa bilan tayanish holatiga koʻtarilish.

Fikrni qisqa va ixcham ifodalash maqsadida ayrim aniqlovchilarni tushirib qoldirish mumkin. Shuningdek, yaxshiroq tushunishning iloji boʻlmasa, yuqorida koʻrsatilgan izchillikda yozish shart emas. Masalan, yakkachoʻpda: yoysimon tebranib turib, orqaga ketgan paytda aylanib sakrab tushish. Shu maqsadda bir qancha sakrab tushishlar va sakrashlarni bir soʻzli atamalar bilan ifodalash qulay. Masalan, salto, toʻntarilish, «uchish» va boshq.

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

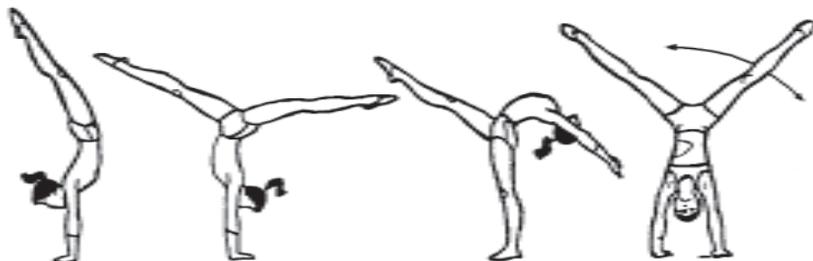
1. To'liq to'ntarilishga yetmaydigan elementlarni (masalan, umbaloq oshishlar) bajarganda oxirgi holatni ko'rsatish kerak. Masalan, yotib tayanish holatidan oldinga umbaloq oshib, ko'krakda tik turish.

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

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

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

Akrobatik mashqlar



44-rasm. Qo'llarda turish.

45-rasm. Oldinga to'ntarilish.

46-rasm. Orqaga to'ntarilish.

47-rasm. Yonga to'ntarilish.



48-rasm. «Ko'prik».

49-rasm. Bir qo'lda «ko'prik».

50-rasm. Bir oyoqda «ko'prik».

51-rasm. Bilaklarda «ko'prik».

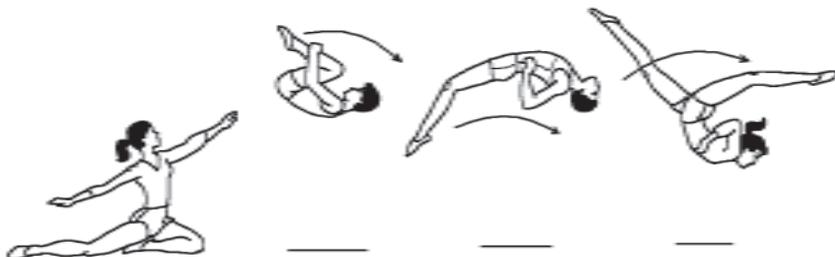


52-rasm.
Teskari
«ko'prik».

53-rasm.
Oyoqlarni
yonga yoyish.

54-rasm.
O'ng tomonga
yoyish.

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



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

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

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

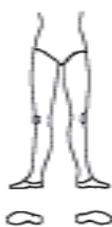
59-rasm. Siltanib
salto (umbaloq
oshish).

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

Badiiy gimnastika mashqlari



60-rasm.
Oyoqlarning
birinchi
holati.



61-rasm.
Oyoqlarning
ikkinchi
holati.



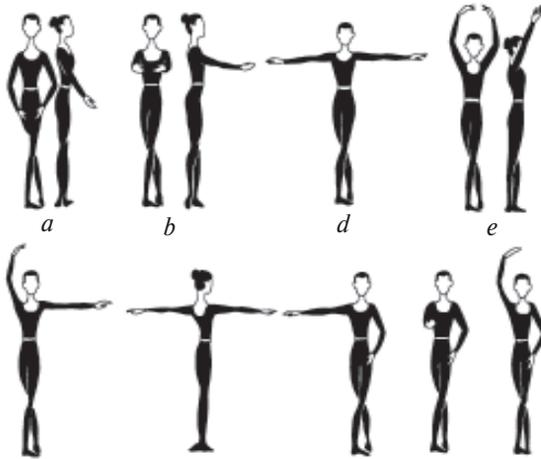
62-rasm.
Oyoqlarning
uchinchi
holati.



63-rasm.
Oyoqlarning
to'rtinchi
holati.



64-rasm.
Oyoqlarning
beshinchi
holati.



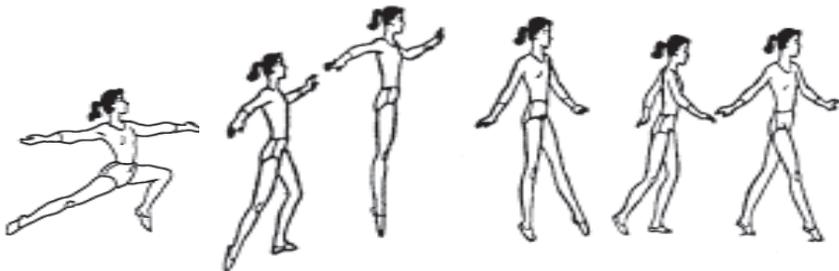
65-rasm. Qo'llar holati: *a* – tayyorlanish holati — qo'llar pastga, tirsakdan kaftgacha oldinga yarim doiraga qaratilgan bosh barmoq kaftning ichida; *b* – birinchi holat — shuning o'zi, lekin qo'llar oldinga; *d* – ikkinchi holat — qo'llar oldinga, yonga, tirsak va kaft bo'g'imlarida oldinga qaratilgan,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



66-rasm. Gavdani to'liqlashtirish harakati.

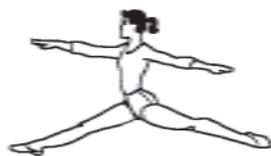
67-rasm. Oyoq uchiga ko'tarilishdan boshlab yurish.

68-rasm. Tashlanib-tashlanib yurish.



69-rasm. Hakkalab yurish.

70-rasm. Lo'killab yurish.



71-rasm. Shpagatsimon sakrash.



72-rasm. Oyoqni siltab ortga bukilib sakrash.



73-rasm. Tashlanib sakrash.



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



75-rasm. Halqasimon sakrash.



76-rasm. Yopiq sakrash.



77-rasm. Ochiq sakrash.

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

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

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

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

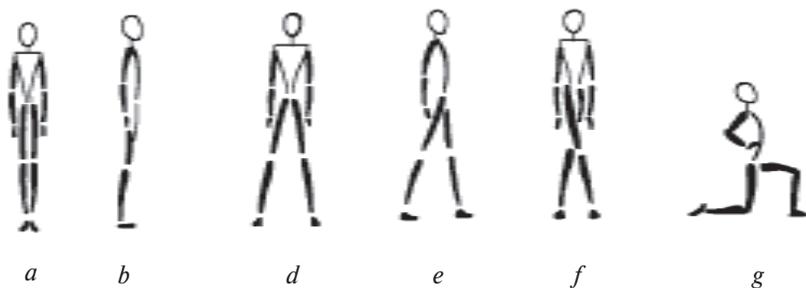
atamalar qisqartirilib yoziladi (ya'ni shartli qisqartmalar qo'llaniladi). Masalan, *be*—belgi; *birik*—birikma; *ifo*—ifodalash; *ush*—ushlab turish; *yu/p*—yuqoridagi poya va boshq.

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

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

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

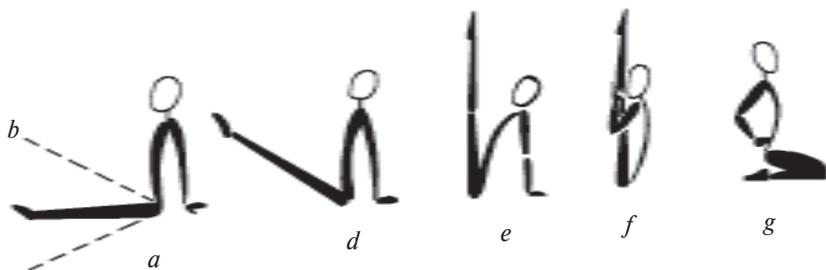
Turishlar: asosiy turish (a.t.)lar saf turishiga mos keladi (78-*a* rasm). Turishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib turish (78-*b* rasm), oyoqlarni keng kerib turish (78-*d* rasm), o'ng oyoqni kerib turish (78-*e* rasm), chalishtirib turish (78-*f* rasm), bunda oyoq kaftlari juftlanadi, o'ng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



78-rasm.

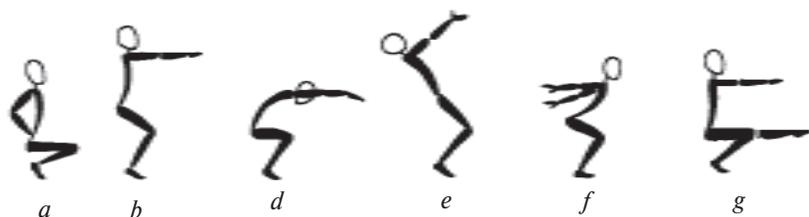
Oyoqlar uchida turishda «oyoq uchida (uchlarida)» so'zlari qo'shiladi. Tizzalarda turishdan (shuningdek, o'tirish, yotish va boshqa holatlardan) oyoqlarni to'g'rilab turishga o'tish «tik turish» atamasi bilan belgilanadi.

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



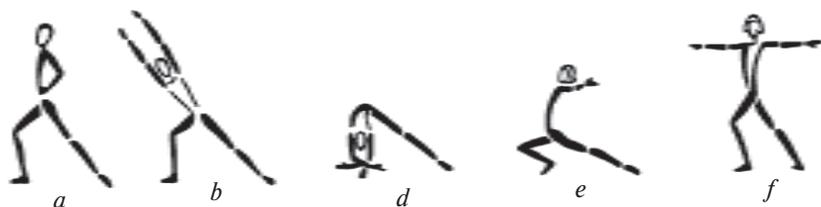
79-rasm.

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



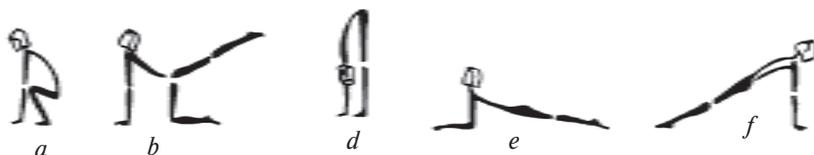
80-rasm.

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



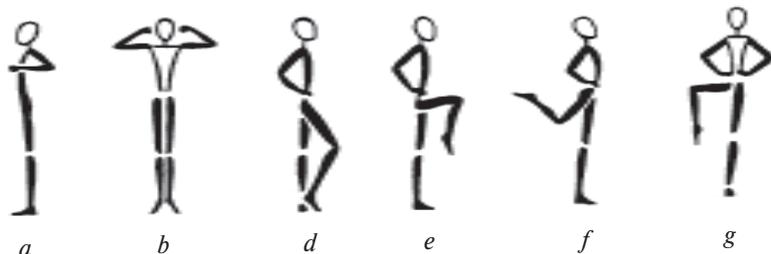
81-rasm.

Tayanishlar — yelkalar tayanish nuqtasidan yuqori bo‘lgan holatlar. Tayanishning quyidagi turlari bor: cho‘qqayib tayanish (82-a rasm), o‘ng tizzaga tayanish (82-b rasm), o‘ng tizza bilan chap qo‘lga tayanish va chap tizza bilan o‘ng qo‘lga tayanish, tik bukilib tayanish (82-d rasm), bilaklarga tayanib yotish (82-e rasm), orqadan tayanib yotish (82-f rasm) va h.k.



82-rasm.

Qo‘l va oyoq harakatlari. Qo‘l va oyoq harakatlari bir vaqtda, galma-gal, ketma-ket, shuningdek, o‘ng qo‘l o‘ng tomonga, chap qo‘l chap tomonga, buning teskarisi, parallel (ikki qo‘l bir tomonga), simmetrik va nosimmetrik bo‘lishi mumkin. Ular asosiy va oraliq tekisliklarda qo‘llarni bukmay va bukib bajariladi. Qo‘llar bukilganda atamaga «bukish» so‘zi qo‘shiladi. Masalan, qo‘llarni bukib, orqaga uzatish (83-a rasm), qo‘llarni bukib, yon tomonlarga uzatish (83-b rasm) va h.k. Oyoqlarni bukishda ham shu atama ishlatiladi. Masalan, o‘ng oyoqni bukish (83-d rasm), o‘ng oyoqni bukib, oldinga uzatish



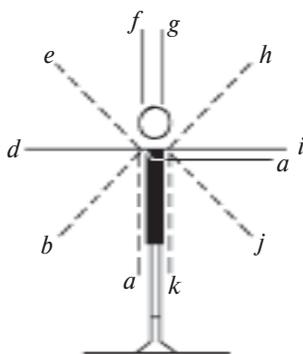
83-rasm.

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

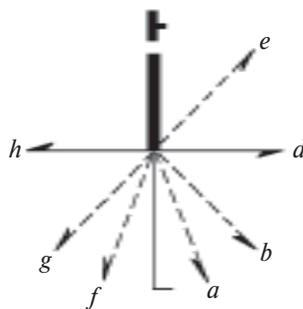
Qo'llarning dastlabki holati: qo'llar belda, yelkada, bosh ortida, orqada, ko'krak oldida, chalishtirilgan (qaysi biri ustida ekani ko'rsatiladi) va h.k.

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

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



84-rasm.

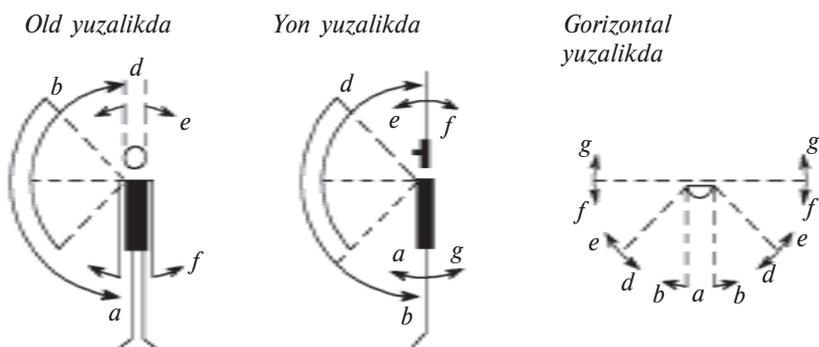


85-rasm.

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

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

Engashish — gavdaning bukishini bildiradigan atama.



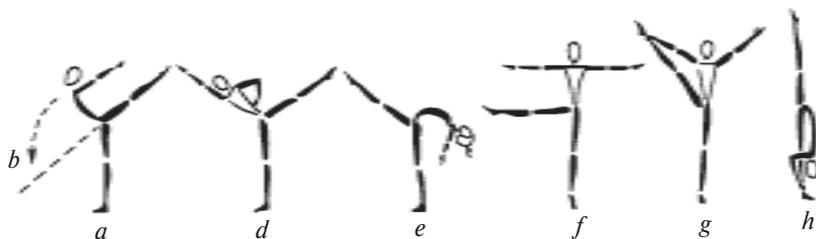
86-rasm.

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



87-rasm.

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



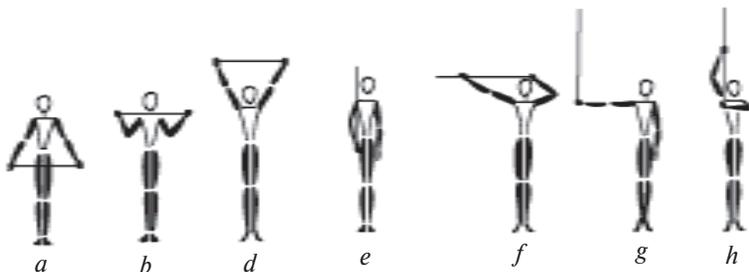
88-rasm.

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

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

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

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



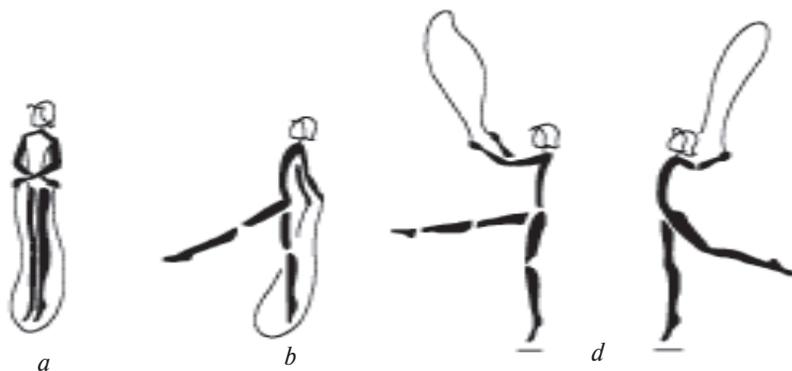
89-rasm.

Argʻimchoq bilan bajariladigan mashqlardagi asosiy atamalar

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

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

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



90-rasm.

3.5. Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarning atamalari

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

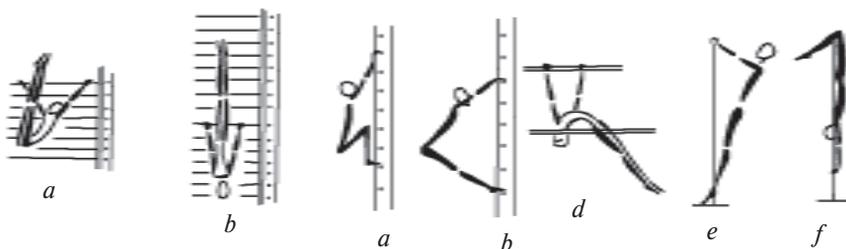
Osilish — gimnastika jihozida shugʻullanuvchining yelkalarini tutish nuqtasidan past boʻlgan holat. Osilishning quyidagi turlari bor:

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

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

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

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

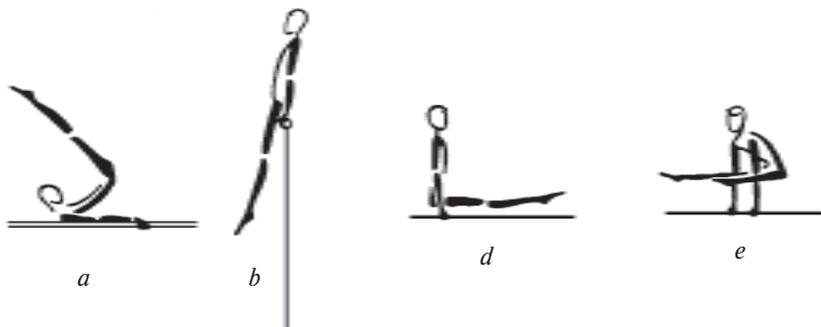


91-rasm.

92-rasm.

Tayanish — shug‘ullanuvchining yelkalari tayanch nuqtasidan yuqorida bo‘lgan holat. Tayanishlar oddiy va aralash bo‘ladi.

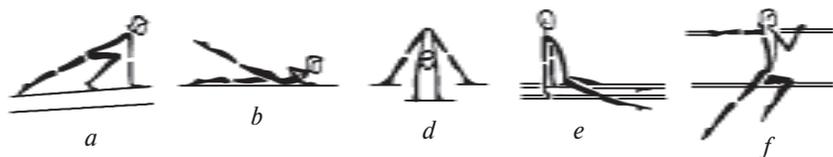
Oddiy tayanishlar: tayanish, bilaklarga tayanish, qo‘llarga tayanish, bukilib yelkalarga tayanish (93-*a* rasm), orqadan tayanish (93-*b* rasm), burchakli tayanish (93-*d* rasm). Tayanishdagi o‘z-o‘zidan tushunarli holatlarda «burchak» so‘zining o‘zi kifoya qiladi. Masalan, (qo‘shpoyalarda) orqaga siltanib ko‘tarilish-oldinga siltanib burchak yoki o‘ng oyoqni (o‘ng tomondagi) poya ustidan o‘tkazib burchak hosil qilish va h.k., oyoqlarni tashqariga kerib tayanish (93-*e* rasm) va h.k.



93-rasm.

Aralash tayanishlar: o‘ng oyoqda cho‘qqayib tayanib, chap oyoqni orqaga uzatish yoki orqaga uzatib uchini qo‘yish (94-*a* rasm), bukilgan qo‘llarga tayanib yotib, chap oyoqni orqaga uzatish (94-*b* rasm), oyoqlarni kerib turib tayanish (94-*d* rasm) va h.k.

O‘tirish — jihozda o‘tirgan holat. O‘tirishning quyidagi turlari bor: qo‘shpoyalarda oyoqlarni kerib o‘tirish (94-*e* rasm), sonda o‘tirish (94-*f* rasm) va h.k.

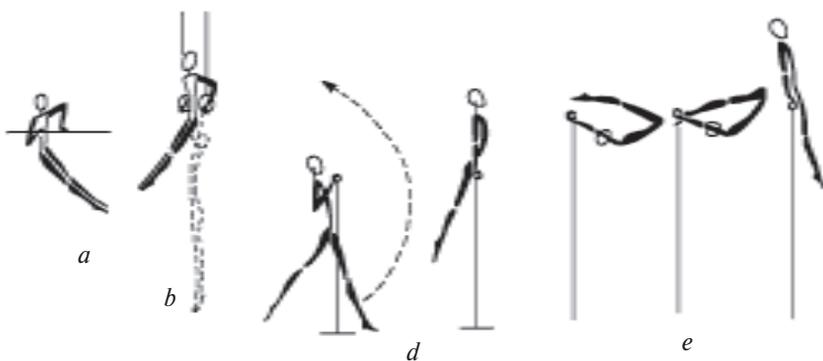


94-rasm.

Jihozlarda bajariladigan mashqlarning boshlanishini quyidagi atamalar bilan ta‘riflash qabul qilingan: sakrab, yugurib kelib, osilib turib, tayanib turib, qo‘llarda tayanib turib va h.k. Ayrim

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

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



95-rasm.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Silkinish — depsingandan keyin oyoqlarni orqaga siltash.

3.6. Akrobatik mashqlarning atamalari

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 bo‘lishning yotib, o‘tirib va cho‘qqayib g‘ujanak bo‘lish, shuningdek, keng g‘ujanak bo‘lish 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 bo‘lgan sakrab umbaloq oshish (96-a rasm), ucha turib umbaloq oshish, burilib boshqa tomonga qarab qoladigan umbaloq oshish, orqaga umbaloq oshib, tizzaga tayanib qolish (96-b rasm), egilib orqaga umbaloq oshish, kerishib bir yelka tomondan orqaga umbaloq oshish va h.k. turlari mavjud.



96-rasm.

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

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

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

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

Kurbet — qo‘llarda turib orqaga sakrab oyoqlarda tushish.

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

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

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

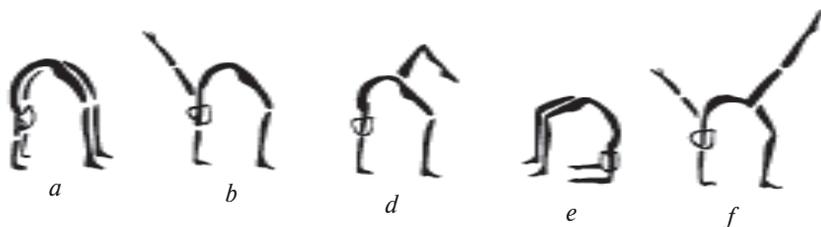
Shiddat bilan sakrash — siltanuvchi oyoqda sal-pal sakrab-sakrab qo‘yadi. Bunda ikkinchi oyoq bukib oldinga uzatilgan, qo‘llar yuqorida bo‘ladi. Sakrashli akrobatikada bog‘lovchi element sifatida qo‘llaniladi.

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



97-rasm.

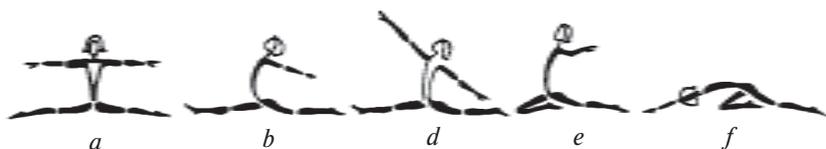
turlari bor: «ko‘prik» (98-*a* rasm), bir qo‘lda «ko‘prik» (98-*b* rasm), bir oyoqda «ko‘prik» (98-*d* rasm), bilaklarda «ko‘prik» (98-*e* rasm), teskari «ko‘prik», masalan, chap oyog‘-u o‘ng qo‘lda va teskari «ko‘prik» turish (98-*f* rasm) va h.k.



98-rasm.

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

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



99-rasm.

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

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

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

Batutda bajariladigan mashqlarda maxsus atamalar qo'llaniladi:

Sapchitish — to'rning sakrab tushgan akrobatni qaytarishi.

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

3.7. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari

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

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

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

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

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

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

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

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

3.8. Mashqlarni yozib borish qoida va usullari

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

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

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

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

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

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

2. D.h.

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

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

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

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

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

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

Erkin mashqlarning yozilishi. Erkin mashqlar muayyan tartibda yoziladi:

1. Mashqning nomi (kimga mo'ljallangani).

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

3. Dastlabki holat.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. To'liq bajarilishi shart bo'lmagan elementlar (masalan, umbaloq oshishlar)ni bajarishda dastlabki holat ko'rsatilishi kerak.

2. Goh bir holatdan ikkinchisiga o'tish maxsus atama qo'llanishini talab qilmaydi. Masalan, o'ng oyoqdagi muvozanatdan — boshda turish yoki qo'llarda turishdan — boshda turish va h.k.

3. Talabning biron element (harakat)dan keyingi holati shundan keyingi elementning bajarilish usulini aniqlab berishi hisobga olinadi. Masalan, tizzalarda turishdan dumalab yelkada turish

yoki cho‘qqayib tayanishdan orqaga dumalab, kuraklarda turish va h.k.

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

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

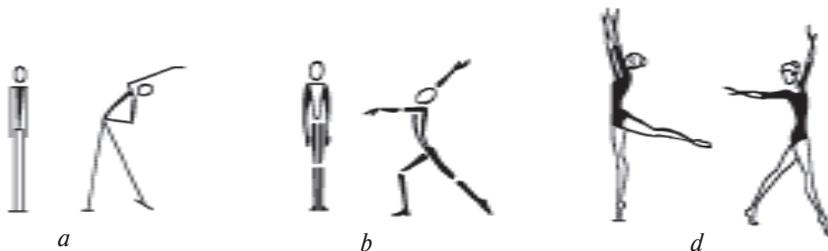
Gimnastika mashqlarining yozilishining asosiy usullari:

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

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

3. *Qisqa yozuv* konspektlar tuzishda, sinov va imtihonlar uchun va boshqa mashqlarni yozishda qo‘llaniladi, bunda atamalar qisqartirib yoziladi (shartli qisqartishlar qo‘llaniladi). Masalan, har.—harakat, el.—element, birl.—birlashma, bel. —belgilash, t.—tutish, yu./yo. —yuqori yog‘och, msh. —mashq, d.h. —dastlabki holat, shuningdek, gimn. —gimnastika, akrob. —akrobatika va h.k.

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



100-rasm.

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

T/r	D.h.	Sanoq	Tavsif (atamada)	Jadvalli yozuv
1.	Oyoqlarni kerib turish	1 2—3	Qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib, chap oyoqni oldinga qo‘yish. Yerga qo‘llarni tekizib, ikki marta prujinasimon engashish d.h.	(100- 8 rasimga qarang)

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

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

4-bob. GIMNASTIKA MASHQLARINI O‘RGATISH USLUBIYATI

4.1. O‘rgatishning maqsadi, vazifasi va bosqichlari

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

Talabalarning umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun:

- ahamiyatli bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini shakllantirish;
- kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik singari jismoniy sifatlarni tarbiyalash;
- pedagogik-kasbiy ko‘nikmalarni (maxsus ta’lim o‘quv maskanlari talabalarida) shakllantirish lozim.

Gimnastika mashqlarini o‘rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir aniq holda harakat tarkibini, uni bajarish

sharoitining xususiyatlarini va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

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

Aniq bir gimnastika mashqini o'rgatishni shartli sur'atda o'zaro bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin. Birinchi bosqich — harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan (boshlang'ich ma'lumotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur har bir harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminida yotadi. Yangi harakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'lami, ta'sir yo'nalishi, ayrim holatlari va h.k.) dastlabki ma'lumotlar va talaba xotirasida to'plangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar hosil bo'ladi.

Ikkinchi bosqich — bevosita harakat texnikasi asoslarini egalash (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda o'qituvchi bilan talabaning birgalikda faol ishlashi natijasi o'laroq, mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga yo'l qo'yilmaydi; mashqlarni nazorat ostida mustaqil bajarishi ta'minlanadi.

Uchinchi bosqich — harakat texnikasini mustahkamlash va takomillastirish. Bu harakatni boshqarish darajasini, albatta, avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga yetkazib, shu tufayli shug'ullanuvchi mashqlarni turli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajara oladi.

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

4.2. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari

Birinchi shart. Gimnastika mashqlarini o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti — talabalarning jismoniy 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.

Talabaning mashqlarni o'rganish qobiliyatini baholash xarakteri ayni vaqtda qanday mashq o'rganayotganiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa nihoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi harakat o'rganilayotgandagi har bir aniq holatda talabaning imkoniyatlarini aniqlab olish o'zgarib turishi mumkin.

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

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

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

4.3. O'rgatishning didaktik tamoyillari

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

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

O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarini ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish 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);
- trenajoy qurilmalarda, odam gavdasi namunalarida va h.k.larda o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish;
- alohida holatlarni to'xtatib ko'rsatish, taqlid qilish, murabbiy yordamida bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida, e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

Osonlik tamoyillari shug'ullanuvchilarga, ularni kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda talabalar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'yadilar. Biroq osonlik tamoyili

sportchilarni qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish zaruratini mutlaq inkor etmaydi.

O'qituvchi talabalarning nimaga qodirligini, ularning aniq bir mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. Masalan, yakkacho'pda katta aylanishni bajarish uchun talabada bir qancha boshqa mashqlarni bajara olishi, qo'lida yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p jismoniy sifatlar hosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi lozim. Talabada shunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq u uchun oson ekanligini ko'rsatadigan o'lchov bo'ladi.

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

Doimiylik tamoyillari quyidagilarni:

- harakat jarayonini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;
- turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam ravishda takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;
- talabalarning mehnatsevarligi va faolligini so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashtirib turishni nazarda tutadi.

4.4. O'rgatish usullari

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

- og'zaki usul universal usullardan biri bo'lib, talabalarga dars jarayonida yangi mashq bajarishni o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamalaridan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki atamalar yordamida o'qituvchining talabalarga nutq orqali ta'sir etishini aniq va qisqa bo'lishiga erishish mumkin;
- harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish usulini, namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni bajarish, ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, audio va videomateriallar, shartli belgilar berish, harakatning ayrim qismlari, miqdori talaba tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

Mazkur o'rgatish usullari, asosan, mashq texnikasi asoslari to'g'risidagi tasavvurni hosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo'lib, butun mashg'ulot jarayonida qo'llanilishi mumkin.

O'rgatish usullarining ikkinchi guruhi:

- yaxlit mashq usullari, u o'rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi. Bunda mashqlarni bajarish sharoitini yengillashtirish, yordam ko'rsatish va straxovka qilishning qo'shimcha vositalarini qo'llash, jihozlar balandligini pasaytirish, harakatni trenajorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past yakkacho'pda gavdani yozib ko'tarishni murabbiy yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;

- yordamchi mashqlar uslubi (yaxlit mashq usulining o'xshash turlaridan biri), u tarkib jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin ayni vaqtda mustaqil mashq bo'lib, ilgari o'rganilgan harakatni yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, yakkacho'pda 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 qism va bo'laklarga ajratib olish hamda ularning har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni bo'laklarga bunday sun'iy bo'lish asosiy faoliyatni o'rganish sharoitini osonlashtirish maqsadida qilinadi;

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

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

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

To‘rtinchi guruhi yangi harakatni o‘rgatishning to‘g‘ri taktikasini va o‘quv jarayonini tashkil qilishning samarali shaklini tanlab olish imkoniyatini beradigan dasturlash usullaridan iboratdir. Mashqni o‘rgatish jarayonini algoritmlash dasturlashtirishning ilg‘or turlaridan biridir.

Algoritmik turdagi topshiriqlar o‘quv materialini qismlarga bo‘lishni va ana shu qism vazifalarini shug‘ullanuvchilarga qat’iyan aniq tartibda birin-ketin o‘rgatishni nazarda tutadi. O‘quv vazifalarining birinchi qismi o‘rganib bo‘lingandan keyingina ikkinchi qismiga o‘tish huquqi beriladi. Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo‘yiladi:

- topshiriqlar yoki o‘quv materialining qismlari har bir faoliyat ifodasini aniq ko‘rsatishi, ularni tanlashda tasodifga yo‘l qo‘ymasligi va u kimlarga mo‘ljallangan bo‘lsa, shularga tushunarli bo‘lishi kerak;

- algoritmik tipdagi topshiriqlar bir harakat faoliyati uchun ham, tarkib jihatidan o‘xshash harakatlarni takrorlash uchun ham tuzilishi mumkin;

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

Topshiriqqa binoan, o‘quv materiali qismlarini o‘rganish tartibi ular orasidagi aloqadorlikka qarab belgilanadi. Algoritmik turdagi topshiriqning har bir vazifalarining takrorlanishi muayyan maqsadni hal qilishga qaratilgan bo‘ladi.

Chunonchi, o‘rganiladigan harakat faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarish uchun zarur jismoniy sifatlarni rivojlantiradigan mashqlar, o‘quv vazifalarining birinchi bor takrorlanishida bo‘lishi darkor. O‘rganiladigan harakat faoliyati boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va pirovard holatlarni o‘zlashtirishga mo‘ljallangan mashqlarni esa o‘quv vazifalarining ikkinchi marta takrorlanishi o‘z ichiga olishi lozim.

O‘quv vazifalarining birinchi va ikkinchi takrorlanishi bir vaqtda yoki boshqa-boshqa vaqtda o‘zlashtirilishi mumkin. O‘quv vazifalarining uchinchi takrorlanishi asosiy harakatlar bajarilishini nazarda tutadi. Masalan, qo‘shpoyalarda qo‘llarga tayanib turib,

oldinga siltanib ko‘tarilishni o‘zlashtirish uchun talaba siltanib turishni va oldinga qarab zarur bo‘lgan balandlikka siltanishni 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. Differensiatsiyalash miqdori va aniqlik darajasi o‘rganiladigan mashqning murakkabligiga bog‘liq.

O‘quv vazifalarining beshinchi takrori yordamchi mashqlarni o‘z ichiga oladi. O‘quv vazifalarining takrorlari bajarilgandan keyin, harakat osonlashtirilgan sharoitda (trenajorda, o‘qituvchi yordamida, texnika vositalaridan foydalanib va h.k.) yaxlit o‘rganiladi. Har bir o‘quv vazifasini o‘rganayotganda topshiriqlar qanchalik to‘g‘ri bajarilayotganini nazorat qilish orqali o‘quv jarayonini faol boshqarish imkoniyati yaratiladi.

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

4.5. Mashqlarning bajarilish usullari

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

Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni hosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:

a) o‘qituvchi talabalar bilan nutq orqali mashqlarning bajari-lishini 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 gav-

dasi harakatining murabbiy tomonidan ko'rsatilishi, harakat texnikasini og'zaki yoki yozma tasvirlab berish, texnika vositalari yordamida harakatning ayrim parametrlarini qayta tasvirlab ko'rsatish, bu sportchini u uchun yangi bo'lgan mashqlarni tez o'zlashtirishga va o'rgatishning asosiy vazifasi bo'lgan harakat ko'nikmasi shakllanishini hal qilishga yordam beradi.

Ko'maklashish va ehtiyotkorlik usullari

O'qituvchining talabaga ko'maklashishining xilma-xil usullari bor. Masalan, mashq bajarish paytida nima qilishni aytib turish, harakat vazifasining natijasi yoki bajarish usuli haqida oldindan yo'l-yo'riq ko'rsatish va h.k.lar.

Ko'maklashish va straxovka usullarining maxsus bir guruhi o'qituvchi bilan talabaning birgalikdagi faoliyati bilan bog'liq. Masalan, talaba harakat vazifalarini amalga oshirar ekan, unga xatosini tuzatish, texnika elementlarini aniqlash yoki xavfsizlikni ta'minlash uchun jismoniy ko'mak zarur bo'ladi. Shu maqsadda o'qituvchi, alohida dastlabki turish holatini qayd etishda, harakatlar ketma-ketligini takrorlashda, mashqni yaxlit taqlidan bajarishda talabaga yordam beradi. Bunda o'qituvchi talabaning harakatini sekinlatib, sun'iy qarshilik hosil qiladi, straxovkani ta'minlab turadi.

O'rgatish vaqtida bu usullarni qo'llash samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining qobiliyatiga bog'liq bo'lib, u ayni shu paytda zarur bo'lgan eng yaxshi usulni, talabaning qaysi tomonida turishini va mashqlarni birgalikda bajarish uslubini tanlay bilishi kerak. Shuning uchun o'qituvchi o'zining amaliy mehnat faoliyati davomida hamma usullarni maxsus o'rganib va takomillashtirib borishi lozim.

Qo'shimcha belgilar qo'llash, avvalo, yangi gimnastik mashqlarni o'zlashtirishni osonlashtiradi. Bunday belgilar harakat parametrlari haqidagi tasavvurni aniqlashtirib beradi, harakat faoliyatini to'g'ri bajarishga, bajarilgan harakat natijalarini aniq baholashga yordam beradi.

Ko'rinadigan belgilar sifatida, odatda, quyidagilardan foydalaniladi: gimnastika jihozlarining ayrim qismlari, talaba gavdasining ba'zi qismlari, tabiiy belgi (mashq bajarilayotgan joy yaqinidagi buyum)lar, qo'shimcha buyum (to'plar, tayoqchalar, arg'amchi)lar, shuningdek, maxsus chizilgan (masshtabli va oddiy) belgilar.

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

Ayrim tovushlar (qarsak, hushtak) harakatga jo‘r bo‘lib turishi yoki sur‘at va 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, talabaniing e‘tiborini mashqlarni imo-ishoralar almashinishiga muvofiq bajarishga jalb qilish imkonini beradi.

Daktil imo-ishoralarni (signal) mashq bajarganda talabaniing ko‘rib turib bajarishi qiyin bo‘lgan hollarda qo‘llasa bo‘ladi. Talabaniing o‘zi nimagadir (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 ettirishning oqilona usullarini tanlashga yordam beradi. O‘qituvchining sun‘iy daktil imo-ishoralar hosil qilishi (talaba gavdasining ayrim qismlariga qo‘l tekizib qo‘yishi) ham talabani mashqlarni to‘g‘ri bajarishga majbur qiladi. Bu usullar samaradorligi o‘qituvchining kasbiy mahoratiga bog‘liq.

Yangi mashqlarni o‘rganish jarayonida har xil qo‘shimcha belgilarni (oriyentir) birga qo‘shib qo‘llash—o‘rgatish 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 kiritish, shuningdek, mashqlarni bajarish mobaynida qo‘yilgan xatolarni tuzatib borish imkonini beradi. Quyidagilar texnik vositalarga kiradi: eng oddiy o‘lchov asboblari (vaqt o‘lchagich, santimetrli lentalar, burchak o‘lchagichlar); qayd qilish va yozuv apparatlari (diktofon, videomagnitofon, kino va videokameralar, fotokameralar, dinamograflar), dastur va nazorat-axborot apparatlari.

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

4.6. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi

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

1. O'rgatishning boshida o'qituvchi talabaning 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 hisob oladi;

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

- talabani funksional tizimlarining imkoniyat darajasi to'g'risida ma'lumot olish uchun uni tibbiy kuzatishlar natijasiga ega bo'lishi shart;

- talabaning 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 asosanib reja tuzadi, o'rgatish uslubiyati va usullarini tanlaydi.

3. O'qituvchi talabani yangi mashq bilan tanishtiradi. O'qituvchi bilan talabaning 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;

- talabaning zaif va kuchli tomonlarini ko'rsatib beradi;

- yangi mashqlarni o'zlashtirish rejasini tuzib chiqadi.

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

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

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

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

- harakatni maksimal oson sharoitda — trenajorda takrorlash.

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

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

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

Bu davrdagi asosiy vazifa mashqlar bajarilayotganda yuz beradigan xatolarni o'z vaqtida tuzatishdan iborat. Xatolarning yuz berishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin: harakat texnikasi haqidagi tasavvurning aniq emasligi, talabalarining harakat sezgilari bilan o'z harakatlariga bergan subyektiv baholarining mos kelmasligi; bajarilishi kerak bo'lgan mashqlarning murakkabligi bilan talaba imkoniyatining mos kelmasligi; o'zlashtirib bo'lingan mashqlarning yangi mashqni bajarishga salbiy ta'sir ko'rsatishi; harakat faoliyati paytida yetarlicha dadillik va qat'iylilik ko'rsatmaslik va h.k.

Asosiy va ikkinchi darajali xatolarni tuzatish uchun aniq vaziyatdan kelib chiqqan holda o'rgatishdagi xilma-xil usullardan foydalaniladi. Mashqni mukammal o'rganishga qaratilgan faoliyat asosiy texnik harakatlarni avtomatlashtirilgan darajaga yetkazish, mashqlarni mustaqil ravishda va texnik jihatdan to'g'ri bajarishda namoyon bo'ladi.

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

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

5.1. Gimnastika zallari

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

Gimnastika mashg‘ulotlarini zallarda o‘tkazish uchun:

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

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

2. Maxsus ta’lim talabalari uchun:

T/r	Zal	O‘lchami, m			Bir paytda necha talaba shug‘ullanishi mumkin
		bo‘yi	eni	balandligi	
1.	Kichik gimnastika zali	18	9	5,4	40 tagacha
2.	Kichik gimnastika sport zali	24	12	6,0	60 tagacha

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

Zallardan foydalanishda qo‘yiladigan gigiyena talablari. Sport zali, uning yordamchi xonalari supurish va yuvish uchun qulay bo‘lishi kerak. Devorlar 1,75 m balandlikkacha to‘g‘ri va tekis bo‘lishi lozim. Ular ochiq rangli bo‘yoqda bo‘yaladi yoki ustiga tekis va yaxlit qoplama qoplanadi.

Ship ham ochiq rangli bo‘yoqda bo‘yaladi. Pol kemalar palubasi singari tekis, yoriq joylarisiz qo‘qilgan bo‘lishi kerak. Isitish asboblari ham turtib chiqmaydigan qilib, devor sathiga tekislab panjara bilan

qoplanadi. Odatda, gimnastika mashgʻuloti oʻtkaziladigan zaldagi harorat doimiy 18—20°C saqlab turiladi, havoning namligi esa 50—60 % atrofida boʻladi.

Mashgʻulotlar oʻtkaziladigan sport zalida havoni bir soatda uch marta almashtirishni taʼminlaydigan tabiiy yoki sunʼiy (havo oqimini kiritib, soʻrib chiqaradigani hamda isitib turadigan) jihozlar oʻrnatilishi maqsadga muvofiq.

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

Yechinib-kiyinish xonalari zalning yonginasida boʻladi. Hamma xonalar muntazam supurib, yuvib, yigʻishtirilib turilishi kerak (har kuni, har bir mashgʻulotdan soʻng hoʻl latta bilan artiladi va 1—2 haftada bir marta yaxshilab umumiy yigʻishtiriladi).

Gimnastika zallarining jihozlari. Gimnastika turlari bilan shugʻullanish uchun zallarda maxsus gimnastika sportiga oid jihozlar oʻrnatilishi kerak. Jihozlarning soni zalda bir vaqtda nechta sportchi shugʻullanishiga qarab belgilanadi.

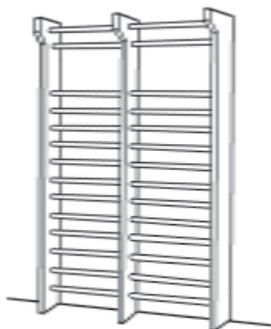
Bunda mashgʻulotning mazmuni, shugʻullanuvchilarning toifasi, oʻquv guruhleri (ularning tarkibi, soni) hisobga olinadi.

5.2. Gimnastika jihozlari

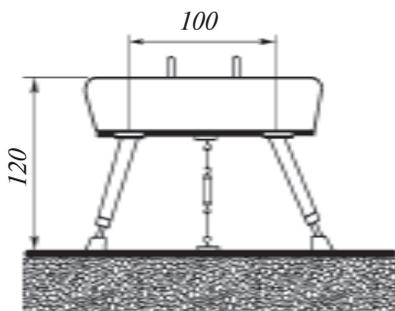
Zalda oʻrnatilgan gimnastika devori umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish va tirmashib chiqish uchun qoʻllaniladi. Uning balandligi 320 sm, ustunlarining orasi 100 sm. Gorizontol zina-poyalar (reykalar) ustunlarga mahkamlangan boʻladi (101-rasm).

Gimnastika narvoni tirmashib chiqish va tirmashib oʻtish mashqlarini bajarish uchun qoʻllaniladi. Uning boʻyi 5 m, eni 48 sm, zinapoyalar (reykalar)ning diametri 3,5 sm, zinapoyalar oraligʻi 25 sm boʻladi.

Gimnastika oʻrindigʻi umumrivojlantiruvchi mashqlar, muvozanat saqlash, tayanish, tirmashib chiqish va h.k. mashqlarni guruhlariga boʻlib bajarish uchun, shuningdek, shugʻullanuvchilarning mashqlar orasida dam olishi uchun qoʻllaniladi. Uning boʻyi 4 m, eni 24 sm, balandligi 30 sm boʻladi. Uning pastki tomonida boshidan oxirigacha eni 5 santimetrli toʻrt qirrali yogʻoch qoqib qoʻyilgan boʻladi. Bu esa uni agʻdarib qoʻyib, muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda foydalanish imkonini beradi.



101-rasm.



102-rasm.

Tirmashib chiqadigan arqon (yoki langarchoʻpni) shipdagi toʻsinlarga yoki maxsus «tirsaklarga» osib qoʻyiladi. Uning yoʻgʻonligi qoʻl ushlab uchun qulay, uzunligi esa 4—6 m boʻlishi kerak. Foydalanish oson boʻlishi uchun har yarim metr oraliqda rangli tasmalar (qiytiqlar) belgilab qoʻyiladi.

Halqalar, odatda, maxsus «tirsak»larga, maktab zallarida baʼzan ship toʻsinlariga (shipi baland zallarda esa ilgakka) osiladi. Ularning osilgan joyi poldan 5,5 m baland boʻladi. Halqalarning oʻzi poldan 2,5 m balandlikda, ikki halqa orasidagi masofa esa 50 sm.ni tashkil etadi. Devorga mahkamlanadigan halqalarda maxsus qulf boʻlib, ana shu qulf yordamida zanjirni devorga qoqilgan qoziqqa mahkamlab qoʻyiladi.

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

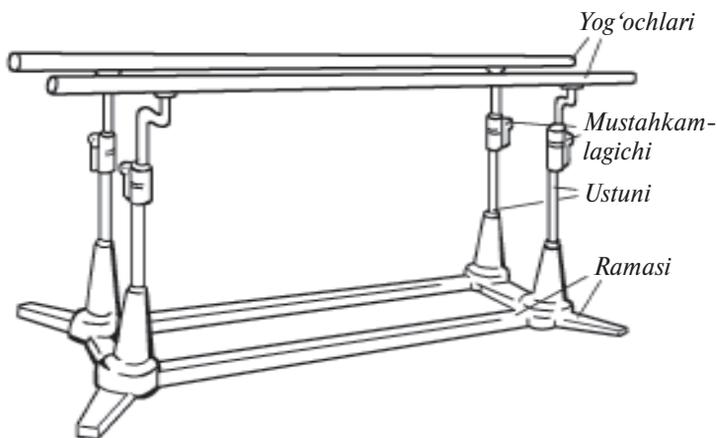
Oyoq siltash uchun dastakli ot. Boʻyi 160 sm, eni 36 sm, dastaklari 40—45 sm oraliqda simmetrik oʻrnatilgan dastaklarning dastakli ot sathidan balandligi 12 sm, poldan balandligi esa 120 sm boʻladi (102-rasm). Dastakli otning usti charm yoki sunʼiy charm bilan qoplangan boʻladi.

Sakrash uchun dastakli ot. Uning oʻlchamlari ham yuqoridagi dastakli otdagi singari boʻladi-yu, faqat dastaklari boʻlmaydi. Dastakli ot uzunasiga qoʻyilib, tortqichlar yordamida mahkamlanadi. U uzoqdagi va yaqindagi qismlarga (oʻrtasidan) boʻlingan boʻladi. Dastakli otning poldan balandligi 110—150 sm. Ayollar uchun bu jihoz 110 sm balandlikda koʻndalang qoʻyiladi.

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

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

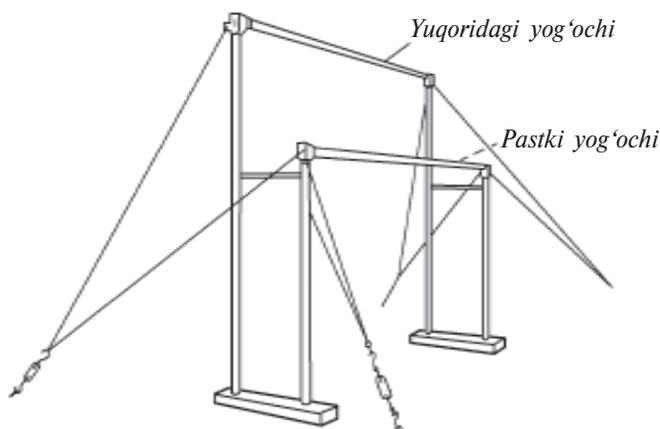
Qo‘shpoyalar: a) erkaklarning qo‘shpoyalari (103-rasm). Yog‘ochlarning uzunligi 350 sm (tuxumsimon shaklda). Yog‘ochlar poyaga mahkamlab qo‘yilgan moslamalar, tirgovuchlarga sharnirda biriktirilgan bo‘ladi. Yog‘ochlar poldan 160—170 sm balandlikda o‘rnatilib, ular oralig‘i 42—62 sm bo‘ladi;



103-rasm.

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

holda qo'shpoyalarda mashq bajarishda xavf tug'diradigan bo'rtib chiqqan shikastlangan joylari bo'lmasligi kerak. Yangi zamonaviy qo'shpoyalar (104-rasm) qulayroq;



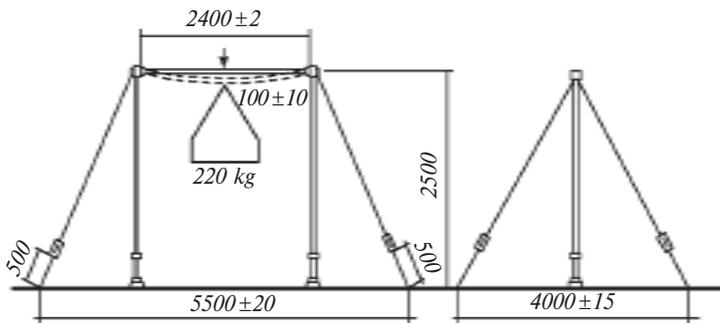
104-rasm.

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

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

Yakkacho'pning tirgovuchlari aniq vertikal, temirdan yasalgan cho'pi esa gorizontaal holatda o'rnatiladi. Bunda uning hamma mah-

kamlagichlari, ayniqsa, poldagi ilgaklar mahkam bo‘lishiga e‘tiborni qaratish lozim. Yakkacho‘pni tez o‘rnatish uchun uni yerga (polga), tirgovuchlari o‘rnatiladigan joyga to‘g‘rilab yotqizib qo‘yiladi.



105-rasm.

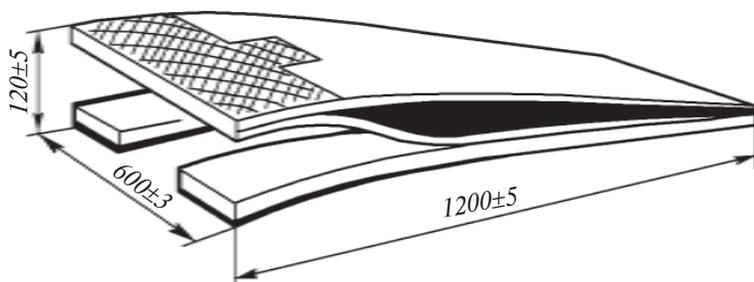
Tortqichlari bilan trosalarini tekshirib ko‘rib, ikki kishi uni tik holatda ushlab turadi-da, boshqa ikki kishi tortqichlarini mahkamlaydi. Bir tomonini to‘g‘rilab olgandan so‘ng, tirgovuchlar bilan yakkacho‘pning aniq turishini e‘tibordan chetda qoldirmay, tutash-tiruvchi mufta yordamida ikkinchi tomonidagi tortqichlarini tortish mumkin, jihozning kerakli balandligini tezroq aniqlash uchun tirgovuchlarga belgilar (bo‘yoq bilan) qo‘yiladi. Devor yonidagi yakkacho‘pni o‘rnatish bundan ham oson, devorga mahkamlab qo‘yilgan tirgovuchga qarab ikkinchi (ko‘chma) tirgovuch holati belgilanadi va tezgina o‘rnatiladi.

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

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

«Ko‘prik»cha sakrash uchun, xoda va qo‘shpoyalarda mashq bajarish uchun qo‘llaniladi (106-rasm). Uning balandligi 12 sm, eni 60 sm, bo‘yi 120 sm. Prujinali ko‘prikcha (trampolin) balandligi

40 sm, bo‘yi 120— 130 sm bo‘ladi. Mashg‘ulotga ko‘prikcha yoki prujinasimon moslamani, odatda, oldingi chetini gimnastika to‘shagiga taqab, polga mahkam turadigan qilib, rezina yo‘lagiga qo‘yiladi.



106-rasm.

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

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

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

Batut — ramaga rezina amortizator bilan tortib bog‘langan yuqoriga sakratuvchi gorizontal to‘r.

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

Tirgovuchlar (стоянки) parallel o‘rnatilgan yog‘ochlar bo‘lib, pastdagi tirgovuchlarga (yoki har qaysisi alohida tirgovuchga) yaxshilab qotirilgan bo‘ladi.

To‘shaklarning bo‘yi 200 sm, eni 125 sm, qalinligi 60—65 sm bo‘lib, sportchining yerga kelib qo‘nadigan joyiga ikki qavat qilib to‘shab qo‘yiladi. Ayrim paytlarda bir qavat qilib ham tashlanadi. Murakkab mashqlarni o‘rganish paytlarida parolon to‘shaklardan foydalaniladi.

Pastlikka sakrash maydonchasi (o'lcham 45x50 sm) ilgaklar yordamida gimnastika devorchasiga o'rnatiladi.

Musobaqa o'tkazishga mo'ljallangan gimnastika jihozlarining shakli, o'lchamlari, egiluvchanligi va polga mahkamlanadigan joylarining qayerda bo'lishi musobaqa o'tkazish qoidalarida belgilab qo'yilgan mezonlarga mos bo'lishi kerak. Umumta'lim maktablarida, quyi jamoalarda o'tkaziladigan ommaviy (saralash toifasiga ega bo'lmagan) musobaqalarda eski jihozlardan foydalanilsa ham bo'ladi, lekin ular ishchi holatda bo'lishi shart.

5.3. Gimnastika jihozlarining to'plamasi

Bunday jihozlarning tuzilmasi quyidagi talablarga javob beradigan bo'lishi shart:

a) jihoz qurilmasi guruh bilan mashq qilishga imkon beradigan bo'lishi kerak;

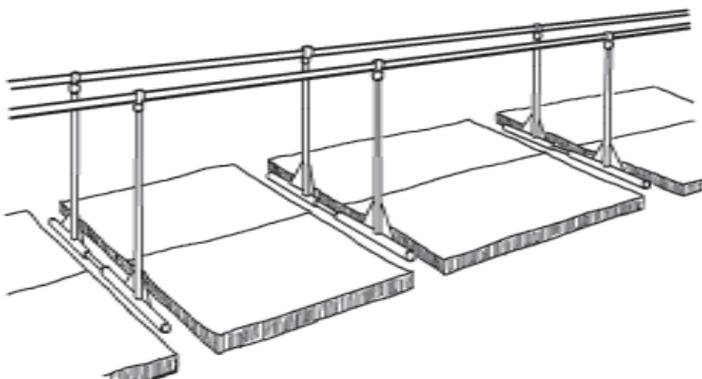
b) o'lchamlari shug'ullanuvchilarning yoshlari, tayyorgarlik toifalariga mos bo'lishi kerak;

d) jihozlar sodda, ishonchli materialdan yasalgan, tez o'rnatishga qulay bo'lishi kerak.

1. Bolalarning universal gimnastika jihozi. Uning ishlatiladigan qismi — g'iloqlangan, los arqon.

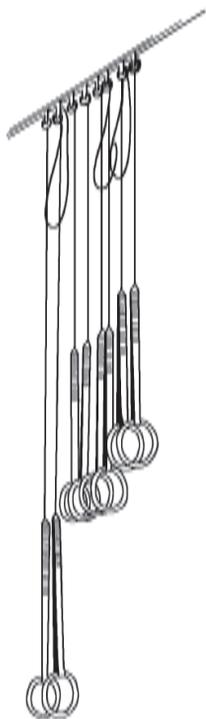
2. Uzun yoki ko'p qurilmali yakkacho'p. Uni istalgan balandlikda o'rnatish kerak. O'zi tirgovuchlarga o'rnatib qo'yilgan bir qancha temir tayoqlardan iborat bo'ladi.

3. Uzun qo'shpoyalar (past yoki balandligi har xil). Tirgovuchlarga o'rnatilgan bo'ladi (107-rasm).

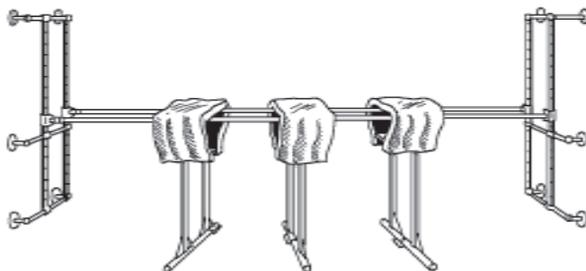


107-rasm.

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



108-rasm.



109-rasm.

5.4. Jihozlar

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

To‘ldirma to‘plar ichiga, asosan, qipiqalar, yung yoki boshqa materiallar zichlab tiqilgan charm yoki sun‘iy charm qoplamalardan iborat bo‘lib, uning diametri 31—40 sm, og‘irligi 1—5 kg bo‘ladi.

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

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

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

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

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

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

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

a) qo‘l ko‘rsatkich;

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

5.5. Gimnastika maydonchasi

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

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

Boshqa (ko‘chma) jihozlar maydonchada yuqoridagi tavsiyalarga asosan o‘rnatiladi.

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

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

Gimnastika maydonchasida guruhlar bilan umumrivojlantiruvchi, erkin va turli mashqlar bajarishga sharoit bo‘lishi darkor. Maydonchani bu qismini sirti (o‘lchami erkin mashq bajariladigan joydan kichik bo‘lmasligi lozim) qum-tuproqli (yoki yalang yer) bo‘lishi zarur, chunki o‘t o‘stirilgan joyda yomg‘ir va shudring tushganda sirg‘anchiq bo‘lib, gimnastika mashqlari bilan shug‘ullanib bo‘lmaydi.

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

5.6. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari

Talabalar quyidagi qoidalarga rioya qilishlari kerak:

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

2. Magneziyani ehtiyotlab ishlatishlari, mashg'ulot tugagandan so'ng shug'ullanuvchilar yakkacho'pning temir tayog'ini, qo'sh-poyalarning yog'ochlarini, halqalarni, yog'och otning tutqichlarini magneziyadan tozalab, sochiq bilan, to'shaklarni esa ho'l 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 gilami va h.k.larni) changyutgich bilan muntazam tozalab turishlari.

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

Zalga kiraverishda quyidagilarga rioya qilinadi:

a) zalda faqat sport kiyimi va maxsus oyoq kiyimida yurish;

b) mashg'ulot vaqtida o'qituvchi (murabbiy) ko'rsatmalarini aniq bajarish, o'rtoqlariga ko'maklashish;

d) xavfsizlik qoidalarini, o'zini himoya qilish usullarini bilib olish;

e) zalga kirish va chiqishda faqat o'qituvchidan ruxsat so'rashni eslatuvchi yo'riqnomalarni osib qo'yish shart.

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

6-bob. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA SHIKASTLANISHNING OLDINI OLISH

6.1. Shikastlanish sabablari

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

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

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

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

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

Quyidagilar jarohatlanishning asosiy sabablari bo'lishi mumkin:

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

2. Jihozlarni o'z vaqtida tekshirib turmaslik.

3. Sanitariya-gigiyena shartlarini buzish.

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

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

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

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

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

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

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

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

1) mashg'ulotlarni tashkillashtirishning barcha qoidalari rioya qilish;

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

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

6.2. Shikastlanishning oldini olish choralari

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

1. Har bir mashg'ulotning jadvali va rejasiga qat'iy rioya qilish.
2. Shug'ullanuvchilarda ongli ravishda intizomli bo'lishni tarbiyalash, ulardan hamma ko'rsatmalar bajarilishini talab qilish.
3. Har bir shug'ullanuvchining xatti-harakatini muntazam ravishda nazorat qilishni ta'minlash, ularga gimnastika ko'p-kurashining bir turidan ikkinchisiga o'zbiharmonlik bilan o'tishga ruxsat bermaslik.
4. Shug'ullanuvchilarga jihozlar, depsinish va yerga qo'nish joylari yaxshi ko'rinib turadigan bo'lishi kerak. Jihozlarni shug'ullanuvchilar mashq bajaraganlarida bir-biriga tegib ketmaydigan qilib o'rnatish.

6.3. Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish

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

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

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

Quyidagilar amaliy yordam ko'rsatishning asosiy turlariga kiradi:

- a) mashqlar bajarishda harakatning yo'nalishi bo'ylab «surib borish»;
- b) harakatning eng murakkab qismida biroz ko'mak berish;
- d) shug'ullanuvchini statik holatda qo'llab-quvvatlash.

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

Shugʻullanuvchi dastlabki, oraliq va pirovard holatlarda boʻlganida, ayniqsa, gimnast oʻz kuchini yetarlicha toʻgʻri sarflay olmaydigan vaqtlarda murabbiy uni qoʻllab-quvvatlab turadi. Murabbiy qoʻllab-quvvatlash paytida gimnastning gavdasi jihozga nisbatan toʻgʻri holatda (masalan, osilish, tayanish) boʻlishiga koʻmaklashadi yoki kerakli vaqtda sportchiga qoʻllarni almashtirishga imkon yaratib beradi. Chunonchi, oldinga siltanib turib orqaga aylanishni (qoʻsh-poyalarda) oʻrganayotganda oʻqituvchi shugʻullanuvchini oldinga siltanishning eng yuqori nuqtasida tutib turadi, aylanishdan keyin unga qoʻllarini yogʻochlarga oʻz vaqtida va toʻgʻri qoʻyib olishiga yordam beradi.

Amaliy yordamning turli xillaridan foydalanish natijasida gimnastda toʻgʻri harakat tasavvurlari shakllanadi, bu tasavvurlar mashqlarni mustaqil bajarish jarayonida muhim rol oʻynaydi. Mashqlarni bajarish texnikasi takomillasha borgan sari talaba-sportchilarga yordamlashishda sarflanadigan kuch darajasi kamaya borib, keyinchalik mutlaqo toʻxtatiladi.

Tayanib sakrash, jihozlardan sakrab qoʻnish va boshqa mashqlarni bajarishda, odatda, shugʻullanuvchilarning bilagi yoki yelkasidan tutib yordam beriladi. Ayrim paytlarda koʻmaklashishda ikki kishi qatnashadi. Baland jihozlarda yordam berib turish uchun maxsus kursilarga, baʼzan esa yogʻoch otga, «eshak»ka va h.k.larga chiqib olinadi.

Gimnastika mashgʻulotlarida muhofaza kamarlari (lonjlar), parolon toʻshalgan chuqurchalar va boshqa texnik vositalar keng qoʻllaniladi. Murakkab mashqlarni oʻrganishning dastlabki bosqichlarida koʻpincha talaba-sportchilarning qoʻllarini jihozlarga maxsus sirtmoqlar yordamida boylab qoʻyiladi.

Texnik vositalar yordamida muhofaza qilishga katta ahamiyat berish bilan birga, bu ishda haddan oshib ketmaslik kerak, chunki talaba-sportchi murabbiyning yordamisiz bir narsa qilishga oʻzida boʻlgan ishonchni yoʻqotib qoʻyadi, baʼzi talabalarda esa haddan tashqari qoʻrquv paydo boʻladi, natijada, ular shikastlanib qolishlari ham mumkin. Yordam koʻrsatish va muhofaza qilish vositalaridan zarur vaqtlarda mohirona foydalanish oʻrgatish muddatini

qisqartiradi va shug‘ullanuvchilarga ruhiy to‘siqlardan o‘tib olishda (qo‘rquvni yengishda) jiddiy yordam ko‘rsatadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

hofaza qiluvchining xatosi uning sherigining shikastlanishiga olib kelishi mumkin.

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

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

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

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

Mashg'ulot oldidan o'qituvchi shogirdlaridan ularning kayfiyati, o'zini qanday his etayotgani, mashq bajarishga ishtiyoqi bor-yo'qligini bilib oladi. Shogirdlar charchaganligidan yoki o'z sog'lig'idan shikoyat qilishsa, ustoz shogirdlariga nisbatan kerakli choralar ko'rish (o'sha kunga belgilangan rejani o'zgartirishi, yuklamani kamaytirishi, murakkab mashqlar bajarishga shoshilmasligi) lozim.

Qattiq toliqqan talabalarni mashg'ulot jarayonidan oldin bilib olish darkor. Quyidagilar charchoqning asosiy belgilariga kiradi:

- 1) sportchining diqqat-e'tibori susayishi, mashqlarni bajarishda lanjlik va loqaydligi;
- 2) mashqlarni bajarish sifatining yomonlashishi;
- 3) harakatlar koordinatsiyasining buzilishi;
- 4) rangi o'chishi, oyoq-qo'lning titrashi va h.k.lar.

Ayrim hollarda talaba-sportchilarni shifokor nazoratidan o'tib kelish uchun yuborish zarur.

Qattiq charchashning oldini olish uchun quyidagilarni bajarish zarur:

1. Mashg'ulotlarda yuklamalarni to'g'ri rejalashtirishni tartibga solib borish.

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

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

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

7-bob. 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 mo'ljallab rejalashtirish darkor. Harakat ko'nikmalarini egallab olish holati va sifati masalasiga kelganda esa bir turdagi mashg'ulotga mo'ljallab, 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 sifatlarni takomillanishining turli bosqichlarida, mashg'ulotlar o'rtasidagi va mashqlar takrorlanishi o'rtasidagi eng maqsadga muvofiq vaqtlar belgilanadi.

5. Har bir mashg'ulot jarayonida talabalarning 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‘shishi.
3. Sport-texnikaviy tayyorlik darajasi.
4. Mashg‘ulotlar va mustaqil ishlash natijasida talabalar orttirgan bilimning hajmi va teranligi.

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

7.2. Rejalashtirish hujjatlari tasnifi

Rejalashtirish hujjatlari:

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

O‘quv rejasi butun o‘quv-mashg‘ulot jarayoni davriga mo‘ljallab tuzilib, unda quyidagilar belgilanadi:

- a) o‘rganish kerak bo‘lgan mashq turlarining soni va ularning qancha vaqt o‘tilishi;
- b) nazariy kurs mazmuni;
- d) har bir mashq uchun ajratiladigan soatning miqdori;
- e) butun o‘rgatish muddatiga mo‘ljallangan mashg‘ulotlar turi;
- f) sinov mezonlari, reyting ballariga ajratiladigan soat;
- g) imtihon;
- h) chamalab ko‘rish;
- i) musobaqalarning taxminiy muddati;
- j) mashg‘ulotlar jadvali.

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

Ish rejasi nisbatan qisqa vaqt (chorak, semestr, mashgʻulot davri — sikl)ga moʻljallab tuzilib, unda quyidagilar belgilanadi: rejalashtirilayotgan vaqt mobaynida oʻrganilishi lozim boʻlgan mashq turlarining soni, har bir mashq (mavzu) turiga ajratiladigan soat va mashqlarning soni, oʻquv materialini oʻtish ketma-ketligi; sinov, imtihon, chamalab koʻrish, musobaqalarning aniq muddati, mashgʻulotlardagi mashqlarning turlarini almashinish jadvali.

Ish dasturi reja asosida tuzilib, unda quyidagilar belgilab qoʻyiladi: oʻquv materialining ish rejasiga muvofiq mavzularga boʻlingan jadvali; har bir mashq turida ularni oʻrganish ketma-ketligi.

Konspekt (matn) — reja, oldindan bir-ikki mashgʻulotga moʻljallab tuzilib, unda quyidagilar belgilab qoʻyiladi: mazkur mashgʻulotning aniq vazifalari; mazkur mashgʻulotdagi hamma mashqlarning mufassal mazmuni; har bir mashq turiga ajratiladigan vaqt (daqiqalarda).

Oʻquv rejasi va oʻquv dasturi, oʻquv-mashgʻulot jarayonini rejalashtirishdagi asosiy dastlabki hujjatlar hisoblanadi. Ish rejasi, ishchi reja va mashgʻulot matn-rejasi ham ana shu hujjatlarga asosan tuziladi. Shunday qilib, oʻquv rejasi bilan oʻquv dasturi qoʻllanma hujjatlar boʻlib, uni odatda, Oʻzbekiston Respublikasi Oliy va oʻrta maxsus taʼlim vazirligi tasdiqlaydi. Qolgan uch hujjat (ish rejasi, ish dasturi va mashgʻulot konspekt-rejasi)ni gimnastika oʻqituvchisi tuzadi.

7.3. Rejalashtirish hujjatlarini tuzish

Shugʻullanuvchilarning tayyorgarlik toifasini inobatga olib, oʻquv bazasining holatini va qanday sharoitda oʻtkazilishini inobatga olib, gimnastika oʻquv-mashgʻulot jarayoni uchun rejalashtirishning ishchi hujjatlarini tuzish texnologiyasi (dastlabki mashgʻulotlarni tahlil qilish, maʼlumotnomalar tayyorlash, mashgʻulotlarni bajarish ketma-ketligi) yagona mantiqiy jadval asosida amalga oshiriladi.

Lekin tabiiyki, bu hujjatlarning mazmuni har bir sport tayyorgarligi toifasi uchun boshqa-boshqa boʻladi. Rejalashtirishning ishchi hujjatlari tayyorlash jarayoni texnologiyasini tushunish oson boʻlishi uchun, umumiy taʼlim maktablaridagi sport gimnastikasining shoʻbasi 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 toifasining tasnif dasturi va hajmi dasturning ayrim elementlari va birikmalarini bilib olish;

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

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

e) shug'ullanuvchilarning sport gimnastikasi mashg'ulotlariga qiziqishining yanada barqaror bo'lishiga erishish.

Vositalar. Vazifalar belgilab olingandan keyin, ularni amalga oshirish vositalarini tanlash ham uncha qiyin bo'lmaydi. Bizning misolda quyidagilar shunday vositalar jumlasiga kiradi: gimnastika ko'pkurashi mashqlari; buyumlarsiz, mayda buyumlar va 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 turlari sonini aniqlash. Mashq turlari sonini to'g'ri belgilash uchun shug'ullanuvchilar tarkibini, mashg'ulot davrini, mashg'ulotlar qancha davom etishini hisobga olish kerak. Bizning misolda mashq turlarining soni jismoniy tayyorgarlikni ham qo'shib hisoblaganda to'rttadan oshmasligi lozim. Agar turlar soni kamaytirilsa, ya'ni har bir tur bilan shug'ullanish vaqti oshirilsa, unda o'rgatishning samarasi kamayishi va shug'ullanuvchilarda bu turlarga bo'lgan qiziqishning yo'qolish xavfi tug'iladi. Turlar soni ko'paytirib yuborilganda esa o'rgatish mutlaqo samarasiz bo'lishi mumkin.

3. Ish rejasini shaklini chizib qo'yish. Bunda faqat shu shaklga rioya qilish shart degan gap emas. Bordi-yu, uni qulay va ko'rgazmali boshqa shakli bilan almashtirish mumkin bo'lsa, o'sha shakldan foydalansa ham bo'ladi.

4. Nazariy mashg'ulotlar vaqti va o'rnini belgilab, bu ma'lumotlarni ish rejasiga kiritish. Ikkita shunday mashg'ulotni nazarga tutishni tavsiya etamiz: biri gimnastika va mashg'ulotlar gigiyenasi haqida suhbat, ikkinchisi esa «II o'smirlar toifasi» mashqlari kinofilmini namoyish qilish. Birinchi mavzudagi suhbatni rejalashtirishning dastlabki davrda o'tkazish, kinofilmini esa shu davrning ikkinchi yarmida, shug'ullanuvchilar toifa mashqlarining elementlari bilan amalda tanishib olganlaridan keyin namoyish qilish kerak. Suhbatga, qolaversa, film namoyish qilishga 30 daqiqa vaqt ajratilsa bo'ladi. Shuning uchun beshinchi mashg'ulotda ham, yigirmanchi mashg'ulotda ham to'plam (kompleks) rejalashtirsa bo'ladi.

5. Ish rejasidagi gimnastika ko'pkurashidan tashqari, hamma tur mashqlarning o'rnini shartli belgilar bilan belgilanadi (ish dasturi tuzilgandan keyin belgilangan mavzular raqami bilan almashiriladi). Har bir mashg'ulotdagi mazkur mashqlarning o'rnini belgilashdan oldin quyidagilarni amalga oshirish kerak: birinchidan, xoreografiya mashqlari o'zining asosiy vazifasidan tashqari, mushaklar chigilini yozish vazifasini ham bajaradi. Shuning uchun xoreografiyani va umumrivojlantiruvchi mashqlarni bitta mashg'ulotga mo'ljallab rejalashtirmaslik kerak. Ikkinchidan, yana shu sabablarga ko'ra, joydan joyga turli xil ko'chishlar va estafetali o'yinlarni bitta mashg'ulotda o'tkazmaslik kerak.

6. Gimnastika ko'pkurashi mashqlari turlarining jadvalini tuzish. Mashq turlarini kunlarga bo'lib almashtirishning eng yaxshi shaklini

O'quv maskanida gimnastika sho'basi

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

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

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

tanlashdan boshlash kerak. Quyidagi shakllar talabaga ma'qul bo'lishi mumkin: har ikki mashg'ulotning birida turlarni batamom almashtirish, bir turni ikki yoki uch marta takrorlash. Bu shakllarning birinchisi ham, ikkinchisi ham, uchinchisi ham muayyan sharoitda eng yaxshi shakl hisoblanadi. Bizning misolda ikkinchi va 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 turlarining 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.

1. Har bir mavzu nechta mashg'ulot davomida o'rganilishini ko'rsatib, ularga tartib raqamlari qo'yib, mashqlar qanday ketma-ketlikda o'rganilishini belgilab chiqish kerak. Gimnastika ko'p-kurashining har bir turidagi mavzular soni shu turdagi ish rejasi jadvalida ko'zda tutilgan mashg'ulotlar sonidan kamroq bo'lishi

kerak, chunki ba'zi mavzular boshdan oxirigacha to'liq takrorlanishi mumkin.

2. Ishchi dasturni uzil-kesil yozib chiqish.

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

Masalan, *I mavzu*.

1. Bir oyoqda depsinib, qo'llarda turish.

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

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

4. Bukilib oldinga umbaloq oshish.

7.3.3. Reja matnini tuzish

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

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

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

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

8-bob. SAF MASHQLARI

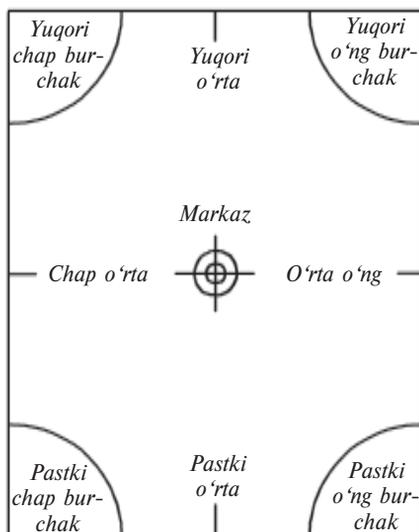
8.1. Saf mashqlarining tasnifi

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

Saf mashqlarining muhim ahamiyati shundan iboratki, ular kishi qaddi-qomatini rostdashga yordam beradi. Bu narsa harbiylarning qaddi-qomati to‘g‘ri tuzilishida yorqin ko‘rinib turadi. Talabalarni zalda yoki maydonchada tez va maqsadga muvofiq joylashtirishga imkon beradigan saf mashqlarisiz gimnastika mashg‘ulotlarini tasavvur qilib bo‘lmaydi.

Ko‘p sonli talabalar qatnasha oladigan saflanish turlarining ko‘pligi tufayli saf mashqlari ommaviy gimnastika chiqishlarining tarkibiy qismini tashkil qiladi. Safdagi harakatlar va buyruqlarning ko‘pgina qismi O‘zbekiston Qurolli Kuchlari Ustavining saf harakatlari direktivasidan, ozroq qismi esa gimnastika mashg‘ulotlari jarayonida amaliyotda qo‘llaniladigan atamalardan foydalanilgan.

Ushbu bobda gimnastika amaliy mashg‘ulotlarida ko‘proq uchraydigan va mashg‘ulot o‘tishda zarur bo‘lgan saf mashqlari yoritilgan. Saf mashqlaridan foydalanish qulay bo‘lishi uchun gimnastika zalida shartli nuqtalar belgilanadi — markazi, o‘rtalik va burchaklari (110-rasm).



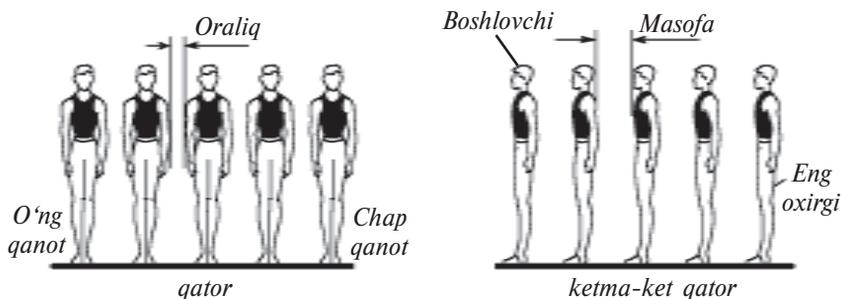
110-rasm.

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

Saf mashqlari quyidagi to'rt guruhga bo'linadi:

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

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



111-rasm.

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

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

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

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

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

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

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

Qanot — safning chap yoki o'ng tomoni.

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

Saf kengligi — o'ng qanotdan chap qanotgacha bo'lgan masofa (qatorda).

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

Oraliq — front bo'yicha shug'ullanuvchilar orasidagi masofa.

Mashg'ulotda safni o'qituvchi va talabalar (guruh sardori, o'quv bo'limlarining boshliqlari va navbatchilar) tovush yoki belgilangan signal bilan beriladigan buyruq, topshiriqlar berish orqali tuzadilar.

Zich saf — talabalarining qatorda bir-biridan kaft kengligidagi (tirsaklar o'rtasi) oralig'ida yoki ketma-ketlarda bir-biridan oldinga uzatilgan qo'l uzunligidagi masofadan iborat safdir.

Orasi ochiq saf — talabalarining qatorda bir qadam oraliqda yoki o'qituvchi belgilab bergan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

8.2. Asosiy mashqlar

8.2.1. Saflanish usullari

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

1. «SAFLAN!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar safda turadilar.

2. «TEKISLAN!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar bir chiziqqa tekislanadilar, chapga «tekislan», o'ngga «tekislan».

3. «ROSTLAN!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar safda tik turadilar. Bu gimnastikada asosiy tik turish holatiga to'g'ri keladi.

4. «QAYTARILSIN!» Ushbu buyruqqa ko'ra, oldingi holatga qaytiladi.

5. «ERKIN!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo'shatib, erkin turadilar.

6. «O'NGGA!» (chapga) «ERKIN!» Talaba o'ng (chap) oyoqni o'ng (chap)ga bir qadam qo'yib, gavda og'irligini har ikki oyoqqa taqsimlaydi va qo'llarini orqaga tutadi.

7. «GURUH TARQAL!» buyrug'i berilganda, talabalar safdan chiqib, zalda (maydonda) erkin joylashadilar.

«Guruh, oralarni o'ngga (chapga, o'rtaga) ikki yoki uch qadamga kengaytiring!». Bu buyruq safdagi talabalarining bir-birlaridan oralari ochiq bo'lgan safga aytiladi.

Guruhni yig'ish uchun turgan joyda «Guruh, o'ng (chap, o'rta)ga JIPSLAN!» buyrug'i beriladi.

8. «GURUH tartib bilan SANA!», «Bo'lim, bir va ikkiga, uchga (to'rt, besh va h.k.) SANA!» va boshqalar, hisob o'ng qanotdan boshlanadi. O'z tartib raqamlarini aytayotgan talaba ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi talabaga qaratib buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi.

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

8.2.2. Saflanish va qayta saflanish

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

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

Saflanish uchun: «Bir, ikki, uch qatorga SAF-LAN!» buyrug‘i beriladi. Buyruq berilishi bilan guruh sardori yoki navbatchi safning old tomoniga qarab «ROST-LAN!» holatida turadi, guruh uning chap tomonida saflanadi.

Guruhning mashg‘ulotga tayyorligi to‘g‘risida raport berishdan oldin sardor (navbatchi) guruh safini tekislaydi, uni sanatib chiqadi, so‘ng «ROST-LAN!», «O‘NG-GA TEKIS-LAN!» («CHAP-GA!», «O‘RTA-GA») buyrug‘ini beradi.

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

Saflanish va raport berishni tantanali ruhda o‘tkazish lozim.

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

Ketma-ket qatorga saflanish — «Ketma-ket qatorga (bir, ikki, uch va h.k.) SAF-LAN!» buyrug‘iga binoan bajariladi. Guruh o‘qituvchi (navbatchi)ning qo‘li bilan ko‘rsatgan tomonda bajariladi.

Buyruq bo‘yicha qator, ketma-ket, doira va h.k. bo‘lib saflanadi. Masalan, «Doiraga ... !», «Ikki qatorga ... !».

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

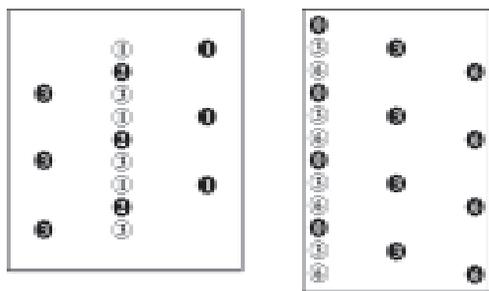
bir qadam o‘ngga qo‘yadilar (hisob «ikki») va safda birinchi turganning orqasiga o‘tgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob «uch»).

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

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

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

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



112-rasm.

Qator guruhlarining qanotini aylanib o‘tib, ketma-ket qatorga qayta saflanishi. Dastlab uchtdan, to‘rttdan va h.k. deb sanalgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Guruh, ketma-ket qatorga (3—4 va h.k.), oldinga chap (o‘ng) yelka bilan QADAM BOS!». Bu buyruqqa ko‘ra, sanab chiqilgan guruhlar front bo‘ylab tekislikni

saqlagan holda ketma-ketlik hosil bo'lgunga qadar, qanot bilan oldinga yuradilar. Ikkinchi buyruq: «Guruh, TO'XTA!». Yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

1. «ORTGA!».
2. «O'ng (chap) yelka bilan oldinga. Bo'lim bilan bir qatorga QADAM BOS!».
3. «GURUH TO'XTA!».

So'nggi buyruq talabalar qatordagi o'z joylariga yetgan vaqtda beriladi.

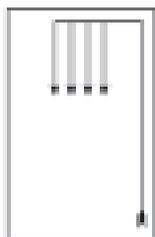
Uch «qirra bo'lib», bir ketma-ket qatordan qayta saflanish. Uchgacha sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Birinchi raqam ikki (uch, to'rt va h.k.) qadam o'ngga, uchinchi raqam ikki (uch, to'rt va h.k.) qadam chapga QADAM BOS!». Yana avvalgi holatga qayta saflanish uchun quyidagi buyruq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

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

Yana avvalgidek saflanish uchun buyruqlar beriladi:

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

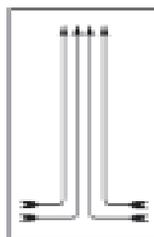
O'rgatayotgan paytda, guruhdan bir necha talabani olib, buyruqlar beriladigan joylarda to'xtatib, qayta saflanishni ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.



113-rasm.



114-rasm.



115-rasm.

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

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

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

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

- «Markaz orqali ketma-ket qator bilan ikkitadan QADAM BOS!». Bu buyruq ketma-ket qator zalning qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi.

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

Talabalarni avvalgi holiga qayta saflash, ajratish va qo‘shilish deyiladi, masalan, ikki ketma-ketdan bir ketma-ketga qayta saflash. Buyruq: «O‘ngga va chapga aylanib, bittadan ketma-ketga QADAM BOS!». Bu buyruq bo‘yicha o‘ng tomondagi ketma-ket o‘ngga, chap tomondagi ketma-ket chapga yuradi. Qarama-qarshi harakatda o‘rtada ketma-ketlar uchrashib qolganda, quyidagi buyruq beriladi: «Ketma-ketga bittadan markazdan QADAM BOS!».

8.2.3. Joydan joyga ko‘chishlar

Bu guruhga turli harakatdagi joydan joyga ko‘chish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar kiradi.

Saf qadam — oyoqni poldan 15—20 sm baland ko‘tarib oldinga qo‘yiladi (tovonni gorizontal tutish va polga tovonning butun yuzasini qattiq qo‘yish zarur), qo‘llar oldinga harakatlantirilganda ularni beldan bir qarich balandga (tanadan har bir qarich uzoqlikka) ko‘tarib, tirsaklarda bukiladi; qo‘llar orqaga yo‘naltirilganda ularni to‘ppa-to‘g‘ri tutib yelka bo‘g‘inidan oxirigacha uzatiladi, panjalar musht qilib tugiladi. Buyruq «Shaxdam QADAM BOS!».

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

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

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

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

Turgan joyda harakatlanish. Buyruqlar:

a) «Joyda (yugurib) QADAM BOS!»;

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

Joyda turib harakatlanishdan yurishga o'tish. Buyruqlar:

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

b) «Ikki (ikki, uch va to'rt h.k.) qadam oldinga (ortga, yonga) QADAM BOS!».

Harakatni to'xtatish uchun «Guruh TO'XTA!» buyrug'i (chap oyoqdan) beriladi. O'ng oyoq bilan bir qadam bosiladi va chap oyoqni o'ngga juftlashtiriladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

b) (tugashi) «TO'G'RIGA!» yoki «JOYDA!» yoki guruh «TO'XTA!», «JOYDA!» yoki guruh «TO'XTA!».

Aylanib yurish. Buyruq: «CHAPGA (o'ngga) aylanib o'tishga QADAM BOS!». Agar buyruq talabalar harakat qilayotgan paytda berilsa, bu holda «QADAM BOS!» ijro buyrug'i zalning burchagidan berilishi kerak (116-rasm).

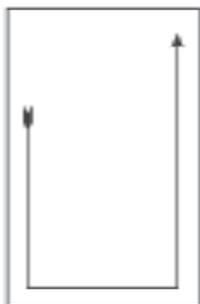
Diagonal bo'ylab harakat qilish. Buyruq «Diagonal bo'ylab QADAM BOS!» (117-rasm).

Teskari yo'nalishda harakatlanish. Butun ketma-ket safning yetakchisi orqasidan teskari yo'nalishda harakat qilishdir. Buyruq «O'ng (chap)ga qarama-qarshi QADAM BOS!» (118-rasm).

Ilonizi bo'lib yurish. Birin-ketin bajarilgan bir nechta teskari yo'nalishlardan iborat yurishdir. Buyruqlar: «O'ng (chap)ga

QARAMA-QARSHI QADAM BOS!», «Ilonizi yo‘nalish bo‘yicha QADAM BOS!» (119-rasm).

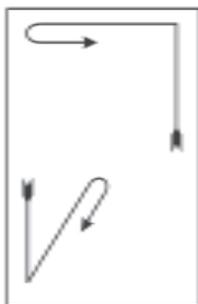
Doira yasab yurish. Buyruq «Doira bo‘ylab QADAM BOS!». Ijro buyrug‘i zalning yoki maydonning o‘rtasidan beriladi. Doiraning hajmini belgilash uchun oraliq masofa aytiladi.



116-rasm.



117-rasm.



118-rasm.



119-rasm.

8.2.4. Orani ochish va yaqinlashish

Orani ochish — safdagilar oralig‘i yoki masofasini uzoqlashtirish usullari.

Jiplashish (yaqinlashtirish) — orasi ochilgan safni zichlashtirish usullari:

1. Orani ochish. (Saf mashqlarining buyruqlari O‘zbekiston Qurolli Kuchlari Ustavi bo‘yicha olingan.) Buyruqlar: «O‘NGGA (chapga, o‘rtadan) shuncha qadamga TARQAL!». Agar bosiladigan qadamlar soni aytilmasa, oraliq bir qadamga ochiladi.

Orani ochish safdagi yetakchi talabadan tashqari hamma o‘ng tomonga (chapga, o‘ngga va chapga) burilib, yonida turuvchi bilan uning orasida talab qilingan masofa hosil bo‘lgunga qadar yuzini frontga qaratib yuradi. Buyruq berilgandan so‘ng o‘qituvchi hamma talabalar safda o‘z joyiga turguniga qadar bir-ikkilab sanoqni olib boradi. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «CHAPGA (o‘ngga, o‘rtaga) JIPSLAN!». Hamma harakatlar teskari tartibda bajariladi.

2. Juftlama qadamlar bilan orani ochish front bo‘ylab o‘tkaziladi. Buyruq «O‘rtadan (o‘ngga, chapga) ikki (uch) qadam bilan TARQAL!». Buyruq berilgandan so‘ng, o‘qituvchi orani ochish tugagunga qadar «bir—ikki» deb sanoqni olib boradi. Orani ochishni ketma-ketning chetidagi (yoki ketma-ketda turgan) boshlaydi. Keyinchalik navbatma-navbat har ikki sanoqdan so‘ng, qolgan ketma-

ketdagilar orani ochadilar. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «O‘RTAGA (chapdan, o‘ngdan) qadamlab JIPSLAN!», ketma-ketdagilar baravariga yaqinlasha boshlashadi. O‘qituvchi yaqinlashish tugagunga qadar «bir—ikki» deb sanoqni olib boradi.

3. Topshiriq bo‘yicha orani ochish. «Bir-biringizdan ikki QADAM masofada turing!», «Qo‘llarni yozib ORANI OCHING!» va h.k.

4. O‘qituvchi ketma-ket qatorda turganlarni zarur bo‘lgan oralikka qo‘ygan yetakchilarga qarab, orani ochishi mumkin.

8.3. Uslubiy ko‘rsatmalar

1. Buyruqlar, odatda, ogohlantiruvchi va ijro etuvchi buyruqlarga bo‘linadi: «QADAM BOS!», «ORTGA!» va h.k. Ijroning o‘zidan iborat buyruqlar ham bor: «TEKISLAN!», «ROSTLAN!» va boshqalar. Biroq, bu buyruqlar berilishdan oldin o‘qituvchi ba’zi hollarda talabalarning diqqatini ijro buyrug‘iga qaratish uchun «bo‘lim», «guruh», «diqqat», «ketma-ket» va h.k. so‘zlarini ishlatadi. Masalan, «Guruh, ROSTLAN!», «Ketma-ket TO‘XTA!»

Ogohlantiruvchi buyruq tushunarli, baland ovoz bilan va talabalar qanday harakat qilishlari lozimligini tushunib yetib, shunga shaylanishlari uchun biroz cho‘zibroq aytiladi. Ijro buyrug‘i lahzalik tanaffusdan keyin qisqa va qat‘iy beriladi.

Buyruqlarni berish chog‘ida ovoz hamda ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari o‘rtasidagi uzilish safning katta-kichikligiga mos bo‘lishi lozim: saf qanchalik katta bo‘lsa, ogohlantiruvchi buyruq shunchalik cho‘zib aytiladi, ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari orasidagi uzilish kattaroq bo‘ladi, ijro buyrug‘i balandroq ovoz bilan aytiladi.

Harakatni boshlash uchun xizmat qiladigan ijro buyrug‘i bo‘lajak harakatlar ifodasiga mos ravishda talaffuz etilishi kerak. Masalan, tez sur‘atli yugurishdan oldin buyruqni baland ovoz bilan va qisqaroq berish zarur bo‘lsa, barcha talabalar buyruqni birdaniga bajara olmaydigan sekin sur‘atli harakatlarni boshlash uchun esa buyruqni baland ovoz bilan va biroz cho‘zib aytish zarur. Shuni esda tutish kerakki, buyruq baland ohangda berilishi shart. Tovush kuchini ham to‘g‘ri o‘zgartirib turish lozim. Buyruq zaruratga mos ravishda baland yoki past berilishi mumkin. O‘rinsiz past va shuningdek, juda baland ovoz orqali buyruqlar qo‘llanilmasligi darkor.

O‘qituvchi tik holatda buyruq berishi kerak.

2. Har bir ogohlantiruvchi buyruqda talabalar «QOMATNI ROSTLA!» holatini qabul qiladilar, shuning uchun bu buyruqni tez-tez beravermaslik kerak (ayniqsa, umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘tayotganda). Agarda «ROSTLAN!» buyrug‘i berilgan bo‘lsa, u o‘rinlatib bajarilishi kerak.

3. Ayrim hollarda buyruqlarning o‘rniga topshiriq bermoq maqsadga muvofiqdir. Agar talabalar buyruqqa ko‘ra, ma‘lum dastlabki holatda, belgilangan usul bilan baravariga biror harakatni bajarishlari kerak bo‘lsa, topshiriq bo‘yicha esa hisobga kirmagan harakatlarni bir qancha boshqa usullar bilan bajarishga ruxsat etiladi. Masalan, polda o‘tirgan guruh uchun «CHAP-GA!» buyrug‘ini berish o‘rniga «CHAP-GA buriling» deb topshiriq berish ma‘qulroq.

4. Qayta saflanish uchun buyruqlar berishda uning qismlari izchilligiga rioya qilish zarur:

a) safning nomi;

b) harakat yo‘nalishi;

d) bajarish usuli aytiladi. Masalan, bir ketma-ket qatordan to‘rt ketma-ketga qayta saflanish uchun buyruq quyidagicha beriladi: «Chap (o‘ng)ga ketma-ketga to‘rttadan QADAM BOS!». Yurib ketayotganda, agar harakat yo‘nalishi o‘zgarmasa, buyruq aytilmaydi. Agar yurib ketayotgan guruh uchun qayta saflanish buyrug‘i beriladigan bo‘lsa, u holda «QADAM BOS!» so‘zi tushirib qoldiriladi.

5. Orani ochishda buyruqning ayrim qismlari quyidagicha takrorlanadi:

a) yo‘nalishi;

b) oraliqning katta-kichikligi;

d) bajarish usuli aytiladi. Masalan, «Chapga ikki qadam bilan JIPSLAN!».

6. Saf mashqlarining turli harakatlarini o‘rgatayotganda ko‘rsatish, tushuntirish talabalarni oldin guruhchalarga bo‘lib o‘rgatiladi. Ushbu harakatlarni bajarish, ko‘rsatish, tushuntirish usuli birga qo‘shib olib boriladi va keyinchalik bu harakatlar butun guruh bilan bajariladi.

Murakkab saf mashqlarini bo‘laklarga bo‘lib o‘rgatish kerak. Bunda har bir harakatni bajarish uchun alohida buyruq beriladi. Masalan, bir qatordan ikki qatorga qayta saflanish uchun ikkinchi tartib raqamlilarga quyidagi buyruqlar beriladi:

a) «Ortga chap oyoq bilan, BIR!».

b) «Yonga o‘ng oyoq bilan, IKKI!».

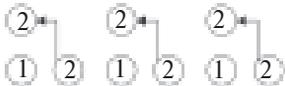
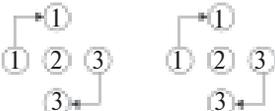
d) «Chap oyoqni qo‘yib, UCH!».

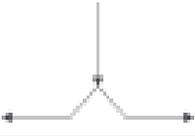
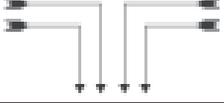
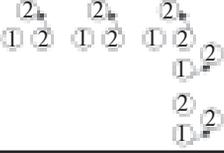
Ushbu harakatlarni bo‘laklarga bo‘lib o‘rgatganda talaba o‘z harakatlarini ongli ravishda bajarsa, uni uzoq esda saqlab qoladi.

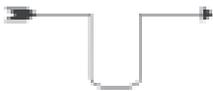
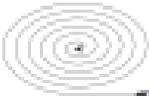
O'qituvchi esa navbatdagi buyruqni berishdan oldin talabalar yo'l qo'ygan xatolarni ko'rsatib o'tadi. Turgan joyda va yurib ketayotganda burilishlarni, bir ketma-ketdan yoki qatordan ikki ketma-ket yoki qatorga qayta saflanish, shaxdam qadam va joydan joyga ko'chishning boshqa turlari, juftlama qadam bilan orani ochishni bo'laklarga bo'lib o'rgatishni tavsiya qilamiz.

7. O'rgatishni mashg'ulotga eng zarur bo'lgan saf mashqlaridan boshlash kerak. Avvalo, saflanishlar, saf usullari, joydan joyga ko'chish usullari va nihoyat, orani ochish va yaqinlashtirish o'rganiladi. Ayrim saf usullarini talabalar bilan juft-juft bo'lib o'tkazish mumkin, bunda talabaning biri buyruq beradi, ikkinchisi uni bajaradi.

TEST SAVOLLARI

T/r	Saf mashqlari	To'g'ri javobni belgilab, tagini chizing
1	Bir qatorga saflanish 	1. «Bir qatorga saflan!» 2. «Bir qatorga tur!» 3. «Qatorga tizilib tur!»
2	Bir ketma-ket qatorga saflanish 	1. «Bir ketma-ket qatorga saflan!» 2. «Bir qator bo'!» 3. «Bir-biringizning orqangizga tiziling!»
3	Turgan joyda o'ngga burilish	1. «O'ngga!» 2. «O'ngga buril!» 3. «O'ng tomonga buril!»
4	Bir qatordan ikki qatorga saflanish 	1. «Ikki qator bo'lib tur!» 2. «Ikki qatorga saflan!» 3. «Ikkinchi raqamdagilar birinchilar orqasida tursin!»
5	Bir qatordan uch qatorga saflanish 	1. «Uchtadan bo'lib tur!» 2. «Uch qatorga saflan!» 3. «Birinchilar orqaga, uchinchilar oldinga tursin!»
6	Bir ketma-ket qatordan uch ketma-ket qatorga qirra bo'lib saflanish	1. «Uchtadan bo'lib tur!» 2. «Birinchi raqamdagilar ikki qadam o'ngga, uchinchi raqamdagilar ikki qadam chapga, qadam bos!»

7	<p>Harakatda bir ketma-ket qatordan 3,4,5 va h.k. qatorga saflanish</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Uchtadan markazdan qadam bos!» 2.«Chap tomonga uch qator bo'lib qadam bos!» 3.«Uch qator bo'lib, chap tomonga qadam bos!»
8	<p>Bo'linish</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Bittadan qator bo'lib, o'ng va chap tomonga aylanib, qadam bos!» 2.«O'ng va chap tomonga bittadan qator bo'lib, qadam bos!» 3. Bittadan bo'lib, har tomonga aylanib, qadam bos!»
9	<p>Ikki qatorga biriktirish</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Ikki qator bo'lib, markazdan qadam bos!» 2.«Ikki qator bo'lib, o'ng va chap tomonga qadam bos!» 3.«Markazdan ikki qator bo'lib, qadam bos!»
10	<p>Ikki ketma-ket qatordan to'rt ketma-ket qatorga saflanish</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.«O'rtadan to'rt qator bo'lib, qadam bos!» 2.«Markazdan to'rt qator ketma-ket» 3.«O'ng va chapga to'rt qator bo'lib, qadam bos!»
11	<p>Harakat chog'ida bir ketma-ket qatordan ikki ketma-ket qatorga saflanish</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Ikki qatorga saflan!» 2.«Ikki qator bo'lib, qadam bos!» 3.«Ikkinchi raqamdagilar ikki qator bo'lib, qadam bos!»
12	<p>Turgan joyida yurish</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Chap oyoqdan qadam bos!» 2.«Turgan joydan qadam bos!» 3.«Oldinga harakatlanmasdan qadam bos!»
13	<p>Harakatni to'xtatish</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Guruh to'xta!» 2.«Guruh turgan joyda to'xta!» 3.«Oyoqlarni juftla!»
14	<p>Harakatda burilish</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.«O'ngga buril!» 2.«O'ng-ga!» 3.«O'ng tomonga qadam bos!»
15	<p>Aylanib yurish</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Chap tomonga aylanib yur!» 2.«Zalni aylanib yur!» 3.«O'ng tomonga yur!»

16	<p>To'rt qatordan bir qatorga saflanish</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Chap tomondan bir qator bo'lib, boshlovchi orqasidan qadam bos!» 2.«Chap tomonga aylanib, bir qator bo'lib, qadam bos!» 3.«Chap tomonga bir qator bo'lib, qadam bos!»
17	<p>Harakatda teskari yo'nalishda yurish</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Chap tomondan teskari yo'nalishda qadam bos!» 2.«Chap tomondan ikki qator bo'lib, qadam bos!» 3.«Teskari yo'nalishda chap tomonga qadam bos!»
18	<p>Ichkaridan teskari yo'nalishda yurish</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Ichkaridan teskari yo'nalishda qadam bos!» 2.«O'ng va chap tomonga bo'linib, ichkariga qadam bos!» 3.«Ichkaridan ikki qator bo'lib, qadam bos!»
19	<p>Ochiq sirtmoqli yurish</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.«O'ng tomonga ochiq sirtmoqli bo'lib, qadam bos!» 2.«O'ng tomonga yoysimon bo'lib, qadam bos!» 3.«O'ng tomonga yopiq sirtmoqli qadam bos!»
20	<p>Tarqalish</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Qator bo'lib, ikkitadan qadam bos!» 2.«Chapga, o'ngga, ikki ketma-ket qator bo'lib, qadam bos!» 3.«To'rt qatordan ikki qator bo'lib, qadam bos!»
21	<p>Quyilish</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Chapga, o'ngga bir ketma-ket qator bo'lib, qadam bos!» 2.«Ikki qator bo'lib, qadam bos!» 3.«Markazdan ikki qator bo'lib, qadam bos!»
22	<p>Ketma-ket safni kesib o'tish</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Diagonal bo'ylab, qadam bos!» 2.«Markazdan kesishib, qadam bos!» 3.«Diagonal bo'ylab chalishib, qadam bos!»
23	<p>Spiral hosil qilish</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Spiral bo'yicha qadam bos!» 2.«Spiral hosil qilib harakatlan!» 3.«Aylanib qadam bos!»
24	<p>Doira hosil qilish</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Doira hosil qiling!» 2.«Chap doira bo'lib, qadam bos!» 3.«Doira bo'lib, qadam bos!»

9-bob. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

9.1. Mashqlarning tasnifi

Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb, turlicha tezlik va ko‘lamda maksimal hamda o‘rtacha mushak ishlashi orqali tananing ayrim qismlari bilan bajariladigan harakatlar yoki ularning birikmalariga aytiladi. Bundan maqsad — jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qaddiqomatni to‘g‘ri shakllantirish, talabalarni murakkab harakat malakalarini egallashga tayyorlashdir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar jihozlarsiz va jihozlar (gantellar, to‘ldirma to‘plar, toshlar, shtangalar, rezina amortizatorlar, tayoqlar va h.k.) bilan har xil gimnastika jihozlarida va shuningdek, talabalarining bir-biriga o‘zaro yordam ko‘rsatishlari orqali bajarilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar o‘z tarkibiga ko‘ra, oddiy bo‘lib, u bilan barcha yoshdagi bolalar va turli yoshdagi kishilar shug‘ullanishlari mumkin. Ularni o‘rgatish juda oddiydir: mashqni o‘rganib olish uchun, talaba uni bir necha marta takrorlashi kerak, xolos.

Shuni inobatga olish kerakki, mukammal o‘zlashtirilgan mashqlarni bajargandagina maksimal foyda olish mumkin. Mashqlarni o‘rgatish jarayonida esa barcha mushaklarning qisqarish imkoniyati bir xil jalb qilinadi. Demak, biron-bir jismoniy sifatni rivojlantirish uchun u yoki bu mashqdan foydalanishdan oldin uni yaxshi o‘rganib olishga zaruriyat tug‘iladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida tana a‘zolari va mushaklarning guruhlariga alohida ta‘sir ko‘rsatish ham mumkin. Bu xususiyat talabalar organizmiga, ayniqsa, harakat-tayanch apparatiga har tomonlama ta‘sir ko‘rsatish va butun tana mushaklarini har tomonlama rivojlantirish imkonini beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotganda jismoniy yuklamani boshqarish oson. Organizmga jismoniy yuklama berish uchun mashqlar tanlashga va bir mashg‘ulotda ularning soni qancha bo‘lishiga bog‘liq. Bir xil mashqlar (mushakni ishga solish) berish darajasi va ishda qatnashadigan mushak guruhlarining soniga ko‘ra, osonroq, boshqalari murakkab bo‘ladi.

Mashq bajarilganda mushakdan foydalanish darajasiga ko‘ra o‘zgaradi. Mushak zo‘riqish berish darajasini quyidagi usullar (ayni bir mashqning davom etishini) takrorlash sonini ko‘paytirish, mashqlarni bajarish tezligini o‘zgartirish, og‘irlikni oshirish yoki o‘zaro qarshilik darajasini ko‘paytirish, dastlabki holatni yoki bajarish usulini boshqacharoq qilish orqali o‘zgartirish mumkin.

Tasnifga anatomik belgi asos qilib olingan. Mashqlar insonning ayrim tana qismlariga ta'sir ko'rsatishiga qarab bo'linadi:

1. Qo'l mushaklari va yelka kamari uchun mashqlar.
2. Gavda va bo'yin mushaklari uchun mashqlar.
3. Oyoq mushaklari uchun mashqlar.
4. Butun tana mushaklari uchun mashqlar.

Hamma mashqlarning ta'siri, o'z navbatida, uslubiy yo'nalishiga ko'ra kuchni, egiluvchanlikni, yakka harakat tezligini, ayrim mushak guruhlarining taranglashishi va bo'shashish qobiliyatini tarbiyalovchi mashqlarga bo'linadi, to'rtinchi guruh mashqlariga esa qomatni to'g'ri rivojlantiruvchi va nafas olish mashqlari kiradi.

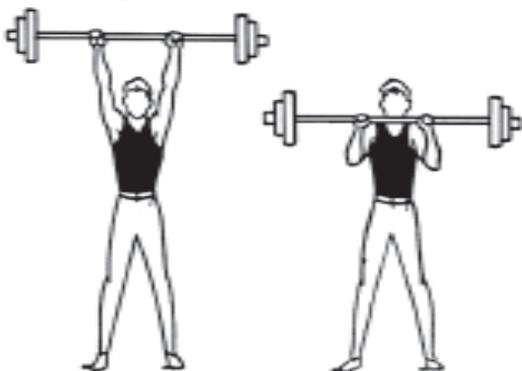
9.1.1. Qo'l mushaklari va yelka kamari uchun mashqlar

1. Qo'lni oldinga, yuqoriga va yon tomonlarga navbatma-navbat va birin-ketin ko'tarish; shu mashqning o'zini gantellar, gimnastika tayoqchalari, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar bilan bajarish; shu mashqni sherigining qarshiligini, rezina bint, amortizatorlar yoki blok tuzilmali maxsus asbobda osilgan og'irlik qarshiligini yengish bilan bajarish.

2. Qo'llarni bukish va yozish:

a) tik turganda, o'tirgan va yotgan holatlarda qo'llarni tez va sekin bukish va yozish;

b) gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar bilan qo'llarni bukish va yozish (120-rasm); shu mashqni sherigi qarshiligini (121-rasm); rezina amortizatori, blok tuzilmali asbobdagi og'irlik qarshiligini yengib bajarish;



120-rasm.



121-rasm.

d) yotib tayanish va tayanish; yotib osilish va osilish holatlarida qo'llarni bukish va yozish;

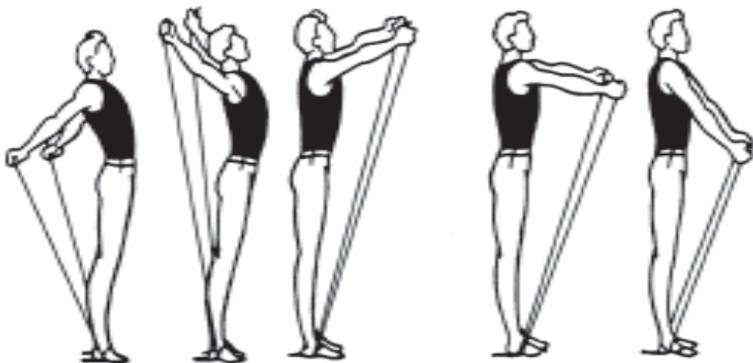
e) qo'llar bilan tirmashib chiqish, kuch bilan ko'tarilish.

3. Qo'llar bilan aylanma harakatlar qilish:

a) old yoki yon tekislikda (birin-ketin, birgalikda, navbatma-navbat);

b) gantellar, to'qmoqlar, toshlar yoki amortizatorlar bilan (122-rasm).

4. To'g'ri qo'llar bilan siltanish va keskin siltanish harakatlari — bir qo'l oldinga, ikkinchisi orqaga; shuning o'zini gantellar bilan; shuning o'zi, lekin har ikki qo'l bilan orqaga va yuqoriga; qo'llar ko'krak oldida bo'lgan holatdan (bukilgan qo'llar bilan) orqaga keskin siltanish harakatlari; qo'llar yuqorida va yon tomonda, bir qo'l yuqorida, ikkinchisi pastda turgan holatda keskin siltanish harakatlari.



122-rasm.

5. Muvozanat saqlab bajariladigan mashqlar:

a) qo'llarni gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar bilan amortizator yoki blok moslamali asbobdagi og'irlik qarshiligini yengib yon tomonda, oldinda, orqada 10—20 sek davomida saqlab turish;

b) 10—20 sek davomida yotib osilish va 30°, 60°, 90° va 150° bukilgan qo'llarda osilib turish;

d) 10—20 sek davomida tayanib yotish va 30°, 60°, 90° va 150° bukilgan qo'llarda tayanib turish.

6. Qo'l mushaklari va yelka kuraklari uchun bo'shashtiruvchi mashqlar:

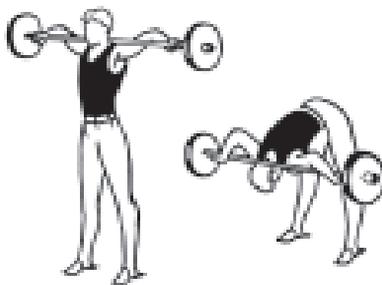
a) mushaklarni bo'shashtirib turib, qo'llarni erkin siltash;

b) qo'llar yuqoridagi (mushaklar zo'riqib turgan) holatidan barmoq, bilak va butun qo'l mushaklarini navbatma-navbat bo'shashtirib, qo'llarni pastga tushirish;

d) dastlab qo'l mushaklari va yelka kuragini holatga keltirib olgach, oldinga engashib mushaklarni bo'shashtirish.

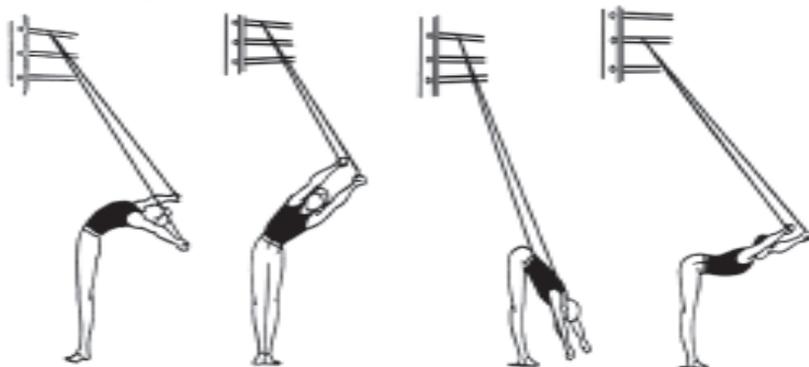
9.1.2. Bo'yin va gavda mushaklari uchun mashqlar

1. Bosh va gavnani (qomatni bukib va to'g'ri tutib) orqaga, yon tomonga engashtirish. Engashtirish tik turgan holatdan boshlab: qo'llarni yuqorida, yon tomonda, bosh orqasida tutib, oyoqlarni kerib tik turish, polda va gimnastika o'ringidig'ida o'tirib, shuning o'zi, lekin gimnastika tayoqchasi, gantellar, to'ldirma to'plar bilan, shtangani yelkaga qo'yib (123-rasm), sherik va amortizatorning qarshiligini yengib (124-rasm) bajariladi.



123-rasm.

Bosh va gavnani o'ng-chap tomonga burish. Bunda oyoqlarni kerib tik turish va oyoqlarni kerib o'tirish holatlarida bajarish qulay bo'ladi. Qo'llarning dastlabki eng qulay holati: gimnastika tayoqchalari bilan qo'llarni yon tomonda yuqorida tutish, shtangani yelkaga, kuraklarga yoki belga qo'yib turish qo'llarning dastlabki qulay holati hisoblanadi.



124-rasm.

Bosh va gavda bilan o'ng hamda chap tomonlarga aylanma harakatlar qilish:

a) oyoqlarni kerib tik turgan holatda, qo'llarni belda, bosh orqasida, yuqorida tutib bajarish;

b) shuning o'zini gimnastika o'rindig'i yoki polda o'tirib bajarish, oyoq uchlarini gimnastika devoriga tirab turiladi yoki sherigi ushlab turadi;

d) shtangani yelkaga qo'yib yo to'ldirma to'pni yoki gantellarni yuqoriga ko'tarib, butun gavda bilan aylanma harakat qilish.

2. Tayanib yotib va orqada tayanib yotib, tizzalarga tik tayanib turib, gavgdani bukish va to'g'rilash (125-rasm):



125-rasm.

a) oyoqlarni yotgan, o'tirgan, osilish va tayanish holatidan ko'tarish;

b) shuning o'zini oyoqlar bilan to'ldirma to'pni ushlab turib bajarish.

3. Muvozanatda bajariladigan mashqlar:

a) osilish va tayanish holatlaridan oyoqlarni 90—60° ga ko'tarib, 5—15 daqiqa davomida ushlab turish;

b) osilish va tayanish holatida oyoq bilan yuklarni (to'ldirma to'p, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalarni) ushlab turish;

d) gavgdani 10—15 daqiqa davomida to'g'ri tutib engashish.

4. Gavda va bo'yin mushaklarini bo'shashtiruvchi mashqlar:

a) oyoqlarni yelka kengligida kergan holda tik turib, oldinga engashib gavgda va bo'yin mushaklarini bo'shashtirish;

b) oldinga engashgan holatdan gavgda va bo'yin mushaklarini zo'riqtirish va uni asta-sekin kamaytirib, butunlay bo'shashtirish;

d) o'tirgan, tizzalarda turgan va yotgan holatdan tana hamda bo'yin mushaklarini bo'shashtirish.

9.1.3. Oyoq mushaklari uchun mashqlar

1. Oyoqlarni ko'tarish va tushirish:

a) tik turgan, o'tirgan va yotgan holatdan oyoqlarni oldinga, orqaga va yon tomonlarga (sekin va tez) ko'tarish;

b) shuning o'zini amortizator qarshiligini yengib bajarish yoki oyoq bilan biror og'irlikni, masalan, qum to'ldirilgan qopchani ko'tarish.

2. Oyoqlarni bukish va to'g'rilash:

a) tik turgan, o'tirgan, yotgan holatdan oyoqlarni oldinga, orqaga va yon tomonga bukish va to'g'rilash;

b) o'tirgan, yotgan, osilgan va tayangan holatda oyoqlarni bukish va to'g'rilash;

d) shuning o'zini oyoqlar bilan to'ldirma to'pni, qum to'ldirilgan qopchani ko'tarib turib bajarish;

e) ikki va bir oyoqda, qo'llar bilan tayanib, tayanmasdan yarimcho'qqayish va cho'qqayish (oyoq uchida va butun tovonda);

f) shuning o'zini yuklar bilan (shtangani yelkaga qo'yib) bajarish;

g) oldinga, orqaga, yon tomonga bir oyoqni bukib, keng qadam tashlash;

h) shuning o'zini yuklar (to'ldirma to'plar, shtanga, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan sakrash; cho'qqaygan, bir oyoqni bukib keng qadam tashlab turib, oyoqlarni keng kerib turgan holatda prujinasimon harakatlar qilish;

i) ikki oyoqda, so'ng bir oyoqda turgan joyda hamda oldinga silkib turib sakrashlar;

j) shuning o'zini yuklar (to'ldirma to'plar, shtanga, toshlar) bilan bajarish.

3. Tik turgan, o'tirgan va yotgan holatda tovon va oyoqlar bilan aylanma harakatlar qilish.

4. Tik turgan, o'tirgan, yotgan holatda oyoqlarni oldinga, orqaga, yon tomonlarga siltash. Siltashlar tayanchga (gimnastika devorchasiga, qandaydir gimnastika jihoziga, stulga) suyanib va suyanmasdan qo'lda bajariladi.

5. Muvozanatda bajariladigan mashqlar:

a) yarim shpagat va shpagatlarda (5,10,15, 20 daqiqa) muallaq turish;

b) oyoqlarni oldinga, orqaga, yon tomonga, bel balandligida ko'targan holatda 5—15 daqiqa ushlab turish, shuning o'zini yuk (qum to'ldirilgan 0,5—2 kg og'irlikdagi qopcha) bilan bajarish.

6. Oyoq mushaklarini bo'shashtirish mashqlari:

a) tik turib, o'tirib yoki yotgan holatda oyoqlarni ko'tarish, mushaklarni bo'shashtirib siltash va yana tushirish;

b) o'tirgan va yotgan holatda oyoqlarni bo'shashtirish;

d) o'tirgan va yotgan holatda oyoq mushaklarini maksimal tarang tortib, keyinchalik ularni bo'shashtirish.

9.1.4. Butun tana mushaklari uchun mashqlar

1. Qo'l harakatlarini gavdaning oldinga (orqaga, yon tomonga) engashtirish va bir oyoqni oldinga (yon tomonga, orqaga bukib), keng qadam tashlash bilan bir vaqtda bajarish.

2. Oldinga engashib, cho'qqayib qo'llarni oldinga (yuqoriga, orqaga) uzatish.

3. Qo'llarni yuqoriga ko'targan holda oyoqlarni navbatma-navbat bukib va to'g'rilab gavdani aylanma harakatlantirish (gavda o'ng tomonga engashganda chap oyoq, chapga engashganda o'ng oyoq bukiladi).

4. Tayanib yotish holatida qo'llarni bukib-yozish bilan bir vaqtda oyoqlarni ko'tarish va tushirish.

5. Tana bilan to'liqsimon harakatlar (harakat qo'llardan boshlanadi, keyin gavda va oyoqlar bilan davom ettiriladi) qilish.

6. Chalqancha yotgan holatdan va orqaga engashib gimnastika devorchasiga orqa bilan turgan holatda sheriklari yordamida va mustaqil «ko'prikcha» mashqini bajarish.

7. Gimnastika devorchasida orqa bilan osilib turgan holatda oyoqlarni ko'tarib, oyoq uchini unga tekkizish. Shuning o'zini oyoqlar bilan yuklar (to'ldirma to'p, qum to'la qopcha) ko'tarib bajarish.

8. Tik turgancha bukilib orqa tomon bilan osilish holatidan (gimnastika devorchasida) oyoqlarni bukib va to'g'ri tutib, kerilib osilish holatiga o'tish; shuning o'zini oyoqlar bilan yuklar (to'ldirma to'p, qumli qopcha) ko'tarib bajarish.

9. Butun tana mushaklarini bo'shashtirish mashqlari:

a) yotgan holatdan butun tana mushaklarini bo'shashtirish;

b) yotgan holatda tana mushaklarini maksimal taranglatib, keyinchalik bo'shashtirish;

d) bir guruh mushaklarni asta-sekin bo'shashtira borib, ayni vaqtda ikkinchilarini taranglatish.

10. Qomatni shakllantiruvchi mashqlar (navbatdagi bo'limda yoritilgan).

9.2. Jismoniy tarbiyaning umumrivojlantiruvchi mashqlari yordamida yechiladigan ayrim vazifalar

Umumrivojlantiruvchi mashqlarga xos xususiyatlarni va ularning tasnifini o'rganib, bu mashqlarning ta'sirini va umumlashtiruvchi mashqlar orqali jismoniy tarbiyaning qanday vazifalari hal qilinishini aniqlab olmoq zarur.

9.2.1. Jismoniy tarbiyalashda vosita sifatida umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish

Kuchni umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida tarbiyalash har xil usullar orqali amalga oshiriladi:

1. *Takrorlash usuli.* Mashqlar odatdagi tezlikda yuklarsiz yoki gantellar (1—3 kg), to'ldirma to'plar (2—3 kg) yoki sherigi (rezinka amortizator) qarshiligini yengish bilan asosiy ish bajaruvchi mushaklar yaqqol charchagan holatigacha takrorlanadi. Ana shunday charchagan holatda mashqni yana 1—2 marta bajarish juda muhimdir. Chunki ayni shu oxirgi takrorlashlar kuchni rivojlantirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Mashqlarni 8—10 martadan ortiq takrorlamaslik zarur. Agar mashqni qulay bajarish mumkin bo'lsa, uni murakkablashtirmoq zarur. O'n martadan ortiq bajariladigan mashqlar kuchni emas, balki tana chidamliligini rivojlantiradi.

Bir mashqning o'zini ko'plab takrorlash usuli boshlovchilar mashg'ulotida qo'llaniladi, chunki unda mushaklarni ko'p ishga solish talab qilinmaydi, bundan tashqari, mashqning to'g'ri bajarilishini kuzatish uchun imkon bo'ladi.

2. *O'ta zo'r berish usuli.* O'ta zo'r berish bilan 3—4 martadan, ayrim vaqtda esa faqat bir martadan ortiq takrorlab bo'lmaydigan murakkab mashqlar bajariladi. Mushaklarning o'ta zo'riqishi natijasida bosh miyaning katta yarimsharlariga boradigan impulslar oqimi hosil bo'ladi. Qo'zg'atuvchining kuchi qanchalik katta bo'lsa, javob ta'siri ham shunchalik kuchli bo'ladi, shunga ko'ra mushak to'qimasining funksional darajasi ham yuqori bo'ladi. Bu usul dastlab maxsus tayyorgarlikdan o'tgan shug'ullanuvchilarda qo'llaniladi.

3. *Izometrik usul.* Izometrik rejimda ishlashda egallangan holatni 5—6 daqiqa davomida ushlab turish lozim bo'lgan muvozanatli mashqlarni bajarishda hosil qilinadi.

Izometrik rejimda ishlash, mushaklar zo'riqayotgan va bo'shshayotgan vaqtda sodir bo'ladi. Bunday rejim harakat jarayonida to'xtab-to'xtab ohista bajariladigan kuch mashqlari: tayanish va osilish holatida 3—4 marta to'xtab-to'xtab qo'llarni bukish va to'g'rilash, ayni shu hol boshqa mashqlarni bajarishda ham qo'llaniladi. Bu usul yaxshi jismoniy tayyorlangan sportchilar uchun tavsiya qilinadi.

4. *Dinamik zo'riqish usuli.* Mashqlar yuklarsiz yoki kichik qarshilik bilan, lekin maksimal tezlikda bajariladi.

Dinamik zo'riqish usuli mashqlarning eng yuqori tezlikda va to'liq ko'lamda bajarilishi hisobiga katta va maksimal mushak zo'riqishini talab qiladi. Bu mashqlar talabalarning jismoniy kuch sifatini rivojlantiribgina qolmay, balki tezkorlik sifati (tezlik kuchi)ni ham rivojlantiradi. Shuni hisobga olish kerakki, kichik tashqi qarshiliklarni yengib mashq bajarganda, maksimal kuch harakat tezligiga ta'sir qilmaydi. Bu usul yosh sportchilar uchun maqsadga muvofiq bo'ladi.

5. *Aralash usul.* Bir mashqning o'zi muayyan izchillikda: dastavval dinamik, keyin izometrik rejim, undan keyin katta mushak zo'riqishi bilan va nihoyat ko'plab takrorlash usuli bilan bajariladi. Har bir takrorlashdan keyin 1—2 daqiqa tanaffus qilinadi. Hamma takrorlashlar 3—4 martadan qaytariladi.

Har xil sur'atda turlicha zo'riqish va mushaklar ish rejimini almashtirib bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, kuch sifatlarini rivojlantirish uchun juda samarali ta'sir ko'rsatish mashqlari bo'lgan egiluvchanlikning muvaffaqiyatli rivojlanishiga, bo'g'inlarda faol harakatchanlikni talab qiladigan harakatlarni bajarishda mushaklarni taranglashish va bo'shashtirishni to'g'ri taqsimlash zarur, bu esa miya katta yarimsharlari qobig'ining muvofiqlashtirish faoliyatiga bog'liq.

Faol va sust egiluvchanlik mavjud. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun turli usublardan foydalanish zarur:

1. *Faol harakatlar uslubi* — mashqlar qarama-qarshi mushaklarni cho'zish maqsadida harakatni katta ko'lamda bajarishni ta'minlaydigan mushaklarning faol zo'riqishi hisobiga bajariladi. Bunga quyidagi talablar qo'yiladi:

a) mashqlarni borgan sari katta ko'lamda bajarish;

b) dastavval, qarama-qarshi mushaklarni taranglatish (mushaklar faol taranglashgandan keyin yaxshi bo'shashadi, demak, yaxshi cho'ziladi ham).

2. *Sust harakatlar uslubi* — mashqlar sportchilarni sheriklari yordamida yoki harakat ko'lamini oshirish uchun yuklar bilan bajariladi va qo'llar bilan oyoqlarni gavda (gavdani oyoqlar)ga tortish.

Bunga quyidagi talablar qo'yiladi:

a) biror mushakning og'rib qolishiga yo'l qo'ymaslik;

b) dastavval, mushaklarning faol harakatlar bilan ishlashiga erishish.

3. *Statik holatlar uslubi* 10—20 daqiqa davomida tinch holatda ushlab turiladigan harakatlar (yotgan, o'tirganda tanani bukish, shpagat, ko'prik).

Aralash uslubida bajariladigan mashqlar bir necha bor qaytarib bajariladi, avvalo, faol harakatlar, keyin sust harakatlar va ulardan keyin statik holatlar bajariladi. Eng muhimi, mashqlarning birin-ketin bajarilishini o'zgartirmaslikdir. Tananing har bir qismi uchun harakat soni esa 15—20 tadan oshmasligi kerak.

Shuni yodda saqlash kerakki, ishga yaxshi kirishgan va charchamagan mushaklar yaxshiroq cho'ziladi.

9.2.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar ayrim mushaklar guruhini taranglashtirish va bo'shashtirish vositasi sifatida

Ma'lumki, taranglashish va bo'shashtirishning birin-ketin bajarilishi mushaklarning uzoq vaqt ishga layoqatli bo'lishini ta'minlaydi va harakatlarni to'liq ko'lamda bajarish imkonini beradi. Undan tashqari, skelet mushaklarining erkin taranglashish va bo'shashtirish harakat malakasini tezroq shakllantirishga yordam beradi hamda harakatlarni yengil va erkin bajarish imkonini beradi.

Mushaklarni ixtiyoriy taranglashish va bo'shashtirishga o'rgatishda turli umumrivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi: bo'shashtirib siltash harakatlari, silkinishlar, ayrim mushak guruhlarini (tik turib, o'tirib, yotganda) taranglashish va bo'shashtirishni ketma-ket bajarish, bir mushakni taranglashish bilan bir vaqtda boshqa mushaklarni bo'shashtirish, kaft, bilak, yelka, gavda, oyoq mushaklarini birin-ketin bo'shashtirish.

9.2.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar qaddi-qomatni shakllantirish vositasi sifatida

Qaddi-qomatni shakllantirish va uning nuqsonlarini yo'qotish uchun orqa, qorin pressi va yelka kamari mushaklarining statik kuchini, shuningdek, umurtqa pog'onasining harakatchanligiga ko'proq e'tibor bergan holda tananing barcha mushaklarini bir tekis rivojlantirish zarur. Bu vazifa umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida muvaffaqiyatli hal etiladi. Qaddi-qomatni shakllantirish uchun talabalarni o'z qomatini rostlay bilishga va uni uzoq vaqt saqlab turishga o'rgatish zarur.

Talabalarni to'g'ri qomatga xos xislatlarni tarbiyalashga o'rgatish qaddi-qomatni rostlash mashqlarini qo'llash orqali amalga oshiriladi:

1. To'g'ri qomat holatini tarbiyalash.

Talabalarga tik turib qomatni qanday qilib to'g'ri tutish kerakligi ko'rsatiladi. Asosiy diqqatni boshning holatiga qaratish lozim, boshni

to‘g‘ri holatda ushlagina qomatni roslash imkonini beradi. Doimo boshni oldinga engashtirib yurish, odatda, kurakning chiqib, qomatning bukilib qolishiga sabab bo‘ladi.

2. Shu mashqning o‘zini talabalar bir-birlariga yordamlashib bajarishda ularning biri to‘g‘ri qomat holatini saqlab turadi, ikkinchisi esa bu holatning qanchalik to‘g‘ri ekanligini yaxshilab ko‘zdan kechirib chiqadi.

3. D.h. ensa, kurak, qo‘lni va tovonlarni devorga tekkizgan holatda orqa bilan turish. Tananing hamma qismlari holatini eslab qolish. Devordan uzoqlashish va o‘sha holatni saqlab turish.

4. D.h. shuning o‘zi. Tana holatini eslab qolish. Bir qadam oldinga yurib burilishlar va bosh bilan aylanma harakatlar bajarish. Yana boshni to‘g‘ri holatda tutib turish hamda bir qadam orqaga yurish va devor oldida turib, gavda holatini tekshirib ko‘rish.

5. D.h. shuning o‘zi. Devor oldida turib, bosh va tozni uzoqlashtirmasdan belni bukish va d.h.ga qaytish.

6. D.h. shuning o‘zi. Bosh, orqa va tozni devordan uzoqlashtirmasdan o‘tirish va turish, oyoqlarni ko‘tarish va bukish.

7. D.h. shuning o‘zi, holatni eslab qolish. Devordan uzoqlashib bosh, gavda, oyoqlar bilan bir necha harakatlar bajarish; to‘g‘ri qomat holatini qabul qilib, uning to‘g‘riligini devor oldida tekshirib ko‘rish.

8. D.h. shuning o‘zi, holatni eslab olish. Devordan uzoqlashib, to‘g‘ri holatni saqlagancha 5—6 daqiqa aylanib yurish; yana devor oldiga borib holatni tekshirish.

9. Oyna oldida turib, to‘g‘ri qomat holatini qabul qilish. Bosh, gavda, oyoqlar bilan bir necha harakatlar qilish. Yana to‘g‘ri qomat holatini qabul qilib, uni oyna oldida tekshirib ko‘rish.

10. Bir-birining to‘g‘ri turishini tekshirish.

11. Bir-biriga orqa o‘girib turib, to‘g‘ri qomat holatini qabul qilish (orqaga aylanib qarab), bir-birining holatini tekshirish.

12. D.h. gimnastika tayoqchasini orqa umurtqa pog‘onasi bo‘ylab tik ushlab, tik turish. Belni tayoqcha ensa va umurtqa pog‘onasiga tegadigan qilib to‘g‘rilash.

13. Chalqancha yotib, devor oldida tik turgan holatga o‘xshagan holat qabul qilish va qabul qilingan holatni saqlagan holda qoringa ag‘darilib yotish.

14. Qomatini to‘g‘ri rostlaganча tegmaslik sharti bilan «quv-lashmashoq» o‘ynash.

Qayd qilingan mashqlarni bajarishda talabalar bu mashqlarning vazifasi nimadan iborat ekanligini, albatta, yaxshi anglab yetishlariga erishish kerak. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotib, ayrim mushak guruhlari alohida ta'sir qilinganda, rivojlanishdan orqada qolgan mushaklarni mustahkamlash va qomat nuqsonlarini yo'qotish imkoni yaratiladi.

To'g'ri qomatni shakllantirish uchun mushaklarning taranglik darajasini boshqara olish va tik turganda, o'tirganda va yurganda gavda qismlarining holatini his qilish muhimdir. Faqat gavda qismlarining o'zaro joylanishini his qilgandagina to'g'ri qaddiqomatga xos holatni qabul qilishga o'rganish va mashq qilish orqali, uni malaka sifatida mustahkamlash mumkin. To'g'ri qomatni his qilish mashqlarigina bu vazifani hal qilish imkonini beradi.

Qomatdagi nuqsonlarni faqat umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida bartaraf etish mumkin.

Qomat bukchaygan bo'lsa, diqqatni ko'proq umurtqa pog'onasining to'g'rilanishiga, yelka kamari mushaklarining mustahkamlanishi va ularning statik kuchini rivojlantirishga qaratib, ko'proq umurtqa pog'onasi yuqori qismining harakatchanligini oshirishga yordamlashadigan mashqlarni bajarish zarur.

Lordoz (kerilgan) qomatda oldinga engashish mashqlari va qorin pressi, umurtqa-bel mushaklarini mustahkamlash uchun gavda, tos, son bo'g'imida bukish, gavdaning orqa tomonidagi mushaklarini cho'zish (bu umurtqaning bel qismida bukilishini kamaytiradi) mashqlarini tavsiya qilamiz.

9.2.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatni shakllantirish vositasi sifatida

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida o'z harakatlarini idora qila bilishga o'rgatish mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni sekin (har bir harakatni 3—4 sanoqda), tez (har bir hisobda) va maksimal tezlikda (shaxsiy sur'at—signal bo'yicha) bajarish mumkin. Shunday qilib, shu mashqlar yordamida tez harakatlarning sekin harakatlardan farqini, ya'ni vaqt birligini his qilishga o'rgatish mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni katta, o'rta va kichik ko'lamda bajarish orqali harakat faoliyatini fazoda his qilish qobiliyatiga o'rgatish mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarganda mushak ishga solish darajasini o'zgartirish — mashqlarni maksimal yoki minimal,

kuch berish, yarimkuch bilan bajarish mumkin. Bunday topshiriqlar shug'ullanuvchilarga mushakning ishlash darajasini bilib olishga imkon beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning harakat vaqtini, ularning ko'lamini va mushak ishga solish darajasini farqlash topshiriqlari bilan bajarish harakatlarni boshqarishni o'rgatish imkonini beradi.

Bir harakatning o'zi sekin yoki tez bajarilishi, kichik va katta ko'lamda, mushaklarning maksimal va minimal kuch bilan bajari-lishi juda muhimdir. Qarama-qarshi usulda bajariladigan harakatlar ularni yaxshiroq farqlash imkonini beradi.

9.2.5. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida to'g'ri nafas olishga o'rgatish

Insonning ichki organlari uning harakatlari bilan o'zaro aloqadordir. Harakat vaqtida odamning yurak tomiri urishi oshadi, nafas olishi tezlashadi, bu esa ovqat hazm bo'lishiga va qon aylanishi tarmog'iga ijobiy ta'sir qiladi. To'g'ri nafas olish qon aylanish va nafas olish organlarining rivojlanish jarayoni yaxshilanishiga yordam beradi va tinch holatda mushaklar ish bajargan vaqtda organizmning hayotiy faoliyatini saqlab turish uchun kam quvvat sarflanishni ta'minlaydi.

To'g'ri nafas olishni o'rganish uchun nafas olish turlari va nafas olish qoidasini bilish lozim. Nafas olish uch xil bo'ladi: ko'krak qafasi yoki qovurg'a bilan qorin yoki diafragmali hamda aralash nafas olish. Ko'krak qafasi bilan nafas olishda, nafas olish ko'krak qafasining kengayishi hisobiga, nafas chiqarish esa qovurg'alar-ning tushishi va ko'krak qafasi hajmining torayishi hisobiga sodir bo'ladi.

Qorin bilan nafas olishda, nafas olish diafragmasining ko'tarilishi va tushishi, shunga ko'ra esa ko'krak qafasi hajmining yuqoridan pastga kengayishi, nafas chiqarish esa ko'krak qafasi hajmining torayishi va diafragmaning ko'tarilishi hisobiga sodir bo'ladi. Diafragma ko'lamining 1 sm.ga oshishi ko'krak qafasining hajmini 250 sm³.ga oshiradi.

Aralash nafas olishda nafas olish va nafas chiqarish ko'krak qafasining oldinga, orqaga, yon tomonga va yuqoridan pastga kengayishi hamda torayishi hisobiga sodir bo'ladi. Bu esa chuqur va to'liqroq nafas olishga imkon beradi.

Nafas olish qoidasi:

- nafas olish va chiqarish burun orqali tovushsiz, bir tekisda, ortiqcha zo‘riqmasdan sodir bo‘lishi kerak;

- nafas chiqarish nafas olishga nisbatan uzoqroq davom etishi kerak;

- nafas olish hisobiga — nafas chiqarish;

- 3-sanoqda nafas olish, 3-sanoqda—nafas chiqarish;

- 4-sanoqda nafas olish, 4-sanoqda chiqarish, 6-sanoqqacha davom etadi.

Mushaklar ish bajarayotganda harakat fazalariga moslab nafas olinishi kerak: nafas olish — mushaklar kam ishga solinganda va ko‘krak qafasi kengayganda, nafas chiqarish esa mushaklar ancha tarang tortilgan vaqtda va ko‘krak qafasini qisadigan harakat bajarilayotgan chog‘da sodir bo‘lishi kerak.

Harakat faoliyati davomida u yoki bu mushaklar guruhlarining ishga tushishi natijasida nafas olishning u yoki bu xili ko‘proq sodir bo‘lishi mumkin. Faqat qulay sharoitda emas, balki qiyinlashgan sharoitda ham chuqur nafas olishga o‘rganish kerak, buning uchun maxsus mashqlar tavsiya qilamiz:

D.h. tik turish. Ko‘krak qafasini tortib cho‘zibroq, 3-sanoqda nafas chiqarish. Ko‘krak qafasini ko‘tarib va kengaytirib, 2-sanoqda nafas olish. Mashqni takrorlab 4 martadan qaytarish, takrorlash orasida 30 daqiqa dam olish (ko‘krak qafasi), shuning o‘zini o‘tirib va chalqancha yotib bajarish.

Shuning o‘zi, lekin 5—6-sanoqda nafas chiqarish va 4-sanoqda nafas olish.

D.h. chalqancha yotib, qo‘llar bosh orqasida yoki pastda, ko‘krak qafasini ichkariga tortib uzoq vaqt (4—6-sanoqda) nafas chiqarish. Ko‘krak qafasini ko‘tarib, 3—4-sanoqda nafas olish. Shuning o‘zini o‘tirgan va tik turgan holatda bajarish (ko‘krak qafasi).

D.h. chalqancha yotib, kaftlar qoringa qo‘yiladi. Qorin mushaklarini taranglashtirib va qorinni ichkariga tortib, 6—8-sanoqda uzoq nafas chiqarish. Qorinni tarang qilib, 3—4-sanoqda nafas olish. Barmoqlar bilan yengil bosib, qorinning taranglashishi kuzatiladi (qorin pardasi). Shuning o‘zi, lekin nafas chiqarishda kaft bilan qorinni bosish. Shuning o‘zini o‘tirgan va tik turgan holatda bajarish.

D.h. oyoqlarni kergan holatda tik turib, qo‘llar bosh orqasida. Qorinni shishirib, 2-sanoqda nafas olish. Oldinga engashganda qorinni ichkariga tortib, 4-sanoqda nafas chiqarish.

D.h.chalqancha yotish. Qorin mushaklarini taranglashtirib, ko'krak qafasini ichkariga tortib, qo'llarni qorin ustida chalishtirib, yelkalarini bir-biriga yaqinlashtirib uzoq vaqt (6-sanoqda) nafas chiqarish. Qorinni shishtirib va ko'krak qafasini kengaytirib, 4-sanoqda nafas olish, bunda qo'llar bosh orqasida bo'ladi. Mashq o'tirgan holatiga kelish va d.h.ga qaytish bilan ketma-ket bajariladi. To'rt marta takrorlangandan keyin ikki marta o'tirish holatiga o'tib, d.h.ga qaytish (aralash nafas). Shuning o'zini stulda, o'rindiqda o'tirgan holatda va oyoqlarni kerib, tik turgan holatda bajarish.

Nafas olishni qadamlar bosish bilan moslab, sekin (2—3 min) yurish: to'rt qadamda — nafas chiqarish va ikki qadamda nafas olish (aralash nafas olish).

D.h. chalqancha yotish. Qorinni tarang qilib va ko'krak qafasini kengaytirib (2—3 hisobda) nafas olish; oldinga engashib o'tirgan holatda 4—6 hisobda nafas chiqarish. Mashq 4—6 marta takrorlanadi (aralash nafas).

Talabalarni turli gimnastika mashqlarini bajarganda nafas olish ritmini kuzatishga, qachon nafas olishning u yoki bu xilidan foydalanish kerakligini aniqlashga o'rgatish lozim. O'rtacha zo'r berib ish bajarilganda va unda hamma mushaklar qatnashgan hollarda aralash nafas olishdan foydalanish tavsiya qilinadi. Agar qorin mushaklari taranglashgan bo'lib, og'ir ish bajarilsa (burchak hosil qilib osilish va tayanish), ko'krak bilan nafas olish, yelka kamari mushaklari o'rtacha taranglashganda (gorizontal osilish, tayanish, qo'llarda tik turish) esa qorin bilan nafas olish maqsadga muvofiqdir.

9.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash uslubiyati

Gimnastika mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlar takrorlab, maxsus tuzilgan mashqlar to'plamasi shaklida bajariladi. Alohida mashqlar yoki ularning takrorlanishi jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirish uchun bajariladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar to'plami jismoniy tarbiya fanining turli xil vazifalariga mos qilib tuziladi. Bu mashqlar gigiyenik gimnastika mashg'ulotlarida sog'lomlashtirish maqsadida qo'llaniladi, gimnastika darslarida esa, ular shug'ullanuvchilarni kelgusidagi ishlarga va murakkab mashqlarni o'zlashtirishga tayyorlaydi.

Mashqlar to'plamini tuzishda mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy, vaqt va shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligini hisobga olish kerak. Dastavval, to'plamga kiritiladigan mashq-

larning (maqsadiga qarab) hajmi va mazmunini, ya'ni zarur bo'lgan mashqlarni tanlab, ularning sonini belgilash zarur (to'plamda ularning soni 8 tadan 15 tagacha bo'lishi mumkin).

Mashqlarni tanlaganda mashqlar to'plamasining vazifasiga mos kelishini nazarda tutish kerak. Mashqlarni shunday tanlash kerakki, avvalo, ular talabalar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsat-sin va ularning asosiy jismoniy sifatlari rivojlanishini ta'minlasin. Mashqlar talaba qomatining shakllanishi va o'z harakatlarini boshqara olishini, o'zlashtirishni ta'minlashi kerak. Mashqlar yetarli darajada oson bo'lishi, ya'ni shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga mos kelishi lozim.

Shuni yodda saqlash kerakki, umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishda «oddiydan murakkabga» va «osondan mukammalga» tamoyiliga qat'iy rioya qilish darkor.

To'plamda mashqlarni bajarish navbatini belgilayotganda, quyidagi qoidalarga rioya qilish tavsiya etiladi:

- to'plamda birinchi to'g'ri qomatni his qilish mashqining (bu ayniqsa, bolalar va o'spirinlar uchun muhimdir) bo'lishi;
- ikkinchi va uchinchi mashqlar asosiy mushak guruhlarini ishtirok etadigan (oyoqlarni baland ko'tarib turgan joyida yurish, oldinga engashib va qo'l harakatlari bilan cho'qqayib o'tirishlar, engashib bir oyoqni bukib qadam bosish va boshq.) oddiy mashqlar bo'lishi kerak.

Bu umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar organizmning barcha organ va tizimlari faoliyatini faollashtiradi.

To'plamdagi navbatdagi mashqlar ko'proq turli mushak guruhlarini harakatga keltiradigan (qo'l va yelka kamari uchun, bel, qorin mushaklari, oyoq) mashqlardan iborat bo'lishi lozim. Bunda gavdaning turli qismlari navbatma-navbat ishga kirishishi kerak. Bu mashqlarning birinchi takrori quyidagi tartibda bajariladi: qo'l va yelka kamari, bel, qorin mushaklari va oyoq mashqlari. Ikkinchi va uchinchi takrorlashda ham xuddi shu holatda, lekin murakkab va jadal bajariladi.

Mashqlarning bunday takrorlanishi yuklamani asta-sekin oshirish va gavdaning har xil qismlari ishini takrorlash imkonini beradi. Bu esa mushak ishlashi samarasini oshiradi va faoliyat ko'rsatayotgan mushaklarning faol dam olishi uchun sharoit yaratadi. Keyinchalik to'plamga gavdaning barcha qismlari uchun mo'ljallangan 2—3 ta murakkab mashqlar qo'shiladi.

Odatda, kuchni tarbiyalovchi mashqlar, cho‘zilish mashqlaridan oldin bajarilishi kerak, chunki mushaklar dastavval qizdirilmasa, mushak tola va bo‘g‘inlarni ortiqcha cho‘zib yuborib jarohatlashi mumkin.

Qattiq ishlashdan keyin bo‘shashtirish mashqlarini bajarish maqsadga muvofiqdir.

To‘planning oxirida nafas olishga o‘rgatadigan o‘rtacha jadallikdagi mashqlar bajariladi. To‘plam to‘g‘ri qomatni his qildiradigan mashqlar bilan yakunlanishi kerak.

To‘plamda mashqni 4—8 marta takrorlash, kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni asosiy ish bajaruvchi mushak guruhlarida charchash sezilgunga qadar, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni esa yengil og‘riq sezgunga qadar bajarish mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar har xil usullar bilan o‘rgatiladi:

1. *Ko‘rsatish usuli*. Mashq sportchilarga qarab turib, xuddi «oynadagidek» usulda ko‘rsatiladi. Boshlash uchun «Dastlabki holatga (bajarish usuli aytiladi—sakrab, qadamlab) TUR!» buyrug‘i beriladi. Agar biror talaba xatoga yo‘l qo‘ysa, «Qaranglar, men qanday bajaraman» ko‘rsatmasi beriladi.

So‘ngra «Mashqni men bilan birga BOSHLA!» buyrug‘i beriladi. O‘qituvchi mashqni guruh bilan birgalikda 2—3 marta bajaradi. Agar xatolarga yo‘l qo‘yilsa, «Diqqat bilan menga qaranglar va qo‘l harakatiga (yoki gavdaning boshqa qismiga) e‘tibor beringlar!» ko‘rsatmasi beriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni 1—2-sinf o‘quvchilari bilan o‘tganda jami harakatlar buyruqqa binoan emas, balki topshiriq bo‘yicha bajariladi. O‘qituvchi: «Mendek dastlabki holatni qabul qilinglar, diqqat bilan qo‘l, gavda, oyoqlarimga qaranglar. Mashqlarni men bilan birga BOSHLA!», «Diqqat bilan qarab, mendek bajaringlar», deb aytadi.

Bu holda mashqni tugallash uchun «mashqni tugating» topshirig‘i beriladi.

2. *Tushuntirish usuli*. O‘qituvchi mashq boshlash uchun kerakli bo‘lgan dastlabki holatni aytadi va birinchi, ikkinchi va h.k. sanoqlarda nima qilish kerakligini tushuntiradi.

Keyin u «Dastlabki holatni qabul QIL!» buyrug‘ini beradi. Bajarilishini tekshiradi va navbatdagi: «Mashqni (qaysi tomonga bajarilishini aytadi) BOSHLA!» buyrug‘ini beradi va harakat davomida har bir sanoqda nima qilish kerakligini quyidagicha aytib turadi: «Qo‘llar yuqoriga, oldinga engash, to‘g‘rila».

Kichik sinflarda o'qituvchi tushuntirishda atamalar qo'llamaydi, balki faqatgina nima qilish kerakligini tushuntiradi. Masalan, «Oyoqlarni kerib, qo'llarni belga qo'ying. Oldinga engashing va kaftlarni polga tekkizing, hamma bajarsin! Engash, rostlan, davom et! Yana bir marta!».

3. *Bir vaqtda ham ko'rsatish, ham tushuntirish usuli.* O'qituvchi mashqni ko'rsatayotib, uni qanday bajarish kerakligini tushuntiradi va eng qiyin joylariga e'tiborni qaratadi. So'ngra tushuntirish orqali o'rgatishda qo'llaniladigan buyruqlar yordamida topshiriq beradi. O'qituvchi mashqlarning bajarilishi davomida doimo talabalar harakatini to'g'rilab borib, uning to'g'ri bajarilish usulini aytib turadi.

4. *Mashqlarni qismlarga ajratib ko'rsatish usuli.* O'qituvchi: «Dastlabki holatni QABUL QIL!» buyrug'ini beradi (uni ko'rsatadi yoki tushuntiradi), keyinchalik esa «Cho'qqayib tayaning — BIR!» buyrug'ini berib, mashqlarning to'g'ri bajarilishini tekshiradi, agar talabalar xatoga yo'l qo'yishsa, uni to'g'ri bajarishni talab qiladi. «Tayanib yot! IKKI!» (to'g'ri bajarish to'g'risida yana ko'rsatma beradi). «Qo'llarni bukib — UCH!» va h.k. buyruqlarini beradi. Butun mashqni qismlarga ajratib, tuzatishlar va aniqliklar kiritilib bajarilgandan so'ng, «Mashqlarning hammasini to'liq BAJAR!» topshirig'i beriladi.

Bunday usulni qo'llash mashg'ulotlarning yuqori saviyada o'tishini ta'minlaydi. Talabalarning e'tiborini oshiradi, harakatlarni aniqlashtirib, ularni to'g'ri bajarishga imkon yaratadi.

5. *O'yin usuli.* Kichik maktab yoshidagi bolalar o'yinlarga va fantaziyaga moyil bo'lishadi. Ular turli harakatlarni o'yin tarzida oson tasavvur qila olishadi, shuning uchun ko'pgina mashqlarni mazmunan o'yin singari o'tish mumkin. Mashg'ulotlarda o'z ifodasi va mazmuniga ko'ra, turli harakatlarni bajarishni talab qiladigan: «Taqiqlangan harakat», «To'plarni doira bo'ylab uzatish», «Quvlash-machoq», «Kun va tun» kabi harakatli o'yinlar qo'llaniladi.

Mashqlarni signal bo'yicha ham bajarish mumkin: o'qituvchi qo'llarini yon tomoniga ko'taradi (bayroqcha bilan bo'lsa, yanada ma'qul). Bu belgi bo'yicha o'quvchilar cho'qqayib tayanishlari va d.h.ga qaytishlari, qo'llarni belga qo'yish, signal bo'yicha esa tizzalarda tik turib orqaga engashishlari kerak; qarsak chalinganda esa erkin yurishga va o'ynashga ruxsat etiladi, hushtak chalinganda esa hamma tezda o'z joyiga turishi kerak. O'z joyini kimki tezroq egalasa, shu g'olib chiqadi. 3—4-sinflarda: «Qarmoqcha», «Xo'rozlar

jangi» (o'g'il bolalar uchun), «To'p bilan urish», «Doirada yoki chiziqdan bir-birini tortib olish», «Kun va tun» (murakkabroq mashqlarni kiritib), «Ketma-ketda to'ldirma to'plarni uzatish» (turli usullarda), o'quvchilardan biri o'z jamoasi oldida poldan 10—20 sm balandlikda o'tkazadigan gimnastika tayoqchasi ustidan (ketma-ketda turib) «Sakrab o'tish» kabi o'yinlar qo'llaniladi.

10-bob. AMALIY MASHQLAR

10.1. Mashqlarning ta'rif

Amaliy mashqlar guruhiga quyidagilar kiradi:

- yurish va yugurish;
- muvozanat saqlash;
- tirmashib chiqish va oshib o'tish;
- buyumlarni uloqtirish va ilib olish;
- yuk ko'tarish va tashish;
- o'rmalab o'tish, har xil to'siqlardan o'tish.

Yuqorida keltirilgan mashqlar, inson jismoniy faoliyatining turli sohalari uchun bevosita amaliy ahamiyatga ega bo'lishidan tashqari, jismoniy kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalash uchun ham ahamiyatga ega.

Harakat tuzilmalarining oddiy bo'lganligi sababli amaliy mashqlar shug'ullanuvchilarning istalgan toifasi uchun ham osondir. Bu mashqlarning ayrimlari bir qator jismoniy nuqsonlarni bartaraf etishda yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi, shuning uchun ham boshlang'ich, o'rta maktab o'quvchilari, gimnastika va boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchi yoshlar maktabi jismoniy tarbiyasi dasturida amaliy mashqlar salmoqli o'rin egallaganligi tasodifiy emas.

Amaliy mashqlar O'zbekiston Qurolli Kuchlari jangchilarini jismoniy tayyorlashda eng muhim mashqlar hisoblanadi. Amaliy mashqlar kasbiy amaliy tayyorgarlikning samarali vositasi sifatida qo'llaniladi.

Amaliy mashqlar tabiiy sharoitlardan foydalanib, ochiq joylarda bajarilishi mumkinligi bilan ham qimmatlidir, mashg'ulot joylarini jihozlash ham oson, ham arzon. Faol dam olish vaqtida amaliy mashqlar boshqa vositalar bilan birgalikda eng yuqori malakali sportchilar tomonidan muvaffaqiyatli qo'llanilishi mumkin.

Amaliy mashqlar qo'yilgan vazifalarga qarab, mashg'ulotning barcha qismlarida qo'llanilishi mumkin, asosiy mashqlarga o'rgatish

esa mashg'ulotning asosiy qismida amalga oshiriladi. Har qanday mashg'ulotning tiklanish jarayoni uchun sharoit yaratish vazifasi qo'yilgan darsning yakunlovchi qismini yurish mashqsiz tasavvur qilib bo'lmaydi.

10.1.1. Yurish va yugurish

Yurish faqat oyoq mushaklarini ishga solib qolmasdan, u butun tana mushaklariga ta'sir ko'rsatadi va yurak-qon tomiri hamda nafas olish organlari faoliyatini yaxshilaydi.

Kuch berish bilan bo'shshish almashinib turadigan mushaklarning bir tekis ishi xotirjam yurganda organizmning asosiy holatga o'tishi uchun qulay sharoit yaratadi, shu bilan birga, tez yurganda jismoniy yuklama sezilarli darajada oshadi.

Har xil saflanishlarda yurish gigiyenik samarasidan tashqari, jamoa bo'lib harakatlanish malakalarini egallashga ham yordamlashadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida yurishning quyidagi mashqlari qo'llaniladi: sayr qadami yoki oddiy qadam, oyoqlar uchida, tovonlarda, oyoq kaftlarining ichki va tashqi qirrasida yurish, qo'llar bilan tizzalarga tayanib yurish, kerishib yurish, «sezilarsiz» yurish, tizzalarni baland ko'tarib (oyoqlarni oldinga bukib) yurish, yarim-cho'qqayib va cho'qqayib yurish, bir oyoqni bukkancha katta-katta qadam bilan yurish, qadamlarni juftlab va almashlab yurish, oldinga va yon tomonga oyoqlarni chalishtirib yurish, yurishni sakrashlar bilan almashtirib yurish.

Yugurish — yurishga nisbatan ancha harakatli mashqdir. Shu sababli u harakat tayanch apparatiga, yurak-qon tomiri va nafas olish organlariga yurishga nisbatan katta ta'sir o'tkazadi. Yugurish, tezlik va chidamlilikni takomillashtirishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Yugurishning ifodasi va jadalligi turlicha bo'lishi mumkin, shuning uchun u gimnastika darsining barcha qismlarida qo'llaniladi.

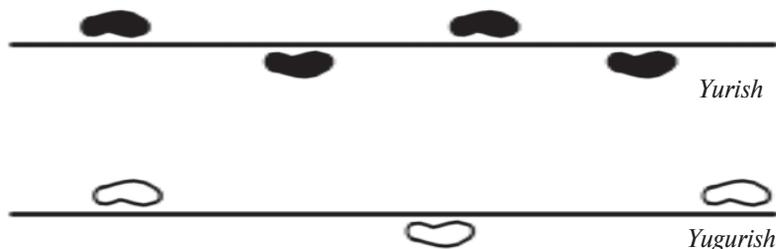
Gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan yugurish mashqlari: oddiy yugurish, tizzalarni baland ko'tarib yugurish, oyoqlarni oldinga, orqaga bukib, oldinga, orqaga va yon tomonga siltab yugurish, chalkash qadamlar bilan oldinga, yon tomonga yugurish, qo'shimcha harakatlarni bajarib, burilishlar, to'xtashlar bilan, buyumlarni uloqtirish va uni ilib olish uchun yugurish, qayta saflanib, turli to'siqlarni oshib o'tib, to'siqlar ustida yugurish, yugurish va yurishni navbatma-navbat bajarish va h.k.

O'rgatish usullari. Yurish va yugurishni o'rgatishning asosiy usuli yaxlit o'rgatishdir, ya'ni mashqning qanday bajarilishini ko'rsatish va tushuntirishdan so'ng uni yaxlit bajarish tavsiya qilinadi.

Ayrim hollarda, o'quvchilar mashqlarni bajara olishmasa, qismlarga ajratish usulini qo'llash, ya'ni mashqni qismlarga bo'lib bajarishi kerak.

Birinchi navbatda, oyoq kaftlarining to'g'ri qo'yilishiga ahamiyat berish zarur. Oyoq kaftlari yurishda biroz, tashqariga yugurishda esa to'g'ri chiziq bo'ylab bosiladi (126-rasm). Oyoqlarni yerda «sudraladigan» qilib ortiqcha bo'shashtirish va shuningdek, ularni har doim ortiqcha kuchga solish ham kerak emas.

Gavdaning (tik va yon tomonlariga) kam chayqalishiga erishish zarur.



126-rasm.

Yurishda qo'llar tirsak bo'g'inlarida ham, yelka bo'g'inlarida ham erkin va keng harakatlanishi kerak. Shug'ullanuvchilarni yurishda va yugurishda turli uzunlikda qadam tashlashga o'rgatish zarur. Buning uchun polda yoki maydonchada belgilar qo'yishdan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Yurish yoki yugurishning bir turidan ikkinchi turiga o'tish, odatda, harakat chog'ida amalga oshiriladi.

Fiziologik yuklama yurish va yugurishning tezligini hamda ularning bajarilish davomiyligini o'zgartirish orqali boshqariladi. Yurish mashqlarini o'tganda, ayniqsa, bolalar guruhlariga bilan mashg'ulot o'tkazilayotganda asosiy diqqat qomatni to'g'ri tutishga qaratilishi zarur.

10.1.2. Muvozanat saqlash mashqlari

Muvozanat saqlashning zarur sharti umumiy og'irlik markazining tayanch maydoni ustida joylashishidir. Tayanch maydoni qanchalik katta bo'lsa, muvozanat shunchalik turg'un bo'ladi. Muvozanat saqlash mashqlari qomatni shakllantirish uchun katta

ahamiyatga ega, chunki ularni bajarayotganda bel hamda butun gavda mushaklarining faoliyati ancha ortadi.

Muvozanat saqlash mashqlari polda yoki balandroq tayanch joyda (gimnastika o'rindig'i, yakka xoda), turgan joyda va harakatda bajariladi. Gimnastika mashg'ulotlarida maxsus muvozanat saqlash mashqlari ko'pincha balandroq tayanch joyida bajariladi.

Turgan joyda bajariladigan mashqlarga: kichik tayanchda oyoq uchlarida, tovonlarda, bir oyoqda tik turishlar, qo'l, oyoq, gavda harakatlari bilan bajariladigan mashqlar (masalan, bir oyoqda), shuningdek, ikki oyoqda burilishlar, sakrab burilishlar, bir va ikki oyoqda o'tirishlar kiradi.

Balandroq tayanch joyda bundan tashqari, pastroq holatdan balandroq holatga o'tish va teskarisi — balandroq holatdan pastroq holatga (shu jumladan, yotish holatiga ham) o'tish, o'tirgan holatdan siltanib o'tish mashqlari bajarilishi mumkin.

Harakatda bajariladigan mashqlarga quyidagilar: yurishning barcha turlari (oddiy qadam, juftlama qadam, almash qadam, yelka bilan oldinga yurish, ko'zlarni yumib engashib yoki boshni burib yurish), yugurish va raqs qadamlari bilan harakat qilish kiradi. Ushbu mashqlar guruhining ko'proq qismini qo'l va gavaning qo'shimcha harakatlari, to'xtash, engashish, burilish va h.k.lar bilan yurish tashkil qiladi.

To'siqlarni oshib o'tish, yuklarni bir joydan ikkinchi joyga ko'tarib o'tish, ikki kishi bo'lib almashib o'tish va aralash tayanishlarda harakat qilish katta amaliy ahamiyatga ega. Xodada muvozanat saqlash mashqlarini bajarganda arg'amchilar, tayoqchalar (sakrab o'tish yoki ostidan o'rimalab o'tish uchun), to'ldirma to'plar (ular ustidan hatlab o'tish uchun) va h.k.lar to'siq bo'lib xizmat qilishi mumkin.

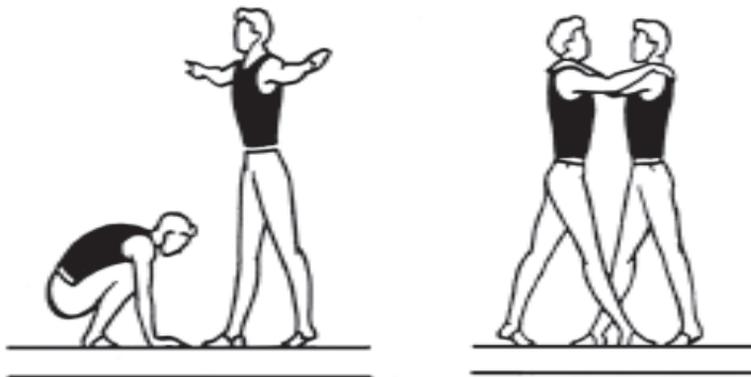
Ko'tarib o'tish uchun yuk sifatida to'ldirma to'plardan foydalaniladi. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan guruhlarda sherigini ko'tarib o'tish mumkin. Balandroq tayanch joyda ikki kishi bo'lib, almashib o'tishning ikki asosiy usuli bor:

1. Sheriklardan biri xodaga ko'ndalang cho'qqayib, tayanadi yoki qoringa yotish holatini qabul qiladi, ikkinchisi esa uning ustidan hatlab o'tadi.

2. Xoda ustida sheriklar uchrashganda bir-birining yelkalaridan ushlab, o'ng oyoqlari kaftlarining ichki qirralari bir-biriga tekkinga qadar oldinga uzatadilar va bir-birini ushlaganicha,

uzatilgan oyoqda chapga burilishadi. Bu usul murakkab bo‘lib, avval polda o‘rganishni talab qiladi (127-rasm).

Aralash tayanishlarda harakatlanish mashqlari tizzada tik turib tayanish, cho‘qqayib tayanish, qo‘llar bilan tayangancha oyoqlarni kerib o‘tirish holatlarida siljish, tayanish holatida yon tomonga siljishdan iborat bo‘lishi mumkin.



127-rasm.

O‘rgatish usuli. Muvozanat saqlash mashqlarini o‘rgatishda yaxlit o‘rgatish usuli qo‘llaniladi. O‘rganiladigan mashqni talabalarga tushuntirish va ko‘rsatish zarur, so‘ng uni bajarishni talab qilish mumkin. Balandroq tayanch joydagi mashqlarga o‘tishdan oldin, dastlab ularni polda o‘rganish zarur.

Muvozanat saqlash mashqlarini tayanch maydonini o‘zgartirish bosh va gavda holatlarini (burilish, engashish), qo‘l holatlarini, harakat yo‘nalishini o‘zgartirish, balandlikni oshirish, bajarish tezligini o‘zgartirish, qo‘shimcha to‘siqlar hosil qilish va h.k.lar orqali murakkablashtirish mumkin.

10.1.3. Tirmashib chiqish mashqlari

Tirmashib chiqish mashqlari chaqqonlik va epchillikni, o‘z kuchiga ishonchni oshirib, muvofiqlashtirish qobiliyatini takomillashtiradi. Tirmashib chiqish, aralash osilishda va faqat qo‘llarda osilish holatlarida bajariladi, qo‘llarda osilib chiqayotganda ehtiyot bo‘lish zarur, chunki unda asosiy og‘irlik qo‘l va yelka bo‘g‘imi mushaklariga tushadi. Shuni hisobga olgan holda mashg‘ulotlarda faqat qo‘llarda osilib chiqish mashqlarini aralash osilishda tirmashib chiqish mashqlari bilan galma-gal bajarish kerak.

Aralash osilish yordamida tirmashib chiqqanda qo‘l va yelka bo‘g‘imi mushaklariga tushadigan og‘irlik ancha kamayadi, biroq mashq bajarganda oyoq va gavda mushaklari qatnashgani uchun nafas olishga yaxshi sharoit yaratiladi.

Aralash osilish va aralash tayanishda tirmashib chiqish. Gimnastika devoriga tirmashib chiqish mashqlari:

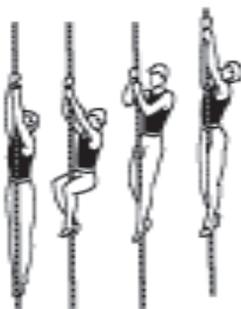
a) oyoq va qo‘llarni navbatma-navbat almashtirib yuqoriga tirmashib chiqish, pastga tushish va yonbosh tomonlarga yurish;

b) shuning o‘zi, lekin ikki qo‘l bilan baravariga ushlab tirmashib chiqish;

d) yuqoriga sakrab, pastga va yon tomonlarga sakrash (bu mashq bajarilganda muhofazaga e‘tiborni kuchaytirish zarur);

e) devorga orqa bilan turib tirmashib chiqish.

Arqonga tirmashib chiqish. Osilgan arqonda aralash osilib tirmashib chiqishning uch usuli mavjud: bukilgan qo‘llarda tirmashib chiqish, uch va ikki harakat usulida tirmashib chiqish. Uch harakat usulida (128-rasm) tirmashib chiqish xotin-qizlar va o‘rta maktab yoshidagi bolalar mashg‘ulotlarida qo‘llaniladi, chunki kuch faqatgina qo‘l va yelka bo‘g‘imi mushaklariga tushmasdan, oyoq mushaklariga ham tushadi. Arqonning qattiqligi va yo‘g‘onligiga qarab, arqon oyoqlar bilan bir oyoqning taqimi va ikkinchi oyoqning tovonni bilan yoki «sirtmoq» qilib ushlanadi.



128-rasm.

Bunda arqon bir oyoqning soni va boldirining tashqarisidan o‘tadi va oyoq kafti ichki tomonlari bilan qisib ushlanadi.

Ikki harakat usulida tirmashib chiqish. Ikki harakat usulida tirmashib chiqishning ikki turi mavjud. Birinchi turi 129-rasmda ko‘rsatilgan.

Birinchi usul — qo‘llarga tortilib, oyoqlar tizzada bukiladi va ular bilan arqon qisiladi.

Ikkinchi usul — oyoqlarni to‘g‘rilab (depsinib) qo‘llarni almashtirib, arqonning yuqorisidan ushlanadi, ya‘ni to‘g‘ri qo‘llarga osilish holatiga o‘tiladi.



129-rasm.

Tirmashib chiqishning bu usuli harakat muvofiqligi bo‘yicha uncha murakkab emas,

biroq unda qo‘l va yelka kamariga kuch ortiqroq tushadi. Yetarli darajada jismoniy kuchga ega bo‘lgan talabalar, tirmashib chiqishning bu usulini biroz shug‘ullanganlarida o‘zlashtirib oladilar.

Bu ikki asosiy usuldan tashqari, oyoqlar bilan devorga tayanib arqonga tirmashib chiqishni, ikki arqonga qo‘llar bilan bir arqonda, oyoqlar bilan ikkinchi arqonga tirmashib chiqish yoki bir qo‘l bilan bir arqonni, ikkinchisi bilan ikkinchi arqonni ushlab, oyoqlar bilan esa bir arqonni yoki ikki arqonni birdaniga ushlab tirmashib chiqishni qo‘llash mumkin.

Oddiy osilib tirmashib chiqish. Bu mashq gimnastika devoriga qarab turib, qiyalab qo‘yilgan narvonda, arqon yoki langarcho‘pda qo‘llarni navbatma-navbat yoki baravariga almashtirib ushlab bajariladi.

To‘xtab-to‘xtab tirmashib chiqish. To‘xtash — bu tirmashib chiqish jihozidagi (asosan, tik joylashgan) shunday holatki, bunda shug‘ullanuvchi ma‘lum balandlikda bir qo‘lini yoki ikki qo‘lini qo‘yib yubora oladi. Langarcho‘p, narvon va arqonda to‘xtash mumkin. Osilgan arqonda eng muvofiq to‘xtash chirmashib olishdir.

Tik turganda chirmashish (130–rasm). Dastlabki holat: to‘g‘ri qo‘llarda osilib, arqon o‘ng tomonda bo‘ladi. Oyoqni oldindan orqaga qarab doirasimon harakat qildirib (arqon tomondan), arqon o‘ng oyoqqa o‘rab olinadi va chap oyoq taqimi bilan pastdan arqonni ilib olib, oyoqlar juftlashtiriladi va arqon o‘ng oyoqda mahkam qisib olinadi. Keyin arqonni chap qo‘l ostiga o‘tkazib, qo‘llar yonga ko‘tariladi. Shuning o‘zini boshqa tomonga bajarish mumkin.



130-rasm.

Sondan sirtmoq solish (131–132-rasm). Dastlabki holat: to‘g‘ri qo‘llarga osilib, arqon oyoqlar orasida, oyoqlarni oldinga ko‘tarib va ular orasida arqonni qisib olib bir qo‘lda osilganicha, ikkinchisi iyak balandligiga yetganda birlashtiriladi. Shundan keyin, bir qo‘l bilan arqonni pastroqdan ushlab olib, uni yuqoriga ko‘tarib qo‘l bo‘shatiladi. Shunday sirtmoq solishni arqonni ikki oyoq tagidan o‘tkazib bajarsa ham bo‘ladi (133-rasm).

Sakkiz raqami shaklida arqonni o‘rash. Dastlabki holat va o‘rashning boshlanishi sondan sirtmoq solish kabi bo‘ladi, lekin sonni o‘rab olgan arqonning bo‘sh uchi oyoqlar orasidan pastga tushiriladi. Keyin qo‘llar holatini almashtirib, arqon yana



131-rasm.



132-rasm.



133-rasm.

ko‘tariladi, lekin endi boshqa tomondan va yana oyoqlar orasidan tushiriladi. Natijada ikki oyoqda ham sirtmoq hosil bo‘ladi. Bir qo‘lni qo‘yib yuborish mumkin.

Guruh bo‘lib tirmashib chiqish. Guruh bo‘lib tirmashib chiqish — bu tirmashib chiqishning eng murakkab turi bo‘lib, yaxshi jismoniy tayyorgarlikni va ishonarli mustahkam jihozlarni talab qiladi. U osilgan va qiya gimnastika narvonida, arqonda va langarcho‘pda oshib o‘tishlar bilan qo‘shib bajariladi.

Narvonda va arqonda sherigini opichib (134-rasm) yoki yelkaga o‘tqazib (135-rasm) tirmashib chiqishni o‘tkazish mumkin. Arqonga tirmashib chiqayotganda sherigi yelkaga o‘tirib olib, oyoq uchlari bilan orqadan qisib ushlab olishi va sherigiga (u uch harakat usulida tirmashadi) qo‘llari bilan tortilib yordam ko‘rsatishi kerak (136-rasm).



134-rasm.



135-rasm.



136-rasm.

Oshib o'tish. Oshib o'tish osilgan holatda, masalan, arqondan arqonga, narvondan narvonga, tayanish holatidan va osilgan holatdan tayangan holatga va teskari bajariladi. Masalan, qiya yoki gorizontal narvonda yuqori qismidan pastki qismiga va teskari: oyoqlar bilan oldinga, bosh bilan oldinga, to'ntarilib tayanish holatiga, kuch bilan ko'tarilib, tayanish holatidan oldinga tushib va h.k. oshib o'tiladi.

Mashqlarning shu guruhiga balandligi 1,5—3 m keladigan devorga tirmashib chiqish va uning ustidan oshib o'tishlar ham kiradi. Bu mashqlar, odatda, ochiq joyda o'tkaziladi. Gimnastika zalida devordan oshib o'tish uchun tayyorgarlik mashqi sifatida qo'shpoya, yakka xoda yoki baland qilib o'rnatilgan sakrash buyumlaridan foydalanish mumkin.

O'rgatish usullari

Tirmashib chiqishga o'rgatishda turli usullar qo'llaniladi:

1. Yaxlit o'rgatish usuli — oson mashqlarni o'rgatishda (gimnastika o'rindig'i va devorida aralash tayanish va osilish holatida tirmashib chiqishlarni o'rgatishda) qo'llaniladi.

2. Qismlarga ajratib o'rgatish usuli uch harakat usulida tirmashib chiqishni o'rgatishda qo'llaniladi. Arqonda tirmashib chiqish usullarini o'zlashtirishni osonlashtirish uchun quyidagi mashqlarni tavsiya qilish mumkin:

- arqonga to'g'ri qo'llarda osilgan holatdan chayqalish (oyoqlar bilan depsinib yoki yugurib kelib osilib olinadi);

- o'rindiqda o'tirib, oyoqlar bilan ushlashni o'rganish;

- to'g'ri qo'llarda osilgan holatda, arqonni oyoqlar bilan ushlab olish;

- oyoqlarni kerib o'tirib, osilgan holatdan tortilib va tovonlar bilan polga tayanib, qo'llarni bukib, yotib tayanishga o'tish.

Shu mashqlar o'zlashtirilgandan keyingina uch harakat usulida tirmashib chiqish oson bo'ladi.

Yordamchi mashqlar usuli — tirmashib chiqish usullarini avval oson sharoitda, keyin murakkab sharoitda o'rganishdan iborat. Misol: oyoqlar bilan gimnastika devoriga tayanib, arqonga tirmashib chiqish yoki oyoqlar bilan tayanish uchun tugunlari bor arqonga tirmashib chiqish, keyin esa odatdagi sharoitda tirmashib chiqish.

Algoritmik topshiriqlar berish usuli (IV bobga qaralsin). Oddiy osilishda tirmashib chiqishning nafas olish organlariga katta yuklama berishini hisobga olib, ayniqsa, bolalar mashg'ulotlarida, bu

mashqlarga o'ta ehtiyotlik bilan o'tish zarur, aralash osilish va tayanishlarda tirmashib chiqish usullaridan keng foydalanish kerak, chunki ularni o'tganda fiziologik yuklamani boshqarish ancha oson bo'ladi. Bu mashqlar juda qiziqarli. Ularni o'yin va musobaqa shaklida o'tish tavsiya etiladi, bu esa talabalarning qiziqishini yanada orttiradi.

Odatda, tirmashib chiqish mashqlari gimnastika darsining asosiy qismida o'tiladi. Bunda, ayniqsa, tirmashib chiqish mashqlari juda ham balandlikda bajarilgan vaqtda muhofaza qilish zarur.

Barcha amaliy mashqlar kabi, tirmashib chiqish mashqlari ham ko'proq ochiq joylarda o'tilgani ma'qul.

10.1.4. Uloqtirish va ilib olish mashqlari

Bu guruhdagi mashqlar chaqqonlikni, tezkorlikni, egiluvchanlik va chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi va oyoq, gavda va ayniqsa, qo'l va yelka bo'g'imi mushaklarini rivojlantiradi. Bu mashqlarni bajarganda harakat uyg'unligi takomillashadi, chunki buyumlarni muayyan masofaga va ma'lum nishonga otish uchun mushaklar yuqori darajada sezgir bo'lishi zarur. Buyumlarni uloqtirish harakat uyg'unligi bo'yicha, ilib olishga nisbatan birmuncha oson bo'ladi, chunki ilib olish harakatida bir qancha vazifalar bir vaqtda hal qilinishi kerak. Ilib olish vaqtida uchib kelayotgan buyumning yo'nalishi, tezligi, hajmi aniqlab olinishi zarur. Shunga ko'ra, ilib olish usuli belgilanadi. Ilib olishda buyumning og'irligi ham aniqlab olinishi kerak, chunki bu bilan organizmning qanchalik kuch ishlatishi lozimligi belgilanadi.

Pol yoki devordan qaytib sakraydigan rezina yoki futbol to'plarini ilib olishda shug'ullanuvchi yana uning tarangligini ham aniqlab olishi kerak, chunki uning uchish balandligi shunga bog'liq bo'ladi. Bu guruhdagi mashqlar maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida keng qo'llaniladi. Uloqtirish va ilib olish uchun buyum sifatida katta va kichik to'plar, to'ldirma to'plar, tayoqchalardan foydalaniladi.

Uloqtirish va ilib olishning asosiy mashqlari: uzoqlikka uloqtirish, nishonga uloqtirish, yuqoriga otish va ilib olish, oshirib uloqtirish.

Uzoqqa uloqtirish. Bu guruhdagi mashqlar yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladi. Gimnastika darslarida bu mashqlar maxsus o'rganilmaydi va kam qo'llaniladi.

Nishonga uloqtirish. Zalda uloqtiriladigan buyumlar sifatida kichkina va katta to'plar hamda nishon sifatida fanerdan yasalgan moslamalar yoki devorga chizilgan doiralar, gimnastika halqalari

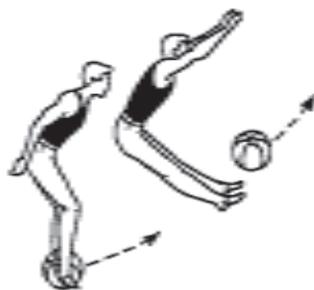
qo'llaniladi. Ochiq joylarda yoki maydonchada nishonga otishga xos bo'lgan xalq o'yinlari yaqqol misol bo'la oladi. Ochiq maydonchada kichkina toshlar uloqtiriladi, qorbo'ron o'ynaladi va h.k.

Irg'itish va ilib olish. Bu guruh mashqlariga to'plarni (to'ldirma, futbol) va gimnastika tayoqchasini irg'itish va ilib olish hamda ikki va undan ortiq to'pni yoki qandaydir boshqa buyumni irg'itish va ilib olishni kiritish mumkin.

Katta to'plarni (shu jumladan, to'ldirma to'pni) irg'itish va ilib olish mashqlariga misol bo'ladi: to'pni pastdan irg'itish, bosh orqasidan irg'itish, ikki qo'l bilan ko'krakdan irg'itish, shuning o'zini bir qo'l bilan bajarish, to'pni yelkadan bir qo'llab va ikki qo'llab irg'itish, yelka orqasidan bir qo'llab tashlangan to'pni ikki qo'llab ilib olish (137-rasm), to'pni o'z oldidan yoki yon tomondan ilib olish, to'pni bosh ustidan irg'itish va ilib olish. Oldinga engashib to'pni oyoqlar orasidan irg'itish va uni aylanib ilib olish, to'pni oyoq to'piqlari bilan qisib olib, yuqoriga irg'itish (138-rasm) va uni ilib olish.



137-rasm.



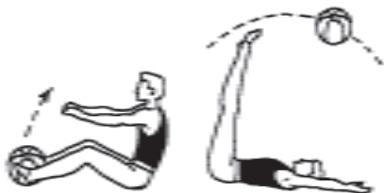
138-rasm.

Gimnastika tayoqchasini irg'itish va ilib olish — gorizontaal, tik va engashgan holatlarda, irg'itishdan uni havoda uzunasiga joylashgan o'q hamda ko'ndalang o'q atrofida aylanadigan qilib tashlash va bir qo'l yoki ikki qo'l bilan har xil ushlash usullari yordamida ilib olishdan iboratdir.

Oshirib otish. Bu guruhga xos mashqlardan biri katta rezina yoki to'ldirma to'pni bir-biriga oshirib otishdir.

Yuqorida keltirilgan mashqlardan tashqari bir-biriga oshirib otadigan navbatdagi mashqlar ham qo'llaniladi: to'pni bir qo'l bilan yonboshdan siltab uloqtirish; oyoqlarni kerib oldinga engashib turib, to'pni boshdan oshirib orqaga otish; to'pni oyoqlar bilan

oldinga otish; o'tirish holatidan orqaga dumalab, to'pni oyoqlar bilan orqaga otish (139-rasm) (oyoqlarni bukib bajarish mumkin); shuning o'zini yotib, gavnani tez to'g'rilab va gavnani ko'tarib, to'pni oyoqlar bilan oldingayuqoriga uloqtirish.



139-rasm.

O'rgatish usuli. Uloqtirish va ilib olish mashqlarini o'rgatishda yaxlit o'rgatish usuli va yordamchi mashqlar usuli qo'llaniladi. O'quvchilarni o'ng qo'l bilan ham, chap qo'l bilan ham bir xilda uloqtirishga o'rgatish lozim.

Ilib olish ancha murakkab harakat bo'lgani uchun, eng avvalo, to'pni to'g'ri ilib olish texnikasini o'zlashtirish kerak.

Uloqtirish va ilib olish mashqlari quyidagi usullar orqali murakkablashtiriladi:

- 1) uloqtiriladigan buyumlarning hajmi va og'irligini o'zgartirish;
- 2) bir vaqtda uloqtiriladigan buyumlarning sonini oshirish;
- 3) uloqtirish masofasini uzaytirish;
- 4) uloqtirish va ilib olishni qo'l, oyoq, gavnaning qo'shimcha harakatlari (muvozanat saqlash, emaklab o'tish, yugurish) bilan birga bajarish;
- 5) dastlabki holatlarni o'zgartirish (o'tirib, yotib, tizzada turib);
- 6) uloqtirish va ilib olishni qo'l, oyoq va gavnaning qo'shimcha harakatlari (o'tirish, qarsak chalish, burilish, sakrash va engashish) bilan birga bajarish;
- 7) uloqtirish va ilib olishni bir qo'l bilan bajarish.

10.1.5. Og'ir yukni ko'tarish va ko'tarib yurish

Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari kuchni, chidamlilikni, chaqqonlikni va egiluvchanlik — jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirish, shuningdek, mashqlarni bajarish jarayonida kuchni tejashga yordam beradi. Ushbu mashqlar nafas olishga, yurak-qon tomiri, qon aylanish tarmoqlari organlariga ijobiy ta'sir etadi, shuning uchun ham bolalar o'quv guruhlarida mashg'ulotlarida ulardan juda ehtiyotlik bilan foydalanishi darkor.

Yukni ko'tarish, ko'tarib yurish mashqlari estafeta va to'siqlarni zabt etish shaklida ko'p o'tkaziladi.

Turli gimnastika jihozlarini ko'tarish va ko'tarib yurishda quyidagilar asosiy mashqlar hisoblanadi:

1. To'ldirma to'plarni uzatish:

a) sherengada — to'pni yon tomondan olib sherigiga uzatish;

b) kolonnada — to'pni bosh ustidan, yon tomonidan va oyoqlarni kerib tik turgan holatda oyoqlar orasidan uzatish.

2. To'ldirma to'plarni ko'tarib yurish:

a) qo'llarda oldinda (pastdan ushlanadi);

b) qo'ltiq ostida;

d) bosh ustida (qo'l bilan va qo'l yordamisiz).

3. Gimnastika o'rindiqlarini ko'tarib yurish:

a) ikki kishi bo'lib o'rindiq uchlaridan ko'tarib yurish;

b) bir kishi o'rindiqning o'rtasidan ushlab bosh ustida va qo'ltiqda ko'tarib yurish.

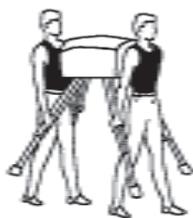
4. Gimnastika to'shaklarini ikki va to'rt kishi bo'lib ko'tarib yurish.

5. Gimnastika «eshagini» ikki kishi bo'lib (140-rasm) va bir kishi bo'lib (141-rasm) ko'tarib yurish.

Sherikni ko'tarish va ko'tarib yurish. Bir kishini ikki kishi bo'lib ko'tarib yurish:

1. Qo'llarga o'tqazib qo'yib, ko'tarib yurish (142-rasm).

2. Qo'llarga o'tqazib qo'yib, belidan ushlagan holda ko'tarib yurish (143-rasm).



140-rasm.



141-rasm.



142-rasm.



143-rasm.

3. Qo'l va tizza ostidan ko'tarib yurish (144-rasm).

4. Chalishtirib ushlangan qo'llarga o'tkazib qo'yib ko'tarib yurish. Ko'taruvchilar bir-biriga qarama-qarshi turadilar va har biri o'zining o'ng qo'li bilan chap qo'lining bilagidan ushlaydi (145-rasm). Ko'tariluvchi o'rtog'ining qo'llariga o'tiradi va ko'taruvchilarning yelkalaridan ushlab oladi.

5. Oyoqlar osti va beldan ushlab ko'tarib yurish mumkin (146-rasm).



144-rasm.



145-rasm.



146-rasm.



147-rasm.

So‘ng mazkur beshinchi usulda ko‘rsatilgan talabalar ikki kishidan bo‘lib, bir-biriga qarab turib, qo‘llarida yotgan kishini ko‘taradilar va bir-birlarining qo‘llaridan ushlab ko‘tarib yuradilar. Bir kishini ikki kishi va ko‘pchilik bo‘lib, jihozlar (tayoqchalar, kichik narvon, plash-palatka va h.k.lar) yordamida ko‘tarib o‘tish mumkin. Bir kishini bir kishi ko‘tarib yurishi:

1. Opichib ko‘tarib yurish (147-rasm).
2. Yelkaga mindirib ko‘tarib yurish (148-rasm).
3. Ikki qo‘l bilan ushlab ko‘tarib yurish (149-rasm).
4. Bir qo‘l bilan ushlab ko‘tarib yurish (151-rasm).

5. Yelkaning bir tomoniga yotqizib ko‘tarib yurish. Ko‘taruvchi chap qo‘li bilan tik turgan sherigining o‘ng bilagidan ushlab olib, o‘ng qo‘li bilan uning tizzalari ostidan quchoqlab ushlaydi. Oldinga engashtirib, uni qorni bilan siltab, o‘zining o‘ng yelkasiga yotqizadi, keyin rostlanib, o‘ng qo‘li bilan o‘ng qo‘l bilagidan ushlab, chap qo‘lini bo‘shatadi (152-rasm).



148-rasm.



149-rasm.



150-rasm.



151-rasm.



152-rasm.

O‘rgatish usuli. Jihozlarni ko‘tarish va ko‘tarib yurish mashqlarini o‘rgatishda yuklamani juda ehtiyotlik bilan me‘yorlab borish kerak (bunda ko‘tarib yuriladigan jihozlarning og‘irligini oshirish yoki kamaytirish, joydan joyga ko‘chishning sur‘atini yoki maso-

fasini o'zgartirish, u yoki bu yordamchi to'siqlarni qo'llash mumkin).

Turli jihozlarni ko'tarish malakasi ortib borishiga qarab, yuklamani asta-sekin oshirib borish mumkin. Buning uchun jihozlarni ko'tarib o'tish masofasini, shu masofaning o'tish tezligi va yuklama og'irligini o'zgartirish, turli estafetalar o'tkazish va maxsus topshiriqlar berish zarur.

Yordamchi yoki tayyorlovchi mashqlar sifatida to'ldirma to'plar bilan bajariladigan mashqlarni tavsiya etish mumkin. Quyi sinflarda to'ldirma to'pni ko'tarish va ko'tarib yurish, doirada, sherengada, kolonnada turli dastlabki holatlardan, ularni o'quvchilar bir-biriga uzatish uchun foydalanishi mumkin. Ko'tariladigan buyumlarni goh o'ng, goh chap qo'ltiq (yelka)da navbatma-navbat ko'tarish, orqada ko'tarishni esa oldida ko'tarish bilan almashtirib bajarish kerak. Jihozlarni bosh ustida ko'tarib yurish qomatni shakllantirish uchun zarur vosita hisoblanadi. Jihozlarni yonboshida, yelkada ko'tarish qomatdagi nuqsonlarni tuzatishning asosiy vositasi bo'lib, buni bolalik yoshida amalga oshirish juda muhimdir.

10.1.6. Emaklab o'tish mashqlari

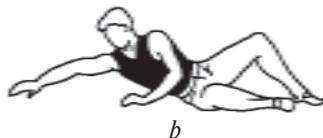
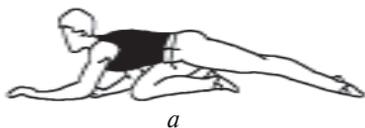
Bu mashqlarning mazmuni — aralash tayanish holatida siljishdan iborat. Emaklab o'tish mashqlari odamning harakat apparatiga, yurak-qon tomiri va nafas olish tizimlariga katta kuch beradi. Shuning uchun ular tezkorlik, chaqqonlik, kuch va chidamlilik jismoniy sifatlarini tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi.

Emaklab o'tish mashqlari akrobatika yo'lakhasida yoki erkin mashqlar gilamida o'rgatiladi va o'tiladi.

O'zlashtirilgan mashqlarni boshqa mashqlar, masalan, sakrash, oshib o'tish va h.k.lar bilan birga qo'shib, to'siqlardan oshib o'tish shaklida o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Asosiy mashqlar:

1. To'rt oyoqlab emaklab o'tish.
2. Yarimcho'kkalab emaklab o'tish (153-a rasm).
3. Yonboshlab emaklab o'tish (153-b rasm).



153-rasm.

4. Sudralib emaklab o'tish (154-rasm).
5. Sudralib ikki qo'l va bir oyoq yordamida yoki bir qo'l va ikki oyoq yordamida emaklab o'tish.
6. Sherik bilan birga emaklab o'tish (155-rasm).
7. Yuklar bilan emaklab o'tish.
8. Emaklash usullarini navbatma-navbat ishlatib emaklab o'tish.



154-rasm.



155-rasm.

11-bob. GIMNASTIKA JIHOZLARIDA BAJARILADIGAN MASHQLAR (DASTLABKI TAYYORGARLIK MASHQLARI)

11.1. Gimnastika texnikasi asoslari

Gimnastika ko'pkurashi uning jihozlarida bajariladigan har xil mashqlarning soni nihoyatda ko'p. Bir qaraganda, bu mashqlarning har biri boshqalaridan farq qiladigandek, texnikasi, o'z qonuniyatlariga egadek tuyuladi. Masalan, ayollar va erkaklarning yakka-cho'pdagi mashq elementlari orasida qanday umumiylik bor?

Keltirilgan misolni sinchiklab o'rganib, bu umumiylikni topish, ko'pkurashning har xil bo'lgan turlarida bajariladigan alohida mashqlarning ijro etilish qonuniyatlaridagi ba'zi umumiylikni aniqlash mumkin. Bu esa turli-tuman mashqlar texnikasini mashqlarning cheklangan guruh texnikasiga birlashtirishga asos bo'ladi. Shuning uchun biz gimnastika mashqlari texnikasining umumiy asoslari to'g'risida gapiramiz. Ikki umumiy bo'lgan qonuniyatlar guruhini ko'rsatib o'tamiz:

- *birinchisi*, anatomik-fiziologik;
- *ikkinchisi*, fizik (mexanik) qonuniyatlar.

Bu ikki guruhni hisobga olish, *birinchidan*, gimnastika mashqlarining tasnifini tuzishga; *ikkinchidan*, har bir mashqning murakkabligini aniqlashga imkoniyat beradi.

Hamma gimnastika mashqlari ikki guruhga bo'linadi.

I. Statik kuch ishlatiladigan mashqlar (harakatsiz — turg'un holatda).

II. Siltanish mashqlari (harakatda bajariladigan mashqlar).

Statik kuch ishlatiladigan mashqlar, o'z navbatida, ikki guruhga bo'linadi:

1. *Xususiy statik mashqlar* — bu gimnastning jihozda mashq bajarayotgan vaqtidagi (osilish va tayanishda) tinch turib qolish holatidir. Bu guruhchadagi mashqlarga osilish, tayanish, ko'p-kurashning hamma jihozlarida burchak yasab tayanish; yakka-cho'pda, qo'shpoyada, halqalarda burchak yasab osilish; yakka-cho'pda va halqada orqaga gorizontol osilish kiradi.

Bu mashqlarning murakkablik darajasi yuqori. Masalan, osilish mashqlarini bajaruvchi shug'ullanishni endigina boshlagan va hatto, maktabgacha tarbiya yoshidagi bola ham bajarishi mumkin, ammo orqada gorizontol osilishni esa malakali gimnastgina bajara oladi.

Bu mashqlarning murakkabligi ikki omilga binoan aniqlanadi:

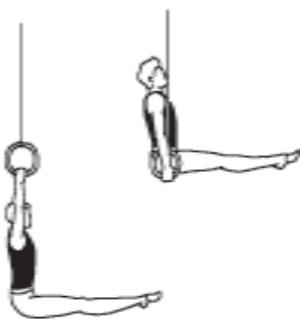
a) mushaklarning ishga solish darajasi;

b) turli holatda muvozanat ushlab turishning qiyinligi.

Mushaklarni kerakligicha ishlatish darajasi, yelka o'qiga tushadigan og'irlikka nisbatan kuch vaqti mexanik tushunchasi bilan chambarchas bog'liqdir. Bu munosabat shunday ifodalanadiki, agar bir xil vazndagi ikki gimnast bir xil mashq bajarsa, unda mashqni bajarish baland gimnast uchun qiyinroq bo'ladi.

Muvozanatni saqlay olish qiyinligi turg'un va noturg'un muvozanat mexanik tushunchasi bilan bog'liq. Bu yerda biz faqat hamma tayanishlar noturg'un holatlardan iborat va shu sababli, ularni saqlab turish uchun mushaklarga qo'shimcha kuch ishlatishni talab qiladi.

Osilish — bu turg'un muvozanat holatdir va ularda muvozanatni saqlab turish qo'shimcha kuch ishlatishni talab qilmaydi (156-rasm).



156-rasm.

Yuqorida qayd qilinganlarni inobatga olgan holda shunday xulosaga kelish mumkin (mashqlarning murakkabligi biz ko'rib chiqmagan omillarga ham bog'liq bo'lishi mumkin), ya'ni osilish mashqlari, asosan, tayanish holatida bajariladigan mashqlardan osonroq bo'ladi, bu taxminiy xulosa, albatta.

2. *Kuch ishlatiladigan harakatlar* — bu bir statik (turg'un) holatdan ikkinchisiga ohista o'tishdir.

Bu guruh mashqlariga quyidagilar kiradi: qo'llarni bukib osilish holatiga o'tish (tortilish), qo'llarni bukib osilishdan osilishga tushish (tortilishga teskari bo'lgan harakat), osilishdan kuch bilan bukilib osilish, orqada osilganча kuch bilan bukilib osilish, kuch bilan tayanish holatiga chiqish (yakkacho'pda, qo'shpoyada, halqada).

Bu guruhdagi mashqlarning qiyin darajasi to'g'risida shuni aytish mumkin, tayanish holatidan osilishga o'tish (tushish) osilish holatidan tayanishga o'tish (ko'tarilish)dan osonroq, chunki:

a) pastga tushishda mushaklar tananing asta-sekin va bir maromda tushishini ta'minlaydi, ko'tarilishda esa tana og'irligini yengib, yuqoriga harakat qilish uchun kuch ishlatishni talab qiladi. Ikkinchi holat fiziologik nuqtayi nazardan murakkabdir;

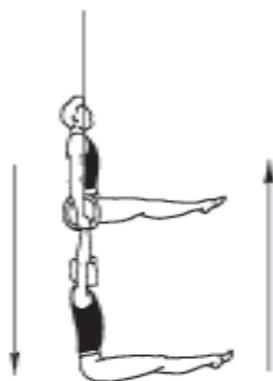
b) pastga tushishda muvozanatni ushlab turish sharoiti soddlashadi, ko'tarilishda esa murakkablashadi. Buning sababi statik mashqlarni yozishda bayon etilgan (157-rasm).

Tebranish mashqlari gimnast tanasining to'liq doira (aylanishlar) yoki uning qismlari bo'ylab (tebranish, ko'tarilish, sakrab tushish) harakatlari bilan ifodalanadi.

Fikrimizni yaxshiroq bayon qilish uchun bir necha atamali tushunchalarni qayd qilib o'tish zarur. Agar gimnast yakkacho'pda, halqada osilish holatida yoki qo'shpoyada tayanish holatida tebransa, unda u goh ko'krak bilan oldinga, goh yelka bilan orqaga yo'naladi. Ko'krak bilan oldinga siljish oldinga tebranish, yelka bilan orqaga siljish esa orqaga tebranish deyiladi.

Tebranish mashqlarining tasnifi ancha murakkab va unga kiradigan barcha elementlarni bilish umumiy kurs talabalari uchun zarur emas. Shuning uchun, tebranishning uch asosiy guruhini qayd etish bilan cheklanamiz.

1. *Oldinga tebranib bajariladigan harakatlar.* Bu guruhga keskin oldinga siltanib bajariladigan mashqlar kiradi. Unga quyidagi mashqlar misol bo'ladi: oldinga siltanib orqaga burilish (yakkacho'pda, halqada); oldinga siltanib qo'llarni bukib osilish; oldinga siltanib bukilib va kerilib osilish (halqada); oldinga siltanib sakrab tushish (yakkacho'pda, qo'shpoyada va halqada); oldinga siltanib ko'tarilish (qo'shpoyada va halqalarda).



157-rasm.

Qayd etilgan mashqlardan eng murakkabi oldinga siltanib ko'tarilishdir.

2. *Orqaga siltanib bajariladigan harakatlar.* Bu guruhdagi mashqlarga keskin orqaga siltanib bajariladigan mashqlar kiradi. Ular quyidagilardir: orqaga siltanib orqaga burilish (yakkacho'p va halqada); orqaga siltanib qo'llarni bukib osilish; orqaga siltanib oldinga yelkadan aylanish (halqada), orqaga siltangan cha sakrab tushish (yakkacho'pda, qo'shpoyada va halqada); orqaga siltanib ko'tarilish (qo'shpoyada).

Bulardan qiyini orqaga siltanib ko'tarilish hisoblanadi.

3. *Gavdani yozib bajariladigan harakatlar.* Bu guruhga bukilib osilish (yakkacho'pda, qo'shpoyada, halqada) yoki qo'llarda bukilib tayanish holatidan (qo'shpoyada) bajariladigan mashqlar kiradi. Masalan, tebranib turib va minib tayanish holatidan orqaga tushishdan keyin bir oyoq bilan ko'tarilish, tebranishdan yoki tayanish holatidan orqaga tushishdan keyin gavdani yozib ko'tarilish, tebranishdan keyin (yakkacho'pda) yoki turli tayanish holatlaridan orqaga tushishdan keyin ikki oyoq bilan ko'tarilish (yakkacho'pda va baland-past qo'shpoyada); qo'llarda tayanishdan yoki bukilib tayanishdan gavdani yozib ko'tarilish (qo'shpoyada).

Bu mashqlardan keyingi murakkabi — ikki oyoq bilan ko'tarilishdir.

Gimnastika umumiy kursida o'rganiladigan ayrim mashqlarni qayd etib o'tilgan tasnif guruhlarining birontasiga ham kiritib bo'lmaydi, chunki biz ongli ravishda bu guruhlar sonini chekladik. Bu mashqlarning texnikasi va ularni o'rgatish usuli o'quv qo'llanmaning tegishli o'rinlarida bayon qilinadi.

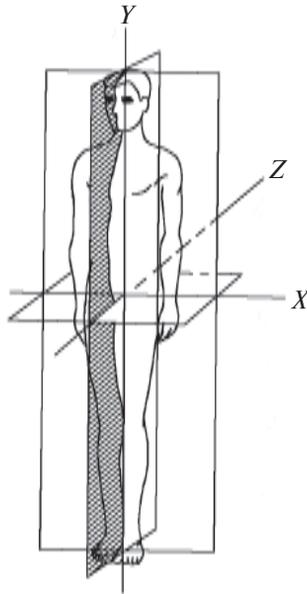
Siltanma mashqlar gimnast tanasining to'liq doira yoki uning qismlari bo'ylab siljishidan iborat ekanligi yuqorida ta'kidlab o'tildi. Bunday siljishlar zarurligi tufayli «o'q» tushunchasi bilan bog'liq. Gimnast tanasiga nisbatan quyidagi o'qlar ajratiladi:

a) yuzalik (frontal) o'qlar frontal yuzalikda joylashgan, ya'ni har ikki yelka va tos-son bo'g'inlaridan o'tadigan yuzalikdagi o'qlar;

b) old-orqa (sagittal) o'qlar — frontal o'qqa perpendikular o'tadigan sagittal yuzalikda joylashgan o'qdir. Sagittal o'qlar, o'z navbatida, frontal yuzalikka nisbatan perpendikularidir;

d) uzunasiga joylashgan o'qlar — sagittal yuzalikda joylashgan bo'lib, frontal yuzalikka parallel bo'ladi.

Har bir guruhda o'qlar son-sanoqsizdir, ammo bir nuqtadan—gimnast tanasining umumiy og'irlik markazidan (UOM) kesisha-



158-rasm.

- X — Bosh markaziy frontal;
- Y — Bosh markaziy tik;
- Z — Bosh markaziy sagittal.

digan uchta o‘q mavjud. Ular asosiy markaziy (erkin) o‘qlar (shunga muvofiq frontal, sagittal va uzunasiga joylashgan) deb ataladi (158-rasm). Gimnastika mashqlarining texnikasini o‘rganishda erkin o‘qlar katta ahamiyatga ega, chunki erkin uchish holatida (tayanchsiz holatda) turg‘un aylanishlar faqat ularning atrofida sodir bo‘lishi mumkin.

O‘qlar real (masalan, yakkacho‘pning temiri) va tasavvurdagi (halqada ushlash nuqtasini birlashtiruvchi to‘g‘ri chiziq) bo‘lishi mumkin.

11.2. Gimnastika jihozlarida asosiy mashqlarni bajarish texnikasi va ularni o‘rgatish usullari

11.2.1. Yakkacho‘pda bajariladigan mashqlar

Sport gimnastikasida yakkacho‘p shunday jihozki, unda faqat tebranish, siltanish mashqlari bajariladi. Shuning uchun gimnastning mahorati uning mushak quvvatini kam sarf qilib, o‘zining harakat kuchidan oqilona foydalanishdan iborat bo‘ladi. Biroq panjalarni bukish uchun ancha yuqori bo‘lishi kerak, chunki katta ko‘lamdagi tebranish mashqlarini bajarishda hosil bo‘ladigan va gimnastni yakkacho‘pdan uzishga intiladigan markazdan qochuvchi

harakat kuchi hosil bo'ladi. Yakkacho'pning o'qi (gorizontal, dumaloq metall shaklida) gimnast aylanma harakatlar bajaradigan mavjud (haqiqiy) temirdan iborat. O'qni ushlab ushlab besh usuli bor:

a) ustidan ushlab: osilish holatida kaftlar pastga qaratilgan bo'ladi;

b) pastdan ushlab: shu holatda har ikki qo'l ham oxirigacha supinatsiya qilingan bo'lib, kaftlar yuqoriga qaratilgan, katta barmoq tashqariga qaratilgan bo'ladi;

d) har xil ushlab: bir qo'l — yuqoridan, ikkinchisi — pastdan ushlagan bo'ladi;

e) teskari ushlab: har ikki qo'l ham oxirigacha pronatsiyalangan kaftlar gimnastning o'ziga qaratilgan, katta barmoqlar tashqariga qaratilgan bo'ladi;

f) chalishtirib ushlab: kaftlarning ichki yuzalari tashqariga qaratilgan, bilaklar kaft-bilak bo'g'inini oldida bir-birining ustiga chalishtirilgan, kichik barmoqlar bir-biriga tegib turib, katta barmoqlar tashqariga yo'naltirilgan bo'ladi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan ushlab usullari ushlab kengligi bilan ham farqlanadi. Ustidan ushlaganda kaftlar orasidagi masofa yelka kengligidan kichik bo'ladi. Pastdan ushlaganda — yelkalardan biroz kengroq; har xil ushlaganda — taxminan yelka kengligida; teskari ushlabda — ko'pincha, yelkadan kengroq (ammo shaxsiy bo'ladi, chunki avval yelka bo'g'inining harakatchanligiga bog'liq) bo'ladi. Ushlabning barcha hollarida katta barmoq qolgan to'rt barmoqqa qarama-qarshi joylashadi.

Hozirgi davrda yakkacho'pda bajariladigan mashqlar kishini hayratda qoldiradi, chunki ular hech to'xtamasdan, qaltis vaziyatda bajariladi. Bu hol, hatto, sport gimnastikasini yaxshi tushunmaydigan kishiga ham, yaxshi gimnastga ham xatosiz harakatlar uyg'unligini, dadillikni, o'z harakatlarini fazo va (tayanch holda) dastakli otda boshqara olish kabi sifatlarni ko'ra olish imkoniyatini beradi. Yakkacho'pda bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardan iborat:

— baland yakkacho'pdagi bu holat beistisno hamma mashqlarni boshlab uchun dastlabki holatdir. Osilishda tananing to'g'ri holati yetarli ko'lamda tebranishni boshlab va keyinchalik siltanish uchun, ayniqsa, muhimdir. Osilish holatida gimnastning tanasi maksimal to'g'rilangan bo'lishi kerak. Bunga ko'krak-o'mrov va yelka bo'g'inidan cho'zilish, shuningdek, bel qismidagi mushaklarni bo'shlab-

tirish orqali erishiladi. Tirsak bo'g'inlari ham to'g'rilangan, lekin taranglashmagan bo'lishi zarur. Oyoqlar tos-son va tizza bo'g'inlaridan to'g'rilangan, oyoq uchlari cho'zilgan va juftlashtirilgan bo'ladi. Osilish holatiga quyida bayon etiladigan ko'rsatmalarga rioya qilgan holda yaxlit o'rgatish usuli bilan o'zlashtirish lozim.

Tana pastki qismlarini tarbiyalashda uning to'g'ri holati zarur bo'lgan mushak guruhlarini tarang tortish orqali erishiladi, bu esa tebranish davomida ham saqlanadi. Osilish holatida bukilish yoki yozilish (kerishish) taqiqlanadi. Ko'pincha, boshning noto'g'ri holati: orqaga yoki oldinga tashlash, ko'krakka engashtirish bu xatoliklarga sabab bo'ladi. To'g'ri holatda bosh ham to'g'ri tutiladi va u qo'llar orasida bo'ladi.

Bukilib-yozilib tebranish va yoy shaklida siltanish — yetarli ko'lamda tebranishni ta'minlaydigan harakatlardir.

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

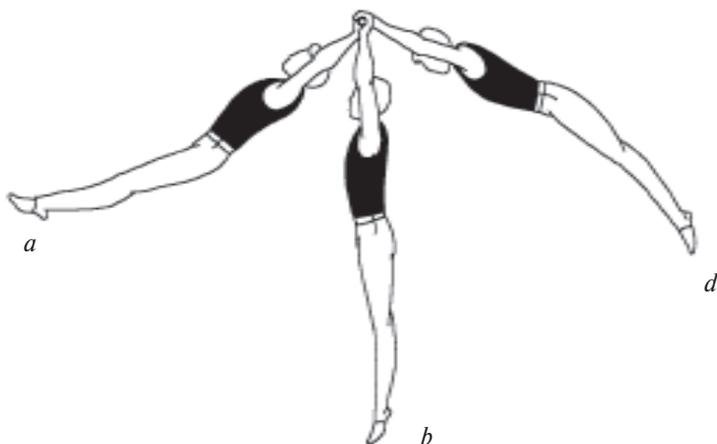
Yozilish tugashi bilan bukilishni boshlash zarur (sport bilan shug'ullanishning birinchi pog'onasida shug'ullanuvchilarda eng ko'p uchraydigan xato—orqaga siltanganda to'xtab qolishdir). Bukila borib, gimnast imkoniyati boricha tezroq oyoqlarini yakkacho'p o'qiga tizzasini (boldir o'qning o'rtasidan bo'lsa, yana ham yaxshi) yaqinlashtirishga harakat qiladi va tanasi oldinga yo'nalgunga qadar oyoqlarni shu holatda ushlab turadi, tos-son va yelka bo'g'inida to'g'rilanib, oyoqlarni oldinga va yuqoriga keskin yo'naltiradi. Bunda butun tana oldinga tebranishning so'nggi nuqtasi holatida bo'lishi kerak. Kerishishga yo'l qo'ymaslikning yaxshi usuli—shug'ullanuvchilarga oyoq uchlarga qarashni tavsiya qilishdir.

Osilish holati harakatida tebranish — (159-rasm) birin-ketin oldinga va orqaga bajariladigan tebranishlardan iborat. To'g'ri tebrana olish baland yakkacho'pda gimnastika umumiy kursi mashqlarini muvaffaqiyatli o'rganishning asosidir. To'g'ri tebranishda quyidagi holatlar ketma-ket bo'lishi kerak:

a) orqaga tebranishning oxirgi holatida tana to‘la to‘g‘rilangan yoki biroz bukilgan bo‘ladi. Nazorat uchun eng yaxshi usul — talaba o‘z oyoq uchlariga qarashini tavsiya qilamiz;

b) tik holatda tananing to‘g‘rilangan (osilish holatidagidek) holati;

d) oldinga tebranishning oxirgi holatida gavda biroz bukilgan bo‘ladi (gimnast o‘z oyoq uchlarini ko‘rib turishi kerak).



159-rasm.

Orqaga siltanib, sakrab yerga tushish. Oldinga tebranishning oxirgi nuqtasidan tik holatga o‘tayotib gimnast oyoqlarini orqaga yo‘naltiradi va keradi. Ayni vaqtda u to‘g‘ri qo‘llari bilan yakka-cho‘p o‘qini bosib chiqib, tana-yelka burchagini kamaytiradi. Oxirgi harakatda u tovon va yelka bo‘g‘ini yo‘nalish tezligini tenglashtiradi, ya‘ni gimnastning gavdasi oldinga harakatlana boshlaydi. Orqaga tebranishning oxirgi nuqtasida gavdaning kerishgan holatini saqlab, sportchi yakkacho‘p o‘qini qo‘yib yuboradi, qo‘llarini yuqoriga, tashqariga ko‘taradi, sakrab qo‘nadi.

Qo‘llarni qo‘yib yuborishdan oldin boshni ko‘tarish va yakkacho‘p ustida oldinga qarashni tavsiya qilamiz.

Oldinga tebranib sakrab yerga tushish. Orqaga tebranishning oxirgi holatidan gimnast oldin «a», so‘ng «b» holatlaridan o‘tadi va «d» holatiga yaqinlashadi (osilish holatida tebranishga qaralsin). So‘nggi holatda sakrab yerga tushishdan oldin tos-son bo‘g‘inidan bukilish, tebranishdan bir qancha ko‘proq bo‘lishi mumkin. Harakatning oldindagi yuqori nuqtasida gavdaning tos-son bo‘g‘inidan keskin yozilishi orqali to‘liq kerilish zarur va ayni vaqtda to‘g‘ri

qo'llarni bosh orqasiga yo'naltirish kerak. Ushbu harakatlar tugashi bilanoq, gimnast qo'llarini qo'yib yuboradi va uchish holatida kerishgancha yerga qo'nadi.

Tebranishdan keyin sakrab yerga tushishdan oldin quyidagi mashqlarni bajarish foydalidir: yakkacho'pdan 1—1,5 m masofada turgan sakrash «ko'prikcha»siga osilish va oldinga siltanib yerga tushish.

Muhofaza qilish va yordam berish. Tebranishlarni va qayd qilingan sakrab yerga tushishlarni o'rgatish bilan bog'liq bo'lgan barcha mashqlar bajarilganda, ustoz yakkacho'pning ostida sportchidan chap yoki o'ng tomonda turib tebranish yuzaligiga parallel holda gimnast bilan birgalikda o'ng yoki chap tomonga siljiydi. Murabbiyning bir qo'li shogirdining ko'krak tomonida joylashadi, ikkinchisi orqa tomondan ko'krakning pastki uchiga teng joylashadi. Talaba orqara siltanganda qo'li ertaroq uzilib ketsa, o'qituvchi talabaning ko'krigidan ushlab qolishga tayyor turishi kerak. Agar uzilish orqaga siltanganda yuz bersa, ko'krak ostidan ushlab qolinadi.

Bir oyoqda ko'tarilish (tebrangandan keyin) oldingi holatning oxiriga biroz yetmasdan gimnast tos-son va yelka bo'g'inlarida keskin bukilib, har ikki oyog'ining tovon-boldir bo'g'inini yakkacho'pga olib keladi, keyinchalik o'ng oyog'ini yakkacho'p ostidan o'tkazadi (o'ng oyoq tizzadan bukilishi mumkin). Bu harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga siltanish boshlanishidan oldin tugashi zarur. Orqaga siltanish boshlanishi bilan gavdaning bir bo'g'inidan bukilib davom etadi (ya'ni yelka-tana burchagi kamayib boradi), tos-son bo'g'inidan esa to'g'rilanish boshlanadi va o'ng oyoq bilan minib, tayanish holatida tugallanadi. Shuni ta'kidlash muhimki, tos-son bo'g'inida to'g'rilanish davomida chap oyoqning oldingi yuzasi yakkacho'pdan uzoqlashtirilmaydi, balki tegar-tegmas turishi kerak.

O'rgatish (past yakkacho'pda):

a) oyoqlarni yozib bukilib osilish (yakkacho'p o'qi boldir-tovon bo'g'ini to'g'risida);

b) oyoqlarni yozib bukib osilish holatidan oyoqlarni kerib, kerishib osilish holatigacha keskin to'g'rilanish va bukilib osilish holatiga qaytish;

d) bukilib osilish holatida majburiy (ustoz yordamida) tebranish;

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

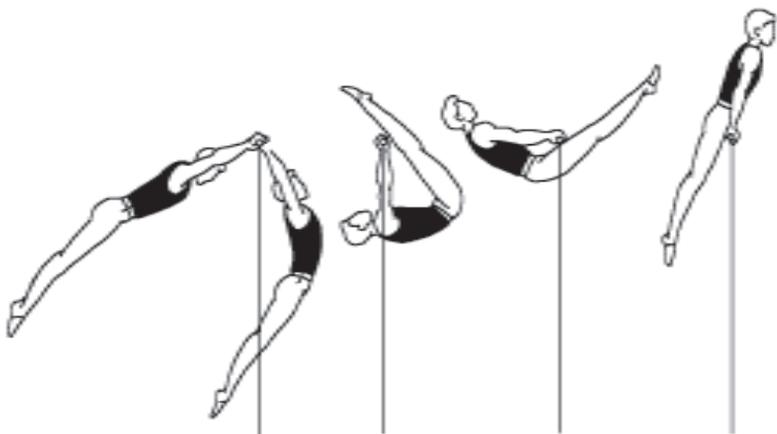
f) yordam bilan ikki-uch tebranishdan keyin o'ng oyoq bilan tayanishga ko'tarilish;

g) o'ng oyoq bilan minib tayanish holatidan orqaga tushib, oyoqlarni kergan holda osilib qolish;

h) yordam bilan o'ng oyoqda tayanishdan orqaga qo'nib, o'ng oyoq bilan tayanib ko'tarilish.

Ko'tarilishni bir necha bor mustaqil bajargandan so'ng katta yakkacho'pga o'tish mumkin. Asosiy e'tiborni osilish holatidan bukilib osilish holatiga o'tishga qaratish zarur.

Gavdani yozib ko'tarish (tebranishdan keyin) (160-rasm).



160-rasm.

Orqaga tebranishdan keyin, tik holatga o'tayotib, tos-son bo'g'inidan keskin to'g'rilanishga, shu bilan birga, qo'llarni bosh orqasiga (xuddi oldinga tebranib sakrab yerga tushishdagi kabi, biroq biroz ilgariroq) uzatish kerak. To'g'rilangan holatda to'xtamasdan tos-son va yelka bo'g'inlarida keskin bukilib, boldir o'rtasini yakkacho'pga olib kelinadi (barcha harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga tebranish boshlanishidan oldin tugashi zarur). Orqaga tebranish boshlanishi bilan yelka bo'g'inidan bukilishni davom ettirib, tos-son bo'g'inidan to'g'rilanish kerak. Bu harakatlar natijasida tos yakkacho'pga yaqinlashadi va uning atrofida butun gavda aylanishining burchak tezligi oshadi, shuning hisobiga u tayanish holatiga keladi.

O'rgatish (o'rta yakkacho'pda):

a) burchak yasab osilishdan oyoqlar bilan to'shaklarga tiralib, oyoqlarni tizzadan bukkancha boshni orqaga tashlamay kerishish. To'g'ri qo'llarning bosh orqasiga oxirigacha uzatilishiga e'tibor berish zarur.

Keyin dastlabki holatga qaytish. Bir yo‘la bir necha marta takrorlanadi. Kerishish tez bajarilishi kerak, toki uning oxirida tovonlar to‘shakdan uzilguncha;

b) kerishishdan keyin imkoni boricha tezroq to‘g‘ri oyoqlarni (boldir o‘rtasini) yakkacho‘pga olib kelish kerak;

d) chap tomonda turgan murabbiy yoki sherikning yordamida gavgani yozib ko‘tarilish. Bunda yordam beruvchi chap qo‘li bilan talabani oyoqlarini yakkacho‘pga tez olib kelish uchun yordam beradi va o‘ng qo‘li bilan talabani belidan tayanish holatigacha ko‘taradi.

Baland yakkacho‘pda:

e) murabbiy osilib turgan gimnastdan chap tomonda va biroz oldinda turib talabani chanoq suyaklari qismidan ushlab, uni muvozanat holatidan orqaga yo‘naltiradi va shu holatda ushlab turadi. Gimnast tos-son bo‘g‘inidan bukilib, tovonlarini yakkacho‘p o‘qi tagidagi to‘shaklarga yo‘naltiradi (shu chiziqda chiziqcha yoki gimnastika tayoqchasi qo‘yilsa, yanada qulay bo‘ladi).

So‘ngra murabbiy qo‘llarini olib, gimnastga oldinga erkin harakatlanib muvozanat holatiga, ya‘ni osilishning dastlabki holatiga qaytishga imkon beradi. Gimnast, shu holatdan o‘tayotib tos-son bo‘g‘inidan keskin yozilishi va qo‘llarini bosh orqasiga yo‘naltirishi kerak. So‘ngra gimnast va ustoz «b» va «d» moddalarda tavsiya qilingandek harakat qiladilar;

f) yakkacho‘pdan 1 m masofada turgan sakrash «ko‘p-rikcha»sidan burchak hosil qilib osilish holatiga sakrash va yakkacho‘p ostida to‘g‘rilanish. Navbatdagi harakatlar «b» va «d» moddalarda bayon etilganidek bajariladi;

g) o‘rtacha tebranishdan (ko‘lami 90° dan oshiq bo‘lmasin) orqaga siltanib tos-son bo‘g‘inidan bukilib, yakkacho‘p ostida to‘g‘rilanib, murabbiy yordamida gavgani yozib ko‘tarilish.

Oldinga aylanish (o‘ng oyoq bilan). Gimnastni yakkacho‘pga minib tayanish holatidan o‘ng oyoqni mumkin qadar balandroq ko‘tarib kerishadi va tosoni oldinga yo‘naltiradi. Bunda chap oyoqning soni yakkacho‘pga qattiq bosiladi. Shu holatdan oldinga harakat boshlanadi va tana holati taxminan bosh pastga tushgunga qadar saqlanadi. Bu holatda oyoqlar orasi qisqartiriladi va qo‘l kaftlarini o‘qqa qo‘yib aylanish yakunlanishidan oldin aylanish yo‘nalishi bo‘yicha buriladi. Aylanish oyoqlarni keng yozish bilan yakunlanadi. Orqaga aylanish (o‘ng oyoq oldinda) oldinga aylanishga o‘xshab bajariladi, faqat teskari yo‘nalishda.

O'rgatish. Har ikki mashq ham yaxlit o'rgatish usulida tushuntiriladi. Oldinga aylanishni o'rgatishda murabbiy yon tomonda (masalan, chap tomonda) va orqada turadi. Orqaga aylanishni o'rgatishda — yon tomonda va oldinda turadi.

Oldinga aylanishda murabbiy chap qo'lini o'q ostidan o'tkazib, talabaniq bilagidan teskari ushlaydi. Aylanishni boshlash bilan murabbiy shug'ullanuvchini chap qo'li bilan aylantiradi, aylanish tugashi bilan o'ng qo'li bilan belidan ushlaydi.

Orqaga aylanganda murabbiy o'ng qo'li bilan bilakdan ushlaydi, chap qo'li bilan esa mashq tugatilishidan oldin talabaniq ko'kragidan ko'taradi.

Tayanib orqaga aylanish. Gimnast tayanish holatidan qo'llarni biroz bukish orqali oldinga engashib, tos-son bo'g'inidan bukiladi, keyin keskin to'g'rilanib, qo'llarini to'g'rilab yakkacho'p ustiga ko'tariladi (siltanadi). Tayanish holatiga erkin qaytib, sonlar bilan yakkacho'pga tegishi bilan tos-son bo'g'inidan biroz bukilib, boshni orqaga yo'naltiradi va shu holatni saqlaganicha orqaga aylanadi. Butun aylanish davomida tosni yakkacho'pga yaqin ushlash juda muhimdir. Aylanish tugashidan oldin kaft tayanch holatiga buriladi va tos-son bo'g'inidan juda tez to'g'rilanadi.

O'rgatish (past yakkacho'pda):

a) tayanish holatidan qo'llar bilan o'qdan ushlaganicha, orqaga siltanib sakrab tushish;

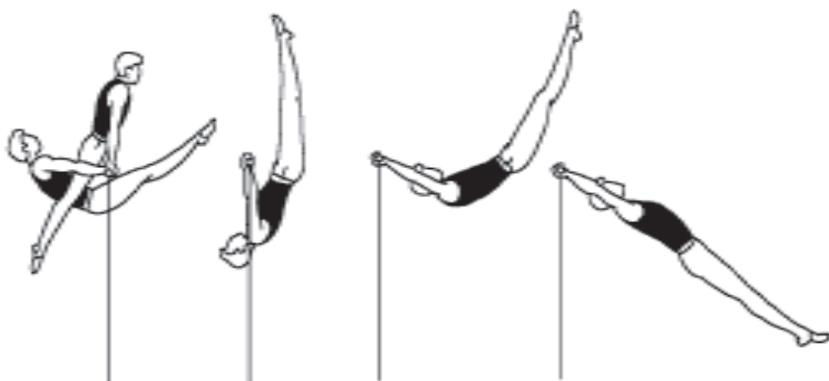
b) orqaga siltanib, tos-son bo'g'inidan biroz bukilganicha tayanish holatiga qaytish;

d) murabbiy yordamida aylanish. Murabbiy oldinda va chapda turadi.

O'ng qo'li bilan talabaniq chap bilagidan teskari ushlaydi (o'q ostidan), chap qo'li bilan sondan ushlab, orqaga siltanishga yordam beradi, gimnast tayanish holatiga qaytgach, qo'lini ichkariga burib, shu qo'li bilan tosni turnikka bosadi, shu bilan aylanishni tugatishga yordam beradi.

Yoysimon siltanish (161-rasm). Tayanish holatidan oyoqlarni oldinga, yakkacho'p ostiga yo'naltirib, tos-son bo'g'inidan biroz bukilish zarur va boshni ko'krakka engashtirib, tayanib orqaga aylanish uchun harakatni boshlash kerak. Orqaga aylanishdan farqli o'laroq, bu mashqda, mashq boshlanishidan oyoq uchlarini ko'rib turish lozim.

Bosh pastki holatga kelgandan keyin qo'llar orqaga, bosh orqasiga ohista yo'naltiriladi va qomat biroz bukilgan holatda



161-rasm.

saqlanadi. Keyingi barcha harakatlar «Bukilib yozilib tebranish» bo‘limida bayon etilganiga mos keladi.

Yoysimon holatda sakrab tushish. Bosh bilan pastga turish holatigacha bo‘lgan harakatlar «Yoysimon siltanish» bo‘limida bayon etilganiga to‘g‘ri keladi. Ammo yoysimon siltanishdan farqli o‘laroq, tos-son bo‘g‘inidan oxirigacha to‘g‘rilanib, bosh orqaga engash-tiriladi va yakkacho‘p qo‘yib yuboriladi. Yerga tushishgacha bo‘lgan uchish holatida qo‘llar yuqoriga-tashqariga ko‘tarilgan bo‘lib, qomat kerishgan holda ushlab turiladi.

O‘rgatish (past yakkacho‘pda):

a) tik turib osilish holatidan sakrab, yoysimon sakrab tushish (yordam bilan);

b) shuning o‘zi, lekin yakkacho‘pda parallel holda undan 1 m uzoqlikda tortilgan chizimcha ustidan bajarish. Chizimchaning balandligi o‘zgartirib boriladi: dastlabki urinishlarda chizimcha yakkacho‘pdan 30 sm pastda bo‘ladi, navbatdagi urinishlarda esa undan ham balandroq bo‘lishi mumkin;

d) tayanish holatidan chizimcha ustidan yoysimon sakrab yerga tushish (yordam bilan).

Qayd etilgan barcha hollarda murabbiy, masalan, talabanning chap tomonida, uning oldida turib yordam ko‘rsatadi. Murabbiy o‘ng qo‘lini yakkacho‘p ostidan o‘tkazib talabanning chap bilagidan teskari ushlaydi, chap qo‘li ichkariga maksimal burilgan bo‘lib, toсни yakkacho‘pga bosadi.

Agar yoysimon sakrab yerga tushish to‘liq o‘zlashtirib olingan bo‘lsa, yoysimon siltanishni o‘rgatish oson bo‘ladi.

11.2.2. Qo‘shpoyada bajariladigan mashqlar

Erkaklar qo‘shpoyada ko‘proq tayanib, tebranish mashqlari bajariladi. Osilish mashqlari yuqori toifali sportchilar mashg‘ulotida qo‘llaniladi.

Ko‘pkurashning bu turida yaxshi natijalarga erishishni istagan gimnast qo‘shpoyada mashq bajarish uchun yakkacho‘pda mashq bajarishga nisbatan katta jismoniy kuchga ega bo‘lishi zarur (texnik tayyorgarligi bir xil darajada bo‘lishidan qat’i nazar).

Qo‘shpoyani ushlash usullari

Osilishda:

a) tashqaridan — kaftning orqa tomoni va katta barmoq dastaklarning tashqari tomonida joylashadi (masalan, qo‘shpoyaning uchidan kuch bilan ko‘tarilganda, shuningdek, yuqori toifa mezonlarda bajariladigan murakkab ko‘tarilishlarda);

b) ichkaridan — kaftlarning tashqari tomoni va katta barmoqlar qo‘shpoya ichkarisida bir-biriga qaratilgan bo‘ladi.

Tayanishda oddiy ushlash, bu tayanishda bajariladigan mashqlarda qo‘llaniladi. Gimnastika umumiy kursi dasturi uchun xosdir (teskari ushlash kaftlardan birining orqa tomoni qo‘shpoya ichkarisida bir-biriga qaratiladi).

Tayanish va osilishni ketma-ket bajarilganda yuqorida zikr etilgan ushlash usullari biri ikkinchisiga almashadi.

«Keskin siltanish» deb nomlangan mashqlarning bajarish texnikasi endi qo‘shpoyada qo‘llaniladi. U yakkacho‘pda bajariladigan mashqlar texnikasiga batamom o‘xshashdir («Tebranish» bo‘limiga qaralsin). Qo‘shpoyada bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardir:

Tayanib turib tebranish. Orqaga tebranganda qomat to‘g‘ri, ammo biroz bukilgan holda tutiladi. Pastki tik holatda (asosiy kurs mashqlari uchun) qomat to‘g‘ri, oldinga tebranganda — to‘g‘ri yoki ohista bukilgan bo‘ladi, ya‘ni orqaga tebranish — tik holat — oldinga tebranish fazalari xuddi yakkacho‘pdagidek takrorlanadi.

O‘rgatish:

a) to‘g‘ri tebranish ko‘rsatilgandan keyin talabalarga shu mashqni bajarish taklif qilinadi, har bir talabaga alohida-alohida tushuntirib o‘tirmay, umumiy xatolarni ko‘rsatib o‘tish zarur;

b) oldinga va orqaga tebranishning to'g'ri holatlarini (sportchilarni boldir-tovon bo'g'inidan ushlab) bajartirib ko'rish;

d) har biriga yana bir bor mashqni bajarish taklif qilib, albatta, xatolarini tuzatish;

e) shu mashqni navbatdagi har bir mashg'ulotga kiritish va talabalarning xatolarini tuzatib borish.

Qo'llarda tayanib turib tebranish. Pastki tik holatdan orqaga tebranish, shuningdek, asosiy holatdan oldinga tebranish, umuman, tebranishlarga o'xshash bo'ladi. Tebranish mashqlarini bajarishning murakkabligi shundan iboratki, bunda, birinchidan, talaba yelkalarini qo'shpoya dastaklari ustida ko'tarishi zarur (ya'ni ko'krak-o'mrov bo'g'inini «tushib» ketishidan saqlash kerak), ikkinchidan esa yelka bo'g'ini uchun yetarli harakatchanlikni ta'minlashi zarur.

O'rgatish:

Tayanib tebranishni murabbiy yordamida oldinga va orqaga bajarib ko'rish lozim. Talabalardan oldinga tebrangandek qo'llarga tayanishni, akrobatikada ko'kraklarda tik turish holatidan o'tib bajarishni talab qilish zarur.

Oldinga siltanib sakrab tushish (o'ng tomonga). Tayanib orqaga tebranish holatidan pastga tushishda, tushish tezligini kuch bilan sekinlatib, gavdani to'g'ri tutib vertikal holatga o'tiladi. Tik holatdan o'tgandan keyin, tos-son bo'g'inida biroz bukilish kerak. Oldinga tebranishning oxirgi holatidan oldinroq o'ng qo'l bilan qo'shpoya dastak otdan itarib yuboriladi, shu zahoti chap qo'l bilan chap dastakdan o'ng tomonga itariladi va shu qo'lni gavdadan uzoqlashtirish kerak bo'ladi. Bu harakat o'ng dastak ustidan o'tishga imkoniyat beradi. Dastak ustidan o'tilgandan so'ng chap qo'l o'ng dastakni ushlaydi (shu paytda tana tayanchsiz holatda bo'ladi). So'ngra sakrab tushiladi. Yerga mustahkam tushish uchun chap qo'lni o'ng dastakdan qo'yib yubormaslik kerak.

Oldinga siltanib (o'ng tomonga) orqaga (chapga) burilib sakrab yerga tushish. Dastlabki barcha harakatlar bundan oldindagi sakrab tushish harakatlariga o'xshash bo'ladi. O'ng qo'l bilan o'ng dastakdan itarib yuborish biroz oldinroq bajariladi, chap qo'l bilan itarish esa shunday bajarilishi kerakki, u butun tanani uzunasiga joylashgan o'qi atrofida chapga aylanishga yordamlashsin. So'ngra tayanchsiz holatda uzunasiga joylashgan o'q atrofida chapga aylanish sodir bo'ladi. Uning oxirida (tayanchsiz holat qisqa vaqt davom etishi uchun imkoniyati boricha vaqtliroq) o'ng qo'li bilan o'ng

dastakdan ushlab zarur. O'sha dastakdan ushlagan cha sakrab tushiladi.

O'rgatish. Oldinga tebranib burilmasdan sakrab tushish, odatda, yaxlit o'rgatish usuli bilan o'rgatiladi va hech qanday yordamchi mashqlar talab qilinmaydi (agar tebranish allaqachon o'zlashtirilgan bo'lsa). Oldinga tebranib (o'ng tomonga) orqaga (chapga) burilib sakrab tushishni quyidagicha o'rgatish tavsiya qilinadi:

a) oldinga siltanganda o'ng qo'lni vaqtlitroq qo'yib yuborib (itarib yuborib) va uni yon tomonga cho'zib sakrab tushish;

b) shuning o'zini 90°ga burilib (qo'shpoyaga yuz tomon) sakrab tushish. Chap qo'l bilan chap dastakdan itarilgandan keyin, chap qo'l bilan o'ng dastakdan ushlab olinadi va birozdan keyin shu dastakdan o'ng qo'l bilan ushlab olinadi. Dastakdan ikki qo'l bilan ushlagan cha, sakrab tushiladi;

d) shuning o'zini 180°ga burilib (qo'shpoyada o'ng tomonga) sakrab tushish. O'ng qo'l bilan dastakni ushlagan zahotitroq chap qo'lni qo'yib yuborib, uni tezda chap tomonga uzatish kerak. O'ng qo'l bilan dastakni ushlagan cha va chap qo'lni oldinga — tashqariga ko'tarib sakrab tushish zarur.

Tebranishda murabbiy talabadan orqada — o'ng tomonda turadi. O'ng qo'lni qo'yib yuborgandan keyin, u gimnastni burilishga yordamlashish uchun o'ng yonboshidan turtib yuboradi, keyin ikki qo'l bilan belidan ushlaydi (talabaga yuzi bilan turadi) va to'g'ri yerga tushishga yordamlashadi.

Orqaga tebranganda sakrab tushish (o'ng tomonga). Oldinga tebranishning oxirgi holatidan orqaga yetarli darajada balandroq tebranish kerak (tebranishning pastligi hech bo'lmaganda shunday bo'lishi kerakki, unda oyoq tovonlari yelka o'qidan past bo'lmasligi lozim; maksimal balandlik esa chegaralanmaydi — bu qo'llarda tik turish holati bo'lishi ham mumkin). Orqaga tebranishning zarur bo'lgan balandligiga erishgandan so'ng butun tanani o'ng tomonga yo'naltirib, chap qo'l bilan o'ng dastakdan ushlab va shu zahoti o'ng qo'lni yon tomonga uzatish va faqat chap qo'lga tayanish zarur. Qomatni kerishgan holatda saqlagan cha, chap qo'l bilan dastakdan ushlab sakrab yerga tushish lozim.

O'rgatish. Sakrab tushish yaxlit o'rgatiladi. Qayta takrorlash jarayonida talabalar diqqatini qo'l bilan tayanish fazalarini takrorlash izchilligiga qaratish kerak: ikki yog'ochda ikki qo'l bilan o'ng dastakda ikki qo'l bilan (imkoniyati boricha qisqa muddatli)

o'ng dastakda bir qo'l bilan tayanib turish, o'ng qo'lni yon tomonga uzatish.

Qo'llarda tayanish holatidan gavgani yozib ko'tarish. Orqaga tebranishning oxirgi holatidan oldinga tebranib kuraklarda tik turishga o'xshagan holatdan qo'llarda bukilib tayanish holatiga kelishi kerak. Tos-son bo'g'inidan keskin rostlanish lozim. Xuddi shunday tezlikda rostlanishni to'xtatib (oyoqlarni to'xtatib) va qo'llarni to'g'rilash uchun tirsak bo'g'inini taranglashtirish zarur. Oyoqlar harakatining to'xtalishi gavganing ko'tarilishiga yordamlashadi va butun gavgani, tanani oyoqlarni ushlab nuqtasidan o'tadigan o'q atrofida aylanishga majbur qiladi. Natijada gimnat qo'llarda tayanish holatidan uchish holatiga chiqadi.

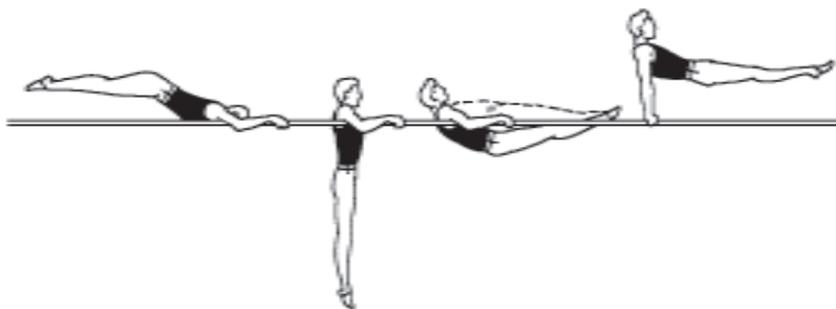
O'rgatish. Yordamchi mashqlar orqali o'rgatish tavsiya qilinadi:

a) polda (to'shakda, gilamda): qo'llar polda, ko'kraklarda tik turish holatidan yelkada yotib bukilib tayanish, so'ngra tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, keyinchalik oyoqlar harakatini to'xtatib o'tirish holatini qabul qilish;

b) qo'shpoyada qo'llarda bukilib tayanish holatidan gavgani yozib oyoqlarni kerib o'tirish holatiga ko'tarilish; navbatdagi urinishlarda yelkalarining sonlarni dastaklarga tegishidan oldinroq qo'shpoya ustida ko'tarilishiga e'tibor berish lozim;

d) murabbiy yordamida gavgani yozib tayanish; murabbiy talabani o'ng tomonida turadi va uni qo'shpoya ostidan o'ng qo'li bilan tosi ostidan, chap qo'li bilan esa, ko'kraklari ostidan ushlab turadi. Tayanish holatiga ko'tarilgandan so'ng tos ostidan ushlab zarur.

Oldinga tebranganda ko'tarilish (162-rasm). Orqaga tebranishning oxirgi holatini, tik holatini o'tgandan so'ng tos-son bo'g'inidan yengil bukilib, shu holatda tovonlarni dastaklar bilan



162-rasm.

tenglashtirish kerak. Tos-son bo'g'inidan tez to'g'rilab, to'sni yuqoriga yo'naltirish lozim. So'ngra shu holatda tez bukilish kerak. Bu so'nggi harakat tananing o'rta qismlari (son, tos, bel) olgan tezlanishini tovonlar va yelkalariga qayta taqsimlashga va to'sning biroz pastga tushishi hisobiga sportchining tayanish holatiga o'tishiga imkon beradi.

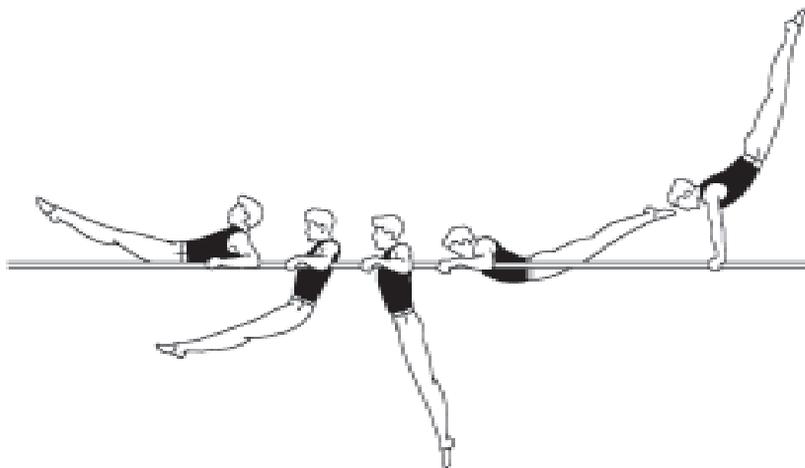
O'rgatish. Mashq yaxlit usulda o'rgatiladi:

a) talabaga uning oldida turib, boldir-tovon bo'g'inlaridan qo'shpoya tengligida ushlab turgan talaba yordamida to's-son bo'g'inidan to'g'rilanish va keyinchalik yana bukilishni bajarib ko'rishni taklif qilamiz;

b) talabaning to's va yelkasidan ushlab turgan murabbiy yordamida oldinga siltanib ko'targan holda oyoqlarni kerib o'tirishi;

d) o'qituvchi yordamida «to'lig'icha» ko'tarilish. O'qituvchi o'ng yoki chap tomonda turadi va talabani to'si hamda yelkalaridan (shunga muvofiq o'ng va chap qo'li bilan) ushlab turadi.

Orqaga tebranganda ko'tarilish (163-rasm). Qo'llarda bukilib tayanish holatidan to's-son bo'g'inidan to'g'rilanib, tovonlarni oldinga-yuqoriga yo'naltirish kerak. Rostlanish bilan birga qo'llarni tirsak bo'g'inida bukkancha yelkalarini qo'l ushlagan joyga yaqinlashtirish lozim. Tananing to's-son bo'g'inidan biroz bukkan holatini saqlab turib, oldinga faol tebranishni boshlash kerak. Tik holatda to'g'rilanib, undan o'tgach, kerishish zarur. Oyoq uchlari qo'shpoyadan balandroq ko'tarilgandan keyin qo'llarni to'g'rilashni boshlash kerak. Bu to'g'rilanish harakatining tezligi tovonlar



163-rasm.

tezligidan oshmasligi va tana qismlarining qo'shpoya dastaklaridan ilgarilab ko'tarilishini ta'minlashi lozim. Qo'llarning oxirigacha to'g'rilanishi tovon harakatining to'xtashiga to'g'ri kelishi kerak.

O'rgatish. O'ziga xos harakat vazifalarini hal qilish usuli mashg'ulotning ketma-ket bajarilishini tavsiya qiladi:

a) tirsaklarga tayanib, orqaga siltanib ko'tarilish;

b) qo'llarga tayanib tebranishdan oldinga siltanib, yelkalarni qo'llar ushlagan joyga yaqinlashtirish; shuning o'zini qo'llarda bukilib tayanish holatida bajarish; har ikki mashqni bajarganda ham qo'shpoya ustidan qo'llar sirpanmasligini va ularni tezroq tirsakda bukish tavsiya qilinadi;

d) murabbiy yordamida siltanib ko'tarilish. U yon tomonda turib, avval bir qo'li bilan, keyinchalik ikki qo'li bilan talabani sonidan ko'taradi.

Oyoqlarni kerib o'tirish holatidan yelkalarda tik turish. Qo'llarni sonlarga yaqinroq ushlash, yelkalarni oldinga engashtirish va qo'llarni bukib, kuch bilan gavdani qo'shpoya dastaklaridan ko'tarish kerak. Gavda tik holatga kelgandan keyin yelkalarni qo'shpoya dastaklariga tushirib, tirsaklar yon tomonlarga uzatiladi. Tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, oyoqlar juftlashtiriladi.

O'rgatish. Agar murabbiy talabalardan chap tomonda tursa, sonlar qo'shpoya dastaklaridan yuqori ko'tarilgan paytda, u o'ng qo'l bilan talabaning qornidan ko'tarib yordamlashishi, talaba yelkasi bilan yiqilmasligi uchun chap qo'lini beliga qo'yib, qo'shpoya dastagi ustidan ushlashi zarur.

Burchak hosil qilib, tayanish holatidan yelkalarda tik turish. Bu mashqni bajarish oldingi mashqni bajarishga nisbatan ko'proq jismoniy kuch talab qiladi. Barcha qolgan statik hollarda mashqlarni bajarish bunga o'xshashdir.

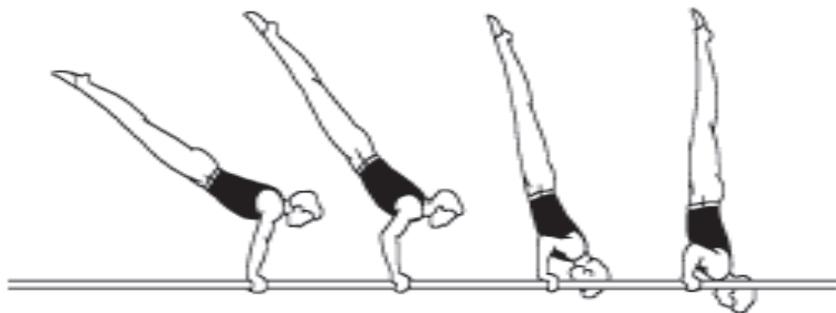
O'rgatish. Mashqlarni o'rgatishda ehtiyot bilan yordamlashish oldingi mashqlarni o'rgatishdek bo'ladi.

Yelkada tik turish holatidan oldinga umbaloq oshib, oyoqlarni kerib o'tirish. Boshni oldinga engashtirib, oyoqlarni imkon boricha tezroq ko'rishga harakat qilib, tos-son bo'g'inidan bukish kerak. Bukilib yelkalarda tik turish holatiga kelib, shu holatda muvozanat saqlanadi, qo'llarni tez oldinga almashtirib ushlab, bukilib tayanish holati saqlanadi. Imkoni boricha, oyoqlarni kengroq kerib, oldinga dumalab oyoqlarni kerib o'tiriladi.

O'rgatish. Murabbiy talabaning yon tomonida turib, bir qo'li bilan tos ostidan, ikkinchi qo'li bilan bo'yin ostidan (qo'shpoya

ostidan) ushlab yordamida bukilib, yelkalar tayanishga koʻmaklashadi. Qoʻllarni almashtirib ushlab bukilib tayanish, oyoqlarni kerib oʻtirish holatiga dumalaganda tos va koʻkraklar ostidan ushlab turish mumkin.

Siltanib yelkada tik turish (164-rasm). Bu mashqni bajarish uchun orqaga yelkalardan balandroq siltana olish kerak. Shu balandlikda tebrangandan soʻng, qoʻllarni ohista bukish lozim.



164-rasm.

Yelkalar qoʻshpoya balandligi tengligiga yetishi bilanoq tirsaklarni yon tomonga yozish zarur. Orqaga tebranganda tovonlar yetarli balandlikka yetmasdanoq qoʻllarni erta bukib yuboriladi — bu, koʻpincha, yoʻl qoʻyiladigan xatodir.

Oʻrgatish. Murabbiy talabanning yon tomonida turib, bir qoʻli bilan son ostidan (qoʻshpoya dastagi ustidan), ikkinchi qoʻli bilan talabanning orqasidan ushlaydi.

11.2.3. Halqada bajariladigan mashqlar

Halqalar boshqa gimnastika jihozlaridan farqi ular osilgan boʻladi va tebranib turadi. Halqada tebranish mashqlari bajarilganda gimnastning ogʻirlik markazi halqalarning osma nuqtasidan oʻtadigan tik yuzalik boʻyicha siljiydi. Bunda tananing har qanday nuqtalari parabolaga oʻxshash egri chiziqlarni hosil qiladi, chunki harakatchan halqalar tebranishga teskari yoʻnalishda old-orqa yuzalikda harakatlanadi.

Ogʻirlik markazining bunday harakatlanishi halqada mashq bajarishning yana bir xususiyatidan dalolat beradi. Yuqorigi holatdan pastki tik holatga tushish (erkin tushish)da ogʻirlik markazi pastga harakatlana borib, pastki vertikal dan oʻtayotganda, amalda juda tez, harakat yoʻnalishini qarama-qarshi yoʻnalishga oʻzgartiradi.

Bu hol yakkacho'pda mashqlar bajarishga nisbatan kaft va barmoqlarning qisqartiruvchi mushaklariga yuklama kuchini bir necha bor oshiradigan kuchli siltanish sifatida seziladi. Shuning uchun halqada tebranganda tik holatdan uzilib ketish ehtimoli yakkacho'pga nisbatan bir qancha ko'proq bo'ladi.

Kuch talab qiladigan mashqlar bu jihozda yana ham katta jismoniy kuchni talab qiladi, chunki UOM (umumiy og'irlik markazi)ning vertikalidan biroz siljishi ham gimnast harakatiga noaniqlik kiritadi.

Halqada tebranish mashqlari kamroq kuch ishlatish harakatlari aniqroq bajarishni talab qiladi. Bu mashqlarda og'irlik markazi, ayniqsa, tebranishlarning oxirgi nuqtalarida vertikalidan ko'proq siljiydi. Gimnast mashq bajarish davomida hech qachon oxirgi holatdan tashqari, muvozanat holatida bo'lmaydi. Shuning uchun uning noaniq harakatlari mashqni umuman bajara olmaslikka olib keladi. Gimnast shunday harakat qilishi kerakki, uning mashqni bajarishga qaratilgan barcha harakatlari mashq oxirida uni muvozanat holatiga olib kelsin. Muvozanat holati barcha vaziyatlarda shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM ham, tayanch nuqtasi ham halqalar osilgan nuqtadan tushirilgan bir vertikalda joylashsin.

Halqada bajariladigan asosiy mashqlar

Tebranish. Halqada mashqlar bajarishni o'rgatish tebranishdan boshlanadi, chunki to'g'ri tebrana olish halqada bajariladigan ko'pchilik mashqlarning muhim texnik qismidir. Tebranish bilan bir vaqtda bukilib osilish, kerishib osilish kabi holatlar ham o'rgatiladi. Bir darsning o'zida past halqada tayanish holatida mashq qilishga ham ozroq vaqt ajratish lozim. Talabalarga quyidagi mashqlarni bajarishni tavsiya qilish mumkin:

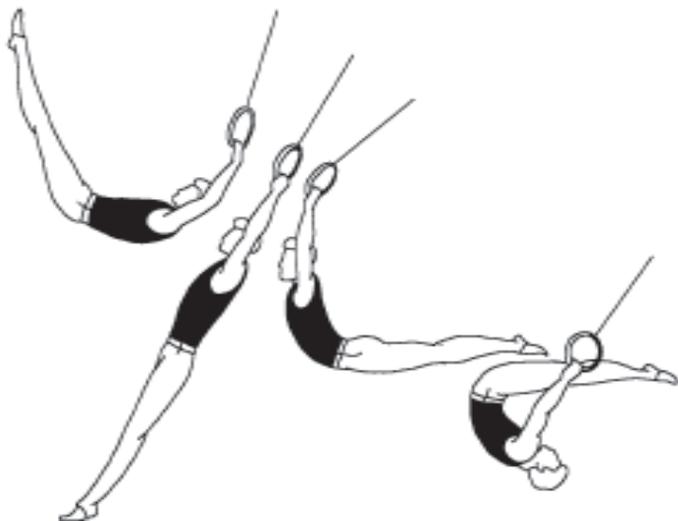
1. Sakrab chiqib, tayanib oyoqlarni oldinga va orqaga siltash.
2. Sakrab chiqib tayanib, burchak hosil qilish (talabalarning halqada burchak hosil qilishdan oldin boshqa jihozlarda bajarilganliklari nazarda tutiladi).
3. Tayanish holatida tebranib, oldinga siltanib, orqaga tashlanib, bukilib osilish.
4. Burchak hosil qilib tayanish holatidan oldinga bukilib osilish holatiga tushish.

Osilish holatida tebranib oldinga siltanganda, tananing holati qanday bo'lishi to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qildirish uchun

quyidagi usul tavsiya qilinadi: past halqada osilgan holatda gimnast biror tayanich nuqtasiga, masalan, murabbiy stul orqasida shu-g'ullanuvchiga yuz tomoni bilan turadi, u murabbiyning yelkasiga tovonlari bilan tayanadi. Shu holatda gimnastga gavadani tos-son bo'g'inidan biroz bukkan va boshni oldinga engashtirgan holni saqlab, bir necha marta qo'llarini orqaga, bosh orqasiga yo'naltirish tavsiya qilinadi. Shundan keyin bu harakatlarni oldinga tebranganda tayanmasdan, baland halqada bajarish taklif etiladi.

Navbatdagi mashg'ulotlarda tebranish mashqlarini bajarganda, oldinga tebranganda bukilib, orqaga tebranganda bukilib, oldinga tebranganda sakrab tushish va orqaga tebranganda sakrab tushish kabi mashqlar bilan qo'shib bajarish tavsiya qilinadi. Ayniqsa, diqqatni oldinga tebranishda bukilmasdan kerilib osilishni bajara olishga qaratish lozim. Bu mashq nazorat mashqi hisoblanib, talabalarning tebranish mashqlarini yuqori saviyada o'zlashtirgani to'g'risida ishonch hosil qilishga imkoniyat beradi. Bukilmasdan kerilib osilishni faqat tebranishdan keyingina bajarmasdan, shuningdek, orqaga tebranganda qo'llarni to'g'rilashdan keyin yoki qo'llarni bukib osilishdan oldinga tebrangandan keyin ham bajarish zarur.

Oldinga yelkadan aylanib bukilib osilish (165-rasm). Bu mashqni quyidagi yordamchi mashqlardan foydalanib o'rgatish tavsiya etiladi:



165-rasm.

1. Oldinga engashib, qo‘llarni mushtlab yuqoriga uzatgan holatdan kaftlarni katta barmoqlar bilan ichkariga va keyinchalik pastga burib (mushtlarni pronatsiya qilib) qo‘llar yon tomonga uzatiladi va so‘ng boshni oldinga engashtirish bilan birga tos-son bo‘g‘inida yanada ko‘proq egilib, qo‘llar sonlarga olib kelinadi. Qo‘llarni yon tomongacha borishiga e‘tibor qaratish zarur. Oldin bu mashqni 2—3 marta sekinroq bajarish tavsiya qilinadi.

2. Dastlabki holat ilgarigidek, faqat halqalar yelka 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. Osilgan oyoq bilan siltanib va tayanch oyoq bilan depsinib, qo‘l va bosh bilan shunga muvofiq harakatlar bajarib, bukilib osilish holatiga kelish.

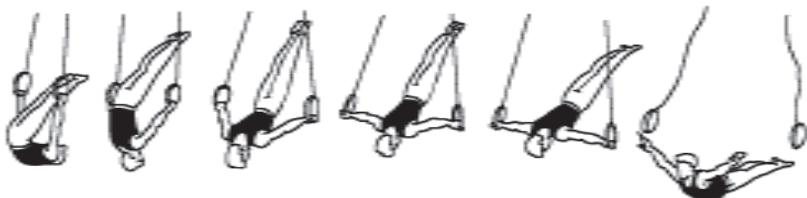
Mazkur mashqlarni o‘zlashtirgandan keyin baland halqada murabbiy yordamida yelkadan aylanishni bajarishga o‘tish mumkin. Dastlabki urinishlarda murabbiy shug‘ullanuvchining yon tomonida turadi va sonlaridan (boldirdan emas) ko‘tarib yordamlashadi. Shuni nazarda tutish kerakki, bu urinishlarda son ostidan turtib yuborish emas, balki gimnastni oyoq harakatlari bo‘yicha aynan ko‘tarish kerak.

Yoysimon sakrab tushish. Bunday sakrab tushishni o‘rganish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish zarur. Past halqalarda bukilib osilish holatidan tos-son bo‘g‘inidan yuqoriga keskin yozilib, bukilmagan qo‘llar bilan halqalarga bosganча kuch bilan qo‘llarni yuqoriga — yon tomonga yo‘naltirish kerak. Bu harakat shug‘ullanuvchilarda tanaga qanday kuch berish hisobiga yuqoriga yoysimon harakatlanishi to‘g‘risida tasavvur hosil qildirish uchun zarurdir. Bu holda qo‘llarni bukish va tortish xatodir, buning oldini olish kerak. Bir yo‘la 2—3 urinishdan keyin sakrab tushishni, albatta, o‘qituvchining yordami va muhofaza qilishi bilan o‘rtacha balandlikdagi halqalarda o‘rgatishga o‘tish mumkin. U yon tomonda turib, gimnastni bir qo‘li bilan belidan ushlaydi va gimnast oldinga yiqilgudek bo‘lsa, ikkinchi qo‘lini uning ko‘kragidan ushlab qolishga tayyor turadi.

Yelkalaridan orqaga aylanib sakrab tushish (166-rasm). Yelkadan orqaga aylanib sakrab tushishni o‘rgatishga kirishishdan oldin shug‘ullanuvchilar gimnastika to‘shaklarida yelkadan orqaga kerilib, umbaloq oshishni bilib olishlari lozim. Bu akrobatika elementi yelkadan aylanib sakrab tushishda gavda va oyoq harakatlari to‘g‘risida tasavvur hosil qiladi.

Yelkalardan orqaga aylanib sakrab tushishni o'rganishdan oldin quyidagi mashqlarni bajarish zarur:

1. D.h. bukilib tik turib, qo'llar orqaga, barmoqlar mushtlangan, qo'llarning bosh barmog'ini tashqariga burib, ularni yon tomonga va keyinchalik oldinga uzatish. Shuning bilan birga, tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, bosh orqaga engashtiriladi (qo'llarga qaraladi). Mashq sekin bajariladi.



166-rasm.

2. Shuning o'zini past halqalardan ushlab bajarish.

3. Shuning o'zini bir oyoqda tik turib, ikkinchisini biroz orqaga uzatib oyoq uchini polga tekkizgan holda bajarish: erkin turgan oyoq bilan orqaga kerilib, qo'llar va bosh bilan muvofiq harakatlanib, mashqni qo'llarni yuqoriga uzatib, oyoq barmoqlarida turib muvozanat saqlash («qaldirg'och») holatida yakunlash.

4. Past halqalarda bukilib osilish holatidan (yordam bilan) tos-son bo'g'inidan yuqoriga va biroz orqaga keskin yozilib, to'g'ri qo'llar yon tomonga uzatiladi; halqalarga bosganicha, butun gavdani yuqori holatga ko'tarishga harakat qilish kerak. Mashq bir yo'la 2—3 marta bajariladi.

5. Past halqalarda bukilib osilish holatidan o'qituvchi yordamida yelkalardan orqaga aylanishni bajarish. O'qituvchi yon tomonda turib, bir qo'li bilan talabani soni ostidan ushlaydi, ikkinchi qo'li bilan esa talabani butun gavdasini yuqoriga ko'tarish uchun yelkalaridan ko'taradi.

6. Bukilib osilish holatidan o'qituvchi yordamida sakrab tushishni yaxlit bajarish. O'qituvchi talabani yon tomonida turadi va 5-bandda ko'rsatilgandek harakat qiladi, lekin yordam bergandan keyin talaba halqalarni erta qo'yib yuborganda yiqilishidan saqlab qolish uchun bir qo'lini yelkalardan ko'krak ostiga o'tkazadi.

Kuch bilan ko'tarilish. Talabalar halqalarda tayanish malakasini o'zlashtirganidan so'ng, «chuqur» ushlab kuch bilan ko'tarilishga

o'rgatiladi. Bunda gimnastlar yakkacho'pda, halqada bir necha bor tortilishni bajara oladigan bo'lib qoladilar.

Bundan tashqari, talabalarga qo'l mushaklarining kuchini rivojlantiruvchi mashqlar berish lozim:

1. Polda yotib tayanish holatida qo'llarni bukish va to'g'rilash.
2. Qo'shpoya va halqalarda tayangan holatda qo'llarni bukish va to'g'rilash.

Shu mashqlarni o'zlashtirib olgandan so'ng halqada kuch bilan ko'tarilishni bajarishga kirishish mumkin.

O'rgatish. Ko'tarilishni past (yelka balandligidagi) halqada bajarishdan boshlash kerak. Dastlabki urinishlar bukilgan qo'llarda tayanish holatiga chiqishga imkon yaratadigan darajada oyoqlar bilan ohista deysinib bajariladi. So'ngra shuning o'zini oyoqlar bilan deysinmay bajarish tavsiya etiladi. Navbatdagi urinishlarda halqalar, talabani polda tik turib, to'g'ri qo'llari bilan «chuqur» ushlab imkoniyatini beradigan balandlikka ko'tariladi. Bunda talabani osilish holatidan bukilgan qo'llarda tayanishga ko'tarilishi paytida uni belidan ushlab, yordamlashish zarur bo'ladi. Doimo qo'llarning to'g'ri turishi holatiga e'tibor berish lozim.

11.2.4. Dastakli otda bajariladigan mashqlar

Dastakli ot (siltanish va aylantirishlar uchun) haqqoniy ravishda erkaklar gimnastika ko'pkurashining eng murakkab turlaridan biri hisoblanadi. Dastakli otda bajariladigan mashqlarning xususiyati quyidagilardan iborat:

1) dastakli otda bajariladigan barcha mashqlar tayanib bajariladi, bu esa yelka bo'g'ini va tananing yuqori qismlaridan katta kuch sarflashni talab qiladi;

2) dastakli otda bajariladigan mashqlar bir qo'lda tayanish va ikki qo'lda tayanish fazalarining ketma-ket almashinishi bilan bog'liq, bunday takrorlanish muvozanat saqlash shartini qiyinlashtiradi, chunki tananing doimo harakatlanib turadigan UOMni goh katta, goh nisbatan kichik tayanish maydoni ustida ushlab turish zarurati tug'iladi. Bu gimnastika asosiy kursida qo'llaniladigan oddiy mashqlarni bajarishda harakatlarni yaxshi muvofiqlashtirishni talab qiladi;

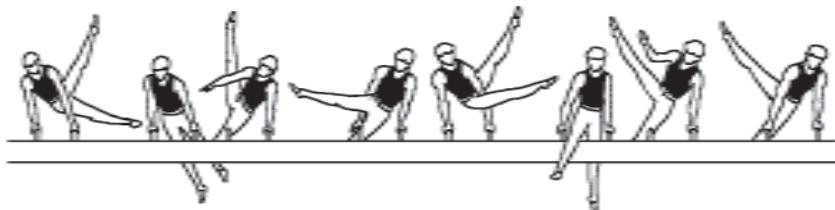
3) dastakli otda siltanishlarda asosiy harakatlar (asosiy kursda o'rganiladigan) frontal yuzalikda sodir bo'ladi.

Dastakli otda quyidagi ushlaridan foydalaniladi (qo'shpo'yada tayanishda ushlariga o'xshash):

- a) oddiy ushlar;
- b) bir qo'l bilan teskari ushlar («Qo'shpo'yada tayanib ushlar usullari»ga qarang).

Asosiy mashqlar

Tayanish holatidan bir tomonlama ichkariga va orqaga siltanib o'tish (o'ng oyoq bilan o'ng tomonga) (167-rasm). O'ng tomonga siltanishda ikkala oyoq oxirgi holatga yetishi bilanoq, o'ng oyoq yon



167-rasm.

tomonga yuqoriga (o'ng yelka balandlikkacha) yo'naltiriladi. Bunda 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 va 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 o'tish (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 zahotiy oq 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 talabanning orqasida turib, uni o'ng oyog'i bilan orqaga siltanish vaqtida chap oyoqni imkoni boricha chap tomonga balandroq ko'tarishi uchun uni chap soni ostidan ko'taradi. O'rgatishni quyidagi tartibda olib borish tavsiya qilinadi:

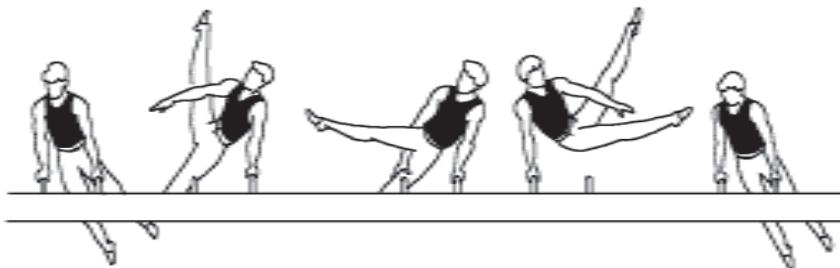
a) o'qituvchi yordamida 1—2 marta chap tomonga siltangandan keyin, o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tib, o'ng oyoq bilan orqaga sakrab tushish;

b) shu mashqning o'zi faqat tayanish holatida;

d) «a» mashqni o'qituvchi yordamisiz bajarish;

e) siltanib o'tib tayanish holatida qolishni mustaqil bajarish.

Tayanish holatidan bir oyoqni bir tomonlama aylantirishlar (o'ng oyoqni o'ng tomonga aylantirish) (168-rasm). Bu aylantirish ikki siltanib o'tishdan: bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir



168-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:

a) o'qituvchi yordamida tayanib, o'ng oyoqni o'ng tomonga aylantirib sakrab tushish;

b) «a» mashqining o'zi, faqat tayanish holatida qolish;

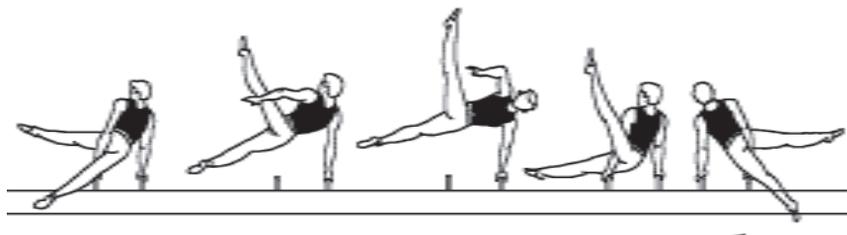
d) «a» mashqining o'zi, faqat mustaqil bajariladi;

e) o'ng oyoqni o'ng tomonga mustaqil aylantirish.

Chapga to'g'ri chalishtirish (169-rasm). Bu mashq ham chap va 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.



169-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 ushlab bilan bir vaqtda bajarilishi muhimdir. Bu qayta ushlab doimo juda qisqa bo'lishi lozim.

O'rgatish. Yaxlit usul bilan olib boriladi. O'qituvchiga orqadan turib (yog'och ot orqasidan) qo'lni qayta ushlab va siltanib o'tish vaqtida gimnastni belidan ushlab «kuzatish» tavsiya qilinadi.

Orqaga tayanish holatidan burchak yasab, chapga-orqaga sakrab tushish. Odatda, chap oyoqni oldinda tutib tayanish holatidan bir oyoqni (masalan, o'ng oyoqni) siltab o'tishdan keyin bajariladi. O'ng oyoqni oldinga siltab o'tish «Bir oyoqni oldinda tutib tayanish holatidan bir tomonlama siltanib o'tishlar» bo'limida bayon etilganidek bajariladi. O'ng qo'lni dastaga qo'ygandan keyin, o'ng oyoq bilan gorizontal yuzalikda o'ng tomondan chapga siltaniladi, oyoqlar imkoni boricha erta jiplashtiriladi, gimnast qo'li bilan yog'och otning chap dastasidan orqaga bel tomonga itarib yuborib, muvozanatini yo'qotadi. Muvozanatning bunday yo'qotilishi unga ikki oyog'ini chap dasta ustidan o'tkazishga va shuning bilan 90° ga burilishga imkon beradi. Mashq to'g'ri bajarilganda gimnastika jihoziga

o'ng yon bilan sakrab tushgandan keyin o'ng dasta gimnastdan biroz oldinda bo'ladi.

O'rgatish yaxlit o'rgatish usuli vositasida olib boriladi, o'qituvchi orqadan turib, ikki qo'li bilan gimnastning belidan ushlab (ayrim hollarda yelkasidan ham ushlaydi) yordam ko'rsatishi zarur. Quyidagi tartibda o'rgatish tavsiya qilinadi:

a) o'qituvchi yordamida orqaga tayanish holatidan burchak yasab, chapga orqaga sakrab tushish;

b) «a» mashqining o'zi, faqat dastlab oyoqlarni o'ng tomonga uzatib, mustaqil bajariladi;

d) o'qituvchi yordamida chap oyoqni oldinga uzatib tayanish holatidan o'ng oyoqni oldinga siltab o'tib, burchak hosil qilib chapga sakrab tushish;

e) «d» mashqini mustaqil bajarish.

11.2.5. Past-baland qo'shpoyada bajariladigan mashqlar

Sport jihozlarining tuzilishi asosiy va sport gimnastikasining turli-tuman mashqlarini bajarish imkonini beradi.

Hozirgi zamon sport gimnastikasining baland-past qo'shpoyadagi mashqlari, asosan, ayollar uchun tebranish mashqlaridan tashkil topgan dinamik mashqlar to'plamidan tashkil topgan mashqlarni bajarish uchun qo'llaniladi. Bu elementlar aylanishlar, burilishlar, osilish holatidan tayanishga o'tish va yana osilishga qaytishlar hamda qo'shpoyaning bir yog'ochidan ikkinchisiga shitob bilan tasodifiy va murakkab uchib o'tishlar bilan o'zaro birikkandir. Mashqlar to'plamlarida uchraydigan statik mashqlar mustaqil ahamiyatga ega bo'lmasdan, birikmalardagi mashqlarning o'tkinchi fazasi bo'lib xizmat qiladi. Mashqlar o'rgatishning boshlang'ich bosqichlarida statik elementlar va shuningdek, osilish hamda tayanishlarda ijro etiladigan eng oddiy tebranish mashqlari baland-past qo'shpoya uchun muhim o'quv materiali hisoblanadi.

Mashqlarning tebranma ifodasi harakatlanish kuchidan to'g'ri foydalanishi, harakatning zarur paytida esa jismoniy kuch ishlatishni talab qiladi.

Baland-past qo'shpoyada mashq bajarishni muvaffaqiyatli o'zlashtirishning muhim sharti maxsus jismoniy sifatlarni: egiluvchanlik (yelka, tos-son bo'g'inlari, umurtqa pog'onasining bel va ko'krak qismlari harakatchanligi)ni, yelka va tos-son bo'g'inlarini qoplab olgan mushaklarining tezkorlik kuchini, chidamkorlik va

chaqqonlik jismoniy sifatlarini tarbiyalash va rivojlantirishdan iboratdir. Qo‘shpoya yog‘ochlaridan ushlarining quyidagi turlari mavjud:

a) ustidan ushlar (osilish). Barmoqlarning ichki tomoni orqaga qaratilib, bosh barmoqlar bir-biriga qaratilgan bo‘ladi. Besh barmoqning hammasi yog‘och ustini qoplab oladi;

b) pastdan ushlar (osilish). Barmoqlarning ichki tomoni oldinga qaratilib, bosh barmoqlar esa tashqariga qaratiladi. Besh barmoqning hammasi yog‘ochni talabdan qarama-qarshi tomondan qoplab oladi.

Besh barmoq bilan yog‘ochni pastdan ushlar, shuningdek, har xil va teskari ushlariga ham taalluqlidir. Tayanish holatida ushlarining hamma xillarida ham har bir qo‘lning to‘rt barmog‘i ushlariga taalluqli tomondan (odatdagidek), bosh barmoq esa yog‘ochni qarama-qarshi tomondan qoplab oladi.

Asosiy mashqlar

Bukilib-yozilib tebranish. Yuqoridagi qo‘shpoya yog‘ochida osilish holatidan oyoqlar tos-son bo‘g‘inidan bukilib, oldinga ko‘tariladi. Keyin oyoqlarni pastga va orqaga siltab bel qismidan kerishganча tos-son bo‘g‘inidan to‘la rostlanib va ayni vaqtda qo‘llarni bukmasdan osilib turib, yelkalarini oldinga yo‘naltirish zarur. (Harakatlarning hammasi butun muayyan bir tezlikda to‘xtatilmay, zarurligicha takrorlanishi lozim.)

O‘rgatish:

a) gimnastika devorida burchak yasab va tik turib (kerilib) osilish;

b) past yakkacho‘pda burchak yasab osilish va oyoqlarni orqada tutib yotib osilish;

d) yuqoridagi qo‘shpoya yog‘ochiga osilib, bukilib, yozilib tebranish.

Muhofaza qilish va yordam ko‘rsatish. O‘qituvchi talabaning o‘ng tomonida turib chap qo‘li bilan o‘ng qo‘lining yelkaga yaqinroq joyidan ushlaydi, o‘ng qo‘li bilan esa son ostidan ushlab yordamlashadi.

Qo‘shpoyaning yuqoridagi yog‘ochida osilishdan cho‘qqayib osilishga o‘tish. Bukilib-yozilib tebranishdan keyin oldinga siltanib, oyoqlarni tos-son va tizza bo‘g‘inidan bukib, ko‘krakka yaqinroq ko‘tariladi va pastki yog‘ochga qo‘yiladi, qo‘shpoya yog‘ochini barmoqlar bilan (barmoqlarni bukib) tepadan ushlanadi.

Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochida osilish holatidan oyoqlarni bukib siltab o'tib, pastki qo'shpoyaning yog'ochida yotib osilish. Bukilib-yozilib tebranişdan keyin oldinga siltanib oyoqlarni tos-son va tizza bo'g'inlaridan izchil bukib, oyoqlar ko'krakka yaqinroq tortiladi, oyoq uchlari pastki qo'shpoya yog'ochi ustidan yuqoriga, keyin oldinga o'tkaziladi va oyoqlarni to'g'rilab, sonning tagi bilan pastki yog'och ustiga qo'yiladi. Bunda qo'llar to'g'ri tutilishi kerak. Yotib osilishning oxirgi holatidan tana to'g'rilangan va biroz kerilgan, bosh ohista orqaga engashtirilgan bo'lishi lozim.

Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochida osilish holatidan oyoqlarni kerib siltab o'tib, pastki qo'shpoyaning yog'ochiga yotib osilish. Bukilib-yozilib tebranganda orqaga siltanib yelkarni oldinga faol yo'naltiriladi va tos-son bo'g'inidan rostlanadi, so'ngra oyoqlarni siltab, pastga va imkoni boricha orqaga yo'naltiriladi. Oldinga siltanib, tos-son bo'g'inidan va beldan tez bukilib, oyoqlarni kengroq yozilgan holda pastki yog'och ustidan siltab o'tiladi, oyoqlar birlashtiriladi va butun gavda bilan kerilib, qo'shpoyaning pastki yog'ochiga yotib osilish holatiga o'tiladi.

O'rgatish:

a) gimnastika devori oldida tik turib osilish holatidan cho'qqayib osilish, gimnastika devorida oyoqlarni kerib tik turgancha bukilib osilish;

b) qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga osilish holatidan cho'qqayib osilish va pastki qo'shpoyaning yog'ochida oyoqlarni kerib tik turgancha bukilib osilish;

d) yuqoridagi yog'ochga osilish holatidan oyoqlarni bukib siltab o'tib, qo'shpoyaning pastki yog'ochida yotib osilish;

e) qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga osilish holatidan oyoqlarni kerib siltab o'tib, pastki yog'ochda yotib osilish.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi talabanning o'ng tomonida — orqada turadi. Orqaga tebranganda chap qo'li bilan talabanning o'ng qo'lining yelkaga yaqinroq joyidan ushlaydi, o'ng qo'li bilan esa sonlarining old tomonidan itarib yordamlashadi. Siltab o'tishda o'qituvchi ikki qo'li bilan sonlardan ushlab ko'maklashadi.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochiga chalqancha yotib osilish holatidan o'ngga burilib, bir sonda o'tirib qolish. Qo'shpoyaning pastki yog'ochga chalqancha yotib osilish holatidan o'ng qo'lni chap qo'l ustidan oshirib teskari ushlash lozim. O'ng tomonga burila borib va o'ng qo'l bilan aylanma harakat qilib qo'shpoyaning yog'ochiga bosiladi,

oyoqlarni kerib, o'ng songa o'tiriladi. Chap qo'lni yon tomonga tushirib borib, chap oyoq orqaga uzoqroq uzatiladi, o'ng oyoq esa tizzadan bukiladi. O'tirishni tugatayotib, kerilishga o'tish kerak.

O'ng songa o'tirish holatidan kerilib sakrab tushish. O'ng qo'l bilan qo'shpoyaning pastki yog'ochidan o'ng tizza oldidan almashirib ushlanadi. Gavda og'irligini o'ng qo'lga o'tkaza borib, son bilan qo'shpoyaning pastki yog'ochidan itarib yuboriladi, ayni vaqtda chap qo'lni yuqoriga-tashqariga siltash kerak. To'g'ri tutilgan o'ng qo'lga tayanib, oyoqlar birlashtirilib kerilishi lozim. Bunday sakrab tushishni o'ng tomondan orqaga burilib va shuningdek, chap tomondan orqaga burilib bajarish mumkin. Birinchi mashqda chap qo'l bilan pastki yog'ochdan o'ng tizza oldidan teskari ushlar kerak. Gavda og'irligini shu qo'lga o'tkazib, son bilan itarib yuboriladi va o'ng qo'lni tushirib, o'ng tomondan orqaga burilib, so'ngra oyoqlarni birlashtirib kerilish lozim bo'ladi. Ikkinchi mashqda chap qo'l bilan qo'shpoyaning pastki yog'ochidan chap son oldidan pastdan ushlar kerak. Tana og'irligini chap qo'lga o'tkaza borib, son bilan itarib yuborgan holda chap tomondan orqaga burilish va ohista yerga tushish lozim.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochiga yotib osilish holatidan o'ng oyoqni aylantirib o'tib, 270°ga burilib, bir sonda o'tirib qolish. Yotib osilish holatidan o'ng oyoqni oldinga ko'tarib va chap tomonga burila borib, o'ng qo'lni yuqoridan, chap qo'lning orqasidan almashtirib ushlanadi. Burilishni yana 180°ga davom ettiriladi va gavdaning biroz kerishgan holatda ushlaganga chap qo'l bilan itarib yuborib, o'ng oyoq qo'shpoyani yog'ochi ustidan siltab o'tiladi. Chap qo'lni yon tomonga tushirib, chap oyoq orqaga uzoqroqqa uzatiladi va o'ng oyoqni bukkancha, o'ng songa o'tiriladi va kerishiladi.

O'rgatish:

a) qo'shpoyaning pastki yog'ochiga yotib osilish holatidan o'ng songa o'tirish;

b) qo'shpoyaning pastki yog'ochiga o'ng oyoqni qo'yib, oyoqlarni kerib yotib chap qo'lni qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochining pastidan ushlab osilish holatidan chap oyoqni siltab o'tib, chap tomonga burilib sonda o'tirib qolish;

d) qo'shpoyaning pastki yog'ochiga yotib osilish holatidan 270°ga (oyoqlarni juftlashtirib) chapga burilib, o'ng sonda o'tirib qolish;

e) qo'shpoyaning pastki yog'ochiga yotib osilish holatidan o'ng oyoqni aylantirib o'tib 270°ga burilib, bir sonda o'tirib qolish.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi talabanning chap tomonida turib, o'ng qo'li bilan, uni belidan ushlab turadi, chap qo'li bilan talabanning oyog'ini «o'tkazadi». Burilish davomida o'qituvchi orqaga-o'ngga siljib, chap qo'li bilan talabani belidan, o'ng qo'li bilan esa o'ng oyog'idan ushlaydi.

Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochidan ushlab o'tirib osilish holatidan yuqoridagi yog'ochga osilish va oldinga siltanib sakrab tushish. Talaba yuzini qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga qaratgan holda qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochidan ushlab, pastki yog'ochga o'tirib osilish holatidan to'g'ri qo'llar bilan qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochini o'zidan yuqoriga itargancha, pastga-orqaga pastki yog'och ostiga shitob bilan yo'naltiriladi. Osilish holatiga o'tishda oldinga siltanishdan avval oyoqlarni oldinga yo'naltirib, tos-son bo'g'inini tez bukish zarur. Tik holatda tos-son bo'g'inidan tezlik bilan to'g'rilanish kerak. Tik holatidan o'tgandan keyin tos-son bo'g'inidan ketma-ket bukilib va yozilib, siltanish harakati bilan oyoqlarni oldinga-yuqoriga yo'naltirish va qo'llar bilan qo'shpoya yog'ochidan tez itarib yuborib, kerilish zarur.

O'rgatish:

a) qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochida kerilib osilish holatidan oldinga siltanib sakrab tushish;

b) bukilib-yozilib tebranish — oldinga siltanib sakrab tushish;

d) osilish holatida tebranish — oldinga siltanib sakrab tushish;

e) qo'shpoyaning pastki yog'ochida o'tirib yuqoridagi yog'ochdan ushlab osilish holatidan qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochida osilish va oldinga siltanib sakrab tushish.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi chap tomondan qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochi ostida turib, chap qo'li bilan talabanning chap qo'lidan, o'ng qo'li bilan belidan ushlab turadi va ko'maklashadi.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochida cho'qqayib osilish holatidan qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga ko'tarilib tayanish (170-rasm). Cho'qqaygan holatidan oyoqlarni dadil to'g'rilab, yelka bo'g'inlaridan to'lig'icha cho'zilgan holatni saqlagancha gavda bilan pastgacha orqaga cho'zilish kerak.

Oyoqlar to'g'rilanishi bilan qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga to'g'ri qo'llar bilan oldinga-pastga keskin bosgancha oyoqlar bilan depsinib, tayanish holatiga chiqiladi. Barcha harakatlarning to'g'ri va izchil bajarilishi tepadan tayanish holatiga chiqishni ta'minlaydi.

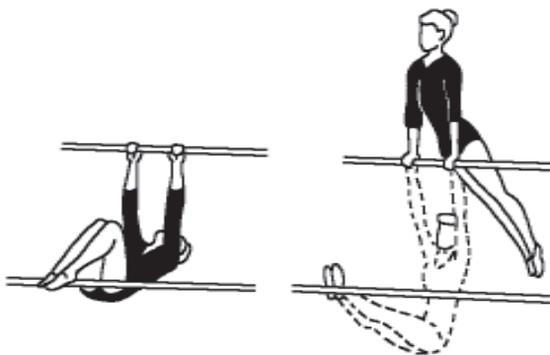
O'rgatish:

a) gimnastika devorida cho'qqayib osilishdan tik turib bukilib osilish;

b) gimnastika devorida tik turgancha bukilib osilish holatidan o'qituvchining yordami bilan to'g'ri qo'llarda gavgani devorga tortish (yarimbukish);

d) qo'shpoyaning pastki yog'ochiga o'qituvchi yordami bilan sakrab tayanish;

e) qo'shpoyaning pastki yog'ochida cho'qqayib osilish holatidan qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga ko'tarilib tayanish.



170-rasm.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochi ostida talabadan o'ng tomonda turib, chap qo'li bilan uni tosi ostidan, o'ng qo'li bilan son oldidan ushlab ko'maklashadi.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochiga to'ntarilib chiqib tayanish. Tik turib bukilgan qo'llarda osilish holatidan bir oyoq orqaga uzatiladi. Keyin shu oyoq bilan siltanib, ikkinchisi bilan depsinib, qo'llarni yoymasdan oyoqlarni qo'shpoyaning yog'ochi ustidan yuqoriga-orqaga dadil yo'naltirib, sonlarning ustki yuzasini qo'shpoya yog'ochi ustiga qo'yiladi. Oyoqlarning old yuzasidagi mushaklarni taranglashtirib, qo'llarni to'g'rilaguncha tos-son bo'g'inidan va bel qismidan dadil to'g'rilanib (oyoqlarni tushirmasdan) tayanish holatiga chiqilib, boshni ko'tarib kerishiladi.

O'rgatish:

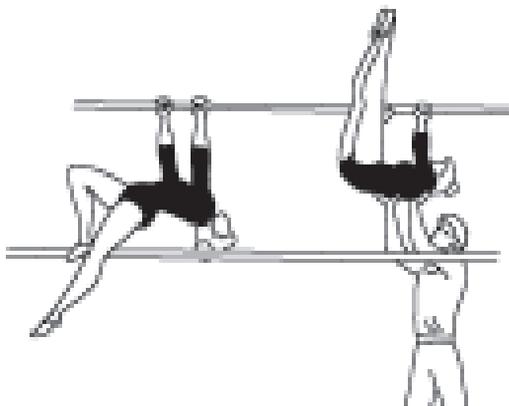
a) qo'shpoyaning pastki yog'ochida yoki past yakkacho'pda tayanish holatidan gavgani oldinga engashtirish. Keyin to'g'rilab, qo'llarni to'g'rilab tayanish holatiga qaytish;

b) bir oyoq bilan siltanib va ikkinchisi bilan depsinib, oyoqlar bilan yuqoridagi qo'shpoya yog'ochiga tayanib, qo'shpoyaning pastki yog'ochida kerilib osilish va keyinchalik bir oyoq bilan siltanib, ikkinchisi bilan depsinib to'ntarilgan holda chiqib tayanish (o'qituvchi yordami bilan);

d) bir oyoq bilan siltanib, ikkinchisi bilan depsinib to'ntarilib chiqish.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi talabanning chap tomonida — oldinroq turib, chap qo'li bilan talabani oyoqlaridan, o'ng qo'li bilan belidan ushlab yordamlashadi va tayanish holatiga chiqayotganda chap qo'li bilan yelka ostidan, o'ng qo'li bilan esa pastdan, oyoqlaridan ushlab yordamlashadi.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochida cho'qqayib osilish holatidan yuqoridagi yog'ochiga ko'tarilib tayanish (171-rasm). O'ng oyoqda cho'qqayib osilish holatidan qo'llarni bukib, chap oyoq orqaga uzatiladi. O'ng oyoq bilan siltanib va chap oyoq bilan depsinib, qo'llarning bukishi davom ettiriladi, oyoqlarni shitob bilan yuqoridagi qo'shpoya yog'ochi ustidan yuqoriga-orqaga yo'naltirib birlashtiriladi.



171-rasm.

Tos-son bo'g'inidan bukila borib, oyoqlar qo'shpoya yog'ochi ustiga sonlarning yuqori qismi bilan qo'yiladi. Qolgan barcha harakatlar qo'shpoyaning pastki yog'ochida to'ntarilib chiqishdek bajariladi.

Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga tayanish holatidan oldinga tushib, pastki yog'ochga yotib osilish. Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochida tayanish holatidan boshni oldinga engashtirib, qo'llar

bukiladi, so'ngra gavda oldinga engashtiriladi. Tos-son bo'g'inidan bukila borib, oldinga tushishni davom ettirib, sonlarning orqa mushaklarini taranglashtirgan holda oyoqlarni tizzagacha yog'ochdan sirpantirib tushirish va kerishish kerak.

Keyin qo'llarni to'g'rilab, gavnani ham to'g'rilab, oyoqlarni tushirib, qo'shpoyaning pastki yog'ochiga yotib osilish holatiga kelish va kerilish lozim.

Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga tayanish holatidan gavnani orqaga tashlab, oyoqlarni kerib siltab o'tib, pastki yog'ochga yotib osilish. Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga tayanish holatidan qo'llarni to'g'ri tutib, tosni qo'shpoya yog'ochiga yaqin tutganча yelkalar bilan dadil orqaga tusha boshlash kerak. Keyin tos-son bo'g'inidan bukilib, oyoqlarni kerib pastki yog'och ustidan oshirib o'tiladi, to'g'rilanib oyoqlar juftlashtirilganча qo'shpoyaning pastki yog'ochiga qo'yiladi. Yotib osilish holatida kerilib, bosh orqaga engashtiriladi.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochida o'ng (chap) oyoqni oldinda tutib, oyoqlarni kerib tayanish holatidan chap (o'ng) oyoqni siltab o'tib 90° va 270°ga burilib, sakrab tushish. O'ng oyoqni oldinda tutib oyoqlarni kerib tayanish holatida o'ng qo'l pastdan almashtirib ushlanadi. Chap oyoqni dadilroq harakatlantirib, oyoqlar bilan chap tomonga siltanib, chap qo'l bilan itarib yuborish va gavda og'irligini o'ng qo'lga o'tkazguncha chap oyoqni qo'shpoya yog'ochi ustidan siltab o'tib, o'ng tomonga burilish kerak. Oyoqlarni birlashtirib kerilish va chap qo'lni yuqoriga-tashqariga uzatib, jihozga o'ng tomonlama ohista sakrab tushish lozim. Shu sakrab tushish 270°ga aylanib bajarilganda chap qo'l bilan itarib yuborgandan keyin, shu qo'l bilan o'ng qo'lning o'ng tomonidan teskari ushlab olib va o'ng qo'l bilan itarib yuborgan holda yana o'ng tomonga 180°ga burilish zarur. Bunda jihozga nisbatan chap tomon bilan sakrab tushiladi.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochiga burchak hosil qilib tayanib o'tirish holatidan orqaga siltanganda kerilgan holda orqaga burilib, sakrab tushish. Qo'shpoyaning pastki yog'ochiga burchak hosil qilib, unga ko'ndalangiga tayanib o'tirish holatidan yuqoridagi yog'ochdan chap qo'l bilan ushlaganча oyoqlar keriladi. Oldinga engashib, o'ng qo'l bilan old tomondan, oyoqlar orasidan, pastki yog'ochdan teskari ushlanadi. Orqaga siltanib, chap oyoq pastki yog'och ustidan siltanib o'tiladi va chap qo'l yuqoridagi yog'ochdan itarib, qo'yib yuboriladi. Chap tomondan orqaga burilib, oyoqlarni bir-

lashtirib va chap qo'lni yon tomonga uzatib kerilish kerak. Qo'shpoyaning o'ng tomonidan sakrab tushiladi.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochiga sonda o'tirgan holatdan orqaga burchak hosil qilib sakrab tushish. O'ng sonda o'tirish holatidan oyoqlarni oldinga siltab burchak hosil qilib o'tiriladi, ayni vaqtda chap qo'l bilan qo'shpoyaning pastki yog'ochidan talabani son ostidan teskari ushlanadi. O'ng tomondan orqaga burila borib, chap qo'l bilan gavadani dadil burib, pastki yog'och ustidan siltab o'tiladi. Chap qo'lga tayangan holda o'ng qo'l bilan yuqoridagi yog'ochni itarib yuborib batamom to'g'rilanish va kerilish kerak bo'ladi. Shundan so'ng qo'shpoyaga nisbatan chap tomon bilan yarim-cho'qqayib, ohista sakrab tushish lozim. Sakrab tushish orqaga burilib ijro etilganda, oyoqlarni siltab o'tkazish vaqtida o'ng qo'lni pastki yog'och ustidan almashtirib ushlab va chap qo'l bilan itarib, chap tomondan orqaga burilish zarur.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi talabanning chap tomonida turib chap qo'li bilan uni tosi ostidan, o'ng qo'li bilan o'ng yelkadan va burilish davomida har ikki qo'li bilan gavda (beli)dan ushlab ko'maklashadi.

11.2.6. Gimnastika xodasida bajariladigan mashqlar

Xodada bajariladigan mashqlar talabanning muvozanat faoliyatiga samarali va har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan muvozanat saqlash mashq turlaridan biridir. Ular mazmun va shakl jihatidan turli-tuman bo'lib, mashq bajarilishining murakkabligi va qiyinligi jihatidan ham har xildir. Bu esa ularni faqat gimnastlar tayyorlashda emas, balki o'rta maktablardagi asosiy gimnastika darslarida, o'rta va oliy o'quv yurtlarida hamda yoshlar jismoniy tarbiyasi tizimining ko'pgina boshqa tarmoqlarida ham qo'llash imkonini yaratadi.

Xodada o'tiladigan mashg'ulotlar talabalarning jismoniy rivojlanishiga va jismoniy sifatlarini takomillashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, qomatning shakllanishiga ko'maklashadi, fazoda mo'ljal olish hissini yaxshilaydi, qat'iylilik va dadillikni tarbiyalaydi.

Xodada bajariladigan mashqlarning barcha elementlarini kinematik shakliga qarab, to'rt katta guruhga ajratish mumkin: muvozanat saqlashlar va turli xil tik turishlar, bir va ikki oyoqda (yoki qo'llarda) burilishlar, har xil usullar bilan yurishlar va akrobatika mashqlari. Xodada bajariladigan asosiy mashqlar.

Sakrab chiqishlar. Xodaning har qanday qismiga turgan joydan, to‘g‘ridan yoki qiyalab yugurib kelib, bir yoki ikki oyoq bilan sakrash ko‘prigidan depsinib, qo‘llar bilan tayanib yoki tayanmasdan sakrab chiqish mumkin.

Sakrab tayanishlar. Turgan joydan yoki qiyalab yugurib kelib oyoqlar bilan depsinib tayanish — o‘ng tomondan xodaga tayanib, chapga burilgancha chap tizzaga tayanish (yarimshpagat, chap oyoqda cho‘qqayib tayanish) to‘g‘rilanishda qo‘llarni yon tomonga uzatib, o‘ng oyoqni oldinga tutgancha shu oyoqda tik turish (yoki o‘ng oyoqni orqaga siltab, cho‘qqayib o‘tirish va tik turish).

Shu mashqning o‘zini o‘ng oyoqni siltab o‘tib va chap tomonga burilib, oyoqlarning kerib tayanishini almashtirgan holda orqadan qo‘l bilan ushlab burchak hosil qilib o‘tirish — o‘ng oyoqni bukib, shu oyoqda tik turish, chap oyoqni orqaga oyoq uchiga uzatgancha chap qo‘l yuqoriga, o‘ng qo‘l yon tomonga uzatiladi (yoki oyoqlarni kerib orqaga siltab yotib tayanish, oyoqlar bilan depsinib cho‘qqayib o‘tirish).

Muhofaza qilish. Sakrab chiqishlarni bajarganda xodaning qarama-qarshi tomonidan turib, tayanish holatida ikki yelkadan ushlab va turayotganda yon tomonda — orqadan ushlab yordamlashish zarur.



172-rasm.

Sakrab chiqib, cho‘qqayib tayanish (172-rasm). Ikki-uch qadam yugurib kelib, qo‘llar xodaga qo‘yiladi. Oyoqlar bilan depsinib va yelkalarini oldinga yo‘naltirgancha belni ko‘tarib, oyoqlarni bukib, ko‘krakka yaqinlashtiriladi. Xodaga sakrab chiqib, yelkani orqaga tashlamasdan, qo‘llar bilan ushlab turish zarur.

O‘rgatish:

a) polda yotib tayanish holatidan cho‘qqayib tayanish, shuning o‘zi, lekin qo‘llarni gimnastika o‘rindig‘iga qo‘yib, uning ustiga sakrab chiqish;

b) ko‘prikchadan depsinib, dastali yog‘och ot ustiga sakrab chiqib, cho‘qqayib tayanish;

d) o‘qituvchi yordamida xoda ustiga cho‘qqayib tayanish holatiga sakrab chiqish.

Muhofaza qilish. Depsinish «ko‘prikcha»si yonida turib, bir qo‘l bilan yelkadan, ikkinchi qo‘l bilan talabani sonidan ushlab ko‘maklashiladi.

O‘ng oyoqni oldinda tutgancha oyoqlarni kerib, tayanish holatiga sakrab chiqish. Turgan joydan yoki yugurib kelib depsingandan

so'ng, belni ko'tarib, o'ng oyoqni bukkancha uni tez oldinga to'g'rilash kerak. Keyin uni pastga tushirib kerilish lozim.

O'rgatish:

a) dastlab yog'och otga sakrab chiqib, o'ng oyoqni bukib siltab o'tish;

b) xodada chap oyoqni orqaga uzatgancha o'ng oyoqda cho'qqayib tayanish holatiga sakrab chiqish;

d) gimnastika tayog'i ustidan o'ng oyoqni bukib o'tkazish;

e) qo'shpoyaning pastki yog'ochidan o'ng oyoqni bukib, siltab o'tkazish;

f) xodaga sakragancha o'ng oyoqni siltab o'tib oyoqlarni kerib tayanish;

g) shuning o'zi, lekin o'ng oyoqni bukib, siltab o'tkazish.

Muhofaza qilish. O'qituvchi o'ng qo'li bilan 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, ikki oyoq bilan «ko'prikcha»ga sakrab, qo'llar xodaga qo'yiladi (barmoqlar bir-biriga yaqin) va kuchli depsinib, yelkarni 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 (173-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;

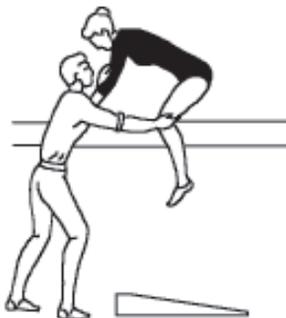
b) shuning o'zini xodada bajarish;

d) dastasiz yog'och otga cho'qqayib o'tirish holatiga sakrab chiqish;

e) shuning o'zini xodada bajarish.

Muhofaza qilish. Depsinish «ko'prikcha»si tomonidan turib, bir qo'l bilan talabani yelkasidan, ikkinchi qo'l bilan bukilgan oyoq sonidan ushlab yordam ko'rsatiladi.

Sakrab oyoqlarni kerib minib o'tirish — ikki oyoq bilan depsinib, yelka va



173-rasm.

ko'krakni oldinga yo'naltirib, kerilish lozim. Keyin o'ng oyoqni yon tomondan siltab o'tib, oyoqlarni kerib o'tirish holati qabul qilinadi.

O'rgatish:

a) qo'llarda xodaga tayanib (uzunasiga), oyoqlar bilan orqaga siltanib, kerishib sakrash;

b) shuning o'zini oyoqlarni kerib bajarish;

d) past qo'shpoyada tayanish holatidan orqaga siltanganda oyoqlarni kerib tebranish;

e) shuning o'zi, lekin qo'llar oldinda, oyoqlarni kerib o'tirish;

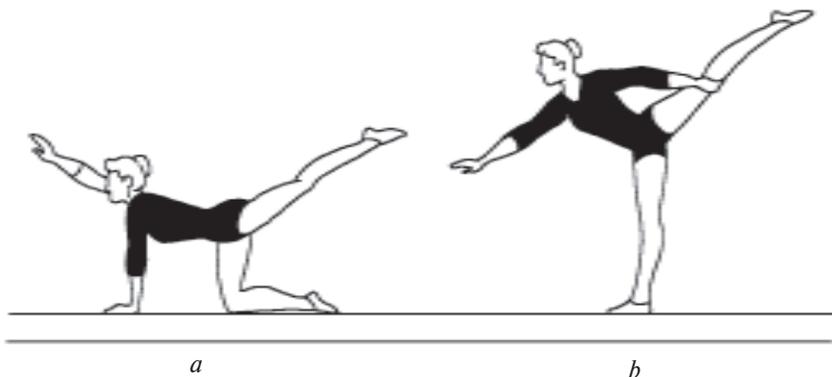
f) o'qituvchining yordami bilan xodaga sakrab chiqib, oyoqlarni kerib o'tirish.

Muhofaza qilish. O'qituvchi bir tomondan talaba qo'lining yelkasidan va xodadan uzoqda joylashgan oyoqning soni (old tomoni)dan ushlab yordamlashishi lozim.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarida va endi boshlovchilarni o'rgata boshlaganda bir va ikki oyoq uchida tik turish, bir va ikki tizzada tik turish va tayanishlar (174-a rasm), yarimshpagat, tik va qiya holatlarda ko'kraklarda tik turish, bir oyoqda tik turib qo'lining turli holatlari bilan muvozanat saqlash, shuning o'zini tizzadan (174-b rasm) va oyoq uchidan ushlab bajarish kabi eng oddiy mashqlar qo'llaniladi.

Xodada bajariladigan har qanday mashqning zaruriy qismi burilishdir. Ular bir va ikki oyoqda tik turib, oyoqlarni bukib va to'g'ri tutib, shuningdek, aralash va oddiy tayanishlarda bajariladi.

Ikki oyoqda orqaga burilish. Qaddi-qomatni rostlab, oyoq uchlariga tik turiladi, oyoq va gavda mushaklarini tarang holga keltirib



174-rasm.

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.

O‘tirib va tik turib, ikki oyoqda orqaga burilish. Burilishning birinchi yarmida o‘tirish va ikkinchi yarmida turish kerak. Dastlabki ikki burilish o‘zlashtirilgandan keyin murakkab mashqlarni o‘rganishga o‘tish lozim. Chunonchi:

- oyoqlarni chalishtirib tik turish holatidan 180° , 270° va 360° ga burilish;

- bir oyoqda orqaga burilish bir tomonlama va qarama-qarshi tomonga bajarilishi mumkin.

Bir tomonlama burilish — tayangan oyoq tomoniga bajariladi. O‘ng oyoqni orqaga uzatib, chap oyoqda tik turish holatidan o‘ng oyoqni oldinga va biroz chapga siltab, oyoq uchlarini ichkariga va yelkani chapga burish kerak. Siltash bilan bir vaqtda chap oyoq uchida turish va qadni rostlab, shu oyoqni tovon bilan ichkariga burish kerak. Burilishni tugatayotib, butun oyoq kaftiga turiladi va o‘ng oyoqni orqada siltashda hosil bo‘lgan balandlikda sakrab chiqiladi. Burilishda qo‘llar yuqoriga ko‘tariladi.

O‘rgatish:

a) qo‘l bilan gimnastika devoridan ushlagan holatdan bir oyoqni orqaga (oldinga) uzatib, boshqa oyoq uchida muvozanat saqlash;

b) shuning o‘zini tayanmasdan 5—10 daqiqa davomida bajarish;

d) gimnastika devori poyasini chap qo‘l bilan ushlab, devorga chap tomonlama tik turgan holatdan o‘ng oyoq bilan oldinga siltanib, o‘ng oyoq uchini pastdan 3—4 poyaga qo‘yib, devorga yuz o‘girib, chap oyoq uchida tik turish holatining vertikaligini tekshirish;

e) shuning o‘zi, lekin qo‘llarni almashtirib ushlab, chap tomondan orqaga burilish;

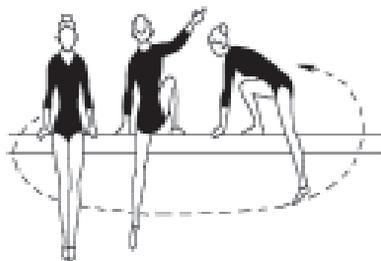
f) shuning o‘zi, lekin oyoqni poyaga qo‘ymasdan bajarish;

g) qo‘l bilan tayanmasdan polda orqaga burilish;

h) shuning o‘zini past va odatdagi balandlikdagi xodada bajarish.

Qarama-qarshi tomonga burilish tayanib turilgan oyoqda qarama-qarshi tomonga bajariladi. O‘ng oyoqni oldinga uzatgancha, chap oyoqda tik turib, o‘ng oyoqni orqaga siltab burilish. O‘rgatish oldindagi mashqqa o‘xshash bo‘ladi. Oyoqlarni kerib tik turish holatidan 180° va 360° ga burilib, oyoqlarni kerib tik turish.

Aralash tayanish holatidagi burilishlar — xodada gavda holatlarini oʻzgartirish va tananing pastroq holatidan oyoqlarda tik turish holatiga oʻtish uchun yordamchi elementlar boʻlib xizmat qiladi.



175-rasm.

Oʻrgatish:

a) tayanish va orqaga tayanish holatidan bir tomonlama siltab oʻtib burilgan oyoqlarni kerib yoki songa oʻtirish;

b) oyoqlarni kerib oʻtirish holatidan orqaga siltanib burilib, oyoqlarni chalishtirish;

d) orqaga tayanish holatidan 270° ga burilib, bir oyoqda choʻqqayib tayanish (175-rasm).

Yurish. Yurish turlariga: oddiy qadamlab, oyoq ichida va oyoq uchida; juftlama va ketma-ket qadamlar bilan (oldinga, orqaga, yon tomonga); navbatma-navbat oyoqni oldinga bukib, shu vaqtning oʻzida boshni engashtirib yurishlar; shuning oʻzini oyoqni oldinga baland koʻtarib 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, qoʻshib bajarilishi mumkin. Uchish fazasida burilib bajariladigan sakrashlar murakkab sakrashlar hisoblanadi. Sakraganda qoʻllar har xil holatda boʻlishi yoki har xil harakat qilishi mumkin.

Sakrab-sakrab qadam bosish bir oyoqni orqaga (oldinga) tutib, ikkinchi tayanch oyoqda bajariladi.

Qadam bosib sakrash. Chap oyoq bilan qadam qoʻygandan keyin oʻng oyoq bilan oldinga siltanib, shu oyoqda sakrab yerga tushish. Biroz choʻqqayib, oyoq uchidan tovonga tushish.

Ikki oyoq bilan depsinib, oyoqlarni almashtirib sakrash. Oyoq uchlarida tik turgan holatdan biroz choʻqqayib, oyoqlarni toʻgʻrilagan va oyoq uchlarini oldinga choʻzgan 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 depsinib, oyoqlar o'rnini almash-tirmasdan sakrash;

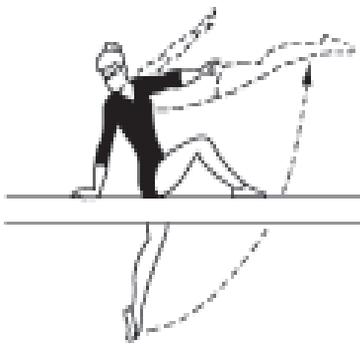
d) shuning o'zini xodada oyoqlar o'rnini almashtirib sakrash.

Ikki oyoqda depsinib, bir oyoqda sakrash. Bu sakrash oldingi sakrashga o'xshash bo'lib, oldinga sirpanib, bir oyoqqa tushgan holda bajariladi. Bir oyoqda sakrash, ikkinchisi oldinda bukiladi. Qadam bosib sakraganda muvozanat saqlanadi.

Sonda o'tirgan holatdan sakrab tushish. Oldinda va orqada tayanib, burilib yoki burilmasdan bajariladi.

Kerishib sakrab, yerga tushish. Uzunasiga va ko'ndalangiga turgan holatdan tez-tez tashlangan qadamlardan keyin (oyoqni oldinga siltab past va odatdagi xodada) tiz-zada tayanish holatidan (erkin oyoqni orqaga siltab, ikkinchisi bilan xodadan depsingancha ikki oyoq birlashtiriladi, bosh va yerga tushish tomonidagi qo'lni ko'tarib, kerishib yerga tushish); bir oyoqda cho'qqayib o'tirgan holatda bajariladi.

Burchak hosil qilib o'tirish holatidan sakrab yerga tushish. O'ng oyoqni bukib xodaga qo'yish bilan bir vaqtda, qo'llar bilan orqaga tayanish (panjalarni orqaga qilib) holatidan depsinib va oyoqlarni birlashtirgancha orqaga burilib, sakrab yerga tushish (176-rasm).



176-rasm.

12-bob. ERKIN MASHQLAR

12.1. Erkin mashqlarning ta'rifi va mazmuni

Erkin mashqlar — bu gavda va uning qismlari bilan bajariladigan turli-tuman harakatlar to'plami. Sport gimnastikasidagi ko'p-kurashning bir turi sifatida erkin mashqlar maxsus gilamda bajariladi hamda akrobatika elementlari va birikmalari, sakrashlar, muvozanat saqlashlar, burilishlar, oyoqlar bilan siltanib tushib o'tishlar, xoreografik shakldagi harakatlarni o'z ichiga oladi.

Asosiy gimnastikada erkin mashqlar kombinatsiyalari shu turlardagi oddiy harakatlardan, gimnastika usulining talablariga binoan bajariladigan, texnik jihatdan murakkab bo‘lmagan oddiy harakatlardan tuziladi.

Gimnastlarni dastlabki tayyorlash bosqichida erkin mashqlar sport yoki o‘quv jarayonida bo‘lishi mumkin. Sport mashg‘ulotlaridagi mashqlar pastki toifali gimnastlar uchun belgilangan qat’iy tasnifiy dasturlardan iborat. Gimnastika sporti bilan shug‘ullanishni endi boshlagan gimnastlar gigiyenik gimnastikaga yoki ishlab chiqarish gimnastikasiga xos bo‘lgan mashqlardan tashkil topgan va maxsus ishlab chiqilgan kombinatsiyalarni bajarishda ham bel-lashishlari mumkin. Muayyan kombinatsiyalar yakka yoki guruhlarda bajarilishi mumkin. Guruhlar bilan bajariladigan erkin mashqlarda ijro sifati, harakat aniqligi, uyg‘unligigina baholanmasdan, balki barcha ishtirokchilarning harakati bir-biriga moslashib bajarilishi ham baholanadi. «Umid nihollari» sport o‘yinlarida umumta‘lim maktablari o‘quvchilarining o‘z kompozitsiyalari bilan chiqishlari guruh mashqlariga misol bo‘lishi mumkin.

Erkin mashqlar o‘quv kombinatsiyalari — bu mashg‘ulotlarda harakat uyg‘unligini rivojlantirish, navbatdagi murakkabroq mashqlarni o‘zlashtirish uchun harakat bazasini yaratish, shug‘ullanuvchilarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qo‘llaniladigan turli murakkablikdagi kichik kombinatsiyalardir.

Har bir mashg‘ulotda o‘qituvchi talabalarga, oddiy harakatlar to‘plamini yangicha tuzilishda taqdim etishi mumkin. Shug‘ullanuvchilar, odatda, 8, 16 yoki 32 hisobdan tashkil topgan o‘quv kombinatsiyasini tez eslab qolishlari va uni butunligicha hamda texnik xatolarsiz bajarishlari kerak. Bir qator shunday mashg‘ulotlar yordamida gimnastlar juda ko‘p turli harakatlarni o‘zlashtirib qolmasdan, ularni jipslashtirish usullarini ham o‘rganadilar.

Sport yo‘nalishiga ega bo‘lgan mashg‘ulotlarda o‘quv kombinatsiyalari turli tarkibdagi guruhlar elementlaridan tuzilishi kerak. Bu bo‘ljak erkin dasturlar uchun «jamg‘arma qismlar» bo‘ladi.

Harakat «maktabi»ni o‘zlashtirishda tezkorlik, chidamlilik, bo‘g‘inlar harakatchanligini, chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalashda erkin mashqlarning ahamiyati kattadir. Gimnastlar mashqlarni jihozlarda bajarishdan ko‘ra, oddiyroq va tabiiyroq sharoitda harakatning yo‘nalishi va ko‘lami, sur‘ati, uyg‘unligi, kuch berish darajasi, mashqlarni bajarganda gavda va uning qismlari holatining aniqligi, harakat softligi, egiluvchanligi va ifodaliligi kabi tushunchalar to‘g‘risida tasavvur hosil qilishadi.

Erkin mashqlar turli jihozlar: to'plar, tayoqchalar, arg'amchi, yengil gantellar bilan bajariladi. Jihozlar bilan harakat qila bilish harakat uyg'unligini ham rivojlantiradi. Sport va o'quv kombi-natsiyalarining 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 tomonlarga qaratilgan harakatlar, oldinga, orqaga, yon tomonga, oraliq yo'nalishlarda, simmetrik, asimmetrik harakatlar; harakatlanish ifodasiga qarab: bir vaqtda, turli vaqtda (birin-ketin, navbatma-navbat), bir tekisda (bir xil sur'atda), har xil tezlikda (tezlashtirib, sekinlashtirib), tez, sekin, ohista-mayin, keskin, kuch bilan, bo'shashtirib harakatlantirishlar.

Mazkur harakatlarni oyoq, bosh, gavda harakatlari bilan har xil qilib o'zgartirib yuborish, shuningdek, bu harakatlarni kombi-natsiyalashtirish 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'plami-dan farqi shundaki, ularning barcha harakatlari yaxlit bir kombina-tsiyaga birlashtirilib qo'shib bajariladi va ularning gimnastika usuliga mos ravishda bajarish sifatiga qarab baholanadi.

12.2. Erkin mashqlar kompozitsiyasi

Kompozitsiya deganda, erkin mashqlarning barcha elementlari va qismlarining muayyan bir tarzda o'zaro birikishi, takrorlanishi, o'zaro bog'liqligi, shuningdek, ularni tuzish jarayoni ham tushu

GIMNASTIKA ATAMALARINING QISQACHA IZOHLI LUG‘ATI

Sizning e’tiboringizga havola qilinayotgan lug‘at gimnastika atamalarini qamrab olgan. Mazkur atamalar jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining har kungi ish faoliyatida uchraydi. Biroq yuqori toifali sportchilar qo‘llaydigan boshqa atamalar ham bor. Ushbu atamalar tematik tartibda berilmoqda.

Umumiy atamalar

Элемент — Element — gimnastikaning qisqa bir mashqi bo‘lib, bo‘laklarga bo‘linmasligi va o‘zining tugallanganligi bilan ifodalanadi.

Соединение — Birikma — ketma-ket va yaxlit ijro etiladigan elementning yig‘indisi, shu bilan birga elementning birikmalarda ijrosi, uning alohida bajarilishidan katta farq qiladi.

Комбинация — Kombinatsiya — aniq boshlanishi (jihozga sapchib chiqish, sakrab chiqish) va tugallanish (sakrab tushish) elementi bilan ifodalanadigan elementlar va birikmalarning yig‘indisi.

Позиция — Holatlar — gimnastika sportida oyoqlarning besh xil turishdagi holati qabul qilingan (3-bobdagi 3.4-qarang).

Harakatlarni ifodalash

Одноименные — Bir nomli — harakatlar mos keladigan; yo‘nalishi tugallanish oxiri bilan o‘ngdan o‘ngga yoki chapdan chapga; bir xil nomdagi aylanish bilan o‘ngga harakat qilib, o‘ngga aylanish yoki chapga yurib, chapga aylanish.

Разноименные — Har xil nomli — qarama-qarshi harakatlar: yo‘nalishi bo‘yicha tomonning oxiriga o‘ngdan chapga yoki chapdan o‘ngga; har xil nomlanuvchi aylanishlar bilan chapga yurib, o‘ngga burilish yoki o‘ngga yurib, chapga burilish.

Поочередные — Navbat bilan — tananing bir qismi (qo‘l yoki oyoqni) bilan, keyin ikkinchi qismi bilan bajariladigan harakat.

Последовательные — Ketma-ket — tananing qismlarini birinchisidan (yarimi) so‘ng ikkinchi qismiga o‘tib bajariladigan harakat.

Одновременные — Bir vaqtda — tana qismlari bilan (qo‘l, oyoq)

bir vaqtda bajariladigan harakat, ular simmetrik, shu bilan birga, asimmetrik bo'lishi ham mumkin.

Bog'lovchilar

Ha — Da — tayanish tananing qaysi qismida bajarilishini ko'rsatadi, masalan, bosh ustida, yelka ustida, o'ngda (oyoqda), qorin ustida. Lekin ular o'zbek tilida (gimnastikada) ustida yoki ustiga so'zisiz ishlatiladi.

I — Va — bir paytda bajariladigan elementlar o'rtasiga ketma-ket ijro etilishi ko'rsatilsa, aytiladi.

Elementlar guruhi

Упоры простые — Oddiy tayanish — faqat qo'llar bilan tayanib, bajarilishni ifodalaydi.

Упоры смешенные — Aralash tayanishlar — qo'shimcha tayanishlar bilan bajariladigan (qo'llardan tashqari), asosan, oyoqlar bilan, tananing faqat bir qismi bilan ushlab — qo'llar (qo'l), bukilgan oyoqlar, oyoqning uchi bilan bajarilishni ifodalaydi.

Висы смешенные — Aralash osilishlar — qo'llar bilan ushlamasdan, qo'shimcha qismlar bilan osilib bajarilishni bildiradi.

Прыжки простые — Oson sakrashlar — oyoqlar (oyoq) bilan depsingandan so'ng, qo'llar bilan tayanmasdan havoda uchib bajarilishi.

Прыжки опорные — Tayanib sakrashlar — jihoz ustida qo'llar yoki qo'l bilan qo'shimcha tayanib (depsinib) bajarilishi.

Izoh: tayanish, osilish, sakrashlarni aniqlashda asosiy atamalar qismiga qarash kerak.

Aniq atamalar

*Бег — Yugurish** — qadam bilan oldinga harakat qilish, har birida uchish fazasi bor. Badiiy (nafis) gimnastikada yugurishning quyidagi turlari (bir nomli qadamdan tashqari) bor: odim yumshoq uchish fazasisiz va elastik; dumalab — tayanishsiz fazasi bilan, elastik; prujinasimon — oyoqlar bilan birin-ketin depsingandan so'nggi sapchishlar; uchish fazasida gavda to'g'rilanadi, oyoqlar to'g'ri, oyoq uchi cho'zilgan; o'tkir — shiddatsiz bajariladi, oyoqning

uchi polga tegmasdan bo‘sh oyoq qisqa va tez oldinga chiqariladi; baland — oyoqni oldinga bukkanda sonni siltash harakati va uchish fazasi.

Вис — *Tirmashish** — jihozda mashqlar bajarish chog‘i yelkaning qo‘l ushlagan nuqtasidan pastki holati.

Волна — *To‘lqinsimon* — tana qismlarining yaxlit oldinga va orqaga pastdan yuqoriga ketma-ket harakati, qo‘l (qo‘llar) bilan bajarilishi mumkin.

Вскок — *Sapchish* — bajarilish holatini ko‘rsatib, sport jihoziga sakrab chiqish.

Вход — *Kirish* — tayanishdan (tik turish ham kiradi) ortga aylanishdan dastakli ot dastagiga tayanib o‘tish.

Выкрут — *Tirmashib aylanish* — oldinga osilish holatidan orqaga yoki oldinga yelka bo‘g‘imlarida aylanib o‘tishning bajarilishi.

Выход — *Chiqish* — dastakda tayangan holatdan (tik turib dastakda tayanishda ham) tanada va dastakka aylanib o‘tish.

Группировка — *G‘ujanak* — gavda bukilgan holatida oyoqlarni quchoqlab o‘tirish; turlari: o‘tirib — G‘., yotib — G‘., yarim o‘tirib — G‘., keng — G‘.

Движение пружинное — *Prujinasimon tik tushish-sakrash harakatlar* — D.h.bajariladi, qo‘llar yonga; prujinani siqqandek qo‘llar hamma bo‘g‘imlarda qattiq bukiladi; o‘sha qo‘llar to‘g‘rilanadi; yaxlit prujinasimon harakat oyoqlar va gavdaning qo‘shimcha bukib o‘tirishgacha bajarilishi.

Кач — *Tebranish* — gimnastning jihoz bilan birga tebranishi (halqa).

Круж — *Doira* — a) qo‘llarni gavda atrofida 360° aylantirish; b) oyoqlar (oyoqni jihozlar ustida yoki polda doira bo‘ylab 360° aylantirish.

Кувырок — *Umbaloq oshish* — boshdan to‘ntarilib, tanyangan holda gavdaning aylanma harakati.

Курбет — *Kurbet** — qo‘llarda tik turgan holatdan oyoqlarga sakrab o‘tish.

Мах — *Chayqalish* — gavda yoki qo‘l, oyoqlarni bir yo‘nalishga tebranish holati; siltash harakatlari turlari; ketma-ket, qarama-qarshi yo‘nalishga bir necha tebranishlar; oyoqlar (oyoq) bilan bir yo‘nalishga tebranib d.h. qaytish; tayangan holdan tebranish natijasida osilishga yoki past tayangan holga o‘tish; polda yoki jihozlar

ustida oyoq yoki oyoqlar bilan tebranish harakati.

Мост — *Chalqancha tashlash* — oyoqlar (oyoq)ga tayanib, gavdaning orqaga maksimal bukilishi va qo'llar (qo'l)ning yuqoriga cho'zilish holati.

*Мост** — *Ko'prikcha* — ikki qo'l va ikki oyoq bilan tayanib bajariladi.

Наклон — *Engashish* — gavadani yoki boshni tik holatga nisbatan egish; turlari: prujinasimon — oldinga, orqaga va yonlarga bir necha egilish harakatlarini bajarib, d.h.ga to'liq qaytmaslik holati; tegib — qo'l (qo'llar) bilan polgacha egilish holati.

Оборот — *Aylanish* — harakatda, jihozlar o'qi yoki qo'l bilan ushlab turgan joy atrofida tanani to'liq to'ntarilib kelib qo'lgan tayanish holati; katta «O» qo'llarni gavadan yuqoriga, orqaga yoki jihozni qo'llar bilan ushlab joyidan og'irlik markazidan maksimal uzoqlashtirish.

Опускание — *Tushirish* — kuch bilan sekin tushirish holati.

Пережат — *Dumalash* — bosh ustidan aylanib o'tmasdan gavadani tayanish bilan doira harakati; ifodalanishga ko'ra, yon bilan gavdaning to'liq aylanishini umbaloq, deb bo'lmaydi.

Переворот — *Aylanib tushish* — qo'llar (qo'l)ga tayanib, bosh orqali gavdaning to'liq to'ntarilishi: a) akrobatikada sakrab to'ntarilib tushish (ikki oyoq bilan deysinib, uchishning ikki fazasi), shiddat bilan yoki oddiy to'ntarilib tushish (bir oyoq bilan tebranib, ikkinchi oyoq bilan deysinib, uchishning bir fazasi), sekin to'ntarilib tushish uchish fazasisiz; b) jihozlarda qo'lda, boshda, yelkada tik turish orqali bajariladigan holat.

Перелет — *Uchib o'tish* — bir jihozdan ikkinchi jihozga qo'llarni qo'yib yuborib (qo'shpoyaning bir cho'pidan ikkinchisiga) o'tish.

Перескок — *Sakrab o'tish* — a) arg'imchoqda sakrash; b) bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa kichik sakrash.

Переход — *O'tish* — qo'llarda turgan holdan o'ngga, chapga yurish yoki tebranish (boshqa elementni).

Поворот — *Burilish* — gavdaning o'z o'qi atrofida aylanishi; gavda, bosh aylanishi gavdaning pastki qismlari burilishsiz bajarilishi; yarim burilish — saf mashqlarida 45° burilish; qo'llarda tik turganda yelkaning oldinga yoki orqaga burilishi.

Подскок — *Dikkaklash* — joyda yoki ko'rsatilgan yo'nalish

bo'yicha sakrashlar.

Подъем — *Ko'tarilish* — osilishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan o'tish.

Присед — *Yarim o'tirish** — oyoqlar uchida turib, bukilgan oyoqlarga turish holat; yarim o'tirish — oyoq kaftida to'liq tayanib, oyoqlar yarim bukilgan holat; qo'llar bilan polga tayanib o'tirish.

Прыжок — *Sakrash* — bir yoki ikki oyoq bilan depsingandan keyingi uchish.

Равновесие — *Muvozanat saqlash* — bir oyoqda turganda ikkinchi oyoqni yon (oldin, orqa)ga yo'naltirish holati.

Рондат — *Ters sakrash* — qo'llarga tayanib, oldinga gavdani to'ntarish va ortga aylanib, ikki oyoqqa qo'nish holati.

Сальто — *To'g'ri sakrash* — depsingandan yoki qo'llarni yerdan uzgandan keyingi gavdaning tayanchsiz to'ntarilish harakat holati.

Сед — *O'tirish** — qo'shimcha tayanchsiz o'tirish holati; tayanib o'tirish — aralash o'tirish, o'tirish holat bilan qo'llarda tayanib, o'tirish biriktiradigan holat.

Скрепление — *Chalishtirish* — bir vaqtda bajariladigan ikki bir-biri bilan uchrashadigan chayqalish turlari: to'g'ri chalishtirish — bir xil nomlanishdagi chayqalishning bajarilishi; teskari chalishtirish — har xil nomlanishdagi chalishtirishni davom ettirishda bajarilishi; har ikki holda ham tayanishdan (oldindan) bajariladigan dastlabki chalishtirish tushuniladi.

Соскок — *Sakrab tushish** — jihozdan sakrab tushish.

Спад — *Pastlashish* — tayanib o'tirishdan osilishga yoki pastroq tayanib o'tirish.

Стойка — *Tik turish* — a) turish holati; b) oyoqlarning yuqoriga tik holati — tayanishni ko'rsatib, asosiy holat.

Упор — *Tayanish* — qo'llarga tayanish holati, yelkalar yuqori yoki tayanish nuqtasi tekisligida bo'ladi.

*Упор** — *Tayanish** — qo'llarda tayanish holatida gavdaning yuqoriga tik holati.

Ухват — *Ushlash* — jihozlarni ushlash usuli, qayta ushlash, ushlashning o'zgarishi.

Шпагат — *Oyoqlarni keng yoyish* — oyoqlarni keng kerib o'tirish holati; o'ng (chap)ga shpagat qaysi oyoq oldinda ekanligini ko'rsatadi.

Qo'shimcha atamalar

Вперед — *Oldinga*.
Вверх — *Yuqoriga*.
Вниз — *Pastga* (d.h. koʻrsatilmaydi).
Назад — *Orqaga*.
Вправо или *влево* — *Oʻngga* yoki *chapga*.
В стороны — *Yonga*.

Qoʻllarning yarim doira harakatlari va oraliq yoʻnalishiga chiqarish holati

(*дугами*) *Вперед* — *Oldinga* (*yarim doira*).
(*дугами*) *Вверху* — *Yuqoriga* (*yarim doira*).
(*дугами*) *Внизу* — *Pastga* (*yarim doira*).
(*дугами*) *Назад* — *Orqaga* (*yarim doira*).
(*дугами*) *Вправо* или *влево* — *Oʻngga* yoki *chapga* (*yarim doira*).
(*дугами*) *Наружу* или *внутрь* — *Tashqariga* yoki *ichkariga* (*yarim doira*).

Дугой — *Yarim doira bilan* — qoʻllarning gavda atrofida 90° dan koʻproq harakati, lekin 360° kamroq, koʻrsatilgan yoʻnalishga boshlanib, oxirgi holatgacha davom etishi; jihozlarda gavda pastga tushishdan boshlanib, keyin pastki nuqtadan yuqoriga koʻtarilish.

Вне — *Tashqarida* — oyoq (oyoqlar)ning, qoʻllar (qoʻl)ning tashqi tomondagi holati; gimnastning ikki oʻqlik jihozdan (qoʻsh-poya) tashqarisidagi holati.

Внутри — *Ichkarida* — oyoqlar (oyoq)ning tayanishdagi qoʻllar orasidagi holati.

Продольно — *Uzunasiga* — yelka oʻqining jihozlar oʻqiga parallellik holatidagi vaziyat.

Поперек — *Koʻndalang* — yelka oʻqining jihoz oʻqiga perpendikularligi.

Стоя — *Tik turish* — a) gimnastning jihozlarda, yerda yoki polda oyoqlarga tayanib 45° burchak hosil qilib turish holati, yaʼni tik yoki unga yaqin; b) oyoqlarning tikkaga yaqin holati (holatlar: egilib tayanib turish, oyoqlarni kerib tayanib turish).

Лёжа — *Yotib* — gimnastning gorizontaal yoki unga yaqin boʻlish holati.

Сидя — *Oʻtirib* — gimnastning tostda yoki son (sonlar)da tayanib, oʻtirish holatidan foydalanishi.

Спереди — *Oldidan* — jihozni ushlab yoki tayanib turganda

gimnast yuzi yoki gavdaning oldi bilan turish holadi.

Сзадѹ — Orqadan — jihozga yoki tayanishga orqa bilan turish holati.

Бокѹм — Yon bilan — jihozga yoki tayanishda ko'rsatilgan (o'ng, chap) yon bilan turish holati.

Прогнувшиѹсь — Orqaga egilib — gavda to'g'ri, yelkalar biroz orqada, oyoqlar to'g'ri, bosh ko'tarilgan (agar texnika ijrosida mo'ljallangan bo'lsa, qayd etilmaydi).

Согнувшиѹсь — Oldinga egilish — son bo'g'imlarida gavda yuqori darajada egilgan.

Углом — Burchak bilan — to'g'ri ko'tarilgan oyoq gavda bilan to'g'ri burchak hosil qiladi.

Высоким углом — Yuqori burchak bilan — to'g'rilangan oyoq gavdaga yuqori yaqinlashtirilgan bo'lib, tikkaga yaqin holati.

С захватѹм — Ushlab — to'g'rilangan oyoq gavdaga maksimal yaqinlashtirilgan holda oyoqlarni qo'llar bilan ushlab turish.

Махом — Чайқалтириб — gimnastning harakat inersiyasida paydo bo'ladi.

Силоѹ — Kuch bilan — gimnastning mushaklar zo'riqishi bilan sekin bajariladi.

Разгибом — То'ntarilish bilan — boshdan aylanib o'tish bilan bajariladi (orqaga, agar oldinga bo'lsa, kelishiladi).

Одной, правой, левой — Bitta, o'ng, chap bilan — a) oyoqni kerib, bitta (ko'rsatilgan) oyoq oldinga; b) oyoqlarni ko'tarish holatida bittasini (yonga, yuqoriga, pastga) kerish.

На одной, на правой, на левой — Bittasida, chapda, o'ngda — a) tayanib bukilgan (ko'rsatilgan) oyoq; b) tayanishdan ko'tarilish holatida ko'rsatilgan oyoqni bukib bajarish (bir oyoq kerilgan).

Двумя — Ikkalasi bilan — yakkacho'pda ikki oyoq bilan chayqalib ko'tarilish.

Врозь — Kerib (tik turganda oyoqlarni kerib turish) — tik turganda oyoqlar bir qadamga yelka kengligida (yonga, oldinga, orqaga) qo'yiladi.

Узкая — Tor (oyoqlarni kerib turish) — tik turganda oyoqlar orasi, yelka kengligiga nisbatan ikki marta tor qo'yiladi.

Широкая — Keng (tik turganda oyoqlarni kerib turish) — tik turganda oyoqlar keng qo'yiladi.

Строй — *Saf* — o‘quvchi (talaba)larni birgalikda mashqlar bajarish uchun joylashtirish.

Шеренга — *Qator* — talaba (o‘quvchi)larning bir chiziqda yonma-yon joylashishi.

Колонна — *Ketma-ket qator* — talaba (o‘quvchi)larning birlari orqasida joylashishi.

Направляющий — *Boshlovchi* — ketma-ket qatorda birinchi turgan talaba (o‘quvchi).

Закрывающий — *Oxirgi* — safning oxirida turgan talaba (o‘quvchi).

Фронт — *Front* — shug‘ullanuvchilar safning old tomoni (qatorda).

Фланг — *Qanot* — safning chap yoki o‘ng tomoni.

Глубина строя — *Safning chuqurligi* — ketma-ket qatorda safning ichkarisidagi boshlovchi bilan oxirgi o‘quvchi (talaba) orasidagi masofa.

Ширина строя — *Safning kengligi* — o‘ng qanotda turgan talaba bilan chap qanotda turgan talaba orasidagi masofa.

Дистанция — *Masofa* — ketma-ket qator safidagi talabalar orasidagi masofa.

Интервал — *Oraliq* — qatordagi talabalar orasidagi masofa.

Построение — *Saf lanish* — talabalar (o‘quvchi)ni ma’lum bir joyda tizish (joylashtirish).

Строевая стойка или *основная стойка* — *Safdagi holat* yoki *asosiy holat*.

Смирно — *Rostlan*.

Вольно — *Erkin*.

Разойдись — *Tarqal*.

Отставить — *Qaytarilsin*.

Кругом — *Ortga*.

Шагом марш — *Qadam bos*.

Полповорота напра (нале)во — *O‘ng (chap)ga yarim burilib*.

* Asosiy atamalar nafaqat qo‘shimcha elementlar bilan, balki bundan tashqari o‘zi ham aniq bir atamani ifodalaydi.

NAZORAT SAVOLLARI

1-bob

1. «Gimnastika» soʻzi nimani ifodalaydi?
2. Gimnastika sportiga qisqacha maʼlumot bera olasizmi?
3. Gimnastika turlari nechtaga boʻlinadi?
4. Sport gimnastikasining nechta turi bor?
5. Gimnastika vositalariga nimalar kiradi?
6. Saf mashqlari deganda nimani tushunasiz?

2-bob

1. «Gimnastika»ning maʼnosi nimani anglatadi?
2. Gimnastika sportining ravnaq topishiga hissa qoʻshgan yangi davr olim va faylasuflaridan kimlarni bilasiz?
3. Nemis gimnastika tizimi toʻgʻrisida nima bilasiz?
4. Shved gimnastika tizimi toʻgʻrisida nima bilasiz?
5. Fransuz gimnastika tizimi namoyandalaridan kimlarni bilasiz?
6. Yevropada faoliyat koʻrsatgan «Lochinlar» gimnastika tizimi faoliyati toʻgʻrisida qanday maʼlumotga egasiz?
7. Oʻzbekiston hududida Oktabr inqilobigacha gimnastika sportining rivojlanishi toʻgʻrisida maʼlumot bera olasizmi?
8. Sobiq shoʻrolar davrida gimnastika qayerlarda qoʻllangan va kimlar rahbarlik qilishgan?
9. P.F. Lesgaft gimnastikasi tizimi deganda nimani tushunasiz?
10. Gimnastika sportining 1924-yilgacha Olimpiada oʻyinlari dasturidagi oʻrni toʻgʻrisida qanday maʼlumotga egasiz?
11. Oʻzbekiston gimnastikasi yulduzlaridan kimlarni bilasiz?
12. Mustaqillikkacha boʻlgan davrda gimnastika sportining ravnaq topishiga katta hissa qoʻshgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?
13. Mustaqillikdan keyingi davrda Oʻzbekistonda gimnastikaning rivoj topishi toʻgʻrisida va oʻzbekistonlik sportchilarning xalqaro sport musobaqalarida ishtiroki toʻgʻrisida nimalarni bilasiz?

3-bob

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

4-bob

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

5-bob

1. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joylarni tanlashda nimalarga e'tibor berish kerak?
2. Gimnastikaning qanday jihoz va vositalari bor?
3. Gimnastik zal va maydonchalar sport turlari maydonlaridan nima bilan farq qiladi?
4. Gimnastik jihoz, vositalar va zallardan foydalanish shartlarini bilasizmi?

6-bob

1. Gimnastik mashqlarni bajarganda talabalarining shikastlanishiga nima sabab bo'ladi?
2. Shikastlanishlarning oldini olish uchun nimalarga e'tibor berish kerak?
3. Mashq bajarish jarayonini muhofaza qilishda o'qituvchi talabani qaysi tomonida turishi shart?
4. Tibbiy va o'z-o'zini nazorat qilish bir-biridan nimasi bilan farq qiladi?

7-bob

1. Qachon va qaysi tartibda mashgʻulotlar rejalashtiriladi?
2. Rejalashtiriladigan hujjatlarning nomlarini bilasizmi?
3. Ish dasturi kim tomonidan tuziladi?
4. Oʻquv maskanlarida oʻquv hujjatlarini kim tuzadi?

8-bob

1. Saf mashqlari darsning qaysi qismida qoʻllaniladi?
2. Saf mashqlarining oʻquv jarayonida tutgan oʻrni.
3. Saflanish mashqlarini bajarganda qanday usullardan foydalanish mumkin?
4. Saflanishning qanday turlari boʻladi?
5. Harakatda safdan safga oʻtish mumkinmi?
6. Qanday koʻchishlar boʻladi?
7. Burilish va orani ochish tartiblarini bilasizmi?

9-bob

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar toʻgʻrisida nimalarni bilasiz?
2. Yuqori tayanch-harakat apparatlarini rivojlantiruvchi URMni taʼriflab bera olasizmi?
3. Pastki tayanch-harakat apparatlarini rivojlantiruvchi URMni taʼriflab bera olasizmi?
4. Qaysi URMdan kuch, tezkorlik va egiluvchanlik jismoniy sifatlarni tarbiyalashda koʻproq foydalaniladi?
5. Qaysi URMdan chidamlilik va chaqqonlik jismoniy sifatlarni tarbiyalashda koʻproq foydalaniladi?

10-bob

1. Gimnastika sporti amaliy mashqlari necha turga boʻlinadi?
2. Talabanning yurak-qon tizimiga yurish va yugurish mashqlari qanday taʼsir etadi?
3. Muvozanat saqlash, tirmashib chiqish, oshib oʻtish mashqlari talabalar organizmiga qanday taʼsir etadi?
4. Uloqtirish, ilib olish va yuk koʻtarish mashqlari talabalar organizmiga qanday taʼsir etadi?

11-bob

1. Statik kuch deganda nimani tushunasiz va uni tarbiyalashda qaysi gimnastik jihozlardan foydalanish mumkin?
2. Dinamik kuch (siltanish) deganda nimani tushunasiz va uni tarbiyalashda qaysi gimnastik jihozlardan foydalanish mumkin?
3. Gimnastika sport jihozlarida bajariladigan mashqlarning asosiy yoki ko‘makchi mashqlar ekanligini farqlab bera olasizmi?
4. Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarni qanday usullar bilan takomillashtirish mumkin?
5. Tayanish tushunchasiga talabaning qaysi holati kiradi?

12-bob

1. Erkin mashqlar deganda nimani tushunasiz?
2. Erkin mashqlar ko‘proq sport gimnastikasida yoki badiiy gimnastikada qo‘llaniladimi?
3. Erkin mashqlardan darsning asosiy qismida foydalanish mumkinmi?
4. Badiiy gimnastika uchun erkin mashqlar to‘plamini tuza olasizmi?

13-bob

1. Sakrashlar ta’rif va tasnifini bayon eting.
2. Tayanmay sakrashlar deb nimaga aytiladi?
3. Tayanib sakrashlarni izohlang.

14-bob

1. Akrobatik mashqlarni ta’riflab bera olasizmi?
2. Akrobatik mashqlar necha turga bo‘linadi?
3. Qanday umbaloq oshishlar bo‘ladi?
4. Batutda sakrash gimnastikaning qaysi turiga kiradi?

15-bob

1. Sog‘lomlashtiruvchi gimnastika turini ta’riflab bera olasizmi?
2. Asosiy, yordamchi gimnastika bir-biridan nimasi bilan farq qiladi?
3. Gigiyenik va atletik gimnastika turlari o‘z ichiga qanday mashqlarni mujassamlashtiradi?
4. Atletik gimnastika turiga qaysi mashqlarni kiritish mumkin?

16-bob

1. Gimnastikaning amaliy turlariga nimalar kiradi?
2. Ishlab chiqarish gimnastikasi qayerda va qachon qo‘llaniladi?
3. Kasbiy-amaliy gimnastika deganda nimalarni tushunasiz?
4. Sport-amaliy gimnastikasi harbiy-amaliy gimnastikadan nimasi bilan farq qiladi?
5. Davolash gimnastikasi qaysi holatlarda qo‘llaniladi?
6. Jismoniy tarbiya daqiqasi jismoniy tarbiya tanaffusidan nimasi bilan farq qiladi?
7. Kirish gimnastikasini dars jarayonida qo‘llash mumkinmi?

17-bob

1. Gimnastika darsi sport mashg‘ulotlaridan nimasi bilan farq qiladi?
2. Gimnastika o‘qituvchilariga qo‘yiladigan talablarni bilasizmi?
3. Gimnastika sporti murabbiylariga qo‘yiladigan talablar, o‘qituvchilarga nisbatan nimasi bilan farq qiladi?
4. Darsda, mashg‘ulotlarda ishtirok etuvchi talabalarga qo‘yiladigan talablar nimadan iborat?
5. Darslar, mashg‘ulotlar necha qismdan iborat bo‘ladi?
6. Darsning asosiy qismida qanday vazifalar yechiladi?
7. Darsning yakuniy qismidagi vazifalar nimadan iborat?

18-bob

1. Gimnastlar necha yoshgacha musobaqalarga ishtirok eta oladilar?
2. Musobaqalar necha turga bo‘linadi?
3. Musobaqalar nizomi kim tomonidan tuziladi?
4. Musobaqalarning maqsad va vazifalari nimada?
5. O‘zbekiston Respublikasi Gimnastika federatsiyasining (O‘RGF) maqsad va vazifasi nimadan iborat?
6. Ommaviy chiqishlar musobaqalardan nimasi bilan farq qiladi?
7. Musobaqa hakamlarining tarkibi va vazifalarini bilasizmi?

19-bob

1. Gimnastik chiqishlar qachon va qayerda o‘tkaziladi?
2. Piramidalar va ommaviy saflanishlar qaysi sport vakillari tomonidan bajariladi?
3. Akrobatik chiqishlar gimnastik chiqishlardan farq qiladimi?

20-bob

1. Boshlang'ich maktab va litseylarda o'tkaziladigan darslar bir-biridan farq qiladimi?
2. Maktabgacha ta'lim maskanidagi darslar kasb-hunar kollejlarda o'tkaziladigan darslardan farq qiladimi?
3. Oliy o'quv maskanlarida o'tkaziladigan gimnastika darslari sport gimnastikasiga kiradimi yoki ommaviy gimnastikagami?

21-bob

1. Xotin-qizlar uchun gimnastika darslarini rejalashtirganda ko'proq nimalarga e'tibor berish kerak?
2. Badiiy (nafis) gimnastika sport gimnastikasidan nimasi bilan farq qiladi?
3. Aerobika sport turiga kiradimi, uning vazifasi nimada?

22-bob

1. Yoshi kattalar uchun gimnastika mashg'ulotlari rejasini tuzganda nimalarga e'tiborni qaratish shart?
2. Odamlarni yoshiga e'tiboran nechta tibbiy guruhga taqsimlash mumkin?
3. Talabalarni yoki katta yoshdagilarni sog'lig'i va jismoniy tay-yorgarligini e'tiborga olib, qanday gimnastika mashqlarini tavsiya etasiz?
4. Talabalar o'quv maskanlari nechta tibbiy guruhga bo'linadi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. *A. Yefemenko*. Gimnastika. T., O'zDJTI, 1980.
2. *V. Смоленский*. Гимнастика и методика преподавания. М., «ФиС», 1987.
3. *И. Гуревич*. Упражнения для моделирования круговой тренировки. Минск, «Полымя», 1990.
4. *Л. Кун*. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., «Просвещение», 1992.
5. *I. Azimov*. Sport fiziologiyasi. T., O'zDJTI, 1993.
6. *A. Маркосян*. Физиология. М., «Медицина», 1996.
7. *Я. Вилкин*. Организация работы физической культуры и спорта. М., «ФиС», 1997.
8. *В. Филин*. Основы юношеского спорта. М., «ФиС», 1999.
9. *В. Маслякова*. Массовая физическая культура в вузе. М., «Высшая школа», 1999.
10. *В. Дубровский*. Лечебная физическая культура. М., «Медицина», 1999.
11. *Б. Миняев*. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.
12. *M. Karimov*. O'zbekistonda gimnastika. T., O'zDJTI, 1999.
13. *В.В. Воронаев, С.А. Пушкин*. Краткий курс гимнастики. М., «Советский спорт», 2008.
14. *Э.И. Сакун*. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. М., «Дашков и К», 2009.
15. *М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова*. Гимнастика. М., «Академия», 2009.

MUNDARIJA

So‘zboshi	3
-----------------	---

I qism. GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATINING UMUMIY MUAMMOLARI

1-bob. Sport turi uslubiyati va muammolari

1.1. Gimnastika to‘g‘risida qisqacha ma’lumot	4
1.2. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari	7
1.3. Gimnastika turlari	9
1.4. Gimnastika o‘quv-ilmiiy fan sifatida	13

2-bob. Tarixiy tahlil

2.1. Gimnastikaning vujudga kelishi	14
2.2. Yangi davr gimnastikasi	15
2.3. Milliy gimnastika tizimining yaratilishi	17
2.4. Oktabr inqilobidan oldingi Rossiyada gimnastika	21
2.5. Sobiq Ittifoqda gimnastikaning taraqqiyoti	23
2.6. O‘zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi	28
2.7. 1917-yilgacha bo‘lgan davrda gimnastika	29
2.8. XX asrning birinchi yarmida O‘zbekistonda gimnastikaning ravnaq topishi	31
2.9. O‘zbekistonlik gimnastlarning salmoqli qadamlari	33
2.10. Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning rivojlanishi	38
2.11. Sport gimnastikasi Olimpiada o‘yinlarida	39

3-bob. Gimnastika atamalari

3.1. Atamalarning ahamiyati	43
3.2. Atamalarga qo‘yiladigan talablar	44
3.3. Gimnastika atamalarining qoidalari	45
3.3.1. Atamalarni yasash usullari	45
3.3.2. Atamalarni qo‘llash qoidalari	49
3.3.3. Qisqartirish qoidalari (ayrim ifodalarni tushirib qoldirish)	50
3.4. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar	51

3.5. Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarning atamalari	69
3.6. Akrobatik mashqlarning atamalari	73
3.7. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari	76
3.8. Mashqlarni yozib borish qoida va usullari	77

4-bob. Gimnastika mashqlarini o'rgatish uslubiyati

4.1. O'rgatishning maqsadi, vazifasi va bosqichlari	81
4.2. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari	83
4.3. O'rgatishning didaktik tamoyillari	84
4.4. O'rgatish usullari	85
4.5. Mashqlarning bajarilish usullari.....	88
4.6. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi	91

5-bob. Mashg'ulot o'tkaziladigan joylar va ularning jihozlanishi

5.1. Gimnastika zallari	93
5.2. Gimnastika jihozlari	94
5.3. Gimnastika jihozlarining to'plamasi	100
5.4. Jihozlar	101
5.5. Gimnastika maydonchasi	102
5.6. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari	103

6-bob. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish

6.1. Shikastlanish sabablari	104
6.2. Shikastlanishning oldini olish choralarini	106
6.3. Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish	106
6.4. Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish usullariga o'rgatish	109
6.5. Shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilib, shikastlanishning oldini olish	110

7-bob. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish

7.1. Gimnastikada o'quv ishini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalari	111
7.2. Rejalashtirish hujjatlari tasnifi	112
7.3. Rejalashtirish hujjatlarini tuzish	113

7.3.1. Ish rejasini tuzish	114
7.3.2. Ish dasturini tuzish	117
7.3.3. Reja matnini tuzish	118

II qism. GIMNASTIKANING ASOSIY VOSITALARI

8-bob. Saf mashqlari

8.1. Saf mashqlarining tasnifi	119
8.2. Asosiy mashqlar	121
8.2.1. Saflanish usullari	121
8.2.2. Saflanish va qayta saflanish	122
8.2.3. Joydan joyga ko'chishlar	125
8.2.4. Orani ochish va yaqinlashish	128
8.3. Uslubiy ko'rsatmalar	129

9-bob. Umumrivojlantiruvchi mashqlar

9.1. Mashqlarning tasnifi	134
9.1.1. Qo'l mushaklari va yelka kamari uchun mashqlar	135
9.1.2. Bo'yin va gavda mushaklari uchun mashqlar	137
9.1.3. Oyoq mushaklari uchun mashqlar	138
9.1.4. Butun tana mushaklari uchun mashqlar	140
9.2. Jismoniy tarbiyaning umumrivojlantiruvchi mashqlari yordamida yechiladigan ayrim vazifalar	140
9.2.1. Jismoniy tarbiyalashda vosita sifatida umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish	141
9.2.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar ayrim mushaklar guruhini taranglashtirish va bo'shashtirish vositasi sifatida	143
9.2.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar qaddi-qomatni shakllantirish vositasi sifatida	143
9.2.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatni shakllantirish vositasi sifatida	145
9.2.5. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida to'g'ri nafas olishga o'rgatish	146
9.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash uslubiyati	148

10-bob. Amaliy mashqlar

10.1. Mashqlarning ta'rifi	152
10.1.1. Yurish va yugurish	153
10.1.2. Muvozanat saqlash mashqlari	154
10.1.3. Tirmashib chiqish mashqlari	156

10.1.4. Uloqtirish va ilib olish mashqlari	161
10.1.5. Og‘ir yukni ko‘tarish va ko‘tarib yurish	163
10.1.6. Emaklab o‘tish mashqlari	166

**11-bob. Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlar
(dastlabki tayyorgarlik mashqlari)**

11.1. Gimnastika texnikasi asoslari	167
11.2. Gimnastika jihozlarida asosiy mashqlarni bajarish texnikasi va ularni o‘rgatish usullari	171
11.2.1. Yakkacho‘pda bajariladigan mashqlar	171
11.2.2. Qo‘shpoyada bajariladigan mashqlar	180
11.2.3. Halqada bajariladigan mashqlar	186
11.2.4. Dastakli otida bajariladigan mashqlar	191
11.2.5. Past-baland qo‘shpoyada bajariladigan mashqlar	195
11.2.6. Gimnastika xodasida bajariladigan mashqlar	203

12-bob. Erkin mashqlar

12.1. Erkin mashqlarning ta‘rifi va mazmuni	209
12.2. Erkin mashqlar kompozitsiyasi	211
12.3. Erkin mashqlar bajarishni o‘rgatish	213

13-bob. Sakrashlar

13.1. Sakrashlar ta‘rifi va tasnifi	215
13.2. Tayanmay sakrashlar	215
13.3. Tayanib sakrashlar	220

14-bob. Akrobatika mashqlari

14.1. Mashqlarning ta‘rifi va tasnifi	225
14.2. Akrobatika mashqlarini o‘rgatish	226
14.3. Batutda bajariladigan eng oddiy mashqlar	236

III qism. GIMNASTIKANING TURLARI

15-bob. Gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi turlari

15.1. Asosiy gimnastika	238
15.1.1. Asosiy gimnastika va unga xos xususiyatlar	238
15.1.2. Mashg‘ulotlarni tashkil qilish usullari	240
15.2. Gigiyenik gimnastika	242

15.3. Atletik gimnastika	245
--------------------------------	-----

16-bob. Gimnastikaning amaliy turlari

16.1. Amaliy turlar ta'rifi	247
16.2. Ishlab chiqarish gimnastikasi	248
16.3. Kasbiy-amaliy gimnastika	253
16.4. Sport-amaliy gimnastikasi	254

**IV qism. MASHG'ULOTLARNI O'TKAZISH
SHAKLLARI**

**17-bob. Umumta'lim va o'rta maxsus ta'lim maskanlarida
gimnastika mashg'ulotlari. Ta'lim maskanlarida
gimnastika darsi**

17.1. Darsning asosiy vazifalari	257
17.1.1. Darsga qo'yiladigan umumiy talablar	257
17.2. Darsning tuzilishi	259
17.2.1. Dars o'tishga oid uslubiy ko'rsatmalar	259
17.3. Darsning tayyorgarlik qismi	262
17.4. Darsning asosiy qismi	267
17.5. Darsning yakuniy qismi	269

18-bob. Musobaqalar

18.1. Musobaqalarning ahamiyati	271
18.2. Musobaqalarning turlari	271
18.3. Musobaqalar dasturi	272
18.4. Musobaqalar nizomi	272
18.5. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish	273
18.6. Ommaviy musobaqalarni o'tkazish	277
18.7. Gimnastikada hakamlik qilish	278

19-bob. Gimnastika chiqishlari

19.1. Gimnastika chiqishlarining ahamiyati	282
19.2. Gimnastika chiqishlarining dasturi	283
19.3. Musiqa jo'rliqi	285
19.4. Chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash usuli	286

V qism. TAYYORGARLIGI TURLI DARAJADA

BO‘LGANLAR BILAN O‘TILADIGAN MASHG‘ULOTLAR XUSUSIYATLARI

20-bob. Maktabda o‘tiladigan asosiy gimnastika mashg‘ulotlari

20.1. O‘quvchilarda harakat faoliyatini shakllantirish va takomillashtirish	288
20.2. Maktab o‘quvchilariga gimnastika mashqlarini o‘rgatish uslubiyati	290

21-bob. Talaba qizlar bilan gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tish

21.1. Xotin-qizlar organizmining o‘ziga xosligi	296
21.2. Mashg‘ulotlar usuli	298

22-bob. O‘rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg‘ulotlari o‘tkazish

22.1. Yosh xususiyatlari	301
22.2. Mashg‘ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazish usuli	302
Gimnastika atamalarining qisqacha izohli lug‘ati	306
Nazorat savollari	314
Foydalanilgan adabiyotlar	320

ILMIRA IGOREVNA MORGUNOVA

**GIMNASTIKA VA UNI
O‘QITISH METODIKASI**

Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma

3-nashri

Toshkent — «ILM ZIYO» — 2013

Muharrir *I. Usmonov*
Badiiy muharrir *Sh. Odilov*
Texnik muharrir *F. Samadov*
Musahhah *T. Mirzayev*

Noshirlik litsenziyasi AI № 166, 23.12.2009-yil.

2013-yil 2-oktabrda chop etishga ruxsat berildi. Bichimi 60x90^{1/16}.
«Tayms» harfida terilib, ofset usulida chop etildi. Bosma tabog‘i 20,5.
Nashr tabog‘i 19,5. 1902 nusxa. Buyurtma №

«ILM ZIYO» nashriyot uyi. Toshkent, Navoiy ko‘chasi, 30-uy.
Shartnoma № 26 — 2013.

O‘zbekiston Matbuot va axborot agentligining G‘afur G‘ulom
nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyida chop etildi.
Toshkent, Shayxontohur ko‘chasi, 86-uy.

M75 **Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi.** Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma (3-nashri). T.: «ILM ZIYO», 2013. — 328 b.

UO‘K 796.4 (075)
KBK 75.6ya722

ISBN 978-9943-16-029-3