

A photograph of a person performing a pull-up on a horizontal bar in a gymnasium. The person is silhouetted against a bright, overcast sky. The gym floor is covered with blue mats, and a bench is visible in the background.

M.N. Umarov, X.X. Umarov

GIMNASTIKANI O'RGATISH METODIKASI

796,443/0258)
11-80

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI FAN VA
INNOVASIYALAR VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

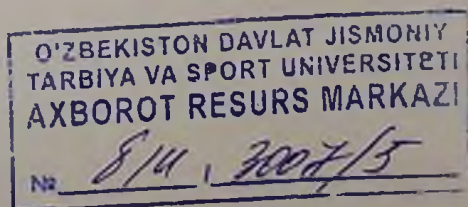
**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

M.N. Umarov, X.X. Umarov

GIMNASTIKANI O'RGATISH METODIKASI

DARSLIK

61010200 Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)



TOSHKENT

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MCHJ -2025

UO'K: 796

KBK: 75.1

Mualliflar

M.N. Umarov, X.X. Umarov - *O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrası professor-o'qituvchilari:*

Taqrizchilar:

Pedagogika fanlari doktori, professor **D.X. Umarov**

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent **V.B. Aripova**

M.N. Umarov, X.X. Umarov. "Gimnastikani o'rgatish metodikasi"
[Matn]: Darslik / T - «**EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI**» MCHJ 2025 - 468 b.

Ushbu darslikda ta'lim yo'nalishi 61010200 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ishlab chiqildi. Darslikning barcha qismlarida hal etiladigan vazifalar, vositalarni tanlash va o'tish uslubiyati yoritilgan hamda gimnastika vositalarining turli xildagi shug'ulanuvchilar bilan olib borish xususiyatlari berilgan. Mazkur darslik, sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi va uslubiyoti sohasidagi bilimlarning shakllanishi metodologiyasini asosiy jihatlari ko'rib chiqilgan bo'lib, bu, nafaqat turdosh sohalardagi materiallarni kiritilishi va adaptatsiya qilishi hisobiga, uning predmetli sohasini ancha darajada kengaytirish, balki eng xilma xil bilimlarni bir butun tizimga bog'lash imkonini berdi.

Mazkur darslikda har qanday sohada yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda katta samara beradi. Agar biz oliy malakali mutaxassisga qanday talablar qo'yilishini aniq bilsak, u holda asta-sekin malaka zinapoyasi orqali yuqoridan pastga tushib, bo'lajak zo'r mutaxassislar tayyorgarlikning turli bosqichida o'zlashtirib olishlari lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarning yanada munosib poydevorini shakllantiramiz. Mazkur darslikda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalariga, maktab o'quvchilariga hamda boshqa Davlat va nodavlat o'rta maxsus ta'lim muassasalarida gimnastika sohasida ta'lim oladigan talabalarga va malaka oshirish markazlari tinglovchilariga mo'ljallangan.

ISBN 978-9910-8286-1-4

© «**EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI**», 2025

© **M.N. Umarov, X.X. Umarov**, 2025

KIRISH

Gimnastika mashg'ulotlari shug'ullanuvchilarga o'ziga xos talablar qo'yadi va ularga maxsus ta'sir ko'rsatadi. Gimnastika mashqlari, o'qituvchining so'zi, musiqa va mashg'ulot sharoitlari birgalikda insonga shaxs sifatida hamda bilish va amaliy faoliyat subyekti sifatida har tomonlama kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Darslik mazmuni gimnastika bilan shug'ullanuvchilarni maxsus bilim, ko'nikma va malakalar bilan boyitadi, sport tajribasini orttirish imkonini beradi. Kitob talabalarga nafaqat gimnastika bo'yicha o'quv materiallarini, balki boshqa turdosh fanlar bo'yicha bilimlarni ham egallashga yo'naltiradi. Bu kelajakdagi pedagogning har tomonlama bilimli, axloqli, tarbiyali va gimnastika bo'yicha yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lishini ta'minlaydi. Shu munosabat bilan darslik ustida ishlashda mualliflar jamoasi quyidagi tamoyillarga asoslandi.

- Gimnastika sport-pedagogika fani hisoblanadi. U shug'ullanuvchilarga ta'sir ko'rsatishning o'ziga xos vositalari va usullariga, o'z nazariyasi va tarixiga ega.

- Gimnastika mashqlari boshqa vositalar bilan birgalikda harakat tizimiga, u orqali esa organizmning boshqa funksiyalariga, shug'ullanuvchilarning ruhiy va shaxsiy xususiyatlariga tanlab va har tomonlama ta'sir ko'rsatish imkoniyatiga ega.

- Gimnastika mashqlari ko'p tuzilmali va ko'p vazifali hisoblanadi. Bu xususiyatlar mashqlarni tanlash va ularni sog'lomlashtirish, ta'lim berish, tarbiyalash hamda amaliy maqsadlarda qo'llash usullarini takomillashtirish uchun keng imkoniyatlar yaratadi.

- Gimnastika mashqlarini o'zlashtirishda organizmning barcha a'zolari va tizimlari, shu jumladan shug'ullanuvchilarning ruhiyati faol o'zaro ta'sirga kirishadi. Ular shaxs sifatida, bilish va

amaliy faoliyat subyekti sifatida harakat qiladilar. Bu esa mashqlarni sog'lomlashtirish, ta'lim berish va tarbiyalash maqsadlarida qo'llash usullarini takomillashtirishga keng imkoniyatlar ochadi.

- Gimnastika mashqlari va ularning majmualari sportning turli yo'nalishlari, o'quv va kasbiy faoliyatga bo'lgan qobiliyatlarni o'rganish (baholash) va rivojlantirish uchun sinov vositasi sifatida qo'llanilishi mumkin.

- Gimnastika sohasidagi bilimlar, harakat ko'nikmalari va malakalarini egallashdagi muvaffaqiyat shug'ullanuvchilarning qobiliyatlari va pedagogning uslubiy mahoratiga bog'liq holda ko'rib chiqiladi. Pedagog va o'quvchi o'rtasidagi munosabatlar shaxsiy xususiyatga ega. Ular bir-birlarini yaxshi va har tomonlama bilishlari lozim. Ularning o'zaro munosabatlari bevosita yoki bilvosita - o'quv material, jamoa a'zolari va gimnastika bilan shug'ullanuvchilarni o'qitish hamda tarbiyalash bilan shug'ullanuvchi boshqa shaxslar (ota-onalar, maktab o'qituvchilari, shifokor) orqali bo'lishi mumkin.

- Darslik mazmunining metodologik asosini shaxs, faoliyat va qobiliyatlar to'g'risidagi ta'limot, bilish nazariyasi, o'rganilayotgan hodisalarga tizimli-tuzilmaviy yondashuv hamda tarixiylik tamoyili tashkil etadi.

Darslik o'zaro mantiqan bog'liq bo'lgan bir necha qismdan iborat.

Gimnastika nazariyasi va uslubiyati asoslari yoritilgan, uning sport-pedagogik fan sifatidagi tavsifi va rivojlanish tarixi bayon etilgan. Atamalar, gimnastika mashqlarining texnik asoslari va o'rgatish uslubiyati, jarohatlanishning oldini olish yo'llari, sport zallari, gimnastika maydonchalari hamda ularning jihozlari tavsifi batafsil keltirilgan.

Gimnastikaning asosiy vositalari haqida soʻz yuritiladi: saf, umumrivojlantiruvchi, amaliy va akrobatik mashqlar, gimnastika anjomlaridagi mashqlar, shuningdek, badiiy va ritmik gimnastika.

Maktabda gimnastika mashgʻulotlari shakllariga bagʻishlangan: gimnastika darsi, tayyorlov va maxsus tibbiy guruh oʻquvchilari bilan mashgʻulotlarning oʻziga xos jihatlari, ommaviy gimnastika chiqishlari, gimnastika boʻyicha ishlarni rejalashtirish va hisobga olish, musobaqalarni tashkil etish va oʻtkazish, yosh gimnastikachilarning qobiliyatlarini bashorat qilish va sport mashgʻulotlari, sportga yoʻnaltirish, maslahat berish hamda bolalarni sport yoʻnalishidagi gimnastika mashgʻulotlariga dastlabki saralash uslubi.

Darslikni tayyorlashda turli oʻquv-uslubiy manbalardan, eng avvalo M.N.Umarov, Umarov X.X., Shannon Miller muxarrirligi ostida gimnastika boʻyicha darsliklar va oʻquv qoʻllanmalaridan foydalanildi.

Darslikni tayyorlashdan maqsad – kelgusida kasbiy faoliyat joyida, turli taʼlim muassasalarida va sport tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashgʻulotlari jarayonida gimnastika mashqlarini oʻqitishda nazariy bilim va amaliy koʻnikmalarini talabalar tomonidan oʻzlashtirilishini taʼminlash.

Mazkur darslikdagi materiallaridan Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari, oliy oʻquv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, oʻrta maxsus kasb-hunar kolleji oʻquvchilari, jismoniy tarbiya murabbiylari va umumtaʼlim maktablarida jismoniy tarbiya oʻqituvchilari ham foydalanishlari mumkin.

I BOB. GIMNASTIKA NAZARIYASI ASOSLARI VA O'QITISH METODIKASI.

1.1. Gimnastikaning vazifalari va uslubiy xususiyatlari

Gimnastika - bu odamlarni uyg'un jismoniy tarbiyalashning tarixan ishlab chiqilgan o'ziga xos vositalari va usullari to'plami. Bu sportive-pedagogik fan xisoblanadi.

"Gimnastika" tushunchasining bir qancha talqinlari mavjud. Ba'zilar bu gimnos - yalang'och (qadimgi yunonlar jismoniy mashqlarni yalang'och qilishgan) yunoncha so'zdan kelib chiqqan deb hisoblashadi. Katta Sovet Ensiklopediyasining birinchi nashrida "gimnastika" konsepsiyasining kelib chiqishi yunoncha gymnazo so'zi bilan bog'liq - men mashq qilaman. Katta Sovet Ensiklopediyasining uchinchi nashrida bu tushuncha qo'shimcha talqinni oladi: men mashq qilaman, mashq qilaman, bu bizning nuqtai nazarimizdan gimnastikaning mohiyati va maqsadini to'g'riroq aks ettiradi.

Gimnastikaning vazifalari:

1. Ishtirokchilarning salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va to'g'ri turishini shakllantirishga ko'maklashish.

2. Gimnastika bilan shug'ullanuvchilarni maxsus bilimlar bilan boyitish, gigiyena ko'nikmalarini rivojlantirish, ularni mustaqil jismoniy mashqlar qilishga ko'niktirish. Harakatlarning yangi turlarini o'rgatish, ishtirokchilarni vosita tajribasi bilan boyitish va u orqali estetik, hissiy, irodaviy, muloqot, axloqiy, mehnat va boshqalar tajribasi.

3. Muvaffaqiyatli o'qitish faoliyati uchun zarur bo'lgan tashkiliy va kasbiy amaliy ko'nikmalarni shakllantirish.

4. Har xil murakkablikdagi gimnastika mashqlarini, kundalik, kasbiy, harbiy-amaliy harakat malakalari va malakalarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan harakat (mushak kuchi, tezlik va boshqalar) va aqliy (sezgilar, idrok, g'oyalar, diqqat, harakatlar uchun xotira va boshqalar) qobiliyatlarini rivojlantirish.

5. Estetik, irodaviy, axloqiy fazilatlarni va eng avvalo vijdonan, chuqur ongli tarzda o'quv va sport mashg'ulotlariga, jamoat ishlariga, mehnatga, shirkat, jamoaviylik, vatanparvarlik, Vatanni himoya qilishga bo'lgan his-tuyg'ularni tarbiyalash.

6. Sport, badiiy gimnastika va akrobatika bo'yicha yuqori malakali sportchilarni sportning o'ziga xos turlari sifatida tayyorlash.

Yuqorida sanab o'tilgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish, umuman olganda band bo'lgan shaxsga, uning barcha kichik tuzilmalariga tegishli bo'lgan individual xususiyatlarga har tomonlama pedagogik ta'sir ko'rsatishni nazarda tutadi va gimnastika uchun o'ziga xos vositalar va usullar bilan erishiladi.

Gimnastika vositalari gimnastika mashqlari, mashg'ulotlarni musiqali qo'llab-quvvatlash, tabiatning tabiiy kuchlari, giginenik tartib-taomillar, pedagogning psixo-tartibga soluvchi ta'sir ko'rsatuvchi so'zlari va boshqalardir. Asosiy vositalarga gimnastika mashqlari, musiqa va pedagog so'zi kiradi. Gimnastikaning barcha savodli va tajribali pedagog qo'lidagi yaxshi cholg'u asbobiga o'xshatish mumkin.

Usullar - gimnastika mashqlarini gimnastikaning boshqa vositalarini mashq qiluvchilarga maxsus rejalashtirilgan ta'sir ko'rsatish maqsadida qo'llash usullaridir. Mashqni bajarish usuli quyidagilar bilan tavsiflanadi: mashqni necha marta bajarish, qanday nafas olish, ishlaydigan mushaklarning kuchlanishini

ularning bo'shashishi bilan qanday birlashtirish, mushaklarning intensiv va uzoq muddatli ishidan keyin kuchni qanday tiklash.

Gimnastika mashqlari boshqa jismoniy mashqlar turlaridan farq shundaki, ularning hammasi ham o'yin, turizm va sportdagi kabi odamlarning hayotiy amaliyotidan olingan emas. Ularning aksariyati tananing alohida organlari va tizimlariga, ishtirok etganlarning aqliy va shaxsiy xususiyatlariga yanada maqsadli va samarali ta'sir qilish, ularning tajribasini boyitish uchun - vosita, estetik, hissiy, irodaviy, axloqiy va boshqalar uchun maxsus ishlab chiqilgan. Murakkab gimnastika mashqlarining kombinatsiyasi ajoyib manzara!

Gimnastika qat'iy tartibga solinadigan mashqlar usuli va o'qituvchi tomonidan oldindan ishlab chiqilgan o'quv dasturiga muvofiq darsga jalb qilinganlarning faoliyatini tashkil etish bilan tavsiflanadi. Shuningdek, u yangi mashqlarni didaktika tamoyillariga muvofiq rejalashtirish orqali muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun maqbul sharoitlarni yaratadi; darslarning hissiy fonini ta'minlaydi; Iroda, aqliy va motorli faoliyatni faollashtiradi; o'quvchilarning o'rganilayotgan mashqlarni o'zlashtirishga va umuman darsga ijobiy munosabatini shakllantiradi. Ushbu usul gimnastikaning quyidagi uslubiy xususiyatlarida amalga oshiriladi:

1. Har bir mashqni qismlarga, bosqichlarga ajratish va avval ushbu qismlarda, so'ngra umuman o'rganish imkoniyati. Misol uchun, notekis bruslarda oyoqlarni qutblarning uchidan bir-biridan sakrash quyidagi ketma-ketlikda o'rgatiladi. Past bruslarda to'xtash joyida tebranish o'rganiladi; silkinishning oxirgi nuqtasida oyoqlarini orqaga va yElkalarini ustunlarning uchlariga nisbatan oldinga siljitish; bir qutbdan, keyin ikkinchisidan sakrash; ikkala qutb orqali bir-biridan sakrash, oyoqlari yordamida va keyin mustaqil ravishda; yordamda

yuqori notekis bruslarda bir-birdan qadam, va keyin mustaqil ravishda, dastlab murakkab bo'lmagan, keyin esa tobora murakkab elementlar bilan bog'lab.

2. Mashqlarning tahliliy xususiyati ularni aniq pedagogik yoki sog'lomlashtirish dacha hal etish uchun. Ular yordamida mushak kuchini tanlab rivojlantirish mumkin, organizmning ayrim organlari va tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish, shug'ullanuvchilarning ruhiy va shaxsiy ta'sir ko'rsatish, harakatlanish ko'nikmalari va ko'nikmalarini shakllantirish.

3. Gimnastikada turli xil harakatlarning tuzilishi, bajarish usullari, energetik, axborot, psixologik ta'minot turlari mavjud. Ulardan ko'plab sog'liqni saqlash, ta'lim, ta'lim va amaliy vazifalarni hal qilish uchun komplekslar yaratilishi mumkin. Bundan tashqari, har bir alohida mashq, uni bajarish usuliga qarab, ko'p funksiyali bo'lishi mumkin. Xuddi shu mashq yordamida, uni bajarish usuli va yukning dozasini o'zgartirib, tananing turli funksiyalariga, ishtirok yetganlarning aqliy va shaxsiy xususiyatlariga maqsadli ta'sir ko'rsatish va ularning u yoki bu turdagi ta'lim, sport va kasbiy faoliyat uchun qobiliyatlarini rivojlantirish mumkin. Masalan, yugurishdan razminka qilish, faol dam olish, organlar va tana tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish, mushak ishi, iroda kuchi va boshqalar uchun chidamlilikni rivojlantirishda foydalanish mumkin. Yugurish yengil atletika mashqlarining turlaridan biridir.

4. Darsga kiritilgan har bir mashqning puls qiymatini aniqlash, uning asosida eslatma yozishda fiziologik yuklamaning taxminiy egri chizig'ini tuzish va uning qiymatini dars davomida nazorat qilish mumkin.

5. Mashqlarni boshlang'ich pozisiyalarini o'zgartirish, ularni bo'g'inlarga, shu jumladan kombinatsiyalarga ulash, mushaklar

va aqliy charchoq, hissiy qo'zg'alish yoki tushkunlik sharoitida, turli jihozlarda, turli xil muhit sharoitlarida bajarish orqali murakkablashtirish qobiliyati.

6. Musiqa jo'rligida mashqlarni bajarish, musiqa asarining xarakteriga yoki aksincha, mashqlar kombinatsiyasiga mos musiqa asariga mos mashqlar tanlash va musobaqalarda individual ijro uslubi.

7. Darslarni aniq tashkil etish va darsga jalb qilinganlar faoliyatini faollashtirish imkonini beruvchi pedagogik jarayonni qat'iy tartibga solish imkoniyati.

Uslubiy xususiyatlar o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, gimnastika tomonidan hal qilinadigan asosiy vazifalarga muvofiq qo'llaniladi.

Mahalliy jismoniy tarbiya tizimidagi gimnastika keng aholi uchun har tomonlama jismoniy, estetik va axloqiy tarbiyaning eng qulay vositasi va usuli hisoblanadi. Shuning uchun u maktabgacha ta'lim muassasalarida, maktablarda, o'rta va oliy maxsus o'quv yurtlarida, ishlab chiqarishda va uyda o'rganiladi. Gimnastika eng mashhur sport turlaridan biridir.

Gimnastika mashqlari yordamida o'quvchilarga ta'sir ko'rsatishning samaradorligi o'qituvchining mashqlarni mohirona tanlab olishigagina emas, balki uning og'zaki ta'sirlariga, mashg'ulotlarning musiqiy jo'rligining xarakteriga va ularni o'tkazish tashqi sharoitlariga ham bog'liq.

Uzoq muddatli gimnastika mashg'ulotlari, boshqa har qanday faoliyat turi kabi, ishtirokchilarga o'ziga xos iz qoldiradi. Gimnastikachilar boshqa toifadagi sportchilardan ko'p qirrali jismoniy tayyorgarligi bilan ajralib turadi. Ularda, ayniqsa, harakatlarini nazorat qilish, egiluvchanlik, mushak kuchi, sakrash qobiliyati, fazoga yo'naltirilganlik, qat'iyatlilik, belgilangan maqsadga erishishda qat'iyatlilik, o'zini tuta bilish, intizomlilik,

mashq bajarish texnikasi orqali puxta o'ylash odatlari yaxshi rivojlangan. Ular ko'proq tartibli, tashqi ko'rinishda to'plangan va aqlli va boshqalar bilan muloqot qilishda to'g'riligi bilan ajralib turadi. Bularning barchasi ularga o'qishda, mehnatda, harbiy xizmatda yordam beradi.

Albatta, har bir sport turi ishtirok yetganlarga ta'sir qilishda o'zining afzalliklariga yega. Atletik sportchilar diqqatni taqsimlash va almashtirish qobiliyati, operativ va taktik fikrlash bo'yicha gimnastikachilardan ustundir. Suzuvchilar, yuguruvchilar va ko'pkurash sportchilari chidamlilik bo'yicha gimnastikachilardan ustun turadi.

Bunday gimnastika inson jismoniy tarbiyasi tizimidagi o'rnini hisobga olgan holda bilim predmetidir.

1.2. Gimnastika turlarining tasnifi

Gimnastika mashqlarining barcha xilma-xilligi, o'ziga xos yo'nalishiga qarab, gimnastikaning mustaqil turlariga birlashtirilgan: gimnastikaning dam olish, o'quv, rivojlanish va sport turlari.

1.2.1. Gimnastikaning sog'lomlashtirish turlari

Gimnastikaning sog'lomlashtirish turlariga kun davomida ertalabki gigiyena (mashqlar) va kirish gimnastikasi, jismoniy tarbiya tanaffuslari, ta'lim muassasalarida, ishda jismoniy tarbiya daqiqalari ko'rinishidagi mashqlarni bajarish kiradi; bunga terapevtik, badiiy gimnastika va aerobika ham kiradi. Ularning asosiy maqsadi inson salomatligini mustahkamlash, ta'limda, ishda yuqori jismoniy va aqliy ko'rsatkichlarni saqlash, mehnat va ijtimoiy faoliyatda faollikni oshirishdir.

Gigiyenik gimnastika salomatlikni saqlash va mustahkamlash, jismoniy va aqliy ko'rsatkichlarni, mehnat va ijtimoiy faollikni yuqori darajada ushlab turish, ko'p jismoniy, aqliy va hissiy stresslardan, uzoq muddatli jismoniy harakasizlikdan keyin dam olish uchun ishlatiladi. Darslar bolalar bog'chalari bolalari, maktab o'quvchilari, o'rta va oliy o'quv yurtlari talabalari bilan individual va guruh shaklida o'tkaziladi; sog'lomlashtirish oromgohlarida, dam olish uylarida, sanatoriylarda va O'zbekiston armiyasi askarlari bilan.

Gigiyenik gimnastika komplekslariga yurish va yugurish, umumiy rivojlanish va amaliy mashqlar kiradi. Kompleks chuqur nafas olish va mushaklarni bo'shashtirish mashqlari bilan yakunlanadi.

Mashqlardan so'ng suv, havo va quyosh muolajalari olinadi. Mashqlar va yukning dozasi yoshi, jinsi, sog'lig'i holati, jismoniy tayyorgarlik darajasi va ishtirok yetganlarning boshqa individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

Gigiyenik gimnastikani kunning istalgan vaqtida bajarish mumkin: ertalab - kun tartibiga tezroq kirish; tushdan keyin - to'plangan charchoqni yo'qotish uchun. Yotishdan oldin, asosiy mushak guruhlarining kuchlanishi va keyinchalik bo'shashishi ko'rinishidagi mashqlar juda foydali bo'lib, chuqur nafas olish va chuqur uyquga ruhiy munosabat, kun davomida sarflangan kuchni tiklash, taqdirga ruhiy minnatdorchilik bilan. (Koinot) yaxshi o'tgan kun va kun uchun. kelgusi kunda muvaffaqiyat umidi bilan. Armiyada gimnastikaning bu turi tungi uyqudan keyin ish holatiga tezroq kirish, jismoniy tayyorgarlikni oshirish va harbiy xizmatchilarni jilovlash uchun amalga oshiriladi.

Kirish gimnastikasi talabalarining bo'lajak o'quv yoki ish faoliyatiga tez kirishiga qaratilgan. Tashkilot shakliga ko'ra, bu maktabda" darsdan oldin gimnastika "va ishda" ishdan oldin

gimnastika". Bu yerda professional vosita harakatlariga yaqin bo'lgan harakatlar tuzilishi, yenergiya va hissiy qo'llab-quvvatlash bo'yicha mashqlar qo'llaniladi. Mashqlar davomida faol va yuqori samarali ta'lim yoki ishlab chiqarish faoliyatiga fiziologik va psixologik munosabat erishiladi. Mashqlarning davomiyligi 5 dan 10 minutgacha.

Jismoniy tarbiya daqiqasi yoki jismoniy mashqlar tanaffusi maktab yoki ish kuni davomida jismoniy va aqliy ko'rsatkichlarni yuqori darajada ushlab turish, holatning buzilishi va mahalliy jismoniy charchoqning oldini olish uchun ishlatiladi. U charchoq belgilari paydo bo'lganda amalga oshiriladi (chalg'itish, holatning buzilishi, charchoq hissi va boshqalar.) trening yoki ish paytida. Kompleks 5-10 mashqdan iborat bo'lishi mumkin va 2 dan 5 minutgacha bajarilishi mumkin.

Terapevtik gimnastika-terapevtik jismoniy tayyorgarlikning asosidir. Bu shikastlanish, shikastlanish, kasallik, jarrohlik va hokazolardan keyin vaqtincha yo'qolgan individual tana funksiyalarini tiklashga yordam beradi. U turli xil kasalliklar uchun boshqa dorivor mahsulotlar bilan birgalikda qo'llaniladi. Bu, ayniqsa, mushak-skelet tizimini davolashda samaralidir.

Maktab o'quvchilari uchun davolovchi gimnastika majmualari shifokor tomonidan jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan birgalikda ularning salomatligidagi individual chetlanishlarni hisobga olgan holda tuziladi. Davolash muassasalarida mashqlar kasallikning xususiyati va bemorning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlanadi. Majmualarga dozalangan yurish, yugurish, saf mashqlari va umumrivojlantiruvchi mashqlar predmetlarsiz va predmetlar bilan: tayoqlar, gantellar, espanderlar, to'plar, arqonlar, gimnastika devori va skameykasidagi mashqlar va boshqalar kiritiladi. Mashg'ulotning asosiy shakli

30-60 daqiqa davom etadigan dars yoki muolajadir. Hozirgi bosqichda davolovchi jismoniy tarbiyaning bir turi noan'anaviy sog'lomlashtiruvchi gimnastika turlari hisoblanadi: korreksiya-lovchi, relaksatsiyalovchi, tiklash, nafas olish, bo'g'im va hokazo.

Ritmik gimnastika - sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning bir turi hisoblanadi. Mashqlar majmuasi umumrivojlantiruvchi mashqlar, badiiy gimnastika va xoreografiya elementlari, stilizatsiyalashgan yurish, yugurish, sakrash va boshqa texnik jihatdan oddiy mashqlardan iborat. Musiqiy jo'rlik ritmik gimnastikaning muhim elementidir. Ushbu vositalar yordamida organizmga fiziologik yuklamani me'yorlash, mashg'ulot ishtirokchilarining psixologik holatini boshqarish va ularning mashg'ulotdagi faolligini oshirish mumkin.

Ritmik gimnastikada darsning mazmuni va tuzilishiga ko'ra farq qiladigan yetarli miqdorda turlarni ajratish mumkin. Sog'lomlashtiruvchi ritmik gimnastika yo'nalishlariga quyidagilar kiradi: klassik aerobika, asosiy qadamlardan foydalangan holda gimnastika, turli zamonaviy raqs uslublari va yo'nalishlari (salsa, rok, disko, funk, hip-hop) ishlatiladigan raqs aerobikasi; predmetlar va moslamalar (step, slayd, fitbol va boshqalar) yordamida aerobika. Sog'lomlashtiruvchi ritmik gimnastika turlarining o'ziga xos xususiyati shundaki, mashg'ulotning ayerobik qismi mavjud bo'lib, uning davomida kardiorespirator tizimning ishi ma'lum darajada ushlab turiladi, bu esa sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

So'nggi paytlarda ommaviy sog'lomlashtirish harakatida an'anaviy bo'lmagan yangi harakat faoliyati turlari paydo bo'ldi.

Stretching (pozalar gimnastikasi) muayyan mushak guruhlari va bo'g'implarning harakatchanligini oshirish uchun eng yaxshi sharoitlarni ta'minlaydigan pozalar majmuasini o'z ichiga oladi.

Kallanetika - bu statik mashqlar gimnastikasi. Ushbu sog'lomlashtirish gimnastikasi tizimiga o'ttizta mashq kiradi, ularning yuklamasi muayyan pozani ushlab turish vaqtini oshirish orqali oshiriladi.

Sheyping-tizimi - bu jismoniy mashqlar, muayyan ovqatlanish tartibi va shug'ullanuvchilar organizmiga maxsus kompyuter testining uyg'un birlashuvidir. Sheyping - mamlakatimizda keng tarqalgan eng mashhur tizimlardan biri. Sheyping-tizimlarining bir necha turlari mavjud: sheyping-klassik, sheyping-terapiya, sheyping-yuni, homiladorlar uchun sheyping, sheyping-pro, nozik tanalar sheypingi.

Sharq sog'lomlashtirish gimnastikasi tizimlari inson organizmining o'z-o'zini saqlash va tiklash uchun noyob imkoniyatlarga ega bo'lgan zaxiralaridan foydalanish imkonini beradi. Sharq gimnastikasi turlari majmualarining o'ziga xos xususiyati - bu ongning yetakchi rolida erishilgan organizmning ichki va tashqi faoliyatining birligidir.

1.2.2. Gimnastikaning tarbiyaviy va rivojlantiruvchi turlari

Ushbu gimnastika turlariga quyidagilar kiradi: asosiy, ayollar, atletika va kasbiy-amaliy.

Asosiy gimnastika sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni hal qilish uchun katta imkoniyatlarga ega. Bular mashqlarning ko'p tuzilmaliligi va ularning har birining ko'p funksiyaliligi hisobiga amalga oshirilishi mumkin. Bu o'qituvchiga o'quvchilarni maxsus bilimlar, ko'nikmalar va malakalar tizimi bilan boyitishga ijodiy yondashish uchun cheksiz imkoniyatlar yaratadi. Gimnastika sohasidagi bunday bilimlar gimnastika haqida sport-pedagogik fan sifatida ma'lumot bo'lishi mumkin: uning mazmuni, ijtimoiy ahamiyati, tarixi, mashqlarni bajarish texnikasi va uning asosida yotgan qonunlar; mashqlarni

sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy maqsadlarda qo'llash imkoniyati; alohida organlar va tana tizimlariga ta'siri, ularning funksional imkoniyatlarini oshirish, o'quv, sport yoki kasbiy faoliyatning tanlangan turiga harakat va psixik qobiliyatlarni rivojlantirish, o'quvchilarni har tomonlama tajriba bilan boyitish, amaliy mashqlarga o'rgatish va boshqalar. Asosiy gimnastika mashqlari o'qituvchining so'zi va musiqa bilan birgalikda o'quvchilarda shaxsiy fazilatlarni tarbiyalashning samarali kompleks vositasi va usuli hisoblanadi: gimnastika mashg'ulotlariga, o'qishga, mehnat va ijtimoiy faoliyatga vijdonli, chuqur anglangan va faol munosabatga.

Asosiy gimnastikadan shaxsning uyg'un jismoniy va ma'naviy rivojlanishi maqsadida keng foydalanish imkoniyati uni barcha yoshdagi mashg'ulotlar uchun jismoniy tarbiya vositasi va usuliga aylantirdi. Shu sababli, u maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar, o'rta va oliy o'quv yurtlari talabalari, shuningdek, o'rta va keksa yoshdagi shaxslarning jismoniy tarbiya davlat dasturlariga asos qilib olingan. Yetuk yoshda muntazam mashg'ulotlar uzoq yillar davomida yuqori jismoniy va aqliy ish qobiliyatini saqlashga yordam beradi.

Maktabda asosiy gimnastika jismoniy tarbiya darslariga kiritilgan, sog'lomlashtirish guruhlarida, umumiy jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladi. Mashg'ulotlarda unga kiruvchi barcha mashqlar arsenalidan foydalaniladi.

Ayollar gimnastikasi ayollarning organizmi va psixologik xususiyatlarini hisobga oladi. Mashqlar va uslubiy usullar tanlashda, avvalo, onalik vazifalari e'tiborga olinadi, shuning uchun oyoq, tos, qorin va orqa mushaklarini kuchaytirish, tezlik, chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi.

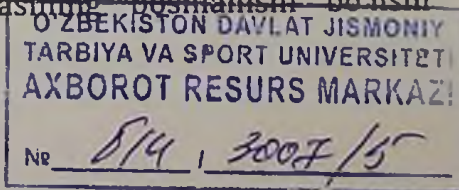
Mashg'ulotlarga umumiy rivojlantiruvchi gimnastika mashqlarining barcha turlari kiritiladi: predmetlarsiz va predmetlar

bilan erkin mashqlar, gimnastika devori, skameyka va boshqa mashqlar. Ayollar bilan mashg'ulotlarda badiiy gimnastika mashqlari, bal va xalq raqslari elementlari va musiqa katta o'rin egallaydi. Mashg'ulotlarning musiqiy hamrohligiga alohida e'tibor beriladi. Ushbu mashqlar yordamida harakatlar koorditatsiyasi, moslashuvchanlik, sillqlik, nafislik, harakatlar go'zalligi rivojlanadi, to'g'ri va chiroyli qomat shakllanadi, salomatlik mustahkamlanadi, jismoniy va aqliy ish qobiliyati oshadi.

Kasbiy yo'naltirilgan gimnastika mashqlar va uslubiy usullarni birlashtiradi, ular yordamida kasbiy ta'lim boshlanishidan oldin organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat va psixik qobiliyatlarini o'rganish (baholash) va rivojlantirish, tanlangan kasbiy faoliyat turida zarur bo'lgan shaxsiy xususiyatlarni tarbiyalash mumkin.

O'rta va oliy maxsus o'quv yurtlarida gimnastika mashg'ulotlarida kasbiy qobiliyatlarni rivojlantirish va amaliy harakat ko'nikmalarini shakllantirishga katta e'tibor qaratiladi. Bu yerda deyarli barcha jismoniy tayyorgarlik amaliy xarakterga ega, ya'ni u o'quvchilarning tanlangan mehnat faoliyati turini muvaffaqiyatli o'zlashtirish va unda kasbiy mahoratga erishish uchun zarur bo'lgan qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan.

Atletik gimnastika - mushak kuchini, kuch chidamliligini va irodani, organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirishning ajoyib vositasi va usuli; o'smirlar va yoshlarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish; sog'lom turmush tarzini shakllantirish; chekish, giyohvand moddalar iste'mol qilish va sog'liq uchun zararli bo'lgan boshqa odatlardan chalg'itish; yigitlarni mehnatga, qizlarni esa tug'ish funksiyasi va onalikga tayyorlash. Atletik gimnastika gigiyenik gimnastikaning davomi bo'lib, sport gimnastikasining ~~boshlanishi~~ bo'lishi mumkin.



1.2.3. Gimnastikaning sport turlari

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

Sport gimnastikasi - ko'pkurash sport turi. Erkaklarda: erkin mashqlar, otda mashqlar, halqalarda mashqlar, bruslarda mashqlar, turnikda mashqlar, tayanch sakrashlar; ayollarda: tayanch sakrashlar, turli balandlikdagi bruslarda mashqlar, gimnastika xodasida mashqlar va erkin mashqlar. Sport gimnastikasi mashg'ulotlariga badiiy va ritmik gimnastika, akrobatika, xoreografiya, o'yinlar va boshqalar kiradi. Sport gimnastikasi - Olimpiya sport turi. Uning mamlakatimizda rivojlanishiga O'zbekiston Gimnastika federatsiyasi rahbarlik qiladi.

Badiiy gimnastika - faqat ayollar sport turi. Uning asosiy vositalari - predmetlar bilan va predmetlarsiz bajariladigan raqs xarakteridagi mashqlar. Ular qizlar, o'smir qizlar va ayollarni jismoniy tarbiyalashning ajoyib vositasidir. Ushbu sport turining bir qator elementlari maktabning jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan. Yuqori sinflarda badiiy gimnastika bo'yicha mustaqil mashg'ulotlar o'tkaziladi. Mamlakatda badiiy gimnastika rivojlanishiga O'zbekiston Gimnastika federatsiyasi rahbarlik qiladi. Badiiy gimnastika - Olimpiya sport turi.

Sport akrobatikasi uchta mashq guruhini o'z ichiga oladi: akrobatika sakrashlari, juftlik (erkaklar va aralash juftliklar) va guruh mashqlari. Akrobatikaga batutda mashqlar ham kiradi. Akrobatika mashqlarining keng doirasi yosh, jins va jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan shaxslarni ularga o'rgatish imkonini beradi.

Akrobatika bilan shug'ullanish uchun murakkab uskunalar talab qilinmaydi, akrobatika yo'lagi, gimnastika matlari kifoya. U bilan nafaqat sport zalida, balki sport maydonchasida ham shug'ullanish mumkin. Mamlakatda akrobatika rivojlanishiga

O'zbekiston Gimnastika federatsiyasi rahbarlik qiladi. U O'zbekiston chempionatlari va birinchiliklari va xalqaro turnirlarni o'z ichiga olgan musobaqalarni tashkil qiladi va o'tkazadi.

Sport aerobikasi - bu sport turi bo'lib, unda sportchilar yuqori samarali, uzluksiz mashqlar majmuasini bajaradi. Bu majmua murakkab koordinatsiyali asiklik harakatlar, turli xil strukturaviy guruhlariga mansub elementlar va sheriklar o'rtasidagi o'zaro ta'sirlarni o'z ichiga oladi. Sportchilar yakka tartibda, aralash juftliklarda, uchlik va oltilik guruhlarda chiqishlari mumkin. Xoreografiyaning asosi aerobik qadamlar va ularning kombinatsiyalaridan iborat.

1995-yilda Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi (XOQ) aerobikani rasmiy sport turi sifatida tan oldi va Xalqaro Gimnastika Federatsiyasi (FIG) tarkibiga kiritdi. O'zbekistonda ushbu sport turini rivojlantirish va musobaqalarni o'tkazish Xalqaro Aerobika Federatsiyasi qoidalariga muvofiq O'zbekiston Gimnastika Federatsiyasi tomonidan amalga oshiriladi.

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

Gimnastika-bu pedagogik intizom. Uning o'ziga xos mazmuni, nazariyasi, tarixi, o'qitish usullari va ilmiy tadqiqot sohasi mavjud.

Gimnastikaning mazmuni - bu shug'ullanuvchilarni jismoniy tarbiyalashning o'ziga xos vositalari va usullari. Ular yuqorida umumiy ma'noda muhokama qilingan va ular keyingi boblarda batafsilroq tavsiflangan.

Gimnastika pedagogik fan sifatida o'qituvchiga o'ziga xos talablarni qo'yadi. U uning sog'lig'i, ta'lim va ta'lim imkoniyatlari, tarixini yaxshi bilishi kerak: gimnastika terminologiyasidan foydalana olish.,

Sinfda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan shikastlanishlar, jismoniy va psixologik ortiqcha yuklarning oldini olishni ta'minlash; o'qitish usullarini, gimnastikaning turli shakllarini, ayniqsa darslarni o'tkazishni yaxshi bilish; gimnastikani sport turi sifatida muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan psixomotor qobiliyatlarni o'rganish (baholash) va rivojlantirish uchun gimnastika mashqlaridan foydalana olish. sport fanlari, mehnat, harbiy-amaliy motorli harakatlar va boshqalar.

Eng samarali gimnastika mashqlarini, ularni bajarish metodologiyasini, musiqiy hamrohlikni tanlash, ish qobiliyatini tiklash, darslarga qiziqishni oshirish, so'zlarni diqqat bilan tanlash, fikrlarni to'g'ri shakllantirish va ularni aniq, tushunarli va hissiy jihatdan ifodalash uchun o'qituvchi uchun mavjud vositalardan foydalanish muhimdir.

Gimnastikani muvaffaqiyatli o'rgatish uchun nafaqat uning mazmunini yaxshi bilish, vosita va usullarni o'zlashtirish, balki o'quv kursiga kiritilgan tegishli fanlarni: gimnastika mashqlarining mexanikasi va biomexanikasi, mushaklarning qisqarishi biokimyosi, anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika, ulardan ta'lim, tarbiya va ta'lim jarayonida foydalana olish..

Gimnastika musiqia, tasviriy san'at, xoreografiya va teatr bilan chambarchas bog'liq. Bu bog'liqlik 1980 yilda Moskvadagi XXII yozgi Olimpiya o'yinlarida, uning ishtirokchilari va tomoshabinlari ochilish va yopilish marosimlaridan, Moskva (1986) va Sankt-Peterburgdagi (1994) xayrixohlik o'yinlarida ajoyib taassurot olganlarida yorqin namoyon bo'ldi., Moskvadagi Jahon yoshlar o'yinlarida (1998).

Gimnastika nazariyasi gimnastikaning mazmuni bilan bog'liq masalalarni sport va pedagogik intizom sifatida, bilish va amaliy faoliyat sub'yekti sifatida, odamlarning jismoniy va ma'naviy tarbiyasi tizimidagi vazifalari, o'rni va ahamiyati bilan

ko'rib chiqadi. Gimnastika kursida o'rganilgan barcha mavzular bo'yicha ilmiy-uslubiy ishlar olib borilmoqda. Gimnastikaning insonni sog'lom turmush tarziga, o'quv ishiga va harbiy xizmatga tayyorlashdagi potensial imkoniyatlari o'rganilmoqda.

Gimnastika tarixi jamiyat, madaniyat va jismoniy madaniyat rivojlanishining umumiy qonuniyatlari asosida uning rivojlanishining asosiy bosqichlarini ochib beradi. Gimnastika nazariyasi va metodikasining ilmiy rivojlanishida nafaqat o'tmish tajribasini, balki zamonaviy nazariya va amaliyotni o'rganish, gimnastika va uning individual turlarini yanada rivojlantirish yo'llarini, ularning rekreasion va amaliy, ta'lim, ta'lim imkoniyatlarini oldindan bilish katta ahamiyatga ega.

Gimnastikani o'qitish metodikasi jismoniy tarbiya metodologiyasining bir qismi bo'lib, u gimnastikaga, mashqlarning ayrim turlari va guruhlariga nisbatan o'qitish va tarbiyalashning umumiy tamoyillarini o'rganadi.

Gimnastika bo'yicha ilmiy-uslubiy ishlar barcha o'rganilgan mavzular bo'yicha amalga oshirilishi mumkin, shu jumladan gimnastikachilarning ovqatlanishi, qattiqlashishi, massaji, saunalardan foydalanish, farmakologik va boshqa restorativ vositalar, shuningdek sport zallari, o'yin maydonchalari, jihozlar uchun jihozlar, mashq jihozlaridan foydalanish, TSO vositalari, hisoblash uskunalari va boshqalar.

II BOB. GIMNASTIKANING RIVOJLANISH TARIXI HAQIDA UMUMIY MA'LUMOT

2.1. Gimnastikaning rivojlanish qonuniyatlari.

Gimnastika tarixi - bu jismoniy tarbiya va umumiy madaniyat tarixining muhim bo'limi, odamlarning iqtisodiy, siyosiy va madaniy sharoitlari bilan bog'liq holda gimnastika rivojlanishining qonuniyatlari haqidagi fan. Gimnastika hayot, odamlarning mehnat faoliyati natijasida paydo bo'lgan va inson haqidagi fanlar, jamiyat rivojlanish qonunlari, urush olib borish usullari ta'sirida va o'z qonuniyatlari bo'yicha rivojlangan.

Inson haqidagi fanlar rivojlanishi bilan gimnastikadan sog'liqni mustahkamlash, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, o'quvchilarni sog'lom turmush tarziga, o'qishga, mehnatga, harbiy burchlarni bajarishga tayyorlash maqsadida foydalanish uchun yangi imkoniyatlar ochildi.

Moddiy ne'matlar ishlab chiqarish usulidagi, ishlab chiqarish munosabatlaridagi, harbiy texnika va harbiy san'atdagi o'zgarishlar har safar insonga yangi talablar qo'ydi, odamlarni hayotga va yangi sharoitlarda faoliyatga tayyorlash uchun gimnastika vositalari va usullarini takomillashtirish zarurati tug'ildi.

Gimnastika o'z qonuniyatlari bo'yicha ham rivojlanadi:

a) gimnastikachilar va murabbiylarning musobaqa tajribasi va gimnastikachilar bilan o'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy ishlarni tashkil etish;

b) dasturlar, musobaqa qoidalari, terminologiya, mashqlarni o'rgatish va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasini takomillashtirish;

v) ilmiy konferensiyalar, seminarlar, tadqiqotlar o'tkazish;

g) pedagog-murabbiylar tayyorlash tizimini takomillash-tirish;

d) gimnastika anjomlari, mashg'ulot joylari jihozlarining sifatini yaxshilash va boshqalar.

Pedagogning gimnastika sohasidagi bilimdonligi uning tarixining asosiy davrlarini bilishi bilan tavsiflanadi. U gimnastika qanday paydo bo'lganini, rivojlanishida qanday bosqichlarni bosib o'tganini; uning barcha yosh guruhidagi odamlarning jismoniy tarbiya tizimidagi, ularning o'quv va mehnat faoliyatidagi o'rni qanday; yaqin kelajakda qaysi yo'nalishda rivojlanishini bilishi shart

2.2. Qadimgi xalqlarning gimnastikasi

Qadim zamonlarda, ibtidoiy jamoa tuzumi davrida, biz tushunadigan gimnastika mashqlari hali mavjud emas edi. Ular insonni hayotga va mehnat faoliyatiga tayyorlashda mustaqil ob'yekt sifatida ajratilmagan. Barcha harakatlar amaliy ahamiyatga ega bo'lib, oziq-ovqat, uy-joy, kiyim-kechak kabi asosiy ehtiyojlarni qondirish uchun ishlatilgan. Bolalar o'z harakatlarida katta yoshli ovchilar, dehqonlar, chorvadorlar, jangchilar kabilarga taqlid qilishgan. Ularning faoliyati turli xil harakatlarga boy bo'lgan: uzoq yurish, yugurish, turli xil to'siqlardan o'tish, daraxtlarga chiqish, emaklash, sudralish, turli narsalarni otish, kamondan o'q otish, suv to'siqlaridan turli usullarda o'tish va boshqalar.

Bu harakatlarning ko'pchiligi biroz o'zgartirilgan holda hozirgacha gimnastika amaliyotida qo'llaniladi: oddiy osilish, osilib turish, osilishda tebranish, tortilish, ko'tarilish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, chuqurlikka sakrash, dumalash, emaklash, pastdan o'tish, muvozanat mashqlari va boshqalar.

Qadimgi yunon qullik davlati Lakonikada (mil. avv. IX asr), poytaxti Sparta shahri bo'lgan, erkin tug'ilgan fuqarolar qul qilingan xalqlarning mehnati evaziga yashagan. Bosqinchilik urushlarini olib borish va qullarni itoatda ushlab turish uchun yaxshi tayyorlangan jangchilar kerak edi. Shu maqsadda bolalar 7 yoshdan boshlab qattiq tarbiya tizimiga ega maktablarga berilgan. Ular qamishdan yasalgan to'shaklarda uxlashgan, hech qachon to'yib ovqat yemagan, yil davomida oyoq yalang yurishgan. Ularga qurol ishlatish, to'siqlardan o'tish o'rgatilgan, qul qilinganlarga nisbatan shafqatsiz munosabatda bo'lish tarbiyalangan, bosqinchilik va mudofaa urushlarida, qullarning qo'zg'olonlarini bostirishda, ularni intensiv ishlashga majburlashda zarur bo'lgan chidamlilik, kuch, qat'iyatlilik, jasurlik rivojlantirilgan.

Ayollarning jismoniy tarbiyasi ham davlat vazifasi hisoblangan. Qizlar bo'lajak jangchi-erkaklar bilan bir xil mashqlarni bajarishgan, sport musobaqalarida qatnashishgan.

Mashq sifatida yurish, yugurish, sakrash, disk otish, kurash, mushtlashuv, o'yinlar (turli xil to'siqlardan o'tish, chiqish, oshib o'tish va boshqalar) qo'llanilgan.

Qadimgi Yunon madaniyatining markazi bo'lgan **Afinada** hunarmandchilik, savdo, dengiz floti, fan, san'at yaxshi rivojlangan edi. Bu yerda uyg'un rivojlangan shaxsni tarbiyalash g'oyasi paydo bo'ldi va amalda qo'llanildi. Spartadagidek, bu davlatda ham bolalar 7 yoshgacha ota-onalari tomonidan tarbiyalangan, keyin boy ota-onalarning o'g'illari pullik musiqa maktablariga (fan va san'at homiysi "muza" so'zidan) qatnashgan, 12-13 yoshdan esa davlat maktabi - palestraga ("paleye" - kurash so'zidan) o'qishga kirishgan.

Gimnastika mashqlaridan to'p o'yinlari, arqon tortish, tirmashish va muvozanat mashqlari, yugurish va to'siqlardan

o'tish o'yinlari keng qo'llanilgan. Bolalar nayza va qalqon, dart va kamon, xanjar va boshqa qurollar bilan mashq qilishni ham o'rganganlar.

Faqat jismoniy emas, balki bolalarning ma'naviy tarbiyasiga ham katta e'tibor qaratilgan. Aristotelning ta'kidlashicha, "gimnastikada hayvoniy instinkt ustun bo'lmasligi kerak". Gimnastika mashqlari yordamida vazminlik, o'rtachalik, o'zini tuta bilish, sabr-toqat, e'tiborlilik va sezgirlik tarbiyalangan. Gimnastika mashg'ulotlarining qo'pollashtiruvchi ta'sirini bartaraf etish uchun yunonlar maxsus tanlangan musiqa, astronomiya, matematika, notiqlik san'ati bilan shug'ullanganlar. Aristotelning fikricha, musiqa ta'sirida odamlar yengillashadi va stressdan xalos bo'lishadi, shu bilan birga "zararsiz quvonch"ni his qilishadi.

Gimnastika bilan imtiyozli tabaqa vakillari shug'ullangan. Qo'llarga mashg'ulotlarga qatnashish qat'iyan man etilgan, ayollar ham ruxsat etilmagan.

Antik davrda jamiyat o'z a'zolarining jismoniy va ruhiy salomatligi haqida qayg'urgan. Salomatlik jismoniy va ruhiy farovonlik sifatida ko'rilgan. Shuning uchun qadimgi yunonlar alkogol iste'moliga qarshi shafqasiz kurash olib borganlar. Bir xizmatchi mast holda xizmatga kelgani uchun qatl etilganligi haqida ma'lumot bor. Ayollar bu uchun ayniqsa qattiq jazolangan. Bundan tashqari, jamiyat ijodni, demak, salomatlikni buzadigan san'atni rag'batlantirmagan holatlar ham ma'lum. Odamlarning ruhiy holatiga eng yuqori darajada ta'sir etadigan asarlar ma'qullanmagan. Masalan, dramaturg Frinix jarimaga tortilgan¹.

Qadimgi Rim bosqinchilik urushlari olib borgan va asosan qul qilingan xalqlar mehnati hisobiga yashagan. Buning uchun kuchli, chidamli, harbiy jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan, boshqa xalqlarga shafqasiz armiya kerak edi. Unga 16-17 yoshli

yigitlar kirgan. Ular uzoq vaqt davomida yaxshi tashkil etilgan maxsus jismoniy va harbiy tayyorgarlikdan o'tgan. Ta'lim juda qattiq bo'lgan. Mashq sifatida yugurish, uzunlikka, balandlikka, xoda bilan sakrash, arqonga, ustunga, zinapoyaga chiqish, toqqa chiqish, to'p o'yinlari, yugurish va to'siqlardan o'tish, yog'och otda mashqlar va boshqalar qo'llanilgan.

Imperiya davrida (miloddan avvalgi 27-yil - milodiy 476-yil) professional armiyaga o'tilishi bilan quldorlarning harbiy-jismoniy tarbiyasi tanazzulga uchradi. Ular yengil gimnastika mashqlari, sayr qilish, massaj va xushbo'y suvda cho'milish bilan cheklangan.

Qadimgi Sharq xalqlarining, ayniqsa Xitoy va Hindistonning gimnastikasi katta nazariy va amaliy qiziqish uyg'otadi.

Qadimgi Xitoyda umumiy nom ostida ikkita milliy gimnastika shakli paydo bo'lgan - ushu. Ularning har biri o'z nomiga ega edi.

Ushuning birinchi shakli - solin yoki "tashqi" shakli aniq harbiy yo'nalishga ega edi. Uning vositalari va usullari mushak kuchini, epchillikni va chidamlilikni rivojlantirish uchun ishlatilgan. Bu qobiliyatlar kurash usullarini, nayza, qilich, qalqon bilan himoya va hujumda jangovar harakatlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun zarur edi. Chavandozlarni tayyorlashga katta e'tibor qaratilgan. Bunda yog'och otda mashqlar tayyorgarlik sifatida ishlatilgan. Yer usti to'siqlaridan o'tishni o'rgatish uchun xodalar, arqonlar, zinapoyalar va boshqa yordamchi vositalar ishlatilgan. Tayanchni talab qilmaydigan, tayanchli va chuqurlikka sakrash, tirmashish, o'tish, emaklash, yurish va yugurish keng qo'llanilgan.

Solin gimnastikasida barcha harakatlar asosiy mushak guruhlarining maksimal kuchlanishi bilan bajarilgan. Bunda inson tanasining "tashqi qobig'i" (skelet va mushaklar) yuklan-

gan. Alohida mashqlar komplekslarga birlashtirilgan, ularda har bir keyingi mashq oldingisidan 1 soniyagacha bo'lgan qisqa pauza bilan ajratilgan. Pauza dam olish va keyingi mashqni maksimal kuch bilan bajarish uchun psixologik tayyorgarlik uchun ishlatilgan. Qo'llar, oyoqlar, tananing navbatdagi holatga o'tishi tez, turtki bilan, siltab amalga oshirilgan, ikkala qo'lning kaftlari mahkam musht qilingan.

Ushuning ikkinchi shakli-tay-ji-bugungi kungacha saqlanib qolgan. U Mian chuan uslubi yoki "ichki"dyeb nomlanadi. U aniq gigiyenik xususiyatga ega yedi, kasalliklarni davolash va holatdagi nuqsonlarni bartaraf yetish uchun ishlatilgan. Tai chi mashqlari odatda yertalab amalga oshirilardi va mashg'ulotlar kuniga ikki marta tavsiya etilardi. Ushbu mashqlarning o'ziga xos xususiyati shundaki, ular o'z-o'zini massaj qilish bilan birgalikda bajarilgan va massaj harakatlarining o'zi gimnastika mashqlari sifatida qabul qilingan.

Tai-ji gimnastikasida barcha mushaklarning biroz bo'shashishi bilan harakatlarni bajarish va ularning yordami bilan harakat qilish tavsiya yetiladibu asosan ichki organlarga ta'sir qiladi. Bu mushaklar va bo'g'imlarning yumshoq bo'lishini, qorin va ko'krak stressini talab qilmaydi. Bu chuqur nafas olish uchun sharoit yaratadi, uni ushlab turmaslikka, oshqozon bilan oson va yerkin nafas olishga imkon beradi. Yarim zaiflashgan mushaklar va bo'g'inlar mashqlarni og'riqsiz bajarishga imkon beradi.

Tai-ji gimnastikasi daryoning sekin, silliq oqimi bilan, solin gimnastikasi yesa tez, toshli Daryo oqimi bilan taqqoslanadi. Tai-ji gimnastikasi qo'llar, oyoqlar, bosh va tananing doimiy uzluksiz harakatlari bilan tavsiflanadi. Mashqlarni bajarayotganda tana-ning og'irlik markazi doimo u yoki bu oyog'iga siljiydi, bu yesa odamni statik pozisiyalardan xalos qiladi.

Solin va tay-ji gimnastikasida murakkab muvofiqlashtirilgan harakatlar ustunlik qiladi. Ular orasida tananing barcha qismlarining nosimmetrik bir tomonlama harakatlari yo'q. Qo'llarni biroz bo'shatish tavsiya etiladi va barmoqlarni bir oz egilib, bo'shashgan. Mashqlarni bajarishning bu usuli mushaklarning ko'p kuchini talab qilmaydi. Shifokorlarning fikriga ko'ra, bu salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ko'krak qafasining harakatchanligini, o'pkaning hayotiy qobiliyatini oshiradi, yurak, ovqat hazm qilish tizimini qon bilan ta'minlashni yaxshilaydi, jismoniy va aqliy faoliyatini oshiradi. Ushbu mashqlarni bajarish diqqatni jamlash, taqsimlash va almashtirishni talab qiladi, bu Markaziy asab tizimining faoliyatini yaxshilaydi, asosiy asab jarayonlarining harakatchanligini oshiradi.

Tai-ji gimnastikasida mashqlarning dozasi takrorlash soni bo'yicha, hatto undan ham ko'proq har bir mashq uchun ajratilgan tezlik va vaqt bo'yicha yaxshi rivojlangan. Mashq qilgandan so'ng, beliga sovuq suv quyib, suv muolajalaridan foydalanish tavsiya yetiladi. Peshindan keyin bajarilgan mashqlardan so'ng 30-40 daqiqa davom yetadigan toza havoda sayr qilish tavsiya yetiladi.

Tai-ji gimnastikasi o'lmaslikka yerishish uchun diniy va mistik amaliyot sifatida ishlatiladi. Ushbu ta'limot tanani va ruhni rivojlantirishga, odamni stressli vaziyatlarda faol harakatlarga tayyorlashga qaratilgan.

Tai-ji gimnastikasi Osiyo xalqlari orasida keng tarqaldi, u Yevropaga kirib keldi, Sankt-Peterburg va Rossiyaning boshqa shaharlarida mashq qilinadi.

Qadimgi Xitoy gimnastika tizimlari asosan monastirlarda rivojlangan: rohiblarga qurol olib yurishga ruxsat berilmagan, ammo sayr qilish paytida ularga sarson-sargardon va qaroqchilar hujum qilgani uchun ular o'zlarini qo'lma-qo'l himoya qilishlari

kerak yedi. Ularga o'zlariga hujum qilishga ruxsat berilmagan-bu Xudo oldida katta gunoh hisoblangan. Qurol olib yurishni taqiqlash ularni o'zini himoya qilish usullarini ixtiro qilishga undadi.

Qadimgi Hindistonda gimnastika mashqlarining asosida diniy-falsafiy ta'limot - yoga yotar edi. Yogaga ko'ra, inson uzoq tayyorgarlik yo'lini bosib o'tsa, maxsus gimnastika mashqlari yordamida o'zida bir qator "fazilatlar"ni shakllantirsa va o'z organizmini faol harakat faoliyatiga mos ravishda tayyorlasa, narsalarning mohiyatini, o'zini anglashi mumkin.

Yoga - bu Hindiston madaniyatining o'ziga xos hodisasi, diniy-falsafiy ta'limot. Yoga - insonni har tomonlama shakllantirish, jismoniy va ruhiy salomatligini saqlash, shaxsning uyg'un rivojlanishi maqsadida unga ta'sir ko'rsatishning eng qadimgi tizimlaridan biridir.

"Yoga" so'zi qadimgi hind tilidan (sanskritdan) tarjima qilinganda "ittifoq, birlashish, aloqa, yagonalik, uyg'unlik" degan ma'noni anglatadi. Faylasuflar bu atamani turlicha tushunishadi - individual ongning koinot aqli bilan sirli birlashuvidan tortib, inson va uni yaratgan tabiatning birlashuvigacha. Bu atamada mujassam bo'lgan ma'no insonning jismoniy sog'lig'i va axloqiy-ma'naviy go'zalligining to'liq uyg'unligini ta'kidlaydi. Yoga - bu jismoniy, aqliy-hissiy (ruhiy) va ma'naviy jihatlarni uyg'unlashtirgan yaxlit shaxsni shakllantirishda ulkan imkoniyatlarga ega bo'lgan vosita va usullar majmuasidir.

Bunday uyg'unlikka yoganing quyidagi turlari bilan shug'ullanish jarayonida erishish mumkin: kriya-yoga, xatxa-yoga, radja-yoga, karma-yoga va boshqalar.

Kriya-yoga - bu ichki va tashqi tozalanish vositalari va usullari majmuasi. U axloq intizomi sifatida tavsiflanadi. Yogani o'rganayotgan shogird o'zining kamchiliklaridan, salbiy xususiyat-

laridan, zararli odatlaridan, jaholatdan xalos bo'lishi, o'zida faqat ijobiy fazilatlarni tarbiyalashi kerak, bularsiz uyg'unlik mumkin emas.

Xatxa-yoga nafaqat tananing jismoniy mukammalligini, balki insonning aqli va ruhining mukammalligini ham nazarda tutadi: sog'lom tanda - sog'lom aql. U "tana intizomi" bo'lib, radja-yogaga tayyorgarlik bosqichi bo'lib xizmat qiladi.

Radja-yoga jismoniy, axloqiy va ruhiy mashqlar orqali ruhning ozod bo'lishini nazarda tutadi. Uning tavsiyalari sport pedagogikasida, psixologiyada, tinchlantiruvchi mashqlar tizimida foydalaniladi. Xatxa-yoga shu turning bir qismidir.

Karma-yoga mehnat va insonning faol harakatlari orqali mukammallikka erishishga imkon beradi. U doimo o'z ishini vijdonan bajarishi, uni imkon qadar yaxshiroq qilishga harakat qilishi, rag'batlantirish yoki mukofot kutmasligi kerak. Bu yoga zamonaviy mutaxassislar genetik kod bilan tenglashtiradigan karmani o'rganish bilan ham shug'ullanadi.

Jnyana-yoga insonni donolik va ma'naviy mukammallikka erishishga yordam beradigan barcha narsalar haqidagi bilimlarini boyitish orqali takomillashtirishga qaratilgan va yogalar tomonidan bilimlar uyg'unligi sifatida qaraladi. Bxakti-yoga oliy ideallarga muhabbat va sadoqatni targ'ib qiladi.

Layya-yoga kosmosdan kelayotgan ritmlar va tebranishlarning insonga ta'sirini o'rganadi (kosmik yoga). U insonni Olam bilan uyg'unlikda yashashga chaqiradi, bioritmlarning buzilishi natijasida kelib chiqadigan kasalliklarning oldini olish va davolashga yordam beradi.

Mantra-yoga - bu tovush tebranishlarining inson organizmiga ta'siri haqidagi fan. Ba'zi unlilar, bo'g'inlar yoki so'zlarni talaffuz qilish yoki kuylash paytida muayyan tebranishlar paydo bo'ladi, bu esa inson organizmiga ijobiy ta'sir qiladi.

Yoganing turli xillarining mavjudligi metodik jihatdan jinsi, yoshi, millati, kasbidan qat'i nazar, barcha odamlarga ushbu tizim bo'yicha shug'ullanish imkonini beradi. Yoga bilan shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish ko'zda tutilgan.

Yoga mashqlarining yuqori samaradorligi quyidagi xususiyatlar bilan izohlanadi: ular tabiiydir, barcha tirik mavjudotlarning xulq-atvorini uzoq vaqt kuzatish natijasida tabiatdan olingan; har bir mashq nafas olgandan keyin ushlab turish, ixtiyoriy nafas olish, nafas chiqargandan keyin ushlab turish, burun teshiklarini almashtirish va hokazo kabi muayyan nafas olish turi bilan birga keladi; u yoki bu mashqni bajarayotganda, bosh miya po'stlog'idan ushbu mashq ta'sir qiladigan organ yoki tana qismiga impulslarni yo'naltirish kerak. O'z fikringizni go'yoki "moddiylashtirish", ya'ni uni yo yorug'lik nuri, yoki eng kichik atomlar yoki pufakchalar oqimi ko'rinishida tasavvur qilish kerak.

Bunda organning o'zini, uning tuzilishini tasavvur qilish shart emas – uning qayerda joylashganini bilish kifoya.

Har bir mashqning o'z nomi va vazifasi bor. U qaysi organga ta'sir qilishi, uni qo'llashning terapevtik samarasi va mumkin bo'lgan qarshiliklari ko'rsatiladi. Ayrim mashqlar muayyan vazifaga ega bo'lgan majmualarga birlashtiriladi (masalan, "Qo'l va yElka kamari mushaklari uchun kompleks mashqlar", "Qorin mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar", "Ovqat hazm qilish traktining ishini yaxshilovchi mashqlar").

Har bir mashqning o'z nomi bor, u bizda qabul qilingan gimnastika mashqlari terminologiyasidan farq qiladi. Masalan: "plug pozasi" - bu chalqancha yotish, qo'llar tana bo'ylab, kaftlar polga tegib turadi, oyoqlar to'g'ri burchak ostida oldinga ko'tariladi; "kobra pozasi" - qorin bilan yotish holatida, tirsak

bo'g'inlarida bel darajasida bukilgan qo'llar bilan, qo'llarni yozib, egilish, boshni orqaga tashlash kerak; "tananing barcha qismlari uchun poza" - kurakda turish va h.k.

Hindistonda yogani o'qitishda turli maktablar, yo'nalishlar mavjud. Ularning metodik farqlari ahamiyatsiz. Eng yaxshi maktablar Dyehlidagi Yoga markazi va Hindistonning Uttar-Pradesh shtati poytaxti Lakxnau shahridagi Yogoterapiya va Yogokultura institutidir.

Yoga insonga ta'sir etishning o'ziga xos vositalari va usullari tizimi sifatida Hindistonda miloddan avvalgi III ming yillikning o'rtalarida paydo bo'lgan. Inson, uning tashqi dunyo bilan o'zaro munosabatlari haqidagi bilimlar rivojlanishi bilan gimnastika mashqlari majmualari ishlab chiqildi. Asrlar davomida ular turli sharoitlarda va turli odamlar tomonidan sinovdan o'tkazildi. Natijada eng qimmatli va foydali narsalar saqlanib qoldi. Shunday qilib, asta-sekin insonning psixofiziologik o'zini-o'zi takomillash-tirish yo'li bo'lgan yoga ta'limoti shakllandi. Hindistonda, umuman Sharqda bo'lgani kabi, har qanday ta'limot faqat o'qituvchidan shogirdga, oddiydan murakkabga qabilida o'tkaziladigan an'ana mavjud. Bunday bevosita uzatish ta'limotni daxlsiz saqlash va uni buzilishlarga yo'l qo'ymaslikka imkon beradi. Ming yillik tajribaga ega yoga ehtiyotkorona munosabatda bo'lishga, insonga ta'sir etishning an'anaviy uslubiy usullarini saqlab qolishga loyiqdir.

Yoga ko'plab mamlakatlarda, jumladan O'zbekistonda ham katta e'tirof va tarqalishga erishdi. Deyarli barcha mamlakatlarda yoga jamiyatlari, seksiyalar, klublar, yogaterapiya va yoga madaniyati institutlari tashkil etilgan. Hind yoglarining yutuqlari diqqat bilan o'rganilmoqda.

Hindistonda 1965 yilda yogani ta'lim muassasalari dasturlariga, armiya va polisiya xizmatchilarini tayyorlashga

kiritish to'g'risida hukumat qarori qabul qilindi. Bir qator mamlakatlarda xatxa-yoga harbiy xizmatchilar, birinchi navbatda uchuvchilar va suv osti kemachilarini jismoniy tayyorlash tizimiga kiritilgan. Uning usullaridan ko'plab sportchilar va kosmonavtlar foydalanadi.

Bosh qarorgohi Stokgolmda joylashgan Xalqaro yoga ittifoqi tashkil etilgan, bosh qarorgohi Budapeshtda joylashgan Yevropa yoga assosiatsiyasi faol ishlamoqda. Mamlakatimizda ham yogaga qiziqish ortdi. 1989 yilda Moskvada Inson taraqqiyoti umumjahon assosiatsiyasi (sharqona sog'lomlashtirish tizimlari bo'yicha) tashkil etildi.

Qadimgi Misrda gimnastika mashqlari asosan o'sib kelayotgan avlodni jismoniy tarbiyalash maqsadiga xizmat qilgan. Akrobatika mashqlari katta shuhrat qozongan. Ibodatxonalarda gimnastika bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan. G'oliblar mukofotlar olgan.

Forsda jismoniy tarbiya maktablari mavjudligi ma'lum.

Gimnastika, akrobatika mashqlari, dorbozlik Zakavkazye xalqlari orasida mashhur bo'lgan.

Yuqoridagilarni umumlashtirib, zamonaviy gimnastika tizimlarining ibtidosi inson jamiyati rivojining boshlanishidayoq odamlarning tabiiy harakatlarida namoyon bo'lganini ta'kidlaymiz. Mashqlarning asosiy maqsadi bolalarni ota-onalari shug'ullangan faoliyat turlariga tayyorlashdan iborat bo'lgan.

Gimnastika mashqlari, ularning tizimlari, odamlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni mehnat faoliyatiga va harbiy xizmatga tayyorlash maqsadida birinchi marta Qadimgi Yunoniston, Rim, Xitoy, Hindiston, Misr va boshqa mamlakatlarning qadimgi xalqlari tomonidan qo'llanilgan.

O'sha davrdagi gimnastikaning ko'plab yutuqlari zamonaviy jismoniy tarbiya tizimlarida qo'llashga loyiqdir. Boshqalar inson

muhitining o'ziga xos xususiyatlari, ularning ovqatlanishi, turmush tarzi, ishi, diniy va falsafiy qarashlari tufayli nomaqbul deb hisoblanishi kerak.

Qadimgi gimnastika yutuqlariga tanqidiy yondashuv ulardagi qimmatli tavsiyalarni jismoniy madaniyat fakultetlari, jismoniy tarbiya va tibbiyot maktablarida o'qish uchun majburiy kurslarga kiritish imkonini beradi.

2.3. Gimnastika va O'rta asrlar

O'rta asrlar feodal ishlab chiqarish usuli va xristianlikning tarqalishi bilan xarakterlanadi.

Feodalizmning dastlabki davrida cherkov inson tanasi haqidagi har qanday g'amxo'rlikni gunoh deb hisoblardi. "Gimnastika - shaytonning ishi", - deb ta'kidlagan xristian ilohiyotchisi va yozuvchisi Tertullian (taxminan 160 - 220 yildan keyin). Kasbiy-mehnat, maishiy va diniy majburiyatlar bilan bog'liq bo'lmagan har qanday harakat shakli bid'at sifatida qaralib, cherkovdan chetlashtirishga loyiq edi.

Faqat feodallarga imtiyoz berildi. Ular o'zlarini qaram dehqonlarni bo'ysundirishga, urushlarda qatnashishga, dunyoviy va ruhoniylar hukmdorlarni tashqi va ichki dushmanlardan himoya qilishga qodir jangchilar sifatida tarbiyalash uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishgan.

Jangchining tayyorgarligining asosi otda yurish va voltirovka edi. Murakkab jangovar usullar dastlab yog'och otda o'rganilgan. Dastlab bu snaryad tirik jangovar otga taqlid qilgan, keyin esa keraksiz bo'lib qolganligi sababli vaqt o'tishi bilan boshi, dumi va hokazolar olib tashlangan, faqat ikkita egar qolgan, ular asta-sekin otning ko'ndalangiga o'rnatilgan yog'och tayanchlarga

aylangan. Oxir-oqibat ular asta-sekin halqa-tutqichlarga, parallel bruslarning prototipiga aylandi.

Qilich, nayza, qalqon, bolta bilan qurollangan va og'ir zirh bilan qoplangan jangchilarning janglari katta jismoniy kuch, chidamlilik va epchillikni talab qildi. Gimnastika va akrobatika mashqlari, yugurish, og'irliklarni ko'tarish va ko'tarish, sakrash, toqqa chiqish, turli to'siqlar ustidan ko'tarilish, to'siqlar va boshqalar, ularning rivojlanishi uchun ishlatilgan. Jangchilarning jangovar va jismoniy tayyorgarligi risarlik turnirlarida sinovdan o'tkazildi.

2.4. Gimnastika Uyg'onish davrida

Uyg'onish davri (XIV—XVI asrlar)— bu feodal tuzumning parchalanishi va ish haqi ishchilarining yuqori mahsuldorligi bilan erta burjua jamiyatining shakllanishi davri. Yangi paydo bo'lgan burjuaziyaning ilg'or qismi vakillari gumanistlar inson shaxsiga sig'inish, uning qobiliyatlariga ishonishni ye'lon qilishdi.

Antik davr merosini tiklashga urinishlar qilingan. Tabiatshunoslik sohasida katta ilmiy yutuqlar qo'lga kiritildi. Cherkovning obro'si silkinib, falsafadagi sxolastikaga qarshi tendensiyalar rivojlanib bordi. Bunday sharoitda kommunistik jamiyat rasmini chizishga urinishlar bo'lgan utopik ta'limotlar tug'ildi. Bularning barchasi inson tarbiyasi, uni sog'lom turmush tarziga, mehnat va harbiy faoliyatga tayyorlashda gimnastikaning o'rni haqidagi qarashlarni tubdan o'zgartirdi.

Gumanizm vakillaridan biri Martin Lyuter (1483-1546) qadimgi gimnastikani odamlarni ochko'zlik, buzuqlik, buzuqlik, mastlik va qimor o'yinlaridan chalg'itishning samarali vositasi sifatida ko'rgan.

Gumanistlar gimnastika o'quvchilarning aqliy va axloqiy rivojlanishiga yordam berishi, aqliy faoliyatdan tanaffus va o'qish uchun kuchni tiklash vositasi bo'lib xizmat qilishi kerak, deb hisoblashgan.

Fransuz gumanist yozuvchisi Fransua Rabe (1494-1553) guvohligiga ko'ra, olijanob maktablarda ob'yektlar bilan va narsasiz (tayoq, dumbbell), to'sinda, yog'och otda, daraxtlarga chiqish, arqon, ustun (vertikal va gorizonta), akrobatik va boshqa mashqlar keng qo'llanilgan.

Gimnastika tarixi uchun yeng qiziqarli asar venesiyalik shifokor Iyeronim Merkurialis (1530-1606) ning olti jildli "gimnastika san'ati to'g'risida" asaridir. U gimnastikani harbiy, tibbiy va sportga ajratdi va qadimgi yunonlar va rimliklarning g'oyalarini jonlantirishga harakat qildi. Biroq, kapitalistik ishlab chiqarish usuli paydo bo'lgan davrda, qadimgi gimnastika endi hayot, mehnat va harbiy faoliyatning o'zgargan talablariga javob bermadi va shuning uchun pedagogik amaliyotda keng qo'llanilmadi.

Bu davrda akrobatika mashqlari juda mashhur edi. Merkurialisning zamondoshi, uning vorisi va izdoshi Arkanjello Tukkaro (1538-1616) akrobatika bo'yicha birinchi qo'llanmani yozdi: "sakrash mashqlari va havoda sakrash bo'yicha uchta dialog". U 1599 yilda Parijda nashr yetilgan. Tukkaro o'sha paytgacha ma'lum bo'lgan barcha akrobatik mashqlarni tizimlashtirdi va ularni bajarish texnikasini bayon qildi. Ularga ikkita mashq guruhi tayinlandi: snaryadlarsiz (ob'yektlarsiz) va snaryadlardan foydalanish. Birinchi guruhga passiv va faol moslashuvchanlikni rivojlantirish bo'yicha mashqlar kiritilgan: burilishlar, turli boshlang'ich pozitsiyalardan ko'priklar, saltolar, burilishlar, burilishsiz va 180 marta aylanishlar va boshqalar. Ikkinchi guruh gimnastika stolidagi mashqlar, trampkindan sakrash, hujum ko'prigi, 10 halqa orqali va hokazolardan iborat edi.

Tukkaro ijodi keyingi o'n yilliklar va hatto asrlardagi ilmiy va uslubiy ishlar uchun asosiy manba bo'lib xizmat qildi.

Gimnastika nazariyasi va metodikasini rivojlantirishda Yan Amos Komenskiyning (1592-1670) ishlari katta ahamiyatga ega bo'lgan. U o'yinlar, gimnastika, akrobatika va boshqa mashqlar o'quvchilarda me'yor, jasorat, donolik, adolat va boshqa shaxsiy xususiyatlarni tarbiyalash uchun katta imkoniyatlarga ega deb hisoblagan. Komenskiy jismoniy tarbiya uchun muhim bo'lgan ta'lim tamoyillarini ilgari surdi:

- a) ta'limning tarbiyaviy xarakteri;
- b) ta'limning hayot bilan bog'liqligi;
- v) ta'lim mazmunining hayot talablariga muvofiqligi.

U quyidagi ta'lim tamoyillarini batafsil bayon qildi:

- a) onglilik va faollik;
- b) ko'rsatmalilik;

v) bilimlarni, ko'nikmalarni, malakalarni o'zlashtirishda bosqichma-bosqichlik va tizimlilik;

g) mashqlar (ko'p marta takrorlash) va bilimlarni, ko'nikmalarni va malakalarni mustahkam o'zlashtirish tamoyili. Ushbu tamoyillar gimnastika mashqlarini o'rgatish va sport mashg'ulotlarining zamonaviy metodikasiga asos bo'lgan.

Y. A. Komenskiydan so'ng, Jon Lokk (1632-1704) inson atrof-muhitni sezgi organlari orqali his qilish va idrok etish orqali bilib oladi, shuning uchun ularning funksiyalarini rivojlantirish kerak deb hisoblagan. U o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda bilimlarni, ko'nikmalarni va malakalarni boyitishning sport-o'yin usulini taklif qildi. U chiniqish va intizomni tarbiyalashga katta ahamiyat berdi. Uning usuli e'tirofga sazovor bo'ldi va hatto Angliyadan tashqarida ham tez tarqaldi.

XVII asrning ikkinchi yarmida bilimdon rohib Yepifaniy Slavinskiy (1676 yilda vafot etgan) birinchi bo'lib o'yinlarni yoshlar tarbiyasi uchun mos va zararli deb tasniflagan va ko'plab gimnastika mashqlariga pedagogik tahlil bergan.

Shunday qilib, feodal ishlab chiqarish uslubining yanada progressiv kapitalistikga o'zgarishi falsafiy qarashlarda, fan, madaniyat, jismoniy tarbiya rivojida va shuning uchun, xususan, gimnastikada ijobiy o'zgarishlarga olib keldi.

2.5. Gimnastika va Yangi davr

Yangi davr (XVIII – XIX asr boshlari) fan, madaniyat, sanoat ishlab chiqarishi tez rivojlanishi, burjuaziyaning hokimiyat uchun kurashi bilan xarakterlanadi. Bu sharoitda G'arbiy Yevropa mutafakkirlari barcha feodal tuzumlarga qarshi chiqdilar. K.Marks yozganidek, "Din, tabiatni tushunish, jamiyat, davlat tuzumi - barchasi eng shafqasiz tanqidga uchradi".

Gumanistlar yoshlarni eski feodal an'analar va dogmalardan ozod qilish uchun har tomonlama tarbiyalashning yangi tizimini o'rnatishni taklif qildilar. Gimnastika mashqlaridan foydalanish orqali jismoniy tarbiyaga katta e'tibor qaratildi. Ya.A.Komenskiy va D.Lokkning atrof-muhitni hissiy va aqliy bilish, sezgi organlari funksiyalarini rivojlantirish, chiniqtirish, bolalar va o'smirlarni jismoniy tayyorlash zarurligi haqidagi g'oyalari rivojlandi. Bu davrda Russo va Pestalotssi gimnastika rivojiga eng kuchli ta'sir ko'rsatdi.

Jan Jak Russo (1712 - 1778), inqilobiy mayda burjua demokratiyasi ideologi, bolani hayotga tayyorlashda uni sinovlarga o'rgatish, tanani chiniqtirish, shunda u ob-havoga, ochlikka, chanqoqlikka, charchoqqa qarshi tura oladi, deb hisobladi. Russo, Lokk singari, sezgi organlari funksiyalarini

rivojlantirish, bolaning, o'smirning harakat, hissiy-irodaviy va axloqiy tajribasini orttirish zarurligiga alohida e'tibor qaratdi. Russo shunday yozgan: "Shunday qilib, agar siz shogirdingizning aqlini tarbiyalamoqchi bo'lsangiz, u boshqarishi kerak bo'lgan kuchlarni tarbiyalang. Uning tanasini doimo mashq qildiring; uni sog'lom va kuchli qiling, shunda u aqlli va mulohazali bo'ladi; u ishlasin, harakat qilsin, yugursin, qichqirsin; doimo harakatda bo'lsin; u kuch jihatidan inson bo'lsin, va tez orada u aql jihatidan ham shunday bo'ladi. Jismoniy mashqlar aql ishiga zarar etkazadi deb o'ylash juda achinarli xato: go'yo bu ikki faoliyat yonma-yon yurmasligi kerak va go'yo biri boshqasini yo'naltirmasligi kerak"¹.

Russoning fikricha, jismoniy tarbiya aqliy, mehnat va axloqiy tarbiyaning asosidir. U tarbiyaviy vazifalarni gimnastika mashqlari, yugurish, uloqtirish, sakrash, o'yinlar, sayrlar va boshqalar orqali hal qilishni taklif qilgan. Bolalarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga qiziqishi va faolligini oshirish uchun musobaqa usulini qo'llashni tavsiya etgan.

Shveysariyalik pedagog Iohann Genrix Pestalossi (1746-1827) butun umrini oddiy xalq bolalarini o'qitish va tarbiyalashga bag'ishlagan. U ularda harakat, aqliy, axloqiy (insoniy qadr-qimmat, mehnatsevarlik, vijdonlilik, iroda va boshqalar) qobiliyatlarini rivojlantirishni, kundalik hayotda, qishloq xo'jaligida, hunarmandchilik va sanoat ishlab chiqarishida zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakllantirishni tavsiya etgan. Jismoniy tarbiyaga yetakchi rol berilgan. U "tabiiy uy gimnastikasi"dan boshlanib, ona bolaning birinchi mustaqil harakatlarida yordam beradi, harakatli va xalq o'yinlari, ermaklar, elementar (bo'g'imli) gimnastika mashg'ulotlarida davom etadi va mehnat jarayonlarini egallash bilan yakunlanadi.

Bolalarning ta'limini oson va tushunarli qilish uchun Pestalossi barcha bilim sohalarini asosiy, oddiy va aniq elementlarga keltirishni taklif qilgan. U inson tanasining muhim elementi bo'g'im deb hisoblagan. Shuning uchun, Pestalossining fikricha, bolalarni har bir bo'g'imning egiluvchanligi va moslashuvchanligini rivojlantiradigan harakatlarga o'rgatishni boshlash, keyinchalik mashqlarni bir vaqtning o'zida ikki-uchta yoki undan ko'p bo'g'implarni o'z ichiga olgan harakatlar bilan asta-sekin murakkablashtirish va boladan murakkab mashqlar majmuasini bajarishni taklif qilib, o'qishni yakunlash kerak. Aslida bu harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirish tizimi edi. Gimnastika mashqlari ongli ravishda, taqlid qilmasdan bajarilishi kerak edi. Elementar gimnastika asosida maxsus "sanoat gimnastikasi"ni o'tkazish tavsiya etilgan.

Pestalossining axloqiy va jismoniy tarbiyaga qarashlarida professional yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlik tizimining asoslari yashiringan. Shu bilan birga, uning qarashlarini cheklangan deb hisoblash kerak, chunki u insonni, uning organizmini, atrof-muhitni bir-biridan mustaqil hodisalar yig'indisi sifatida tasavvur qilgan, ular o'rtasidagi yaqin dialektik aloqani ko'rmagan. Shunday qilib, zamonaviy davrda gimnastika yanada progressiv kapitalistik ishlab chiqarish usuli, fanlarning rivojlanishi (shu jumladan gumanitar fanlar), madaniyat va urushlarni olib borish zarurati tufayli qo'shinlarning jangovar qobiliyatini oshirish ta'siri ostida rivojlanishga yanada turtki beradi.

2.6. Milliy gimnastika tizimlarining paydo bo'lishi

XVIII asr oxiri va XIX asrning birinchi yarmi kapitalizmning yanada rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Bu davrda Fransiya,

Ispaniya, Portugaliyada burjua inqiloblari sodir bo'ldi. Napoleon armiyasi bir qator Yevropa davlatlarini bosib oldi va Rossiyaga qarshi yurish qildi, bu harbiy ishning rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatdi.

Bosqinchilik va mudofaa urushlarini muvaffaqiyatli olib borish uchun ommaviy muntazam armiyalar, yoshlarning yaxshi harbiy-jismoniy tayyorgarligi zarur edi. Bu holatlar kapitalistik ishlab chiqarish, harbiy ish, xalqlar milliy va madaniy xususiyatlariga javob beradigan milliy gimnastika tizimlarini yaratishga turtki bo'ldi.

Fransuz gimnastika tizimi fransuz yoshlarining harbiy-jismoniy tayyorgarlikka bo'lgan ommaviy qiziqishi ta'sirida rivojlana boshladi. Yoshlar sport jamoalari a'zolari gimnastika bilan shug'ullanishdi, sayyohlik yurishlarida va harbiy o'yinlarda ishtirok etishdi. Napoleon yoshlar jamoalarini maktab batalyonlariga aylantirdi va ularni armiya zaxirasiga kiritdi.

Napoleon urushlarida Fransiya mag'lubiyatidan so'ng, fransuz armiyasida gimnastika ishlarini polkovnik Don Fransisko Amoros (1770-1848) boshqargan. 1830-yilda u "Jismoniy, gimnastika va axloqiy tarbiya bo'yicha qo'llanma" va 53 ta mashq jadvalini o'z ichiga olgan atlasni nashr etdi. U fuqarolik va harbiy gimnastika maktablarini tashkil qildi. Uning gimnastika tizimi tabiiy-amaliy bo'lib, Lökk, Russo, Pestalotssi g'oyalariga, askarlar va ofiserlarning o'sha davrdagi harbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik amaliyotiga asoslangan edi.

Gimnastika mashqlari yordamida askarlarda mushak kuchi, chidamlilik, moslashuvchanlik, his qilish qobiliyati (sezgi organlarining rivojlanishi), o'ylash va qat'iy va jasoratli harakat qilish qobiliyati rivojlantirildi, hayotda va harbiy sharoitda zarur bo'lgan ko'nikmalar shakllantirildi. Buning uchun yurish, to'siqlardan o'tish bilan yugurish, sakrash, uloqtirish, yuk yoki

"yarador"ni ko'tarish, suzish va sho'ng'ish, qilichbozlik va voltijirovka, otda yurish, raqs, narvonlar, ustunlar, arqonlar va boshqa moslamalar yordamida tirmashib chiqish, oshib o'tish qo'llanildi. Mashqlarni o'rgatishda musobaqa usuli qo'llanildi. Bundan tashqari, quyidagilar nazarda tutilgan:

- a) alohida mashqlarning fiziologik asoslanishi;
- b) mashg'ulot o'tayotganlar ustidan tibbiy va pedagogik nazorat;
- v) ularda nafaqat harakat qobiliyatlari, balki axloqiy, irodaviy fazilatlarini rivojlantirish;
- g) o'quvchilarning individual xususiyatlarini yaxshi bilish;
- d) o'quv-tarbiyaviy ishda mustaqillik va ijodiy faollikni rivojlantirish.

Fransuz gimnastika tizimining harbiy-amaliy xususiyati XX asrgacha saqlanib qoldi. 1900 yilgi II Olimpiya o'yinlarining mezbonlari sifatida fransuzlar musobaqa dasturiga amaliy mashqlarni kiritishni talab qilishdi: uzunlikka sakrash, ustun bilan sakrash, to'siqlardan sakrash, arqonga chiqish, 50 kg og'irlikni ko'tarish va arqon tortish.

Nemis gimnastika tizimi nemis burjuaziyasining ilg'or qismi ta'sirida shakllandi. Gimnastika rivojiga eng katta hissani olimlar Fit, Guts-Muts, Yan, Shpiss qo'shgan.

Gerxard Ulrix Anton Fit (1763 - 1836) ungacha jismoniy mashqlar sohasida qilingan barcha ishlarni umumlashtirdi va tizimlashtirdi va "Jismoniy mashqlar ensiklopediyasi tajribasi"da bayon qildi. Ushbu asar uch qismdan iborat: "Jismoniy mashqlar tarixiga oid ma'lumotlar" (1794), "Jismoniy mashqlar tizimi" (1795), "Birinchi va ikkinchi qismlarga ilovalar" (1819). U "Jismoniy mashq" tushunchasiga ta'rif berdi: bu inson organizmining jismoniy kuchlarini qo'llash va harakatlarining

barchasi bo'lib, uni takomillashtirishga qaratilgan. Fitning fikricha, gimnastika mashqlari yordamida pedagog:

- a) mashg'ulot qilayotganlarning salomatligini saqlashi va mustahkamlashi;
- b) tananing go'zal shakllarini rivojlantirishi;
- v) kuch, harakat tezligini oshirishi;
- g) harakatlarda aniqlik va ishonchni rivojlantirishi, ruhga tetiklik va qat'iyat bag'ishlashi;
- d) aqliy mehnatga, bo'sh vaqtni foydali o'tkazishga ehtiyojni rivojlantirishi;
- ye) jinsiy ehtiyojlarning erta paydo bo'lishidan chalg'itishi mumkin.

Fit mashg'ulotlarni o'tkazish bo'yicha bir qator qoidalar va uslubiy ko'rsatmalar taklif qildi:

- a) mashg'ulotlar uchun maxsus jihozlangan joylarning zarurligi;
- b) pedagogning yuqori professional tayyorgarligi;
- v) mashqlarni tanlashda o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish (salomatlik, konstitusional xususiyatlar, shifokor ko'rsatmalari).

Fit yuqori texnik asosda yog'och ot va turnikda voltijirovka mashqlarini ishlab chiqdi.

Uning fikricha, maktab imtihonlarini fan, san'at va gimnastika mashqlari bo'yicha musobaqalar shaklida ommaviy qilish mumkin edi.

Iogann Xristofor Guts-Muts (1759 - 1839) pedagogik faoliyatining boshida Russoning jismoniy tarbiya haqidagi g'oyalarini, uning "tabiat qo'yniga" qaytishga chaqirig'ini, kuchli, mard yosh avlodni tarbiyalash uchun ibtidoiy vahshiyini ideallashtirishni moslashtirishga harakat qildi, unga o'rta asrlardagi nemis namuna bo'lishi kerak edi.

Guts-Muts gimnastika bo'yicha bir qator ishlar yozgan: "Yoshlar uchun gimnastika" (1804); "Tana va ruhni rivojlantirish va dam oldirish uchun o'yinlar" (1796); "Vatan o'g'illari uchun gimnastika qo'llanmasi" (1817) va boshqalar. Ular fransuz, ingliz, dat tillariga tarjima qilingan va muallifning g'oyalarini Yevropada tarqatishga yordam bergan.

Napoleon armiyasi Germaniyani bosib olganidan so'ng, Guts-Mutsning jismoniy tarbiya haqidagi qarashlari o'zgardi, bu o'zgarishga milliy ozodlik harakati va kapitalizmning rivojlanishi yordam berdi. Pedagogning fikricha, oliy o'quv yurtlari talabalari, bo'lajak o'qituvchilar gimnastika mashqlari bilan tanishishlari kerak. Uning fikricha, gimnastika qolgan tabaqalarga ham yaqinroq aloqador edi, chunki ularning tanasi davlatga xizmat qilishi kerak edi. O'sha paytda gimnastika nemis xalqining jismoniy tarbiya milliy tizimining asosi hisoblangan.

Guts-Muts gimnastika tizimiga quyidagi mashqlar kirgan: uzunlikka, balandlikka, chuqurlikka va xoda bilan sakrash, to'siqlar bilan yurish va yugurish, turli xil narsalarni uloqtirish, tirmashish, oshib o'tish, muvozanat mashqlari (yog'och, gorizont tal arqon va boshqalar), og'irlik ko'tarish, maxsus harbiy mashqlar bilan saf tortish, suzish va boshqalar. Ta'lim ko'rgazmali usulda olib borildi, musobaqalar o'tkazildi, mashqlarni bajarishning gimnastika uslubi yaratildi.

1808 yilda Napoleon hukmronligidan ozod qilish uchun kurashni tashkil etish maqsadida Kenigsbergda "Tugenbund" ("Fazilatlar ittifoqi") tashkil etildi. Unda davlat va jamoat arboblari ishtirok etdi. Gimnastika yoshlarni vatanni ozod qilishga tayyorlashning muhim vositalaridan biri sifatida ko'rildi. 1809 yilda bu ittifoq Napoleon buyrug'i bilan yopildi. Biroq, "Tugenbund" g'oyalari ta'sirida millatchi-vatanparvarlar Braunbergda (Prussiya) gimnastika mashg'ulotlari uchun

birinchi ochiq maydonni jamoat muassasasi sifatida tashkil etdilar.

Guts-Muts g'oyalari nemis turneni va shved gimnastika tizimining asosini tashkil etdi.

Nemis gimnastikasining asoschisi, otasi deb logann Fridrix Lyudvig Kristofor Yan (1778-1852) hisoblanadi, u o'ta millatchi va tevtonparast bo'lgan. U "gimnastika" so'zini "turnen" (epchillik) so'ziga almashtirgan. Yan gimnastika uyushmalarini tashkil etdi, u yerda Prussiyani fransuz okkupatsiyasidan ozod qilish uchun jangchilar tayyorlandi, nemis xalqining buyukligi va tarixiy vazifasi, uning buyuk ruhi, tili va urf-odatlarini haqidagi g'oyani targ'ib qildi.

Yan gimnastika mashg'ulotlari bilan inson ta'limining yo'qotilgan muvozanatini tiklashga, bir tomonlama ma'naviy faoliyat bilan jismoniy faoliyatni yonma-yon qo'yishga, haddan tashqari nafislikka erkaklikni qarshi qo'yishga harakat qildi.

Yan o'z tizimiga 24 ta mashq guruhini kiritdi. Ularning ko'pchiligi Fit va Guts-Mutsdan olingan. Gimnastika oti, echki, parallel bruslar, turnik (to'sin), skameyka va halqa bilan mashqlar, akrobatika, raqslarga alohida e'tibor qaratildi. Harbiy-amaliy mashqlar ham qo'llanildi: kamondan va o'qotar quroldan otish, og'irliklarni ko'tarish, ot sporti va boshqalar.

Gimnastika anjomlarisiz va anjomlar bilan bajariladigan mashqlar yoshlar uchun qiziqarliroq va jozibalibroq bo'ldi, chunki ularning bajarilishiga musobaqa xarakteri berildi. Yan o'z shogirdlarining yutuqlarini rag'batlantirdi, harakatlar shakli va mashqlarni bajarish texnikasiga katta ahamiyat berdi. U shogirdlaridan boshni to'g'ri tutishni, oyoq barmoqlarini cho'zishni, harakatlarda to'g'ri chiziqlarni va harbiy qomatni talab qildi. Gimnastika mashqlarini bajarish uslubi shakllana boshladi.

Gimnastika kursi ikki davrga mo'ljallangan edi. Birinchi davrda nisbatan oddiy mashqlar qo'llanilgan: yurish, yugurish, sakrash, tirmashish, asboblardan mashqlar, o'yinlar.

Bosqichma-bosqichlik, izchillik, yuklamani dam olish bilan to'g'ri uyg'unlashtirish tamoyiliga rioya qilindi. Iroda rivojiga, o'quvchilarning individual qobiliyatlarini o'rganishga katta e'tibor qaratildi. Ikkinchi davrda gimnastikachilar murakkabroq mashqlarni bajarishdi.

Mashg'ulot ikki qismdan iborat edi. Birinchi qismda o'quvchilar mustaqil ishladilar, har kim o'zi nima bilan shug'ullanishni tanladi. Shu vaqt ichida sardorlar va o'qituvchilar tartibni ta'minladilar, sug'urta qildilar, yordam ko'rsatdilar va o'quvchilarning moyilliklari, intilishlari va qobiliyatlarini kuzatdilar. Mashg'ulotning ikkinchi qismida barcha uchun majburiy mashqlar bajarildi. O'quvchilar yoshiga qarab bo'linmalarga bo'lingan. Ularga asosiy va tayyorlov mashqlari ko'rsatildi, ular o'qituvchidan keyin takrorlashlari kerak edi. O'rganilgan mashq ko'p marta (100 va undan ko'p marta) takrorlandi. Asosiy e'tibor mushak kuchi, chidamlilik va iroda rivojiga qaratildi.

Yanning F.Eyzelen bilan birgalikda nashr etilgan "Nemis gimnastikasi" darsligida yurish, yugurish, sakrash, gimnastika oti, echki va ayniqsa brus va turnikdagi mashqlar tavsifi berilgan.

1811 yilda Yan Berlin yaqinidagi Gessengaydenda ochiq havoda gimnastika maydonchasini ochdi. Bu gimnastika rivojlanishiga yordam berdi.

1863 yilda Leypsigdagi gimnastika bayramida turli gimnastika okruglaridan 19921 namoyanda ishtirok etdi, ular 134506 nafar gimnastika bilan shug'ullanuvchilarni birlashtirgan.

Prussiya hukumati gimnastikani aholini davlat vazifalarini hal qilish uchun safarbar qilish vositalaridan biri sifatida

qo'llagan. Shu maqsadda gimnastika jamiyatlari va ittifoqlari tashkil etildi, gimnastika maktab ta'limi tizimiga kiritildi.

Germaniyada maktab gimnastikasining asoschisi Adolf Shpiss (1816-1858) hisoblanadi - gimnastika, tarix va qo'shiq o'qituvchisi. O'z ajdodlarining ishlariga tayanib, u maktab gimnastikasi tizimini ishlab chiqdi va uni majburiy fan sifatida o'qitish zarurligini asoslab berdi. "Turnen san'ati haqidagi ta'limot" nomli to'rt jildlik asarida u saf va erkin mashqlarning tavsifini berdi, osilish va tirgakdagi mashqlarni ishlab chiqdi. Pestalossining bolalarda gimnastika mashqlari yordamida mehnat faoliyatiga qobiliyatlarni shakllantirish g'oyasini u aslida intizomli, mashqli erkin mashqlarni o'qitish zaruratigacha rivojlantirdi. Ularning asosiylari yurish, yugurish, sakrash, sakrash, burilishlar, qo'l, tana va oyoqlar uchun mashqlar edi. Mashqlar musiqa jo'rligida bajarildi, qo'shiq kuylash bilan birga olib borildi va gimnastika bayramlarida namoyish etildi.

Shpiss turnik va bruslarning o'lchamlarini kattalashtirdi, shunda ularda bir vaqtning o'zida 4-6 kishi shug'ullanishi mumkin edi va ularni maktab o'quvchilari bilan mashg'ulotlar uchun moslashtirdi. Mashqlar murakkablik darajasiga qarab tizimlashtirilgan. Mashqlarni tanlashda va yuklamani dozalashda o'g'il bolalar va qizlar, kuchli va zaif o'quvchilarga individual yondashuv amalga oshirildi. Gimnastika darsi joyida va harakatda saf mashqlarini bajarishdan boshlandi, so'ngra erkin mashqlar va snaryadlarda mashqlar bajarildi. Dars harakatli o'yinlar va ommaviy mashqlar bilan tugadi.

Shpiss usulining asosiy kamchiligi shunda ediki, mashqlar barcha o'quvchilar tomonidan bir vaqtda bajarilgan. Bu individual yondashuvni qiyinlashtirdi, individuallik intizom va tartibning rasmiy talablariga bo'ysundirildi. Insonga har tomonlama ta'sir ko'rsatishning ulkan imkoniyatlariga ega

bo'lgan saf va erkin mashqlar faqat intizom va mashq vositasi bo'lib xizmat qildi.

Shpiss nemis gimnastika tizimini yaratishni yakunladi.

Shved gimnastika tizimi. Uning asoschisi Pyer Xenrik Ling (1776 - 1839) edi. U Upsala universitetining ilohiyot fakultetini, Kopengagendagi (Daniya) Bolalar va kattalar institutini tamomlagan - Yevropada jismoniy tarbiya bo'yicha birinchi ta'lim muassasasi. Ling yuqori ma'lumotli inson bo'lib, she'riyatga qiziqqan. Bu sohadagi yutuqlari uchun u Shvesiya akademiyasiga a'zo etib saylangan.

P. Lingning o'g'li Yalmar Ling yangi shved snaryadlarini ishlab chiqdi va joriy etdi: devor, skameyka, qo'sh bo'm, plint va boshqalar. U gimnastikaning boshqa tizimlarida allaqachon ma'lum bo'lgan snaryadlarda (arqon, ustun, narvon, echki, ot, turnik, to'sin va boshqalar) ham mashqlarni qo'llagan. Biroq, bu yerda snaryadlar faqat dars rejasida ko'zda tutilgan mashqlarni yaxshiroq bajarishga yordam berdi. Ularning qo'llanilishi o'rtog'ining yordami bilan almashtirilishi mumkin edi. Boshlang'ich holatlarga katta ahamiyat berildi.

Gimnastika darsi 16 qismdan iborat edi. Mashqlar qat'iy belgilangan ketma-ketlikda bajarildi: guruhni saflash yoki mashg'ulotlar uchun qayta saflash, oyoqlar uchun tayyorlov mashqlari, to'g'ri qad-qomatni shakllantirish uchun mashqlar, muvozanat mashqlari, qorin mushaklari uchun mashqlar, oyoqlar uchun chalg'ituvchi mashqlar, tortilishlar, nafas mashqlari.

P. Ling va Ya. Ling olimlar Bratting, Terngremlar va boshqalar bilan birgalikda pedagogik gimnastikani batafsil ishlab chiqdilar va gimnastikaning oliy maqsadi inson tanasining uyg'un rivojlanishiga g'amxo'rlik qilish deb hisobladilar.

Armiyada harbiy gimnastika itoatkor, intizomli, yaxshi harbiy qaddi-qomatli va chiroyli qomatli askarni tayyorlashga qaratilgan edi.

Shved gimnastikasi sog'lomlashtiruvchi xususiyati, mashqlarni anatomik imkoniyatlarga qarab tanlash, muayyan mushaklarni ishga solishga qat'iy yo'naltirilganligi, mashqlarning xilma-xilligi, yangi snaryadlar va o'qitish usullarini joriy etilishi bilan ajralib turardi. Bu gimnastika tizimi tezda Yevropaning ko'plab mamlakatlarida mashhur bo'ldi. Biroq, uning bir qator kamchiliklari ham bor edi, ularni P.F.Lesgaft va J.Demenilar ko'rsatib o'tgan, ya'ni: mashqlar inson tanasining tuzilishiga mos kelmasdi, uning fiziologik jarayonlari bilan kelishilmagan, ta'limiy vazifalarni hal qilish uchun ishlatilmagan.

Agar barcha ko'rib chiqilgan tizimlarni tahlil qilsak, ularning mualliflari pedagogning so'zi, musiqa, mashg'ulotlar o'tkazish sharoitlari kabi insonning shaxsiy xususiyatlariga ta'sir o'tkazish vositalarini yetarlicha baholamaganlar, deyish kerak. Nafaqat alohida mashqlar guruhlarining, balki umuman gimnastikaning ta'limiy-tarbiyaviy imkoniyatlari ham har doim hisobga olinmagan.

2.7. XIX asrning ikkinchi yarmi - XX asr boshlarida gimnastikaning rivojlanishi

Bu davrda yangi iqtisodiy va siyosiy sharoitlar ta'sirida eski gimnastika tizimlari asosida gimnastikaning zamonaviy turlari shakllanadi: sport gimnastikasi (akrobatika va badiiy gimnastika bilan), asosiy va yordamchi turlari (kasbiy-amaliy, harbiy-amaliy va boshqalar).

Sokol gimnastika tizimi XIX asrning 60-yillarida Chexiyada Avstro-Vengriya hukmronligi ostida bo'lgan slavyan xalqlarining

milliy ozodlik harakati bilan bog'liq holda paydo bo'lgan. "Sokol" jamiyati tuzildi, uning nomi bu qushga xos bo'lgan chaqqonlik, jasurlik va aqlni anglatar edi. Gimnastika bu yerda chex yoshlarini birlashtirish, ularni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va milliy ozodlik uchun kurashga tayyorlash vositasi bo'lib xizmat qilgan.

Sokol gimnastikasining asoschisi Praga universiteti profesori, estetika doktori Miroslav Tirsh (1832 - 1884) hisoblanadi. Yoshlarni gimnastika bilan shug'ullanishga qiziqtirish uchun u aniq, chiroyli shaklga ega bo'lmagan mashqlarni chiqarib tashlashni, mashqlarni stilizatsiya qilishni taklif qildi. Ular oyoq barmoqlarini cho'zib va qo'l barmoqlarini uzaytirib, keskin va to'g'ri chiziqli tarzda bajarila boshlandi. Erkin mashqlar va snaryadlardagi mashqlar kombinatsiya shaklida bajarildi. Harakatlarning go'zalligi, statik holatlar va bir holatdan ikkinchisiga o'tishga e'tibor qaratildi. Predmetlar bilan mashq qilishga katta ahamiyat berildi: erkaklar uchun - tayoqlar, giryalar, gantellar bilan; qizlar uchun - lentalar, sharflar, gulchambarlar bilan. Ayniqsa, xalq, salon, gimnastika raqslari, raqs harakatlari va qadamlari, xorovodlar, gimnastika o'yinlari, akrobatika mashqlari jozibali edi. Bu mashqlarni musiqa sadolari ostida bajarish, yagona sport kiyimlari, mashg'ulotlarni aniq tashkil etish shug'ullanuvchilarda intizom, tashkilotchilikni tarbiyalashga, estetik, emosional-irodaviy va axloqiy sifatlarni shakllantirishga, harakatlar koordinatsiyasini, mushak kuchini, harakatlar tezligini, chidamlilikni rivojlantirishga yordam berdi.

Gimnastika darsi rasmiy asosda qurilgan bo'lib, uch qismdan iborat edi. Tayyorgarlik qismiga saf mashqlari, erkin mashqlar, yurish, yugurish va boshqalar kiritilgan. Mashqlar barcha o'quvchilar tomonidan bir vaqtda bajarilgan. Asosiy qismda

guruhning tayyorgarlik darajasiga qarab uch kichik guruhga bo'linishiga muvofiq mashg'ulot turlari uch marta o'zgartirilgan.

Asosiy qismda quyidagilar bajarilgan:

a) oddiy va aralash osilish va tayanish mashqlari;

b) tayanchli va tayanchsiz sakrashlar;

v) qo'llarning faol ishlashi bilan mashqlar (to'qmoqlar, qilichbozlik, tirmashish, akrobatika va boshqalar). Yakuniy qismga yurish, chuqur nafas olish mashqlari, bo'shashish va boshqa oddiy mashqlar kiritilgan. Darsning boshi va oxiri standart edi. Asosiy qismda variantlarga ruxsat berilgan. Dars, uning alohida qismlari va mashqlarni o'rgatish oldiga aniq vazifalar qo'yilmagan.

Barcha mashqlar tashqi belgilariga ko'ra to'rt bo'limga bo'lingan: birinchi bo'limga snaryadlarsiz mashqlar kiritilgan; ikkinchi (asosiy) - snaryadlardagi mashqlar (brus, turnik, halqalar, otda silkinish, sakrashlar); uchinchi - guruh mashqlari; to'rtinchi - qarshilik mashqlari, kurash, mushtlashuv, qilichbozlik va boshqalar. Bo'limlar sinflarga, razryadlarga, turlarga, turlar esa elementlarga bo'lingan.

O'rganilayotgan mashq yoki ularning kombinatsiyasini o'quvchi oldindan barcha tafsilotlarida tasavvur qilishi, ularni bajarish texnikasini bilishi, o'zini nazorat qilishi kerak edi. O'qitish uslubi takomillashtirildi, mashqlarning tasnifi va terminologiyasi yaratildi.

1862 yildan boshlab Chexiyada musobaqalar o'tkazila boshlandi. Bu gimnastika rivojlanishiga nafaqat mamlakat ichida, balki boshqa mamlakatlarda ham yordam berdi. Gimnastika sport yo'nalishiga ega bo'ldi. Gimnastikachilarning sport mahorati o'sishi va musobaqalarni o'tkazish tajribasining to'planishi musobaqa dasturlari va qoidalarini yaxshilashga yordam berdi.

Musobaqa dasturiga snaryadlardagi mashqlar, erkin mashqlar va tayanch sakrashlardan tashqari, 100 metrga yugurish, uzunlikka, balandlikka va langarcho'p bilan sakrash, yadro uloqtirish va boshqa yengil atletika mashqlari kiritilgan. Bu mashqlarning mazmuni vaqt o'tishi bilan o'zgargan, ammo gimnastika to'rtkurashi va oltikurashi saqlanib qolgan.

Nazorat savollari

1. Gimnastikada qaysi mashg'ulot shakllari qo'llaniladi?
2. Nima uchun dars mashg'ulotning asosiy shakli hisoblanadi?
3. Gimnastika darsining na'munaviy tuzilishi (sxemasi) to'g'risida gapirib bering?
4. Darsning tayyorlov qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?
5. Darsning asosiy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari to'g'risida gapirib bering?
6. Darsning yakuniy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?
7. Jismoniy yuklamani tartibga solish uchun qanday usullar qo'llaniladi?
8. Shug'ullanuvchilarni darsga va ayrim mashqlarga bo'lgan qiziqishini qanday ta'minlash lozim?
9. Darsning tayyorlov qismini o'tkazishda bo'linish usulining mohiyati nimada?
10. Darsning tayyorlov qismini o'tkazishdagi uzluksiz usul to'g'risida gapirib bering?
11. Gimnastika darsida o'qituvchining o'rni qanday?
12. Gimnastika bilan shug'ullanganda musiqa jo'rligining ahamiyati to'g'risida gapirib bering?
13. Dars konspektini tuzish uslubiyoti qanday?

14. Gimnastika darsi qaysi shakl bo'yicha tuziladi?
15. Gimnastika bilan shug'ullanish jarayonida foydalaniladigan harakatlanish turlarini sanab o'ting?
16. Gimnastika darsida foydalaniladigan qayta saflanish usullarini ayting?
17. Umumrivojlantiruvchi va saf mashqlarini bajarishda musiqa jo'rligining o'rni qanday?

III BOB. GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH MAQSADI, VAZIFALARI VA BOSQICHLARI

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

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

Shug'ullanuvchilarning umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish;

Kuch, tezkorlik, qayiqoqlik, epchillik, chidamlilik singari jismoniy hislatlarni tarbiyalash;

Kasbiy - pedagogik ko'nikmalarni (maxsus o'quv yurtlari talabalarida) shakllantirish.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir konkret holda harakat tuzilishini, uni bajarish sharoitiining xususiyatlarini va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida o'zlashtiriladigan mashqlar hilma-hil bo'lib, ular gavda alohida qismlarining oddiy harakatlari, sodda, turish holatlaridan (asosiy turish, osilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat qobiliyatlarini maksimal ishga solish bilan bog'liq bo'lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha (masalan, halqlarda qo'llarni ikki yonga uzatib tayanishchalishtirish, turnikdagi yoki erkin mashqlardagi uchlama salto) harakatlarini o'z ichiga oladi. Shuning uchun ba'zi bir mashqlarni o'rganish oson ko'chadi. Bu mashqlarni o'zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishning

o'zigina kifoya qiladi. Boshqa mashqlarni o'rganish esa uzoq muddat trenirovka qilish bilan bog'lik bo'ladi.

Konkret gimnastika mashqini o'rgatishni shartli suratda o'zaro nihoyatda bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin.

Birinchi bosqich- harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan (boshlang'ich ta'limotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur har qanday harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminada yotadi. Yangi harakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'lami, ta'sir yo'nalishi, alohida holatlari va hokazolar to'g'risidagi) dastlabki ma'lumotlar va o'quvchi xotirasida jamlangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar qaror topadi.

Ikkinchi bosqich- bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash, (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda o'qituvchi bilan o'quvchining birgalikda faol ishlashi natijasi ularoq mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga barham beriladi, mashqlarni qattiq nazorat ostida mustaqil bajarish ta'minlanadi.

Uchinchi bosqich - harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini muqarrar avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga yetkazib, shu tufayli shug'ullanuvchi mashqlarni turli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajarib yura oladi.

Mashqni o'rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga; ilgari mashqdagiga o'xshash detallari bor, texnikasi murakkabroq mashqlarni bajarishga; ijro sharoitini o'zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan birlashtirib bajarishga qaratilishi mumkin.

3.1. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari

Birinchi shart. Gimnastika mashqlari o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti - o'quvchining tayyorlik darajasini aniq baholashdir. Bunda o'quvchining potentsial imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga binoan baholanadi:

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

Jismoniy tayyorgarligi (yangi harakatni o'rganib olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan hislatlarning kamolot darajasi);

Psixik hislatlarining (o'quvchilarning dadilligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'r berishlarga reaksiyasi va boshqa shaxsiy hislatlarining) qay daraja rivoj topgani.

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

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

Uchinchi shart - mashqni o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. Buni o'qituvchi o'quvchi faoliyatini tahlil qilish

hamda aniqlik kiritadigan buyruqlar va nazorat topshiriqlarni tanlash asosida amalga oshiradi.

To'rtinchi shart - tegishli sharoit va o'quv vositalarining mavjud bo'lishi. Bunga quyidagi: mashg'ulot joyi (sinf xonasi, zal, maydoncha), asosiy va yordamchi snaryadlar, uslubiy o'quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kinogrammalar, odam gavdasining modellari, ta'lim texniksini va uslubiyati yuzasidan tuzilgan uslubiy rejalar va hokazo), texnikaviy ta'minlash vositalari kino va foto apparatlar, o'lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va hokazo tipdagi asboblardan, magnitafonlar, videomagnitafonlar, diktofonlar va hokazolar kiradi.

3.2. O'rgatishning didaktik prinsiplari

Gimnastika o'quv jarayonini tashkil etishda o'rgatishning didaktik printsiplari asosiy faoliyat qo'llanmasi hisoblanadi.

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

O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarni ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish darkor. O'z faoliyatining natijalarini baholash;

Turli (og'zaki, grafik, yozma, hayolda 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'rgazmalalilik printsipti. O'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun o'qituvchi quyidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi:

Harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kinomateriallar va fotomaterillarni, rasmlar, jadvallar va «etalon» modellarni ko'rsatish;

Ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash;

Qo'shimcha signallar ishlatish (fazodagi orientirlar, harakatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib turish ohista ko'tarib yuborish va qo'l tekizib qo'yish);

Trenajyor qurilmalarda, odam gavdasi modellarida va hokazolarda o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish;

Alohida holatlarini maxsus to'xtatib ko'rsatish, taqlid qilish, yordamlashib bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

Osonlik printsipti shug'ullanuvchilarga ular kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda o'quvchilar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'yadilar. Biroq, osonlik printsipti sportchilarni qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish zaruratini mutlaqo inkor etmaydi.

O'qituvchi o'quvchilarning nimaga qodirligini, ularning aniq mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. U, masalan, turnikda katta aylanishni bajarish uchun o'quvchida bir qancha boshqa mashqlarni bajara olish, qo'lida yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p hislatlar hosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi

kerak. Shunday hislatlarning mavjudligi ana shu mashq o'quvchi uchun osonligini ko'rsatadigan o'lchov bo'ladi.

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

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

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

O'quvchilarning ishga ishtiyoqi va aktivligini sundirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashlab turishni nazarda tutadi.

3.3. O'rgatish uslublari

O'rgatish uslublari deganda quyilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushinish kerak.

Xilma - xil o'rgatish uslublarini quyidagi guruhlariga bo'lish mumkin:

Birinchi guruh o'rgatish uslublariga quyidagilar kiradi:

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

- harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish uslubi namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni ijro etish yo'li bilan ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, tovushli va nurli orientirlar, taktik signallar berish, harakatning ayrim parametrlari haqida

miqdoriy axborot berish va o'quvchi tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

Mazkur o'rgatish uslublari asosan mashq texnikasi asoslari to'g'risidagi tasavvurni hosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo'lib, butun o'rgatish davri mobaynida qo'llanishi mumkin.

Ikkinchi guruh o'rgatish uslublari quyidagilar kiradi:

Yaxlit mashq uslubi, u o'rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi. Bunda ijro etish sharoitini engillashtirish yordam ko'rsatish va ehtiyotlashni qo'shimcha vositalarini qo'llash, snaryad balandligini kamaytirish, harakatni trenajyorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past turnikda gavgani yozib ko'tarishni trener yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;

- yordamchi mashqlar uslubi (yaxlit mashq uslubining variantlaridan biri), u tuzilishi jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, turnikda gavgani yozib ko'tarilish uchun bir oyoqda ko'tarilib tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

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

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

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

Uchinchi guruh o'rgatish uslublari quyidagilar kiradi:

- standart mashq uslubi bu metod trenirovka mashg'uloti sharoitida harakat ko'nikmasini mustahkamlash maqsadida harakatni mustaqil bajarish bilan xarakterlanadi;

- o'zgaruvchan mashq uslubi, u quyidagi qiyinlashtirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashtiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va hokazolar), atrofidagi sharoitning o'zgarishi (snaryadlarning odatdagidan boshqacha quyilish, yoritishni o'zgartirish va hokazolar), ma'lum topshiriqni bajarish haqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashqni kombinatsiyalari joyi o'zgarib qolishi mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib turib bajarish;

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

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

To'rtinchi guruh o'rgatish uslublari yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri taktikasini va o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali shaklini tanlab olish imkoniyatini beradigan dastur uslublaridan iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritmash dasturining turlaridan biridir.

Algoritmik tipdagi topshiriqlar o'quv materialini qismalarga (dozalar, portsiyalar yoki o'quv vazifalariga) bo'lishi va ana shu qism- vazifalarni shug'ullanuvchilarga qat'iyon aniq tartibda

birin - ketin o'rgatishni nazarda tutadi. O'quv vazifalarining birinchi seriyasi o'rganib bo'lingandan keyingina ikkinchi seriyaga o'tish huquqi beriladi. Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladi:

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

- algoritmik tipdagi topshiriqlar bitta harakat faoliyati uchun ham, tuzilishi jihatidan o'xshash harakatlar seriyasi uchun ham tuzilishni mumkin;

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

Topshiriqqa binoan o'quv materiali qismlarini o'rganish tartibi ular orasidagi aloqadorlikka qarab belgilanadi. Algoritmik tipdagi topshiriqning har bir vazifalar seriyasi muayyan maqsadni hal qilishga qaratilgan bo'ladi.

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

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

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

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

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

O'quv vazifalarining beshinchi seriyasi yordamchi mashqlarni o'z ichiga oladi.

O'quv vazifalarining mana shu seriyalari bajariladigan keyin harakatni osonlashtirilgan sharoitda (trenajyorda, o'qituvchi yordamida texnika vositalaridan foydalanib va hokazo) yaxlit o'rganiladi.

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

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

3.4. Mashq o'rgatishning usullari

Gimnastika mashqlarini o'rgatishning uslubiy 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'qituvchining o'quvchilar bilan nutq orqali munosabatda bo'lishini so'zlab berish, suhbatlashish, tushuntirish, muhokama qilish va boshqa shakllari har bir so'z aniq va obrazli, iboralar esa qisqa va tushunarli bo'lgan vaqtidagina ancha samarali va ta'sirli chiqadi; shunday holda o'qituvchi bevosita yangi mashq

o'rganish oldidan tayyorgarlik ishini muvaffaqiyat bilan o'tkazishi hamda o'rgatish jarayonini boshqara olishi mumkin;

b) ko'rgazmali qurollar (konturogrammalar, jadvallar, kinokoltsovkalar, odam gavdasining yassi simdan yasalgan va boshqa modellari, multiplikasion rasmlar va hokazolar) ko'rsatish, namoyish qiluvchi kishi mashqni bajarib ko'rsatish, turli mo'ljallardan foydalanish lozim;

c) mashq texnikasi elementlarini grafik tasvir ko'rinishida modellashtirish ketma - ket harakatlarni sportchi gavdasi modelida qayta tasvirlab ko'rsatish, harakat texnikasini og'zaki yoki yozma tasvirlab berish, texnika vositalari yordamida harakatning ayrim parametrlarini qayta tasvirlab ko'rsatish- bu o'quvchi faoliyatini faollashtiradi va o'rgatishning asosiy vazifasi bo'lgan harakat ko'nikmasi shakllanishini hal qilishga yordam beradi.

Ko'maklashish va ehtiyotlash usullari. O'qituvchining o'quvchiga ko'maklashishining xilma- xil usullari bor. Masalan, mashq ijrosi paytida nima qilishni aytib turish, harakat vazifasining natijasi yoki bajarish usuli haqida oldindan yo'l- yo'riq ko'rsatish va hokazolar.

Ko'maklashish va ehtiyotlash usullarining maxsus bir guruhi o'qituvchi bilan o'quvchining birgalikdagi faoliyati vaziyati bilan bog'liq. Masalan, o'quvchi harakat vazifalarini amalda bajarishga kirishar ekan unga xatoni tuzatish, texnika detallarini aniqlash yoki xavfsizlikni ta'minlash uchun jismoniy ko'mak zarur bo'ladi. Shu maqsadda o'qituvchi alohida bir turish holatini qayd etishda, harakatlar ketma - ketligini bafurja takrorlashda, mashqni yaxlit taqlid qilib chiqishda o'quvchiga yordam beradi. Bunda o'qituvchi o'quvchining harakatini sekinlatib, sun'iy qarshilik hosil qiladi, ehtiyotlashni ta'minlab turadi.

O'rgatish vaqtida bu usullarni qo'llanish samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining qobiliyatiga bog'liq bo'lib, u ayni shu paytda zarur bo'lgan eng yaxshi usulni, o'quvchining qaysi tomonidan turishni va birgalikdagi faoliyati usulini tanlay bilishi kerak. Shuning uchun o'qituvchi o'zining amaliy faoliyati davomida hamma usullarni maxsus o'rganib va takomillashtirib borishi kerak.

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

Ko'rinadigan mo'ljallar sifatida odatda quyidagilardan foydalaniladi: snaryadlarning ayrim qismlari, o'quvchi gavdasining ayrim qismlari, tabiiy orientirlar (mashq bajarilayotgan joy yaqinidagi buyumlar), qo'shimcha buyumlar (to'plar, tayoqchalar, arg'amchi va hokazolar), shuningdek maxsus chizilgan (masshtabli va oddiy) belgilar.

Ayrim tovush signallari (qarsak, xushtak va hokazolar) harakatga jo'r bo'lib turishi yoki sur'at va ritmni belgilab turishi mumkin. Bunday signallar o'qituvchi yoki o'rgatishning texnik vositalari orqali berib turiladi. Tovushli mo'ljallar davom etish vaqi va kuchining o'zgarib turishi bilan ko'rinadigan mo'ljallardan farq qiladi. Bu ulardan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi, e'tiborni harakatlarning signallar almashinishiga muvofiq bajarishga jalb qilish imkonini beradi.

Taktik signallarni mashq bajarayotganda o'quvchining kurib turib mo'ljallar olishi qiyin bo'lgan hollarda qo'llansa bo'ladi. O'quvchi o'zi nimagadir (snaryadga, mo'ljalga) suyanib mashq bajarayotganini his etishi, unga harakatni faoliyat natijasi bilan taqqoslab ko'rish va harakatga tuzatish kiritishiga hamda mashq

o'rganishni davom ettirishning oqilona usullarini tanlashiga yordam beradi. O'qituvchining sun'iy taktil signallar hosil qilishi (o'quvchi gavdasining ayrim qismlariga qo'l tegizib qo'yishi) ham o'quvchiga harakatning to'g'ri holatlarini «aytib» turadi. Bu usulning samaradorligi o'qituvchini kasbiy mahoratining taraqqiyot darajasiga bog'liq.

Yangi gimnastika mashqlarini o'rganish jarayonida har hil qo'shimcha mo'ljallarni birga qo'shib qo'llanish – o'rgatish uslubiya-tining talablaridan biridir.

O'rgatishning texnik vositalaridan foydalanish mashq bajarilishi natijasining sifatiga baho berishdan tashqari aniq miqdoriy ma'lumot olish, bo'lajak harakatlar dasturiga tuzatish kiritish, shuningdek harakatni bajarish mobaynida xatolarni tuzatib borish imkonini beradi. Quyidagilar texnik vositalarga kiradi: eng oddiy o'lchov asboblari (sekundomerlar, santimetrli lentalar, uglomerlar va hokazorlar), qayd qilish va yozuv apparatlari (videomagnitofonlar, diktofonlar, kinokameralar, fotokameralar, dinamograflar va hokazorlar; dastur va nazorat-axborot apparatlari).

Harakat ritmining (ayrim harakatlarning) muayyan vaqt ichidagi ketma – ketligi yorug'lik va tovush dasturlarini idrok etish hamda takrorlashlarni gimnastika mashqlarini o'rgatishda texnik vositalardan foydalanishga misol bo'la oladi: bundan esa mashq o'rgatish boshlanishida mashq haqida tasavvur hosil qilish uchun ham, mashqni bajarish jarayonida harakat natijalari haqida shoshilinch axborot olish uchun ham foydalaniladi, bu hol o'rgatish jarayonini boshqarishni osonlashtiradi.

Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi va ta'rifi.

Gimnastika mashqini o'rgatish jarayoni o'qituvchi bilan o'quvchining izchil faoliyatidan iborat bo'lib, bu faoliyat

o'rgatishning har bir bosqichidagi vazifalar ta'rifi va o'rganish sharoiti bilan belgilanadi.

1. O'rgatishning boshida o'qituvchining yangi mashqni o'zlashtirishga qanchalik tayyor ekanini aniqlab olishi kerak. Buning uchun o'qituvchi:

- mashqlarni o'rganish jarayonida o'quvchida bo'lgan barcha harakat tajribasini va individual xususiyatlarini xisobga oladi;
- o'quvchining hatti - harakatlarini kuzatib, u bilan suhbatlashib, uning ayni vaqtdagi holati va kayfiyatini baholab boradi;
- o'quvchi funktsional tizimlarining imkoniyati to'g'risida tasavvur olish uchun tibbiy kuzatishlar ma'lumotlarini o'rganadi;
- o'quvchining tayyorligini ko'rsatadigan jihatlardan (harakatchanlik, jismoniy yoki boshqa jihatlardan) birini baholash uchun nazorat topshiriqlarni tanlaydi yoki yangi mashqlarga o'xshash oldingi tanish mashqlarni takrorlash uchun topshiriq beradi.

2. O'qituvchi o'quvchi haqidagi ma'lumotlar va yangi mashq texnikasiga oid bilimlarga asoslanib reja tuzadi, o'rgatish uslubi va usullarini tanlaydi.

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

- kelgusida o'rgatiladigan mashqlarning umumiy vazifasini ifodalaydi;
- o'quvchiga qo'yiladigan talablarini aniqlaydi;
- o'quvchi biladigan harakatlar ichidan yangi harakatga o'xshashlarini belgilab chiqadi;
- o'quvchining zaif va kuchli tomonlarini ko'rsatib beradi;
- mashqni o'zlashtirish rejasini belgilaydi.

4. O'qituvchi bilan o'quvchining bundan keyingi ishlari o'rganilayotgan mashq texnikasi asoslari haqida o'rgatishning: ko'rsatib berish, tushuntirish, modellarda harakat konstruktiviyasini ko'rsatish va boshqa shu kabi tegishli usullar yordamida tasavvur hosil qilishga qaratilgan bo'ladi.

O'qituvchi bilan o'quvchining shu tariqa tayyorgarlik ko'rishi harakat topshiriqlarining bundan keyin amalda bajarilishi uchun zamin xozirlaydi.

5. Shundan keyin o'qituvchi o'quvchiga mashqni, jumladan, quyidagicha bajarishni taklif qiladi:

Harakatni yoki alohida holatni taqlid qilib ko'rsatish;

Mashqni harakatning ayrim fazalarini ajratib ko'rsatish uchun ko'maklashib turib past sur'at bilan bajarish;

Harakatni maksimal oson sharoitda, masalan, trenajyorda takrorlash.

Bunday faoliyat ayrim muskul sezgilar bilan (harakat axboroti yordamida) mashq qilish texnikasi haqidagi ma'lumotlarni to'ldirishga yordam beradi.

6. O'quvchining mashq bajarish jarayonida o'qituvchi:

Harakatlar bajarilishini kuzatib turishi, turli uslub va usullardan foydalanib, yordamlashib turishi, topshiriqning bajarilishi natijalarini tahlil qilib borishi va zarurat bo'lganda o'quvchi harakatlarini ijro etish davomida tuzata borishi yoki keyingi topshiriqqa oid yo'l - yo'riqlar berib borishi kerak.

Bu davrdagi asosiy vazifa harakat ijro etilayotganda yuz beradigan xatolarni vaqtida tuzatishdan iborat. Xatolarning yuz berishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin: harakat texnikasi haqida tasavvurning aniq emasligi; o'quvchilarning harakat sezgilari bilan o'z harakatlariga bergan sub'ektiv baholarining mos kelmasligi; harakat topshirig'ining murakkabligi bilan o'quvchi imkoniyatining mos kelmasligi; o'zlashtirib bo'lingan

mashqlarning yangi mashqqa salbiy ta'sir ko'rsatishi; harakat faoliyati paytida yetarlicha dadillik va qat'iylik ko'rsatmaslik va hokazolar.

Asosiy xatolarni, keyin esa ikkinchi darajalilarini ham to'xtatish uchun aniq vaziyatga qarab o'rgatishdagi xilma - xil usullarning hammasidan foydalaniladi.

Mashqni chuqur o'rganishga qaratilgan faoliyat asosiy texnik haraktlarni avtomatlashtirilgan darajaga yetkazish imkonini beradiki, bu hol mashqni mustaqil ravishda va texnik jihatdan to'g'ri bajarishda namoyon bo'ladi.

7. Mashqni texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish uchun o'quvchi o'qituvchi rahbarligida harakatni mustaqil bajarishni davom ettiradi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Gimnastika mashqlarini o'rgatishning asosiy vazifalari?
2. Mashqlarni o'rgatishdagi asosiy qoidalar?
3. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda ongillik va faollik tamoyillari?
4. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda ko'rgazmalilik tamoyili?
5. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda osonlik tamoyili?

IV BOB. GIMNASTIKA MASHQLARIGA OID ATAMALAR

4.1. Atamaning ahamiyati

Ko'p bilim sohalarida, turli ishlab chiqarish, harakat faoliyatlarida buyum xodisa, tushuncha, jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi.

Jismoniy tarbiyada, jumladan behad ko'p mashqlar qo'llaniladigan gimnastikada, terminologiya juda muhim rol o'ynaydi.

Atama mashg'ulotlar vaqtida o'quvchilar bilan o'qtuvchilarining o'zaro munosabatlarini engillashtirish, ginastikaga oid adabiyot nashr qilishda gimnastika mashqlari ta'rifini soddalashtirishda yordam beradi. Gimnastika atamalari gimnastikadan boshqa mashg'ulotlarda ham keng qo'llaniladi.

Gimnastika mashqlarning aniq nomini bilmasdan turib uni o'rganish qiyin. Shu sababli ularni o'rganish jarayonida terminologiyaning ahamiyati ayniqsa, kattadir. Qisqacha termin-so'zlar harakat ko'nikmalarini shakllantirishga katta ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlarning tasdiqlashicha, ular mashqni bajarish uchun o'zini tayyorlashga yordam beradi, o'quv jarayonini esa yanada ixcham va maqsadga muvofiq qiladi.

Gimnastika atamasi - bu gimnastika mashqlari, umumiy tushunchalari, snaryadlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (terminlar) tizimi, shuningdek terminlar, shartli (belgilab qo'yilgan) qisqartirishlarning, mashqlarni yozish shakllarining tuzilishi hamda ishlatilish qoidalaridir.

Atama leksikasining bo'limi sifatida shu fanning mazmuni, nazariyasi va amaliyoti bilan yaqindan bog'liqdir.

Gimnastikada termin deganda, biron harakatlantiruvchi faoliyat yoki tushunchaning qisqacha shartli nomi tushuniladi.

Boshqa sohalardagi kabi, gimnastika terminologiyasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan bir qatorda takomillasha bordi chunki, amaliyot va fanda nimaiki yangilik paydo bo'lsa, u tilda muqarrar aks etib, uni boyita boradi.

Vatanimizda gimnastika atamasi 1938 yilda joriy etilgan bo'lib, rus adabiy tili lug'at fondi asosida qurilgan edi. Shuning uchun u gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning turli kontengentlariga anchagina tushunarli va yaqin, shuningdek sobiq halqlarning boshqa tillarga to'g'ri (mashqlar mazmuniga qarab) tarjima qilish imkonini beradi. Yangi terminologiyaning afzalligi avvalo, shundan iboratki, terminlar tuzish va ularni qo'llashga ilgaridan boshqacha yondoshilardi. Mualliflar terminlar tuzish sistemasini har bir harakatining eng xarakterli xususiyatlarini ko'rsatish bilangina cheklanib, ayni vaqtda shu harakatni aniq va qisqa ta'riflash imkonini beradigan qilib belgiladilar.

Gimnastikaning rivojlana borishi, nazariya va amaliyotda erishilgan yangi-yangi yutuqlar gimnastika terminologiyasini yanada takomillashtirishni taqozo qiladi.

Gimnastika bo'yicha 1962-1963 yillardagi konferentsiyalari ham shu masalaga bag'ishlangan edi.

Jismoniy tarbiya inistitutlari, ayniqsa Moskva, Leningrad va Kiyev jismoniy tarbiya institutlari gimnastika kafedralarining o'qituvchilari gimnastika terminologiyasi taraqqiyotiga katta hissa qo'shdilar.

4.2. Atamaga qo'yiladigan talablar

Atama o'z ma'nosining aniqligi va ixtisoslashganligi bilan odatdagi leksik so'zlardan farq qiladi. So'zlar terminga aylangach, zarur bo'lgan bir ma'nonigina anglatadi (kirish, engashish, tashlanish, ko'prik, pastga tashlanish, osilish, tayanish va hokazolar). Bunda terminlar biron tushunchani, harakatni

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

Atamaga ma'lum talablar qo'yiladi:

1. Tushunarlilik. Ona tili lug'at tarkibi va boshqa tillardan olingan so'zlar, shuningdek, internatsional termin - so'zlar asosida qurilgan bo'lib, mazkur halq tilidagi va so'z yasash va grammatika qoidalariga to'la mos bo'ladi. Shundagina atama so'zlar tushunarli, hayotiy va barqaror bo'ladi. Ona tili qoidalarini buzilishi atamalarning tushunarli bo'lmay qolishiga olib keladi.

2. 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 molik bo'lib u mashqni tezroq o'rganib olishda yordam beradi.

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

4.3. Gimnastika atamalariga oid qoidalar.

Atamalar yasash usullari

Atama 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 atama so'zlarning, masalan, baland-past (qo'shpoya), balandlab-uzoqqa (sakrash) singari o'zaro birikishidan ham yasaladi.

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

Statik holatlarni bildiradigan atama masalan, tayanish, bilaklarga tayanish, qo'llarga tayanish, kuraklarda turish, boshda turish, qo'llarda turish, kabilarda tayanch sharti hisobga olinadi, osilish, burchakli osilish, bukilib osilish, egilib osilish, singarilarda esa gavda holati (uning bo'g'inlarini bir biriga nisbatan qanday turishini) hisobga olib yasaladi.

Tebranish mashqlarining atamalar muayyan harakatlantiruvchi faoliyat xususiyatlarini hisobga olib yasaladi. Masalan: bilaklarga turib oldinga siltanib ko'tarilish, qaddini rostlab siltanib ko'tarilish, oyoqni juftlab yoki bitta oyoqda, ko'tarilish va hokazo.

Sakrash va sakrab tushish atamalari sport gimnastikasida gavdaning havodagi holatiga qarab belgilanadi, masalan: oyoqlarni yig'ib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash, to'ntarilish; badiiy gimnastikada gavda bilan oyoqlar holatiga qarab belgilanadi: yopiq sakrash, ochiq sakrash, hatlab sakrash, sapchish, tayanib o'mbaloq oshish, tashlanib sakrash, siltanib sakrash, chir aylanib sakrash va hokazolar.

4.4. Atamalarni qo'llash qoidalari

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

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

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

Hamma atama so'zlarni quyidagicha guruhlariga bo'lib chiqqan ma'qul:

1. Umumiy atamalar. Bular mashqlarning alohidagi guruhlar, umumiy tushunchalarni va hokazolarni ta'riflash uchun qo'llaniladi. Masalan, saf mashqlari, erkin mashqlar va boshqalar.

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

3. Qo'shimcha atamalar. Bular asosiy atama so'zlarga aniqlik kiritadi va harakat yo'nalishini ijro etish 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 termindan iborat bo'ladi. Zarurat bo'lganda, ijro xarakterini ta'kidlaydigan uqtirish so'zlari ishlatiladi (masalan, qo'l keskin, bo'shashtirib, mayin harakatlantiriladi va hokazo).

Qisqartirish qoidalarini (ayrim ifodalarni tushirib qoldirish)

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

“oldindan”, “oldinga” - harakat yo'nalishini ko'rsatishda, agar shu harakat eng qisqa, iloji boricha yagona yo'l bilan (masalan, oldindan qayrilib) bajariladigan bo'lsa;

Qo'llar, oyoqlar, oyoq uchlari, kaftlar holatining qandayligi-agar bu holat belgilangan uslubiga mos bo'lsa;

"gavda"- engashishda;

"oyoq"- oldinga, orqaga siltanishda, oyoq uchini qo'yishda;

"ko'taring", "tushiring"- qo'l yoki oyoqlar bilan harakat bajarganda;

"uzunasiga", "ko'ndalangiga" - muayyan gimnastika snaryadiga ko'proq xos bo'lgan odatiy holatlarda;

"ustidan tutish" - eng ko'p tarqalgan bo'lgani uchun, "ichkariga sakrab tushish" (yoki snaryad ichkarisiga holat);

"sakrab tushish" yoki "sakrash" - gimnastika snaryadining 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;

"oldingi 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.

4.5. Umumrivojlantiruvchi mashqlarini atamasi

1-rasm. Asosiy turish. 2-rasm. Oyoqlarni tor kerib turish. 3-rasm. Oyoqlarni kerib turib qo'llar belda. 4-rasm. Oyoqlarni keng kerib turib qo'llar belda. 5-rasm. O'ng oyoqni chalishtirib turib, qo'llar belda. 6-rasm. O'ng oyoqni kerib turib qo'llar belda. 7-rasm. O'ng tizzada turib, qo'llar belda. 8-rasm. Tizzalarda turib, qo'llar belda.



1-rasm. 2-rasm. 3-rasm. 4-rasm.



5-rasm. 6-rasm. 7-rasm. 8-rasm.

9-rasm. O'ng tomonga oyoq uchiga. 10-rasm. O'ng oyoq yonga pastga. 11-rasm. O'ng oyoq yonga. 12-rasm. O'ng oyoq yonga yuqoriga. 13-rasm. O'ng oyoq oldinga pastga, qo'llar belda. 14-rasm. Chap oyoq oldinga oyoq uchiga, qo'llar belda. 15-rasm. O'ng oyoq oldinga, qo'llar belda. 16-rasm. O'ng oyoq oldinga yuqoriga, qo'llar belda. 17-rasm. O'tirish. 18-rasm. Burchak o'tirish. 19-rasm. Bukilib o'tirish. 20-rasm. Oyoqlarni quchoqlab o'tirish.



9-rasm. 10-rasm. 11-rasm. 12-rasm.



13-rasm. 14-rasm. 15-rasm. 16-rasm.



17-rasm. 18-rasm. 19-rasm. 20-rasm.

21-rasm. Tovonlarda o'tirib, qo'llar belda. 22-rasm. Tovonlarda o'tirib oldinga egilib, qo'llar yuqoriga. 23-rasm. Cho'qqayib o'tirib, qo'llar belda. 24-rasm. Yarim cho'qqayib qo'llar oldinga. 25-rasm. Do'ngsimon yarim cho'qqayish, qo'llar oldinda. 26-rasm. Orqaga egilib, yarim cho'qqayish, qo'llar oldinga. 27-rasm. Yarim cho'qqayib oldinga egilib, qo'llar orqaga «suzuvchi starti». 28-rasm. Chap oyoqda cho'qqayib, qo'llar oldinga.



21-rasm. 22-rasm. 23-rasm.



24-rasm. 25-rasm. 26-rasm. 27-rasm. 28-rasm.

29-rasm. Chap oyoqqa tashlanib, qo'llar belda. 30-rasm. O'ng oyoqda yonga tashlanib yonga egilib, qo'llar yuqoriga. 31-rasm. O'ng oyoqda yonga tashlanib oldinga egilib, qo'llar chalishtirilgan. 32-rasm. Chuqur tashlanib qo'llar orqaga. 33-rasm. Chap oyoqda o'nga tashlanib, qo'llar yonga. 34-rasm. Cho'qqayib tayanish. 35-rasm. Chap tizzada tayanib turib, o'ng oyoq yuqoriga. 36-rasm. Bukilib tayanib turish. 37-rasm. Tayanib yotish. 38-rasm. Orqaga tayanib yotish.



29 - rasm. 30 - rasm. 31 - rasm. 32-rasm. 33-rasm. 34-rasm.



35-rasm. 36-rasm. 38-rasm. 39-rasm. 40-rasm. 41-rasm.

39-rasm. Tayanib sonlarda yotish. 40-rasm. O'ng tizzaga tayanib turib, chap oyoq va qo'l yuqorida. 41-rasm. O'ng oyoqqa cho'qqayib tayanish, chap oyoq orqaga. 42-rasm. Qo'llar pastda. 43-rasm. Qo'llar oldinga. 44-rasm. Qo'llar yuqoriga. 45-rasm. Qo'llar yonga. 46-rasm. Qo'llar orqaga. 47-rasm. Qo'llar oldinda-pastda. 48-rasm. Qo'llar oldinda-yuqorida. 49-rasm. Qo'llar pastda-yonda. 50-rasm. Qo'llar yuqoriga-yonga.



42-rasm. 43-rasm. 44-rasm. 45-rasm.



46-rasm. 47-rasm. 48-rasm. 49-rasm. 50-rasm.

51-rasm. Qo'llar belda. 52-rasm. Qo'llar elkada. 53-rasm. Qo'llar boshda. 54-rasm. Qo'llar bosh orqasida. 55-rasm. Qo'llar yonda bukilgan. 56-rasm. Qo'llar oldinda bukilgan.



51-rasm. 52-rasm. 53-rasm. 54-rasm.

57-rasm. Qo'llar orqada bukilgan. 58-rasm. Oldinga egilish. 59-rasm. Oldinga kerishib egilib, qo'llar belda. 60-rasm. Orqaga tayanib egilish. 61-rasm. Oyoqlar keng kerilgan, oldinga kerishib egilib, qo'llar yonga. 62-rasm. Oldinga egilib, oyoqlarni quchoqlab turish.



55-rasm. 56-rasm. 57-rasm. 58-rasm. 59-rasm.



60-rasm.

61-rasm.

62-rasm. 63-rasm.

63-rasm. O'ng oyoqda muvozanat saqlab, chap oyoq orqaga-yuqoriga, qo'llar bosh orqasida. 64-rasm. Chap oyoqda muvozanat saqlab, o'ng oyoq yonga-yuqorida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 65-rasm. Chap oyoqda orqaga egilib muvozanat saqlab turib, o'ng oyoq oldinda yuqorida, qo'llar yonga. 66-rasm. Chap oyoqda muvozanat saqlab, o'ng oyoq yonda, qo'llar yonda. 67-rasm. O'ng oyoqda muvozanat saqlab, chap oyoq yonga yuqorida, chap qo'l bilan ushlab turib, o'ng qo'l yonda. 68-rasm. Shpagat holatida muvozanat saqlab turish. 69-rasm. chap oyoqda orqaga halqa hosil qilib o'ng oyoqda muvozanat saqlab turish. 70-rasm. O'ng oyoqda muvozanat saqlab chap oyoq yonga, oldinga egilib chap qo'l pastga, o'ng qo'l yonda. 71-rasm. O'ng tirsakda muvozanat saqlab turish.



64-rasm



65-rasm.

66-rasm.



67-rasm.

68-rasm.

69-rasm.



70-rasm.

72-rasm.

73-rasm.

72-rasm. Tayoqcha pastda. 73-rasm. Tayoqcha ko'krak oldida. 74-rasm. Tayoqcha oldinda-yuqorida. 75-rasm. Tayoqcha yelkada. 76-rasm. Tayoqcha bilan erkin turish. 77-rasm. Tayoqcha bosh ustiga o'nga. 78-rasm. Tayoqcha ko'krakka o'ng uchi bilan yuqoriga. 79-rasm. O'ng qo'l yonda, tayoqcha yuqorida.

4.6. Gimnastika asboblarida bajariladigan osilish va tayanish mashqlarining atmalari



74-rasm.

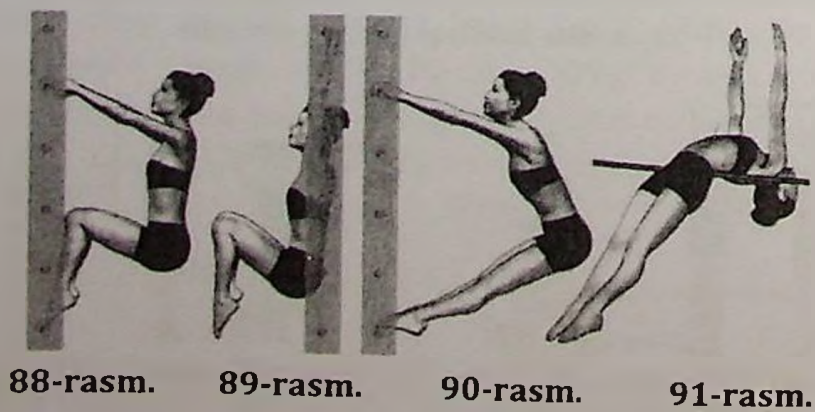
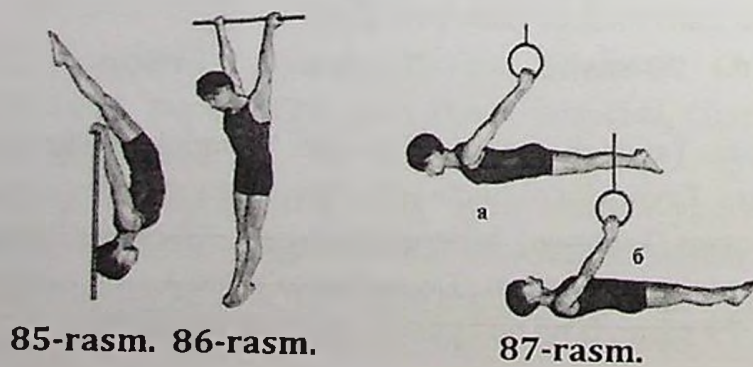
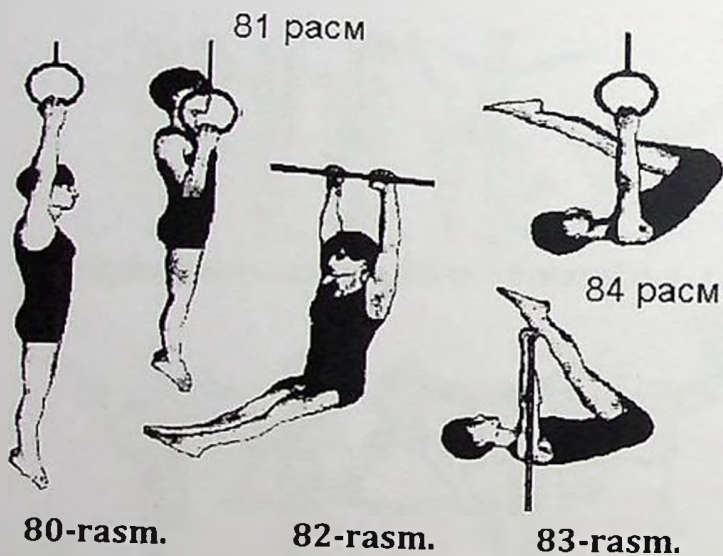
75-rasm.

76-rasm.

77-rasm.

78-rasm.

79-rasm.





92-rasm.



93-rasm.



94-rasm.



95-rasm.



96-rasm.



97-rasm.



98-rasm.

95-rasm. Tizzalar ostida osilish. 96-rasm. Tayanish. 97-rasm. Tirsaklarda tayanish. 98-rasm. Qo'lda tayanish. 99-rasm. O'ng tirsakka tiralib turish. 100-rasm. Qo'llarda bukilib tayanish. 101-rasm. Orqaga tayanish. 102-rasm. Turnikda tayanib turib, o'ng oyoq oldinda. 103-rasm. Oyoqlarni kerib tayanish. 104-rasm. Burchak hosil qilib tayanish. 105-rasm. Oyoqlarni kerib o'tirish. 106-rasm. Sonda o'tirish. 107-rasm. Qo'llar yonga tayanib turish - «krest». 108-rasm. Yelkalarda tik turish.



99-rasm.

101-rasm.

102-rasm.

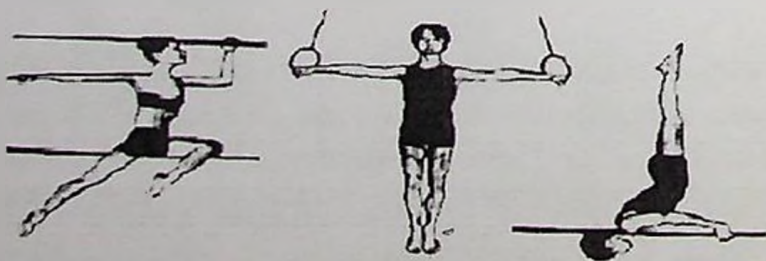
109-rasm. Qo'llarda tik turish. 110-rasm. Qo'llarda kuch bilan ko'tarilish. 111-rasm. Bir oyoqni siltab, ikkinchi oyoq bilan to'ntarilib ko'tarilish. 112-rasm. Oldinga tebranib ko'tarilish. 113-rasm. O'ng oyoqni qo'l orasidan o'tkazib turnik ostidan yozilib ko'tarilish. 114-rasm. Yozilib ko'tarilish. 115-rasm. Turnik ostidan ikki qo'l orasidan oyoqlarni o'tkazib yozilib ko'tarilish.



103-rasm.

104-rasm.

105-rasm.



106-rasm.

107-rasm.

108-rasm.



109-rasm.

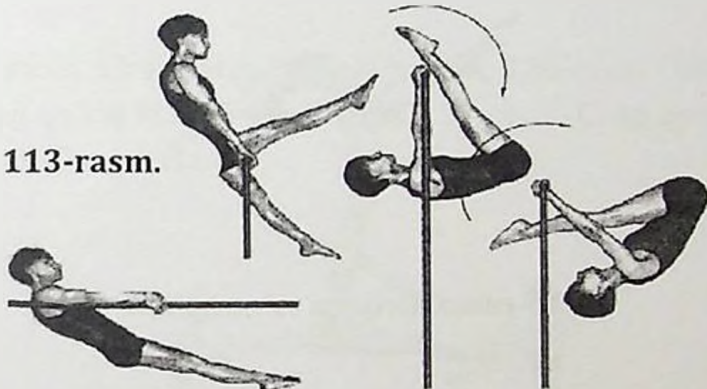


110-rasm.



111-rasm.

113-rasm.



112-rasm.

114-rasm.

115-rasm.

4.7. Akrobatika mashqlari atamallari

116-rasm. Kuraklarda tik turish. 117-rasm. Boshda tik turish.
118-rasm. Qo'llarda tik turish.



116-rasm.



117-rasm.



118-rasm.



119-rasm. Oldinga to'ntarilish.



120-rasm. Orqaga to'ntarilish.



121-rasm. Yonga to'ntarilish.



122-rasm.

123-rasm.

124-rasm.

122-rasm. Ko'prik. 123-rasm. Bir qo'lga tayanib ko'prik.
124-rasm. Bir oyoqqa tayanib ko'prik.



125-rasm.

126-rasm.

127-rasm.

125-rasm. Tirsaklarga tayanib ko'prik. 126-rasm. Chap oyoq bilan o'ng qo'lda ko'prik hosil qilish. 127-rasm. Chap oyoq bilan shpagat, qo'llar yonda.



128-rasm.

129-rasm.

130-rasm.

128-rasm. O'ng oyoq bilan shpagat, qo'llar orqaga. 129-rasm. O'ng oyoq shpagat, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l orqaga. 130-rasm. Yarim shpagat.



131-rasm.

132-rasm.

133-rasm.

131-rasm. G'ujanak bo'lib orqaga salto. 132-rasm. Kerishib orqaga salto. 133-rasm. Bir oyoqda deysinib, ikkinchi oyoqni siltab oldinga salto.

4.8. Badiiy gimnastika mashqlari atamalari

134-rasm. To'lqinsimon harakat. 135-rasm. Oyoq uchida yurish, qo'llar belda.



134-rasm.



135-rasm.



136 rasm. Tashlanib yurish. 137-rasm. Galop qadamlari.



136-rasm.



137-rasm.



138-rasm. Prujinasimon qadam.



138-rasm.



139-rasm. Sakrab shpagat hosil qilish. 140-rasm. Hatlab sakrash.



139-rasm.



140-rasm.



141-rasm. Tashlanib sakrash. 142-rasm. O'ng oyoq bilan yarim halqa hosil qilib sakrash. 143-rasm. Halqa hosil qilib sakrash.



141-rasm.



142-rasm.



143-rasm.

144-rasm. Do'ngsimon sakrash. 145-rasm. Kerishib sakrash.



144-rasm.



145-rasm.

4.9. Mashqlarni yozib borishning qoida va usullari

Gimnastika mashqlarini tushunishda ularni qisqa va aniq qilib yozishning muhim ahamiyati bor. Yozish qo'yilgan maqsadga qarab, umumlashtrilgan, aniq, qisqartirilgan, grafik tarzda yoki shu usullarning birlashmasidan iborat bo'lishi mumkin.

Gimnastika mashqlarining atama yozuvi yuqorida bayon etilgan qoidalarga asosan hamda belgilangan usullarda bo'ladi.

Yozish qoidalariga quyidagilar kiradi: gimnastika mashqlarining ayrim guruhlari uchun belgilangan yozuv tartibi, yozuvda qo'llaniladigan grammatik tuzilish va belgilarga rioya qilish. Quyida ana 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 hokazo).
3. Harakat yo'nalish (o'ngga, orqaga va hokazo).
4. Oxirgi 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 elkada.

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

Bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakat (xatto bir sanoqda bajariladigan ham) qanday tartibda ijro etiladigan bo'lsa, xuddi shunday ketma- ketlikda yoziladi.

Masalan: D.h.- qo'llarni yon tomonlarga uzatib, oyoqlarni kerib turish.

1. Chap tomonga burilaturib o'ng oyoqni yoysimon pastga tushirib, bunda o'ng oyoq orqada uchiga qo'yilgan bo'ladi, qo'llarni oldinga uzatish.

2. O'ng tizzada turib, qo'llarni yuqori ko'tarib, boshni orqaga egish.

Agar harakat boshqa harakat bilan ketma-ket qo'shib bajarilsa, elementlarni «va» 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 baravar bajarilsa (hozirgi misolda engashish bilan burilish bir vaqtda ijro etilsa), unda «...turib» so'zini ishlatish kerak bo'ladi.

Harakat odatdagi uslubda bajarilmasa, bu holat yozuvda aks etishi kerak. Masalan: qo'llar oldinga oxista uzatiladi, panjalar bushashtirilgan va hokazo.

Erkin mashqlarni yozib olish. Erkin mashqlar muayyan tartibda yozib olinadi:

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 sakkizlarga bo'lib yoziladi. Majburiy mashqni yozishda (musobaqalar uchun) matnning o'ng tomonida elementlar va birlashmalarning nisbiy qiyinligi (ballari yoki qiyinlik guruhлари) ko'rsatiladi.

Sport gimnastika asboblariidagi mashqlarning yozib olinishi. Gimnastika asboblariidagi mashqlarni yozishda asbobning nomidan tashqari yana quyidagilarni ko'rsatish qabul qilingan:

1. Dastlabki holat (osilib turib, tayanib turib, sakrab, yugurib kelib) yoki birinchi mashqdan 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 hokazo).

3. Ijro etish usuli (gavdani yozib, yoysimon, orqaga siltanib, tuntarilib).

4. Yo'nalish (chapga, orqaga va hokazo).

5. Pirovard holat (osilib qolish, orqadan tayanib qolish)-harakatning o'zi pirovard holatga olib kelmasa.

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

Asboblardagi majmualar satriga ketma- ket yozishda asosiy elementlar (birlashmalar) bir-biridan chiziqcha belgisi bilan ajratiladi. Masalan, turnikda: tebranib turish - gavdani yozib ko'tarilish - orqaga aylanish - yoysimon siltanib chap tomondan orqaga aylanib turlicha tutib osilib qolish- orqaga siltanib sakrab tushish va hokazo.

Majburiy mashqlarni (musobaqalar uchun) yozishda esa har bir element yoki birlashma abzasdan yozilib, undan o'ng tomonda nisbiy qiyinlik ko'rsatiladi. Masalan: dastakli otda:

Sakrab chap oyoqni o'ng tomondan dastak ustidan aylantirish - 2,0

O'ng oyoqni o'tkazish - 0,5

Chap tomonda chalishtirib va hokazo o'tkazish - 3,0

Oyoqlarni asboblarga, tegmay o'tkazilishini «ustidan» so'zini qo'shib ifoda qilinadi. Masalan: B/p qo'shpoya: pastki poyada gavdani yozib ko'tarilish - orqaga siltanib o'ng oyoqni poya ustidan o'tkazish - chap oyoqni o'tkazib orqaga tayanib burchak.

Ikki va undan ortiq elementni ketma-ket bir-biriga ulab bajarilishini «va» bog'lovchisi bilan, ikkita harakatni birgalikda bajarilishini esa «...turib» so'zini qo'shib yozish bilan ifoda qilinadi.

Masalan, turnikda: o'ng oyoqda ko'tarilish va chap tomondan orqaga burilish yoki o'ngga ko'tarila turib orqaga burilish va hokazo.

Qisqaroq yozish va talaffuzni osonlashtirish maqsadida ayrim ta'riflarni tashlab ketish, shuningdek, agar tushunish osonlashadigan bo'lsa, yuqorida ko'rsatilgan tartibda (ketma-ketlikda) yozishdan chetlatish ham mumkin.

Akrobatika mashqlarining yozilishi. Akrobatika mashqlarini yozishda ba'zi xususiyatlarni hisobga olib, yuqorida ko'rsatilgan qoidalarining o'zi qo'llaniladi:

1. To'liq aylanilmaydigan elementlarni (masalan, o'mbaloq oshishlarni) bajarishda pirovard holat ko'rsatilishi kerak.

2. Goho bir holatdan ikkinchisiga o'tish maxsus termin qo'llanilishini talab qilmaydi. Masalan, o'ng oyoqdagi muvozanatdan-boshda turish yoki qo'llarda turishdan-boshda turish va hokazo.

3. Ijrochining biror elementdan (harakatdan) keyingi holati shundan keyingi elementning bajarilish usulini belgilab berishi hisobga olinadi. Masalan, tizzalarda turishdan dumalanib yelkada turish yoki cho'qqayib tayanishdan orqaga dumalanib kuraklarda turish va hokazo.

4. Pirovard holat harakatning o'zidan ravshan bo'lmagan taqdirdagina yoziladi.

Badiiy gimnastika mashqlarining yozilishi. Badiiy gimnastika mashqlarini yozishda erkin mashqlar uchun belgilangan qoidalardan foydalaniladi. Bulardan tashqari harakatlarning tavsifi, tasviri, rivoji va ifodaliligi ko'rsatilishi kerak.

Gimnastika mashqlari yozilishining asosiy usullari:

Umumlashtirilgan yozuv. O'quv dasturlari va boshqa dasturlarda har bir harakatning aniqligi talab qilinmay, gimnastika mashqlarining mazmuninigina ko'rsatib (sanab) o'tish kerak bo'lganda mazkur usuldan foydalaniladi. Masalan, dastakli otda orqaga tayanib oyoqlarni chap yoki o'ng tomonga o'tkazish.

Aniq atama yozuv har bir mashqning atama qoidalariga muvofiq ravishda aniq ifodalanishini nazarda tutadi, bunday yozuv namunalari yuqorida keltirilgan.

Qisqa yozuv konspektlar tuzishda, nazorat mashqlarini va boshqa mashqlarni yozishda qo'llaniladi. Bunda atama so'zlar qisqartirib yoziladi (shartli qisqartirishlar qo'llaniladi). Masalan, har- harakat, el.- element, a.t.-asosiy turish, bel- belgilash t-tutish, yu/p- yuqori poya, d.h.- dastlabki holat, shuningdek gimn-gimnastika, akrob.- akrobatika va hokazo.

Grafik yozuv (tasvir mustaqil va yordamchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Bunday yozishning chiziqli, yarim konturli va konturli turlari qo'llaniladi. Chiziqli tasvir eng qulay hisoblanadi. U juda tushunarli va tejamlidir. Bunday ifoda usuli juda tez bajarilishi tufayli, gimnastikadagi kundalik amaliy ishda juda qo'l keladi.

Matn va grafik yozuvini birgalikda qo'llanilishi- bu yozuvning amalda keng tarqalgan qulay usulidir. Masalan:

№	D.h.	Sanoq	Tavsif (terminologik)	Grafik yozuv
1	Oyoqlarni kerib turish	1	Qo'llar yonga, oldinga kerishib engashish	
		2-3	Yerga qo'llarni tegizib, ikki marta prujinasimon engashish	
		4	D.h.	

Zikr etilgan shakllardan tashqari hozirgi vaqtda mashqlarni kinosuratga olish tobora keng qo'llanilmoqda (bunda klassifikasiya dasturdagi mashqlar, nazorat uchun mashqlar suratga

olinadi va hokazo). Kinofilm yordamida hozirgi zamon gimnastikasida ishlatiladigan barcha harakatlarning eng nozik tomonlarigacha ko'rsatib berish juda qulaydir.

Amaldagi gimnastika atamasi muayyan mashqlar spesifikasiyasini yaqqol aks ettiruvchi atama so'zlar bilan muttasil boyib boradi. Biroq atama so'zlar tuzishning qaror topgan qoidalaridan hech qachon chetga chiqish kerak emas, albatta, chunki bunday chetga chiqish atamaning buzilishiga olib kelishi mumkin.

NAZORAT SAVOLLAR

1. Gimnastika atamalariga qanday talablar qo'yiladi?
2. Gimnastika atamalarni yozilish shakllari.
3. Gimnastika atamalarga qo'yiladigan talablar.
4. Gimnastika asboblarda bajariladigan mashqlarning atamalari.
5. Osilish va tayanish holatlarining ta'riflari.
6. Akrobatika mashqlarining atamalari.
7. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari.
8. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidasi.
9. Erkin mashqlarni yozish qoidasi.
10. Asboblardagi mashqlarning yozilishi.
11. Akrobatika mashqlarining yozilishi.
12. Badiiy gimnastika mashqlarining yozilish shakllari.

V BOB. GIMNASTIKANING ASOSIY VOSITALARI. SAF MASHQLAR

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

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

Saf mashqlari to‘rtta guruhga bo‘linadi:

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

Saf – shug‘ullanuvchilarning birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko‘ra joylanishidir.

Mashg‘ulotda safni o‘qituvchi va talabalar guruh xalfasi, o‘quv bo‘linmalarini boshliqlari va navbatchilar odatda yoki belgilangan signal bilan beriladigan bevosita buyruq va topshiriqlar orqali boshqaradilar.

Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi:

Zich saf – shug‘ullanuvchilarning qatorda bir-biridan kaft kengligida (tirsaklar o‘rtasi) oralig‘ida yoki ketma-ket qatorda bir-biridan oldinga uzatilgan qo‘l uzunligidagi masofada joylashgan safdan iborat.

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

5.1. Saf usullari

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

1. "Saflaning!"- bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar safga turadilar.

2. "Rost-lan!"- bu buyruqqa ko'ra saf tik turish holatini qabul qiladi. U gimnastikada asosiy tik turish holatiga to'g'ri keladi.

3. "Tekislan!", "Chapga qarab tekislan!", "O'rtaqa qara!".

4. "To'xta!"- bu buyruqqa ko'ra harakat /mashq/ to'xtatiladi.

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

6. "O'ng /chap/ oyoqda erkin tur!"- shug'ullanuvchi o'ng /chap/ oyoqni o'ngga /chapga/ bir qadam jildirib, gavda og'irligini ikkala oyoqqa taqsimlaydi va qo'llarini orqada tutadi.

7. "Tarqal!"- shug'ullanuvchilar safdan chiqib, zalda /maydonchada/ erkin joylashadi.

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

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

5.2. Saflanish va qayta saflanishlar

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

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

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

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

Mashg'ulotga hozirlik to'g'risida raport berishdan oldin xalfa /navbatchi/ guruhni tekislaydi, uni sanatadi, keyin: "Rost-lan!", "O'ngga /chapga, o'rta/- qara!"- buyrug'ini beradi.

Xalfa / navbatchi/ o'qituvchiga ikki-uch qadam etmasdan / saf yurishi bilan/ to'xtaydi va raport beradi:

O'rtoq o'qituvchi! _____ mutaxassislikning _____ bosqich _____guruh talabalari mashg'ulot o'tish uchun saflandi. Ro'yxat bo'yicha _____nafar talaba, safda _____nafar talaba.

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

Saflanish va raport berish marosimini tantanaviy ruhda o'tkazish lozim. Bu muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, butun mashg'ulotni tashkil qilishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Saflanish tugamaganga qadar o'qituvchi raport qabul qilishga tayyorlanmasligi, shuning bilan birga saflanish jarayoniga

aralashmasligi zarur. Yo'l qo'yilgan kamchiliklarni keyinchalik muhokama qilish maqsadga muvofiqdir.

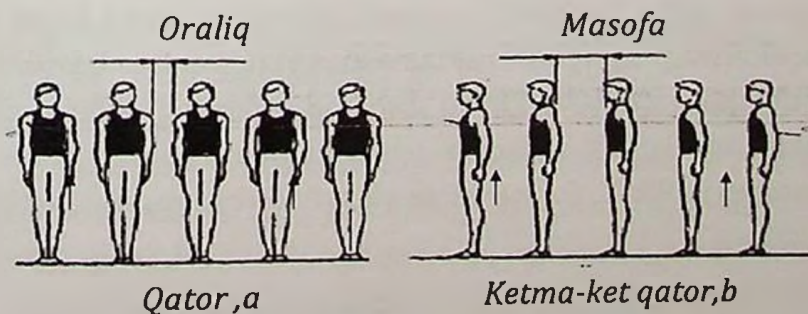
Mashg'ulot boshlanishidan oldin raport berilishiga o'qituvchining jiddiy munosabatda bo'lishi, uning tashqi qiyofasi va qaddi - qomati bu an'ananing muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatish lozim.

Bir qatorga saflanish - «Bir (ikki, uch) qatorga - Saflan!»- buyrug'iga binoan bajariladi. Guruh o'qituvchining (navbatchining) orqasida saflanadi.

Oraliq - shug'ullanuvchilarni yonma-yon qatordagi orasi (146 rasm, a).

Masofa - shug'ullanuvchilarni ketma-ket qatordagi orasi (146 rasm, b).

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

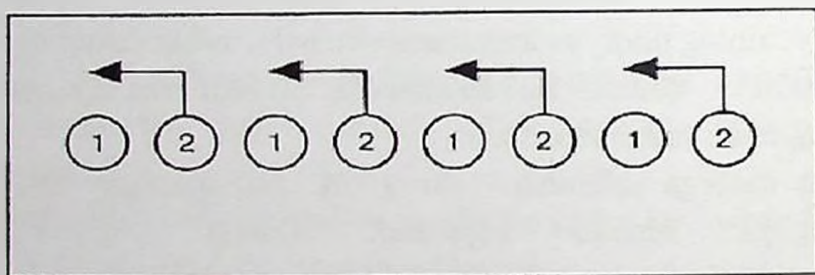


146 rasm.

Qayta saflanish - bir safdan ikkinchi safga o'tish.

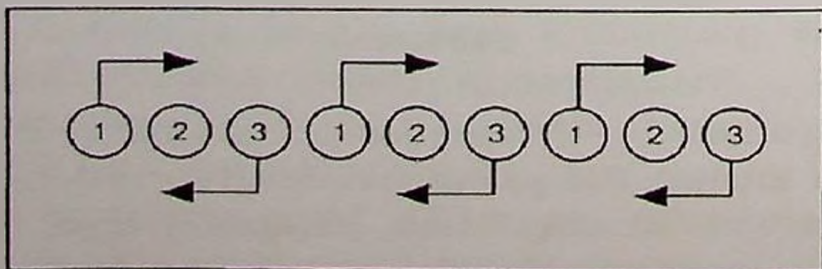
Bir qatordan ikki qatorga saflanish. (147-rasm) Dastlab "birinchi" va "ikkinchiga" sanab chiqilgandan keyin, "Ikki qatorga- saflan!" buyrug'i beriladi, bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qo'yadilar (hisob- "bir"), o'ng oyoqni juftlamasdan bir qadam o'ngga qo'yadilar

(hisob – “ikki”) va birinchi turganning orqasiga oʻtgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob- “uch”).



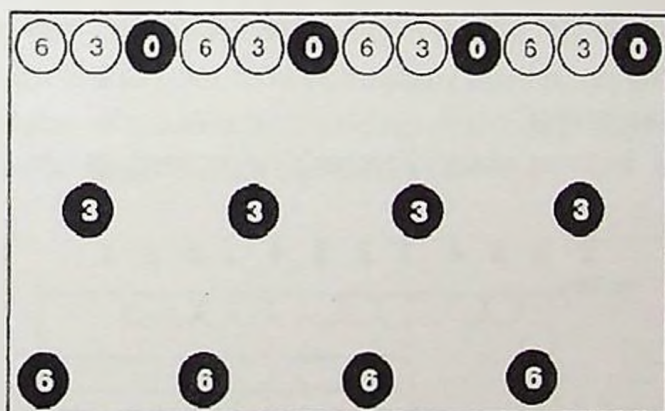
147-rasm.

Bir qatordan uch qatorga saflanish (148-rasm). Dastlab sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: “Uch qatorga- saflan!”. Bu buyruqqa koʻra ikkinchi raqamdagilar joyida turadilar birinchi raqamdagilar oʻng oyoq bilan bir qadam orqaga, chap oyoqni juftlamasdan turib bir qadamni yonga qoʻyadilar va oʻng oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarni orqasiga oʻtadilar. Uchinchi raqamdagilar chap oyoq bilan bir qadam oldinga, oʻng oyoqni juftlamasdan yonga qadamlaydilar va chap oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarning oldiga oʻtib turadilar. Avvalgidek saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: “Bir qatorga saflan!”. Qayta saflanish saflanishga teskari tartibda bajariladi.



148-rasm.

Qatordan qirra bo'lib qayta saflanish (149-rasm). Guruhda dastlabki ("6-3 joyda, 6-4-2- joyda" va hokazo) sanoq o'tkazilgandan so'ng quyidagi buyruq beriladi: "Sanoq bo'yicha - qadam bos!" shug'ullanuvchilar sanoq bo'yicha zarur bo'lgan qadimni tashlab, so'ng oyoqlarini juftlaydilar.



149-rasm.

O'qituvchi birinchi qator to'xtaguncha sanab turadi. Sanoq "6-3 joyda"- deb sanalganda 7 gacha; "9-6-3 joyida" deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

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

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

Qatordan bo'linmalarining qanotini ilgari, ketma-ket qatorga saflash (150-rasm.). Dastlab uchtdan, to'rttdan va hokazo sanoqqa sanalgandan keyin, quyidagi buyruq beriladi: "Bo'linmalar 3-4 va hokazo qator bo'lib, chap (o'ng) yelkani ilgari yuring!".

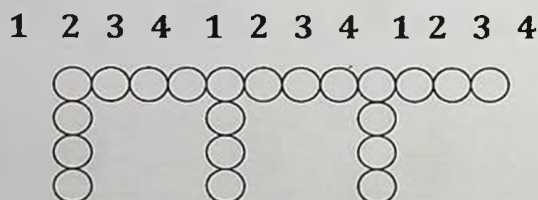
Bu buyruqqa ko'ra sanab chiqilgan bo'linmalar tekislikni saqlagan holda ketma-ket qator hosil bo'lganga qadar belgilangan qanot bilan ilgarilab yuradilar. Ikkinchi buyruq: "Guruh - to'xta!" Yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

1. "Ort-ga!"

2. "Bo'linmalar bir qatorga o'ng (chap) yelkani ilgarilab qadam-bos!"

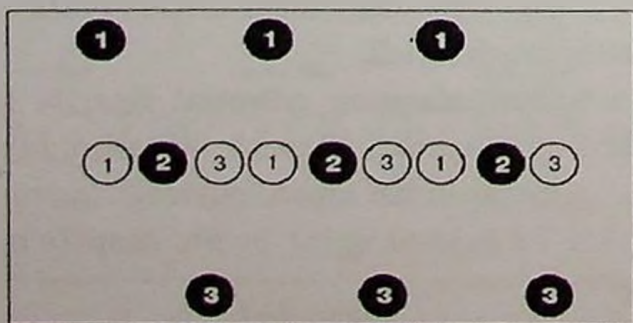
3. "Guruh to'xta!"

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



150-rasm

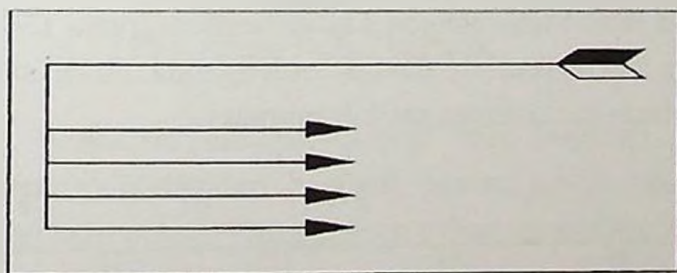
Bir ketma- ket qatordan «qirra bo'lib» uch ketma- ket qatorga saflanish (151-rasm). Uchtadan sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq berildai. «Birinchilar ikki / uch, to'rt va hokazo qadam o'ngga, uchinchilar ikki/ uch to'rt va hokazo/ qadam chapga "Qadam bos!"».



151-rasm.

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

Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch va hokazo ketma- ket qatorga burilib saflanish (152-rasm). Guruh chapga aylanib yurib ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: «Ikki /uch, to'rt va hokazo/ qator bo'lib, chapga "Qadam bos"! Birinchi ikki /uch, to'rt va hokazo/ kishi burilgandan keyin, navbatdagilar o'z safining oxiridagi kishining buyrug'i bilan, birinchilar burilgan joydan buriladilar.



152-rasm.

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

Yana avvalgicha saflanish uchun quyidagi buyruqlar berildi:

1. "Bir ketma-ket qator bo'lib o'ng (chap)ga aylanib qadam bos!"

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

Bir ketma - ket safni ikki, to'rt, sakkiz ketma- ket safga bo'lish va biriktirish orqali qayta saflash (153-rasm). Qayta saflanish harakat davomida bajariladi. Buyruqlar:

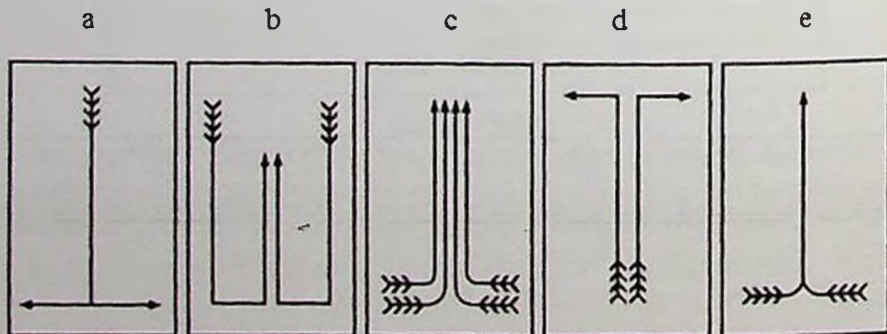
1. "Markazdan-Qadam-bos!" odatda, bu buyruq zalning /maydonchaning/ o'rtasidan beriladi.

2. "Bittadan ketma- ket qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib- Qadam bos!", Bu buyruq bo'yicha birinchi raqamdagilar o'ngga, ikkinchi raqamdagilar chapga aylanib yuradilar (rasm 153-a).

3. "Ikki ketma-ket qator bo'lib markazdan- Qadam-bos!", bu buyruq qatorlar zalning /maydonchaning/ qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi (rasm 153 -b).

4. "To'rt ketma-ket qator bo'lib markazdan- Qadam-bos!", bu buyruq qatorlar zalning /maydonchaning/ qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi (rasm 153 -c).

Bo'lish va biriktirish davom ettirilganda, to'rt, sakkiz va hokazo ketma- ket qatorga saflash mumkin.



153-rasm.

Avvalgi holiga qayta saflash ajratish va qo'shilish deyiladi: ikki ketma- ket qatordan bir ketma- ket qatorga qayta saflash.

Buyruq: "Bittadan qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib- Qadam-bos!". Bu buyruq bo'yicha o'ng tomondagi ketma- ket qator o'ngga chap tomondagi ketma- ket qator chapga yuradi (153 - d rasm). Qarama-qarshi tomonda qatorlar

uchraganda quyidagi buyruq beriladi: "Bir ketma-ket bo'lib markazdan qadam- bos!" (153-e rasm).

Doira bo'lib yurish. (154-rasm)



154-rasm. Doira turlari.

Buyruq: "Doira bo'ylab-Qadam-bos!". Ijro buyrug'i zalning (maydonchaning) o'rtasidan beriladi, undan keyin doiraning hajmini belgilash uchun shug'ullanuvchilar orasidagi masofa aytiladi.

5.3. Harakatlar (joydan-joyga ko'chish)

Bu guruhga turli xil joydan - joyga ko'chish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar kiradi.

Shahdam qadam - oyoqni 15-20 sm balandlatib oldinga ko'tariladi (oyoq tagini gorizontaal tutish va erga butun yuzasini qattiq qo'yish zarur), qo'l oldinga harakatlantirilganda beldan bir qarich balandga (tanadan ham bir qarich uzoqlikka) ko'tarib, tirsakdan bukiladi; qo'l orqaga yunaltirilganda to'ppa-to'g'ri tutib, yelka bo'lagidan oxirigacha uzatiladi, panjalar engil musht qilib tutiladi. Buyruq: "Shahdam Qadam-bos!".

Shahdam qadamning quyidagi turlari ham bor, unda qo'l harakati katta ko'lamda bajariladi (oldinga yelka balandligigacha,

orqaga oxirigacha va tanadan chetroqqa), oyoqlar bilan harakat xuddi shahdam qadamdagidek bo'ladi. Shahdam qadamning bu turi ommaviy gimnastika chiqishlari va sportchilarning tantanali o'tishlarida keng qo'llaniladi.

Oddiy qadam – saf qadamidan erkinroq harakat qilish bilan farq qiladi.

Buyruqlar:

a) "Yuring!". Har qanday harakat qilishda (xatto bir qadamga ham) beriladigan buyruq.

b) "Oddiy qadamlab Qadam- bos!". Yurishning, yugurishning bir turidan boshqa turiga o'tishda va harakat chog'ida bajariladigan mashq tugagandan keyin oddiy yurishga o'tish uchun beriladi: Turgan joyda harakatlanish.

Buyruqlar:

a) "Turgan joyda- qadam bos! (yuguring)!"

b) "Boshlovchi- joyida!"- buyrug'i yurib (yugurib) borayotgan guruhni bir qadamli masofaga yig'ish zarur bo'lganda beriladi, chunki mashq bajarganda, odatda, masofa uzoqlashadi.

Joyda turib harakatlanishdan yurishga o'tish.

Buyruqlar:

a) "To'g'ri-ga!". Chap oyoqdan beriladi. O'ng oyoq bilan turgan joyda qadamlab, chap oyoq bilan oldinga harakat boshlanadi.

b) "Ikki (uch, to'rt va hokazo) qadam oldinga (orqaga, yonga)- qadam- bos!"

Harakatni to'xtatish uchun "guruh- to'xtang!" buyrug'i (chap oyoqdan) beriladi. O'ng oyoq bilan bir qadam bosiladi va chap oyoqni unga juftlashtiriladi.

Joydan- joyga ko'chishning turini o'zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: "Bir hil qadamlab - Qadam-bos!", "Har xil

qadamlab - yuring!". Bu buyruqni bergandan keyin, butun guruh bajargunga qadar sanab borish zarur.

Qadam kengligi va harakat tezligini o'zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: "Uzun qadam!", "Kalta qadam!", "Sekin qadam!", "Katta qadam-bos!", "Yarim qadam-bos!".

Yugurish. Buyruq: "Guruh- yuguring!". Agar yurishdan yugurishga o'tilsa (musiqa jo'rligida), ijro buyrug'i chap oyoqdan beriladi, o'ng oyoq bilan qadam o'tkazilib, chap oyoqdan yugurish boshlanadi. Musiqa jo'rligida yugurishdan yurishga o'tishda bajariladigan harakat ham xuddi shunday "Guruh Qadam-bos!" buyrug'i beriladi. Agar musiqa jo'r bo'lmasa, "Yurish!" buyrug'i o'ng oyoqdan berilaveradi.

Harakat chog'ida burilishlar. Turgan joyda burilishda qanday buyruqlar berilsa, harakat chog'idagi burilishda ham shunday buyruqlar beriladi. O'ngga burilish uchun buyruq o'ng oyoq qo'yilgan paytda beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoqni bir qadam oldinga tashlab, chap oyoqning uchida buriladi va o'ng oyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

Chap tomonga burilish uchun ijro buyrug'i chap oyoq qo'yilgan paytda beriladi. Burilish o'ng oyoq uchida amalga oshiriladi.

Orqaga burilish uchun "Ortga!"- buyrug'i beriladi. Ijro buyrug'i o'ng oyoq qo'yilgan chog'ida beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoq qo'yilgan chog'ida beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoq bilan bir qadam oldinga qadamlaydi va o'ng oyoqni yarim qadam oldinga tashlab turib, shu oyoq uchida beriladi hamda chap oyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

Harakat chog'ida burilishda (ayniqsa, orqaga burilishda) ijro buyrug'i berilgandan so'ng, harakat maromini saqlash uchun sanab borish maqsadga muvofiqdir.

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

Qanot bilan oldinga yurib harakat yo'nalishini o'zgartirish.

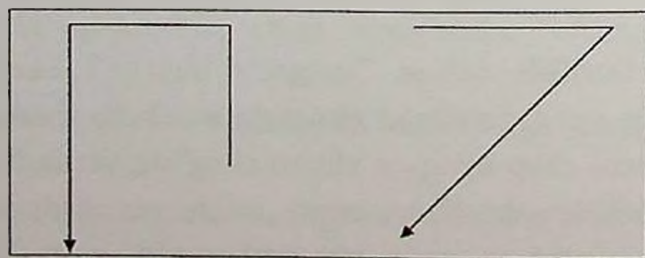
Buyruqlar:

a) (boshlanishi) "O'ng (chap) qanot ilgarilab Qadam-bos!". Bu buyruq bo'yicha guruh qatorni buzmasdan, chap qanotdagingining atrofida yuradi, u esa joyda odimlab, tekislikni saqlagan holda butun qator bilan birgalikda buriladi.

b) (tugashi) "To'g'ri-ga" yoki "Turgan joyda- yuring!" yoki "Guruh- to'xta!".

Aylanib yurish.(155-rasm) Buyruq: "Chapga (o'ngga) aylanib – qadam bos!!". Agar buyruq harakat chog'ida berilsa, u holda "Yuring!" ijro buyrug'i zalning (maydonchanning) burchagida berilishi kerak.

Diagonal bo'ylab harakatlanish. (156-rasm.) Buyruq: "Diagonal bo'ylab- qadam bos!".



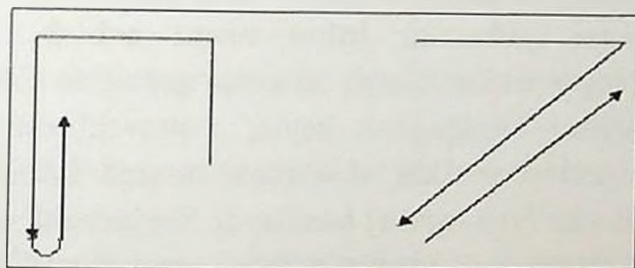
155-rasm.

156-rasm.

Qarama - qarshi yo'nalishda harakatlanish (157-rasm).
Bu – butun ketma-ket qatorning boshlovchi orqasidan qarama-

qarshi yo'nalishda harakat qilishidir. Buyruq: "O'ng /chap/ ga qarama-qarshi - Qadam-bos!".

Qarama - qarshi qatorlar oralig'i - bir qadam.



157-rasm.

Ilon izi bo'lib yurish. Bu birin-ketin bajarilgan bir necha teskari yunalishlardan iborat yurishdir. Buyruqlar: a) O'ng (chap)ga qarama-qarshi - "Qadam-bos!", b) Ilon izi bo'lib - "Qadam-bos!".

5.4. Orani ochish va yaqinlashtirish

Orani ochish- saf oralig'i yoki masofasini uzoqlashtirish usullari. Yaqinlashtirish- orasi ochilgan safni zichlashtirish usullari.

1. Orani ochish. (Saf nizomi bo'yicha olingan). Buyruq: "O'ngga (chapga, o'rtadan va chapga) ikki / va hokazo/ qadamga-orani oching!". Agar qadamlar soni aytilmasa, oraliq bir qadamga ochiladi.

Orani ochish boshlagan: kishidan tashqari, hamma o'ng tomonga (chapga, o'ngga va chapga) burilib, yonida turuvchi bilan uning orasida talab qilingan, masofa hosil bo'lgunga qadar yuradi va saf oldi tomon burilishadi. Buyruq berilgandan keyin o'qituvchi hamma shug'ullanuvchilar safda o'z joyiga turgunga qadar «bir- ikki» deb sanab turadi. Orani yaqinlashtirish uchun

quyidagi buyruq beriladi: "Chapga/ o'ngga, o'rta/- yig'iling!". Hamma harakatlar teskari tartibda bajariladi.

Shu orani ochish va yaqinlashtirish yugurib bajarilishi mumkin. Buyruq berishda «yugurib» so'zi qo'shiladi.

2. Juftlama qadamlar bilan orani ochish. "O'rtadan /o'ngga, chapga/ ikki qadamga juftlama qadamlar bilan - orani oching!" buyruq berilgandan keyin, o'qituvchi orani ochish tugagunga qadar "bir- ikki" deb sanab turadi. Orani ochishni chetdagi qatorlar (yoki qator) boshlaydi. Keyinchalik navbatma-navbat har ikki sanoqdan keyin, qolgan qatorlar orani ochadilar. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruq beriladi: "O'rtalikka /o'ngga, chapga/ juftlama qadamlar bilan-yig'iling!". Hamma qator baravariga yaqinlasha boshlaydi. O'qituvchi yaqinlashish tugagunga qadar "bir- ikki" deb sanab turadi.

3. Topshiriq bo'yicha orani ochish. Masalan: "Bir-biringizdan ikki qadam masofada turing!", "Qo'llarni yonga uzatib orani oching!" va hokazo.

4. O'qituvchi qatorlarda zarur bo'lgan masofaga qo'ygan boshlovchilarga qarab orani ochish mumkin.

5. Yoysimon ochilish

Mashqlarning bu guruhi darsda o'tiladigan umumrivojlan-tiruvchi yoki boshqa mashqlarni bajarish oldidan qulay joylashtirish va mashqlarni o'rganishni osonlashtirish maqsa-dida qo'llaniladi.

Buyruq: "Yoysimon tashqariga – Qadam bos !"

NAZORAT SAVOLLARI

1. Saf mashqlari tavsifini aytib bering.
2. Saf mashqlari bilan qanday vazifalar hal qilinadi.
3. Saf mashqlari klassifikasiyasi bo'yicha umumqabul qilingan to'rtta guruhini aytib bering.

4. Saf usullari guruhiga qanday mashqlar kiradi?
5. Saflanish va qayta saflanish guruhiga qanday mashqlar kiradi?
6. Joydan-joyga ko'chish guruhlariga qanday mashqlar kiradi?
7. Orani ochish va yaqinlashtirish guruhiga qanday mashqlar kiradi?
8. Sport zalida qanday nuqtalar va burchaklar umumqabul qilingan?
9. Qanday asosiy talablarga rioya qilgan holda saf mashqlarini bajarish uchun buyruqlar bo'linadi?
10. Saf mashqlariga buyruq berish ketma-ketligini asoslab bering.

VI BOB. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

6.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi

Mushaklarni maksimal va o'rta zo'riqishga, har hil tezlik va amplituda bilan gavdani ayrim qismlari yoki uning birgalikda harakatlanishi – umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) deb ataladi.

Darslarning maqsadi va vazifalariga qarab URM o'quvchilarni organizmini asosan bo'lajak ishga tayyorlashi (badan qizdirish) harakat maktabini o'zlashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, turli organlarni, organizm tizimini sog'lomlashtirish asosan to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirishga qaratilgan.

URM dars tayyorlov qismida o'tkazishni ma'nosi boshni yarim katta qobig'idan eng qulay ravishda optimal qizishni, katta yarim qobig'dan zonadan kelayotgan mator nerv impulsyalarni mayin o'tish oqimini ta'minlash bundan tashqari ichki organlarda umumiy faollanishni hosil etadi. Bularni hammasi darsni asosiy qismida mashqlarni bajarish uchun jismoniy sifatlarni (kuch, qayishqoqlik, kuch chidamliligi) o'zlashtirish va tarbiyalash qaddi-qomatni shakllantirishni ta'minlaydi. Darsning yakuniy qismida URM dam olish va o'quvchilarni boshqa faoliyatga o'tish uchun bajariladi. Darsning yakuniy qismida URM boshqa faoliyatga o'tishga va aktiv dam olish uchun bajariladi. Jismoniy tarbiya bayramlari, tanaffusdagi o'yinlar va fizkult daqiqa, EGG o'tkazishda, jismoniy tarbiya darsidan tashqari maktabda URM jismoniy tarbiyada universal vosita bo'lib hisoblanadi. Ular buyumsiz va buyum bilan (tayoqcha, to'ldirma to'plar, gantellar, toshlar, gardish, arg'amchi, rezina amartizatorlar, trenajorlar). O'quvchilarni bir-biriga yordam bergan holatda (ketma-ket

qatorda, doirada, yonma-yon qatorda), joyda va harakatda (yurishda) turli saflantiriladi.

URMlar bir muncha xususiyatlarga ega: ular aniq me'yorlanadi, turli variant va majmualarda foydalaniladi. Bu esa ayrim mushak guruhlarga va organizmni tanlangan tizimlarga ta'sirini ta'minlaydi. Buning natijasida sistematik ravishda URM bajarishda harakat tajribasini poydevorini barpo etadi. Harakat sifatlari qobilyat, hayot amalyotida zarur bo'lgan, shuningdek murakkab gimnastika barpo etishda ko'nikmalarni shakllantiradi. URM qaddi-qomatni shakllantirishda katta rol o'ynaydi: ular mushaklarni kuchlantiradi, umurtqa va tovon to'g'ri holatda ko'maklashishga yordam bergani uchun maktabgacha va maktab yoshdagi bolalarda umurtqa bukilishi shakllanadi batamom 11-13 yoshda tugaydi, bu esa bolalarni rivojlanishida muhim.

Undan tashqari, URM nafas olish organlarini rivojlantirishida samarali vosita hisoblanadi. Nega deganda, diafragmaning asosiy nafas olish mushaklari mustahkamlanishni, qorin mushaklarini, chuqur nafas olishga ko'mak beruvchi harakatni tarkibi bilan nafas olishni mosligi, nafas olish uzinligini va kuchini tekislashni qulay bo'lishidan iborat, harakat ritmi nafas olish ko'nikmasini shakllantiradi. Aniq ritm, qattiq me'yor, vaqti-vaqti bilan URMda yuklamani ko'paytirish va pasaytirish yurak mushaklarini mustahkamlashga ko'maklashadi. Yurakni urish hajmini ko'paytiradi, qisqarish ritmini yaxshilaydi. Mashqlar nerv tizimini rivojlantirishiga katta ta'sir etadi. Qarshi amal qilish tezligi, uyg'unlashishi harakatni bilib egallash va bolalarni aqli rivojlanishiga katta mohiyati bor: - quyidagidek, URM jamoada bajariladi, bu bolalarni tashkillashishi va intizomli rivojlanishiga ko'maklashadi. Musiqa jo'rliги ijobiy rol o'ynaydi. So'nggi yillarda URM o'tkazish uslubi-yatida noananaviy mashqlar turlari, ritmik va atletik gimnastika qizlar uchun gimnastika, nafas olish

gimnastikasi, xatxa-yoga, ushu va hokazolarni tan olisha boshlaganlar.

Lekin amaliyot tajribasida talabalar va boshlang'ich sinf o'qituvchilari maktabda gimnastika darsida URMning boyligidan foydalanmasdan, tez-tez odatdagi mashqlarni ishga solib kattalar va bolalarni jismoniy tarbiya tizimida yetarli mashqlarni mohiyati va o'rnini aniq tushintirmaydilar.

Jismoniy tarbiya davlat umumta'lim standarti va kompleks dasturi bo'yicha asosiy vazifa jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanish talabi va bilishi, ongli ravishda dam olish uchun ulardek foydalanish, mashqlanishda sog'liqni mustahkamlash va ishchanlikni ko'tarishni tarbiyalash bo'ladi. Bunga bog'liq P'erde Kubertenni aytganini eslamoq foydali: «Mashqni o'zi muhim emas uni qanday bajarilishi, qaysi diqqat bilan, asosan nima uchun va qaysi kuch bilan».

Turli URM soni cheksiz, shuning uchun ularda mo'ljallash va ularni tavsifini o'zicha tasavvur qilishga anatomiya bosh klassifikasiyasi yordam beradi.

- qo'llar va yelka kamari uchun mashqlar
- bo'yin mushaklari uchun mashqlar
- oyoqlar va tos-son kamari uchun mashqlar
- gavda uchun mashqlar
- butun tana uchun mashqlar

Albatta aytish joizki, bu bo'limni shartli suratda va mashqlarni ko'pincha aniq mushak guruhlarga ta'sir o'tkazish to'g'risida gapirish mumkin, nega deganda ko'p mashqlarni bajarishda, tanani bir qismiga mo'ljallangan va boshqa mushaklar ham qatnashadi. Undan tashqari uslubiy yo'nalishga qarab ularni hammasi yarim harakat rivojlanishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin va qobiliyatlar (kuch egiluvchanlik, tezlik koordinasiya, muvozanat

ritimli nafas, latofatli harakat va boshqalar), asab hususiyatlari (diqqat, ongli fazoda mo'ljallash vaqti) va boshqalar.

Organizm tizimi faoliyat darajasini ko'tarish (nafas olish, yurak qon-tomir tizimini moslashishga mashqlar almashishi jarayonini faollashtirish.

Qo'llar va yelka kamariga mashqlar

Bu mashqlar guruhlariga quyidagilar kiradi:

1. Qo'llar va yelka kamarini ko'tarish va tushirish
2. Qo'llarni bukish va yozish
3. Qo'llarni burishlar
4. Qo'llarni aylantirish harakatlari (navbatli, ketma-ket, barobar)
5. Siltash va tortish harakatlari
6. Statik holatlarda mashqlar
7. Qo'llar va yelka kamari mushaklarini bo'sh qo'yish mashqlari.

Har bir guruh bo'limda aniq ta'sir qiluvchi mashqlar safini ajratish mumkin.

Masalan, qo'llarni bukish va uzatishda barmoqlarga, kaftga, bilakka, yelkaga mashqlar bor. Kaftni yoki tennis to'pini siqish va barmoqlarni yozish kaft mushaklarini mustahkamlaydi, qon yurishini faollashtiradi, bosh miya qobig'i tonusini ko'taradi.

Bo'yin mushaklariga mashqlar

1. Boshni oldinga orqaga, yonlarga egish
2. Boshni chapga, o'ngga burish
3. Boshni aylantirish harakatlari

Oyoqlar va tos kamariga mashqlar

1. Oyoq uchiga ko'tarilishlar
2. Oyoq uchida yurishlar
3. Joyda va oldinga surilib, bir va oyoqlarda xakkalash
4. Bir va ikki oyoqda cho'qqayishlar

5. Yarim cho'qqayishlarda yurish va sakrashlar
6. Oyoqlarni ko'tarish va tushirish
7. Oyoqlarni bukish va uzatish (tik turib, o'tirib, yotib)
8. Tashlanishlar va tashlanishda purjinasimon harakatlar
9. Tashqari va ichkariga oyoqlarni burishlar
10. Oyoq va tovonni aylantirish harakati
11. Oyoqlarni yonga, orqaga, oldinga siltashlar
12. Statik holatlarda (yarim shpagat, shpagat, oyoqni ushlab turish, oldinga, orqaga, yonlarga ko'tarib) mashqlar
13. Oyoq mushaklarini bo'shashtirish mashqlari.

Oyoqlar uchun mashqlar bo'g'imlarni va tovonni mayda mushaklarni mustahkamlaydi. Ayniqsa, tovonni turli harakatlari oyoq uchini uzatgan holda turli mashqlar, cho'qqayishlar foydali. Oyoqlarni ko'tarish, oyoqlarni siltash, cho'qqayishlar bo'g'imlarning harakatchanligini mustahkamlash katta mushaklarni cho'zilishiga va oyoqlarni bog'lanishlariga oyoqlarni egiluvchanligiga va kuchiga ta'sir qiladi. O'tirgan, yotgan holatda oyoqlarni ko'tarishda qorin mushaklari ancha yuklama oladi.

Statik mashqlar tayanib va tayanchsiz oyoqlarni siltash muvozanat faollashadi va qayishqoqlikni rivojlantirishga yordam beradi. Oyoqlar uchun ko'p mashqlar, ayniqsa me'yorlangan cho'qqayishlar va sakrashlar yurak qon-tomir tizimini mustahkamlaydi, fiziologik yuklamani ko'taradi, moddalar almashinuvini yaxshilaydi.

Gavda uchun mashqlar

1. Turli dastlabki holatlar (tik turishlar, o'tirish, yotgan holatda) gavdani oldinga orqaga yon tomonlarga bukish
2. Gavdani o'nga va chapga bukish
3. Turli qo'llar holatlari bilan gavdani aylantirish harakatlari
4. Gavdani o'rnatgan holatda oyoqlarni ko'tarish, qorinda yotgan holatda gavdani ko'tarib kerishish

5. Tizzalarga tayanib turish holatda, orqaga tayanib, yotganda tayanib, yotgan holatda gavgani bukish va kerishish

6. Statik holatlar

7. Bo'shashtirish mashqlar (chalqancha yotgan holatda engil kerishish va mushaklarni bo'sh qo'yish)

Gavda va bo'yin mushaklari uchun egiluvchanlikni rivojlantirishga ta'sir qiladi, umurtqa harakatchanligiga, oyoqlar, bo'g'imlar cho'zilishiga ko'maklashadi. Bu esa o'z navbatida bo'g'imlarni anatomik harakatlanishini aniqlaydi, to'g'ri qomatni shakllantirishga ijobiy ta'sir qiladi. Yonga va oldinga bajaradigan mashqlar belni meyoriy bukilishini ta'minlashga yordam beradi. Ayniqsa, dastlab qorinda va chalqancha yotgan holatdagi mashqlar foydali, nega deganda, umurtqa gavda og'irligidan ozod bo'ladi va qorin, bel mushaklariga yuklamasidan mustahkamlash mumkin. Undan tashqari umurtqa to'g'ri holatda bo'ladi, uning to'sda joylashgan egilish burchagi qomatga ta'siri yo'q. Qorinda dastlabki holatda yotgan mashqlarda gavda yuqori qismi boshni ko'tarish va tushirish vaqtida umurtqani ko'krak va bo'yin qismida harakatchanlik va to'g'ri holatni rivojlantiradi, shu vaqtda bel bo'limi qotirilgan va ortiqcha egilmaydi, bolalarni bunga bo'ysinish qobiliyati bor. Orqada yotgan holatda gavgani bukish va rostlanib egilish mashqlarda qorin mushaklari mustahkamlanadi, bu esa ovqat hazm qilish jarayoniga ijobiy ta'sir qiladi. Bolalarda bu mushaklar nozik, shuning uchun bunday mashqlar ularga juda foydali. Ayrim darajada gavda uchun mashqlar nafas olganda qatnashadigan mashqlar mustahkamlashga ta'sir qiladi; biqin burilishlarida, yonga va oldinga egilishlarda qorin mushaklari yuklama oladi, tishli mushaklar rezina amortizator bilan (trenajorlarda) va o'quvchilarni turli saflantirganda (bir ketma-ket qatorda, doirada) joyda va harakatda bir-biriga yordam beradi.

URM qator xususiyatlarga ega; ular aniq yuklanadi har hil variant va majmualarda ishlatish mumkin. Bu esa organizmni aniq tizimi mushaklarga tanlab ta'sir etish sifatiga ega. URMni doimiy ravishda takrorlash tufayli harakat tajribasi barpo etiladi, harakat sifatlari va qobiliyat hayotda zarur bo'lgan shu kabi murakkab gimnastika ko'nikmalarini shakllanishi qomatni rivojlantirishda katta ro'l o'ynaydi. Tovon va umurtqa to'g'ri holatda yordam berishga ko'maklashadi. Bolalarni jismoniy rivojlanishida bu muhim; ayniqsa maktabgacha va maktab yoshida umurtqa egrilik shakllanishi bo'ladi, 11-13 yoshdan so'ng yakunlanadi.

Undan tashqari, URM nafas olish organlarini rivojlantiruvchi vosita hisoblanadi, nega deganda, diafragmani mustahkamlaydigan mashqlar kiradi. Asosoy nafas olish mashqlari ko'krak mushaklarini chuqur nafas olishiga ko'maklashadi. Harakat tarkibi bilan ritm va nafas olish sonini birligi kuch, nafas olish va chiqarishni boshqarishni bilish kiradi. Harakatni ritmliligi to'g'ri nafas olish ko'nikmasini shakllantiradi, yurak urish hajmini kuchaytiradi, qisqarish ritmni yaxshilaydi. Bolalarni aqliy rivojlanishi uchun reaksiya tezligi, uyg'unlashish, harakatni ongli egallashga ahamiyati bor. Qoida bo'yicha URM jamoali bajariladi.

Bu esa bolalarga tartibli tashkillanish rivojiga ko'maklashadi. Musiqa jo'rligi ijobiy ro'l o'ynaydi. So'nggi yillarda URMni o'tkazish uslubiyatdagi mashqlarni no'ananaviy topilishi bilinmoqda: masalan ritmik turlari atletik gimnastika, xatxa-yogi elementlari, ushu va boshqalar.

Lekin amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, talabalar va yosh o'qituvchilar maktabda URMlar boyligidan gimnastika darslarida foydalanmaydilar. Tez-tez odatdagi mashqlarni ishlatib, bolalarni jismoniy tarbiyasida bu mashqlarni ahamiyati va o'rnini etarli asoslab tushuntirmaydilar. Katta muhim mushaklar guruhi

soni qatnashadigan gavda uchun mashqlar moddalar almashtirish jarayonini kuchaytiradi.

Butun tana uchun mashqlar

1. Bir vaqtda gavdani oldinga, orqaga, yonga egish qo'llar harakatlari va oldinga (yonga, orqaga) tashlash bilan.

2. Cho'qqayish va oldinga egilish bilan qo'llarni oldinga (yuqoriga, orqaga) ko'tarish.

3. Gavdani aylanish harakati qo'llarni yuqoriga ko'tarib va oyoqlarni navbatma-navbat bukish va uzatish (o'ngga gavda egilganda bukish chap oyoqni bukish, chapga esa - o'ng oyoqni).

4. Tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va uzatish bir vaqtda oyoqni ko'tarish va tushirish.

5. Tanani to'liqsimon harakati (harakat qo'llar bilan boshlanadi keyin gavda va oyoqlar bilan davom etadi).

6. Orqa bilan yotib ko'priq va gimnastika devoriga orqa bilan turib orqaga egilish sheriklar yordamida va mustaqil.

7. Orqa bilan gimnastika devorida osilib oyoqlarni ko'tarish.

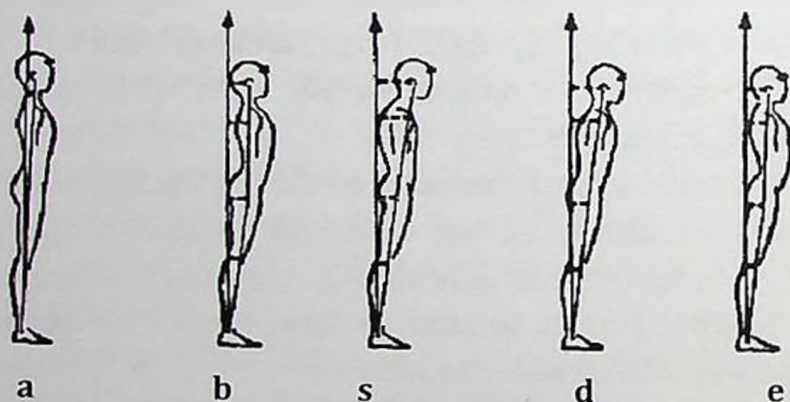
8. Gimnastika devorida orqa bilan osilgan holatdan osilishga o'tish oyoqlarni bukib va to'g'ri tutib kerishish.

9. Tanani hamma mushaklarini bo'sh qo'yish mashqlari (yotib, tanani hamma mushaklarni bo'sh qo'yish, maksimal tanani hamma mushaklarini taranglatish va keyin bo'sh qo'yish; boshqa mushaklarni taranglatib birgalikda bir guruh mushaklarni ketma-ket bo'shashtirish).

6.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordami bilan hal qilinadigan asosiy vazifalar. To'g'ri qomatni shakllantirish

To'g'ri qomat ko'pincha muhim organlarni va organizm tizimlarini normal faoliyatini aniqlaydi. Shuning uchun to'g'ri qomat shakllanishi asosiy vazifalarga kiradi. O'spirin va bolalarni

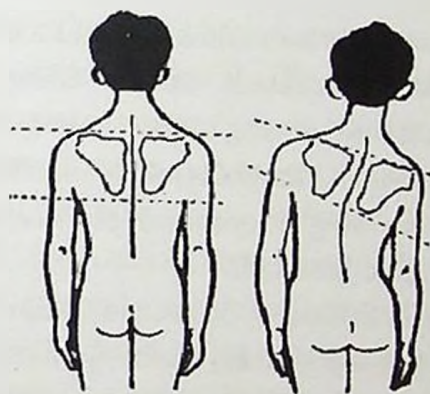
jismoniy tarbiya qismini yechimiga kiradi. Asosiy turishda (158 a-rasm) qomatni normal (to'g'ri) belgilashda boshni yonga egmasdan tutiladi.



158-rasm

Ko'krak qafasi yozilgan, oyoqlar vertikalga yaqinlashtirilib tekislangan, badanni yaxlit to'g'ri taranglamasdan belgilangan boshqa tik turishlarga nisbatan kam urinishlar bilan. Shaxsiy rivojlanish davrida birinchi yoshlar bu tipdagi qomat qulay sharoitda shakllanadi va bir xil turadi, lekin o'zgarmay qolmaydi. Ayniqsa, uning tiklanishini birinchi davrida va qarish davrida. Ma'lumki qomatni zaif ortiqcha bel lordozi tez-tez uchraydi ("qomatni-qiyshayishi"-158 b rasm), ortiqcha ko'krak qafasi ("bukri qomat"- 158 s rasm), egilgan qomat (158 d-rasm), bukilgan (158 e-rasm).

Qomatni buzilishi deb sogital yuzasida ("tekis orqa") kerakli egilishlarni yo'qligi yoki ularni yo'qligi hisoblanadi. Bolalarda, "tekis orqa"ga egilish, umurtqasi yonga qiyshaygan umurtqa bo'lishiga belgilanadi-skolioz (159-rasm).



159-rasm

Ko'pincha yomon qomatga qisman yoki to'liq yassi oyoqlik yo'ldosh bo'ladi-tovonni ko'ndalang yoki uzunasiga ravoqi pastlangan. Yassi oyoq odatda ko'zga tashlanmaydi, bu zaiflik etarli tarqalgan. Yassi oyoqda oyoqlarni tayanish faoliyati yomonlashadi, umurtqa va tos holati o'zgaradi, harakat qiyinlashadi. Odatda yassi va kovak tovon ajratiladi.

Ommaviy (tadqiqot) tekshirishlar ma'lumotlari asosiga qarab, turli demografik xududlarda o'tkazilgan. Umumiy tekshirishlar sonida 40-50% o'quvchilar u yoki bu qomat zaifligi belgilangan. Tez-tez ularni potologiyasiz sabablar tug'diradi, lekin bunday voqealarda ular aslo bezarar odatdan tashqari emas. Ular ildizlanib nafaqat tayanch-harakat apparati biome-xanik sifatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'liqqa zarar keltirishi bilan balki, ichki organlar faoliyatida yomon bilinadi. Undan tashqari o'zini jismoniy to'liq emaslik bilan bog'langan og'ir ruhiy hayajonlanishiga noto'g'ri qomat mavjudligiga sabab bo'lishi mumkin.

Qomatni buzilish darajasi turlicha bo'lishi mumkin. Noto'g'ri funktsional o'zgarishlari, ular tana holatlari to'g'riligidan va to'g'ri holatda yo'qoladi; turg'un funktsional o'zgarishlar, tanani o'zgarishida tekkislanmaydi; belgilangan buzilishlar, suyak-

ulama harakat aparati va mushak tizimida o'zgarishlar bilan bog'liq. So'ng ularni tuzatish uchun uzoq vaqt davolash gimnastikasi bilan tizimli mashg'ulotlar o'tkazish zarur.

Eng muhimi qomatni kamchiligi oldini olish va to'g'rilanish doimiy nazorat va to'g'ri qomatni shakllantirishga maxsus mashqlar yordamida o'tkaziladi.

O'qituvchining vazifasi - bolalarda tanani to'g'ri holatda ushlash va turg'un odatni tarbiyalash. Qomatni mumkin qadar ertaroq nazorat qilish kerak. Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi boshlang'ich sinflarda bolalarning tanasini to'g'ri holatda ushlashida nimalarga e'tibor berish kerakligini bilishi kerak. Gimnastika mashqlarini bajarishda dastlabki holatga to'g'ri e'tibor berishni talab qilish kerak. Bosh va yelka holatlariga diqqatni jalb qilish kerak. Yuqori sinflarda bu ishga quvvat va vaqt ko'proq talab qilinadi, negaki qomatni buzilishi kamchilik tug'ilishini sinchiklab ishlashni o'qituvchi tomonidan talab qilinadi va shuningdek maktabni o'zida va uning ota-onasi esa uyda bolani nazorat qilishlari shart.

O'z qomatini qanday tekshirish mumkin? Qomatni tekshirishni esa uy sharoitidagi oson usuli vertikal tekislikda turgan holatda (devor yoki tekis eshikka tiralib) bo'yin, orqa, kurak, yelka dumbalarni tekkizib turish. Buning uchun gavgani shunday tekislikka tortish kerakki, boshni holati shunday bo'lsinki chakka nuqtasi burinni past chegarasi bilan bir gorizontalda bo'lishi kerak, vertikal tekislikka yelkalar, kuraklar; boldir, mushaklari tiralib tursin. Yuz tekislik holati ko'zguda chizilgan vertikal chiziqdan tekshiriladi. Qomatni aniqroq nazorat qilish uchun maxsus uslubiyatlardan foydalaniladi.

To'g'ri qomatni saqlash uchun holat reflekslari katta ahamiyatga ega. Quyidagi misolda qomatni shakllantrish uchun qanday usullardan foydalanish mumkinligini ko'rish mumkin.

Asosiy turish holatini qabul qilish kerak, rostlanish, yelkalarni rostlash engakni ko'tarish kerak. Bu holatni qat'iy ravishda aniqlashdan keyin yuzni pastga qaratib birdan boshni tushirish kerak. Bunday harakatdan keyin siz kutilmagandek va tez rostlangan holatingiz o'zgaradi; yelkalar beixtiyor tushadi, belingiz kerishadi, qorin esa oldinga chiqadi. Bunda tana holatini o'zgarishi boshni pastga engashish holati tana mushaklarini refleksi bo'sh qo'yish bilan bog'liq, ular vertikal holatda gavdani topshirilgan holatini ushlashi kerak. Agar boshni yuqoriga ko'tarsa, hamma tana beixtiyor "taranglashadi", elkalar rostlanadi, orqa tekislanadi qorin tortiladi. Boshni bu holatda odam beixtiyor qomadi to'g'ri holatni qabul qiladi. Lekin chiroyli boshni ko'tarish bilimini o'rganish to'g'ri qomatni mashqlanishi uchun etarli emas. Yana uni mag'rurli ko'tarib yurishga mashqlanish kerak, o'zini asabiga qaramasdan. Buning uchun "mushaklar korseti " mashqlantiriladi, to'g'ri qomat holatini ushlab turadigan mushaklar guruhi, ular esa 300dan oshiq, to'g'ri qomatni umumlashtirish qonunlari tibbiyot va biomexanikaga asoslangan. Bu ichki organlarni eng yaxshi ishlashini ta'minlaydigan, mexanika yuklamasini skletga bir tekkis taqsimlanishi va muvozanatni saqlash uchun eng kam energiyani sarflash uchun holatlar, go'zal qomat na'munasi unga intilish uchun odatda badiiy gimnastika balerina qomadini qabul qilishadi. Balerinalarga qomatni shakllantirish uchun kasb mahoratini muhim ko'rsatgichidan biri hisoblanib, qunt bilan bu mehnatga yillar ketadi.

Yurak qon-tomir tizimini mustahkamlash

Yurakni yuqori funktsional darajada ishlashi kuchli, asta qisqarishi va bo'shashi bilan aniqlanadi (kamroq pulsligi) va shunday bu jarayonlarni almashishi qatiyan aniqlik bilan, yurak mushaklari uni qon bilan ta'minlanishiga nerv tuzatish holatiga

bajaradigan ishi jadallik kuchiga bog'liq. Yurak-mashqlanadigan organ, u jismoniy ish o'zgarishlariga tez javob beradi. URMdan muntazam ravishda foydalanish yurak faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi, negaki bunda yuklama asta-sekin ko'tariladi, aniq meyorlanadi, zo'riqish ritmi bo'shash bilan almashinadi yoki dam olish to'xtashi bilan amalga oshadi. Nerv mukammal to'g'rilanmagani sababli, yurak urishi notekis va noto'liq mushak aparatini rivojlanishi bolalar yuragini ishlash xususiyati o'ziga hos bo'ladi. Shuning uchun katta ehtiyotlik bilan yuklamani kuchaytirish kerak (ayniqsa kichik yoshdagi maktab bolalari uchun). Ayrim mashqlar jarayonida dam olish uchun to'xtatilish bo'lishi kerak, mashqlar meyori uzoq vaqta o'zgarmay, oz-ozdan ko'paytirib saqlash kerak. Bola o'sa borgach yurak zarbli hajmi tez o'sadi, markaziy nerv va yurak aparati atrofiga yuqori temperatura bilan ajraladi va asosan bola 7-8 yoshida yakunlanadi.

URM yurak-tomir tizimini mustahkamlaydi. Eng o'ziga xos mazkur rejada ritmik, ko'p takrorlanadigan katta fiziologik yuklamali harakatlar ta'sir qiladi. Turli hil hakkalash, oldinga engashish qo'llar harakati bilan yonga tizzani yuqori ko'tarib mashqlar, cho'qqayishlar bu mashqlar har doyim takrorlanishi muhim, majmuaga kiritish zarur.

Nafas olish tizimini mustahkamlash

O'pka orqali kislorod qonga kiradi u yorda uglevod, yog', oqsil bilan qo'shiladi. Natijada energiya (quvvat) ajraladi, u tufayli biz hayotmiz, fikrlashamiz, harakatlanamiz. Nafas olish va chiqarish o'pka harakati aniq nafaslanish mushaklari bilan o'tkaziladi. Ular qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa shunchalik yaxshi. Ularni nafasli mashqlar bilan mustahkamlash mumkin. Eng samaralisi chuqur, kam zo'riqmaslik nafas olish hisoblanadi. Bunda havo al'violagacha boradi, o'pka to'qimalarida yaxshi havo almashadi.

Nafas olish mushaklari tejamli ishlaydilar, ularni ishchanlik tiklanishga ulguradi. O'pka havo almashinish kuchlanishi (chuqur tezlanib nafas olishda) organizmdan uglekisli gazni haddan tashqari chiqarishga olib boradi. Bu qondagi kislotashqorli muvozanatini buzadi. Tomirlarni qisqarishiga olib kelib miyani qon bilan ta'minlanishini organizmni hamma to'qimalarini yomonlashtiradi. Tinch holatda va kichik yuklamada burindan nafas olish miyoyor hisoblanadi, bunda havo issiqlanadi mikroblardan changdan tozalanadi. Undan tashqari, burun bo'shlig'ida nerv tugunlarini qo'zg'aydi, hamma nafas olish aparatini nafas olishga sozlaydi (burun, o'pka refleksi) bosh miya qobig'i tonusi ko'tariladi, bu uni rivojlanishiga olib boradi. Anchagina jismoniy yuklamada o'pkada havo almashinuvi ko'pincha kuchayadi, burun yo'llari orqali o'tishi kamlik qiladi. Bu xodisalarda nafas olish burundan qilinadi. Nafas chiqarish esa burundan va og'izdan yoki nafas olish chiqarish bir vaqtini o'zida burundan va og'izdan.

O'rtacha jismoniy yuklamada nafas olishga eng yoqimli anatomik sharoitlar tana mushaklari zo'riqmaganda, ko'krak qafasi rostlanganda, oyoqlar uzatilganda yelkalarini orqaga tekkislanganda (yuqoriga ko'tarmasdan, nega deganda ko'krak qafasini yuqori qismi torayadi) qo'llarni yelkadan pastga yonga ko'tarish, qo'llarni yuqoriga ko'tarishlarda, bukilgan va to'g'ri qo'llarni orqaga tortganda, qo'llarni yelkalarga, belga ko'targanda yaratiladi. Nafas chiqarish burilishlarda, cho'qqayishlarda qo'llarni pastga harakatlarida oyoqlarni bukishda ya'ni gavda tekkisligini kichiklashishida mumkin.

Katta mushak taranglatishlarni maqsadga muvofiq. Nafas chiqarish bilan birga olib borishi kerak, nafas olishni esa dastlabki holatda qilish kerak. Masalan, qorinda yotib, gavgdani yuqori qismini ko'tarib qo'llarni yuqorida ushlab turish va nafas

chiqarish. Bu katta mushaklar zo'riqishida ayrim nafas olish mushaklari (qovurg'a orasidagi qorinni qiya mushaklari, ko'krak umrov) bevosita mushak ishiga o'tadi. Undan tashqari nafas chiqarish bosh miya qobig'ini harakat markazini qo'zg'alishini kuchaytiradi, nafas olishni esa tormizlantiradi. Shunday qilib nafas chiqarish mushak ishiga yordam beradi. Shunday tipdagi mashqlarda bolalarga yoki batamom nafas olishga tavsiyalar berilmaydi (ular qanday qilib bo'lsa, shunday nafas olishadi) yoki ularga dastlabki holatda nafas olishni ko'rsatiladi. Mashq tugatilishida to'xtatilish shart, negaki, bu vaqtda nafas o'z holatiga keladi. Kichik tez harakatlar (kaftni, tovonni aylantirishlar va boshqalar) odatdagi nafas olishda bajariladi.

Odatdagi yuza nafasda ko'p takrorlanish katta yo'nalish bilan bajariladi – joyda hakkalashlar va arg'amchi bilan sakrashlar va shunga o'xshash. Bunday hollarda kam chuqur nafas olish organizmga qulayroq, negaki bunday jismoniy ishga kam quvvat sarflanadi.

Nafas olish harakat tempi hotirjam bo'lishi kerak, tez emas nafas chiqarish esa – ancha nafas olishdan uzunroq. Refleksli nafas olish kuchaytiradigan, to'liq nafas olish o'pkani ishlatilgan havodan bo'shatadi. Shuning uchun nafas olishni o'rgatishdan avval diqqatni nafas chiqarishga jalb qilish kerak. Uzoq nafas chiqarish mashqlari tempni va nafas olish ritmini normallashtiradi, nafas olish mushaklarini mustahkamlaydi. Ayniqsa bu holatda qarshilikni engib nafas chiqarish foydali (tishlarni yarim bekilganligi tishni - tishga qo'yib, nafasni naychadan chiqarish va sho'nga o'xshash).

To'g'ri nafas olishni o'rganish uchun, nafas olish mushaklarni boshqarishni bilish kerak, ularni rivojlantirish, mustahkamlashni 3 tipli nafas olish mavjud. Ko'krakli, qorinli va aralash, ko'krakli nafaslanishda nafas olish vaqtida ko'krak qafasi oldinda, orqada

va yon yo'nalishlarda kengayadi; nafas chiqarishda – qovurg'alar pastga tushadi ko'krak qafasi hajmi kamayadi. Qorinni nafaslanishida nafas olish diofragmani qisqarishi va tushishi hisobiga amalga oshiriladi. Shunday qilib ko'krak qafasini hajmi yuqoridan pastga ko'payadi nafas chiqarish esa diafragmani ko'tarilishi va ko'krak qafasini hajmi kamayishi hisobiga amalga oshiriladi. Nafas olishda qorinni oldingi tomoni keriladi, nafas chiqarishda u ichiga tortiladi.

Aralash tipdagi nafaslanishda nafas olish va chiqarish ko'krak qafasini hajmi ko'payishi va kamayishi tufayli hamma yo'nalishlarda bo'ladi – oldinga orqaga, yonlarga va yuqoridan pastga. Bu tipdagi nafas olinishi eng tabiiy. U bolalar va kattalarda kundalik hayotda va mashqlar bajarishda bo'ladi. Lekin maxsus o'rgatilmasa u to'liq emas. Ko'krakli va qorinli tipdagi nafaslanishlar mushaklarni mustahkamlash va mashqlanish, harakatchanlikni rivojlantirish uchun tavsiya qilinadi.

6.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasi. Qaddi qomatni to'g'ri shakllantirish uchun mashqlar

Bolalar bilan mashg'ulot o'tkazyotganda URM majmuasidagi birinchi mashq har doim to'g'ri qomatni sezadigan mashq bo'lishi kerak. U to'g'ri qomatga hos holatni qabul qilish va uni yodlab qolish imkonini beradi. Qanaqa mashqlar to'g'ri qomadni sezish mashqlariga kiradi? Bir nechta shunday mashqlarni keltiramiz.

1. Orqa bilan devorga shunday turish kerakki bosh orqasi, kuraklar, dumba va tovonlar unga tegib tursin. Mushaklar zo'riqishi bilan qabul qilingan holatni sezish va uni yodlab qolish kerak. Devordan chetlanish va bu holatni 10-30 soniya saqlash.

2. Gimnastika tayoqchasini orqaga vertikal shunday qo'yish kerakki, u bosh orqasiga va orqaga (umurtqasimon) tegib tursin. Tayoqni orqaga o'ng qo'l bilan bosh ustiga bosib turib, chap esa orqada rostlanish va bu holatni eslab qolish.

3. Devor oldida to'g'ri qomat holatida turib, orqani kerishtirish, boshni va to'sni devordan uzmasdan va dastlabki holatga qaytish.

4. Shuning o'zi, faqat o'tirib va turib.

5. Shuning o'zi, faqat oyoqlarni ko'tarib, bukib, belni va to'sni devordan ajratmasdan.

6. Oyna oldida turib, to'g'ri qaddi qomatni egallash.

7. D.h – qo'llar bosh orqasida (kuraklar bir-biriga tekkuncha, tirsaklarni orqaga tortish).

1-2 – o'tirish, tovonlar birga, oyoq uchi ochilgan (qorinni tortish, belni to'g'ri tutish).

3 – turish, 4 - D.h.

8. D.h – qo'llar belda

1-oyoqlar uchiga ko'tarilish va tirsaklarni orqaga tortish (qorinni tortish); 2-3 ushlash;

4- D.h.

9. Chet el mutaxassislari quyidagi mashqlarni taklif qiladilar. Tassavvur qiling, sizning ko'kragingiz o'rtasidan tarang tros tortilgan. U sizni oldinga va biroz yuqoriga 45 gradus ostida tortyapti. Yana shuni tassavvur qilingki, sizning ko'kragingiz kengayyapti, yelkalar ochilyapti, bel to'g'ri. Bu mashqni faqatgina yurish paytida emas, balki tik turib, o'tirib bajarish mumkin.

10. Chalqancha yotish va tana mushaklarini bir tekisda yo'naltirib to'g'irlanish.

11. Orqa bilan gimnastika devoriga osilib, to'g'irlanishga va tananing hamma qismi bilan devorga tegishga harakat qilish.

12. Xatxa-yoga gimnastika mashqlari yaxshi samara beradi: tik turib, tana bo'ylab tushgan qo'llarni kaftini tashqariga oxirigacha ochib, tos mushaklarini taranglashtirib shu holatda biroz vaqt ushlab turish va bir tekisda nafas olish. Asosiy e'tiborni boshning holatiga qaratiladi, chunki boshning egilishi, belni va qomatni bukilishiga olib keladi. Bu mashqning biroz murakkabroq variantini oyoqlar uchiga ko'tarilib bajarish. O'tirish, tovonga o'tirish yoki turish holatlarida "chalishtirilgan" mashqini bajarish. Buning uchun bir qo'lni orqaga o'tkazib pastdan yuqoriga ko'tarib, yelka orqasiga, ikkinchi qo'lning bukilgan barmoqlaridan ushlanadi. Barmoqlar mahkamlanib, uzatilgan qo'lni oz-ozdan mushaklarda og'riq paydo bo'lgunicha tortiladi. Bir necha soniyadan so'ng qo'llar holati almashadi. 2-3 marta takrorlash. Oldinga to'g'ri qarab, bir tekisda va tinch nafas olish.

Qomadni yaxshi shakllanishiga boshda yuk (og'irligi 150-200 gram) ushlab turish bilan bog'liq mashqlar yordam beradi. Yukni boshga qo'yiladi (peshonaga yaqin) bu tana holatini nazorat qilishga yordam beradi, ya'ni bosh biroz bo'lsa ham to'g'ri holatdan chiqib ketsa yuk tushib ketadi.

1. Boshda yukni ushlab, sekin o'tirish va turish.
2. Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni odinga, yon tomonga, orqaga ko'tarish.
3. Bir oyoqda turib, ikkinchisini bukish va qoringa tortish.
4. Orqaga burilish oldin sekin, keyin tez.
5. Oyoq uchida turish, oyoqlar bir chiziqda.
6. Oyoqlarni chalishtirib o'tirish, turish.
7. Oyoqlarni chalishtirib turib, o'ng oyoq chap oyoq oldinda buning aks holatigacha, ya'ni chap oyoq o'ng oyoq oldinda holatigacha chapga burilish, keyin o'ngga burilib, dastlabki holatga qaytish.

8. Oyoqlarni chalishtirib turib, o'ng oyoq chap oyoqning oldida o'tirib chapdan orqaga burilish va turklar kabi o'tirish. Turib, o'ngdan orqaga burilish va dastlabki holatga qaytish.

9. Gimnastika devori bo'ylab yuqoriga pastga tirmashib harakatlanish. Qomatni shakllanishi va yassi tovonlikni davolashda oyoqning panja mushaklari uchun mashqlardan foydalanish katta ahamiyatga ega.

1. Oyoq uchida yurish, tizzani baland ko'tarish.

2. Tovonda yurishlar (barmoqlarni iloji boricha yuqori ko'tarish).

3. Oyoq panjasining tashqi tomonida yurish (barmoqlar bukilgan).

4. Oyoqlarni kerib turishdan, oyoq panjalari parallel, qo'llar yuqoriga sekin butun oyoq panjasiga oldinga bukilib o'tirish, oldinga egilib qo'llar orqaga.

5. D.h (dastlabki holat) – oldinga bukilib tovonlarda o'tirish, qo'llar orqaga. 1-2 tizzaga turish va orqaga bukilish, qo'llar orqaga tashqariga, 3-4 – D.h.

6. Yarim cho'qqayib yurish.

7. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar belda.

1- oyoq uchiga turish.

2- butun panjaga tushish, oyoq uchini birlashtirib, tovonlarni ochish.

3- oyoq uchida turib tovonlar ochiq.

4- butun panjalarga tushib, tovonlarni birlashtirib, oyoq uchini ochish.

8. D.h - qo'llar belda. Oyoq uchida oyoqlarni chalishtirib yurish.

9. D.h- gimnastika devorining birinchi reykasiga barmoqlarda osilib turish.

1-2 – oyoq uchiga, tovonlarni ajratib baland ko'tarilish.

3-4 – tovonlarni iloji boricha pastga tushirish.

To'g'ri qomatni shakllantirish uchun eng yaxshi samara beruvchi mashqlar muvozanat va balansni saqlab turuvchi mashqlar hisoblanadi. Bularning qimmatligi shundaki, bu mashqlarni bajarganda mushak tonusi refleks tarzda oshadi va tanani to'g'ri ushlab turishga yordam beradi. Xoreografiya mashqlari hammaga foydalidir.

Qomat kamchiliklarini faqatgina maxsus gimnastika mashqlari yordamida to'g'rilash mumkin. Bukchaygan qomatda, yelka mushaklarini mustahkamlashga va ularni statik kuchini rivojlantirishga e'tiborni qaratib umurtqa pog'onasining yuqori qismini harakatchanligini oshirishga yordam beruvchi mashqlardan foydalanish katta ahamiyatga ega.

Lordotik (egma, bukma) qomatni oldinga egish va qorin mushaklarini mustahkamlash uchun tanani tos – son bo'g'imida bukilish, tana orqa tekkisligini cho'zishga mashqlar (oxirgilari umirqa, kamarini kamayishiga yordam beradi) tavsiya qilinadi.

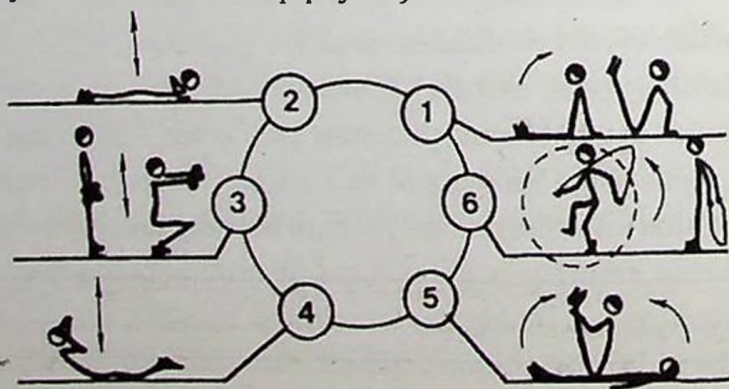
Skoliozda umurtqa pog'onasi, tos qismining tashqi tekisligini hamda skoliozning bukilgan tomonidagi mushak bog'lamlarini cho'zuvchi va bo'rtib chiqqan tomon mushaklarini mustahkamlash mashqlardan foydalanish samarali hisoblanadi.

6.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maxsus yo'naltirilganligi

Shaklan bir xil bo'lgan mashqlarning (masalan, o'tirib-turishlarning) organizmga ta'siri ularni bajarish xususiyatiga (sekin yoki tez o'tirib-turish, yuklar bilan yoki yuklarsiz va h.k.). Mashqlarni tanlashda xatoga yo'l qo'ymaslik uchun harakat qobiliyatlari, jismoniy sifatlar: kuch, chidamlilik va egiluvchanlikning namoyon bo'lishi to'g'risida tasavvurga ega bo'lish lozim.

Kuch sifatlarini, ya'ni tashqi qarshilikni engish qobiliyatini URMni uch usulda qo'llash yo'li bilan rivojlantirish tavsiya etiladi (1- chizma):

1. Uncha og'ir bo'lmagan yukni ko'p marta (8-12 martagacha) ko'tarish yoki o'z tanasi og'irligini engish (yotib, qo'llarga tayangan holda ularni bukib-yozish, o'tirgan holatdan turish, tortilish va h.k.). Shunga o'xshash mashqlarning toliqishgacha bajarilish kuch chidamliligini rivojlantiradi, mushak massasining o'sishiga yordam beradi. 8-12 marta takrorlash qiyinchilik tug'dirmasa, yuk og'irligini ko'paytirish yoki dastlabki holatni o'zgartirish (masalan, qo'llarga tayanib, ularni bukish-yozishda oyoq tayanchini balandroq qo'yish) zarur.



1 - chizma. Kuch sifatlarini uchun taxminiy aylanma mashqlar majmuasi

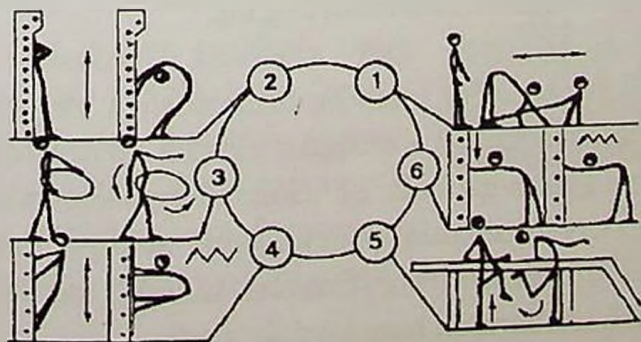
2. Imkoniyat chegarasiga yaqin yukni ko'tarish (1-3 marta). Mazkur mashqlar mushaklarning kuchini eng yuqori darajagacha rivojlantiradi. Ularning massasi ham oshadi. Izometrik mashqlar (tana qismlarining ko'rish mumkin bo'lgan harakatsiz tashqi qarshilikni engish uchun mushaklarning imkon chegarasiga yaqin zo'riqish) ham maksimal kuchni rivojlantiradi.

3. Harakatlarni maksimal tezlik bilan bajarish. Mashqlarning tezlik-kuch sifatleri, epchillik rivojlanadi.

Chidamlilik – mushaklarning qattiq zo'r berishni talab qiladigan uzoq muddatli ishlashi davomida toliqishga qarshi turish qobiliyatidir. URMdan foydalanib, alohida tana qismlari va umumiy chidamlilikni rivojlantirish mumkin. Mushaklarning chegaralangan miqdori qatnashuvchi mashqlarni imkon boricha ko'p marta bajarish orqali alohida a'zolar chidamliligi rivojlantiriladi (masalan, gantellarni elkada ko'tarish, turnikda tortilish).

Mushaklarning ko'p guruhlari uzoq muddat davomida ishtirok etadigan va shunga ko'ra yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari yuqori yuklama bilan ishlaydigan mashqlar umumiy chidamlilikni rivojlantiradi (masalan, turgan joyda uzoq muddat yugurish, sakrashlar va o'tirib-turishlarni egilish yoki yotib tayanish bilan qo'shib bajarish).

Egiluvchanlik – tana qismlarining o'zaro harakatchanligi o'lchamidir. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasi harakatlar-ning erishish mumkin bo'lgan amplitudasi kattaligini belgilaydi (2 – chizma). Faqat kuch mashqlarini bajarish bo'g'imlar harakatchanligining chegaralanib, «qotib» qolishiga olib keladi. Shu sababli kuch mashqlarini egiluvchanlikni tarbiyalaydigan mashqlar bilan uyg'unlikda qo'llash lozim bo'ladi.



2 – chizma. Egiluvchanlik sifatlari uchun taxminiy aylanma mashqlar majmuasi

Faol egiluvchanlik - mushaklarning enguvchi kuchi ishi hisobiga bo'g'imlardagi harakatchanlikni namoyish etish bilan (baland ko'tarilgan oyoqlarni shu holda tutib turish, oyoqlarni baland ko'tarib tushirish va h.k.) bog'liq. Shunga ko'ra, faol egiluvchanlikni rivojlantirish ham harakatlar amplitudasi baland bo'lgan, shuningdek, bo'g'imlarni imkoniyat darajasidagi holatda «mustahkamlab qo'yadigan» mushaklarni mustahkamlovchi mashqlarni nazarda tutadi (baland ko'tarilgan oyoq, katta burchak va h.k.).

Sust egiluvchanlik – bo'g'imlardagi harakatchanlikni o'z tanasi yoki uning qismlarini og'irlik kuchi, sherik yoki yuklar ta'sirida (shpagat qilish, sherik yordamida o'tirgan holatda oyoqlarga egilish, oyoqni gimnastika narvoni reykasiga tiragan holda butun gavda bilan unga engashish va h.k.) namoyish etish. Passiv egiluvchanlik faol yoki passiv harakatlarni (qo'shimcha harakatli engashish, shuning o'zi-sherik bilan), bo'g'imlardagi harakatchanlik namoyon bo'ladigan («ko'pri», shpagat, egilish va h.k.) turg'un holatlarda mushaklarni «mustahkamlab qo'yish» usullari bilan rivojlantiradi.

Bo'shashish mashqlari ham URMning bir qismini tashkil etadi. Kuch, chidamlilik, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi alohida URM oraliqidagi tanaffuslar dam olish, mushaklarning beixtiyor tabiiy ravishda bo'shashishi bilan bog'liq.

Shug'ullanuvchilarni faol ravishda (ixtiyoriy tarzda) mushaklarni iroda kuchi bilan bo'shashtirishga o'rgatish shart. Shu maqsadda kontrestli harakatlar: kuchli zo'riqishlar va tez bo'shashishni galma-gal bajarish usulidan foydalaniladi. Bu usul yotib yoki o'tirgan holatda qo'llanilganda ayniqsa samaralidir. Shuningdek, bo'shashtiruvchi siltashlar, silkinish harakatlari, o'z-o'zini uqalash usullaridan ham foydalaniladi.

6.5. Cho'zilish mashqlari¹

Garchi gimnastikada chuzilish mashqlari yuqori baholanmasada, bu uning eng muhim qismidir. Ular gimnastikachining ham egiluvchanligini, ham harakat diapazonini ko'taradi. Cho'ziluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin tana va mushaklarni qizdirish tavsiya etiladi. Bu mashqlarni mashg'ulot oxirida bajarish yoki ko'pkurashning har xil turlaridagi mashqlar guruhiga kiritish mumkin. Har bir holatni 20 dan 30 soniyagacha ushlab turing, kerak bo'lsa, qarama qarshi tomonda takrorlang.

Shpagat (sonning orqa qismi mushaklari)

Uzunasiga. Polda bir oyoqni oldinga, ikkinchisini esa orqaga

cho'zish. Gavdaning pastki qismi polga tushayotganda son to'g'riligicha qoladi (160-rasm).

Ko'ndalang. Tana oldinga qaragan oyoqlar 180° burcha ostida yonga ochiladi. Gavda og'irligin ushlab turish kerak (161-rasm).

Burilish bilan tayanish (to'rt boshli mushak, sonning bukuvchi mushaklari). Turish holatidan oldinga keng qadam tashlash. Oyoq kaftlari to'g'riga yqnaltilirilgan. Oldingi oyoqni tashlanish holatiga tushish uchun sekin bukish. Tashlangan oyoq sonining o'rtasiga tirsakni (orqa oyoq tomondagi) qo'yish. Shu qo'lni songa qo'yib gavdani burish. Orqa



160-rasm



161-rasm

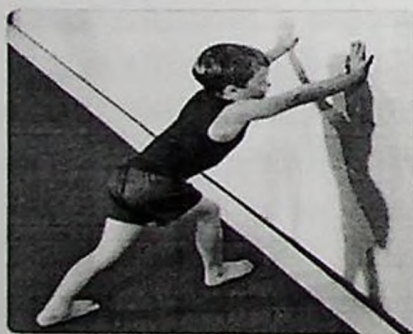


162-rasm

1. Elfi Schlegel & Claire Ross Dunn. The Young Performer's Guide to Gymnastics. Published by Firefly Books Ltd. 2012.

oyoqni oldingi qismini cho'zish uchun belni bukmasdan og'irlikni oldinga o'tkazish. Orqa tizzadan son orqali oldingi tizzaga to'g'ri chiziq o'tkazish mumkin bo'lishi kerak (162 -rasm).

Devor oldida cho'zilish (*boldir mushaklari*) tashlanish holatida devorga tayanish, orqa oyoq imkon qadar uzoqroqqa cho'zish, oldingi oyoqni esa biroz bukish.



163 -rasm



164 -rasm

Ikkala oyoq kafti ham oldinga yo'naltirilgan. Shunday tayanish kerakki, orqa oyoq kafti erdan uzilmasin. Cho'zilish burchagini orqa oyoqni tananing biroz ichki tomoniga (*boldir* mushagining medial boshchasi) burib o'zgartirish mumkin. Bu mashqlar *boldir* mushagining uchchala boshchasiga ham ta'sir qiladi. Kabalasimon mushaklarni ishlatish uchun shu mashqni, orqa oyoq tizzasini biroz bukkani holatda bajarish mumkin (163-ram).

Krendel (*dumba*) Polda o'tirib, chap oyoqni songa qaratib bukish. Chap oyoqni shunday bukish kerakki, u chap son bilan bir chiziqda joylashsin. O'ng oyoqni orqaga cho'zib, uning oldingi qismi erga tegishi, oyoqning imkoni boricha to'g'ri bo'lishi kerak. Sonni polga tekkizishga harakat qilib, biroz oldinga egilish (164-rasm).

Chalishtirib cho'zilish

O'tirish holatidan boshlanadi, ikkala oyoqni oldinga cho'zib o'tirish. Chap oyoqni bukib o'ng oyoq ustidan o'tkazib oyoq kaftini polga qo'yish. Chapga burilish va o'ng tirsakni tizzaga yaqin joylashtirish. O'ngdan chapga burilish uchun tirsakni songa bosish (165-rasm).



165-rasm

Turnikda qo'llarni orqaga qilib cho'zilish (YElka-oldingi mushaklar)

Turnikka orqa bilan turish (yoki matga). Qo'llarni orqaga cho'zish, kaftlar pastga qaragan va turnikni ushlash. Undan sal uzoqlashib, tizzalarni bukib sekin cho'qqayish. Ko'krak qafasini to'g'ri ushlash, press – taranglashgan (166-rasm).

Parallel qo'shpoyada cho'zilish (ko'krak)

Bir qo'lni ko'tarish va 90° burchak ostida tirsakni bukish. Parallel qo'shpoya poyasiga yoki eshik korobkasiga egilish. Tirsakni biroz pastda yoki YElka balandligida ushlash. Ko'krak qafasi vertikal holatda, press taranglashgan (167 -rasm).



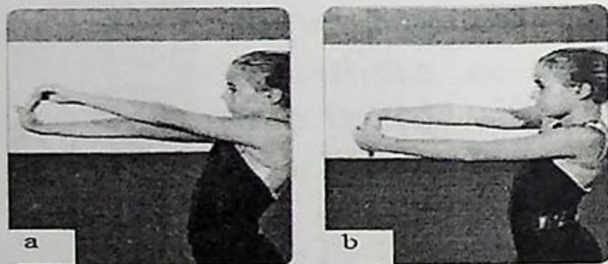
166-rasm



167-rasm

Bukib yozish (bilaklar)

Bir qo'l bilan ikkinchi qo'lni ushlash, ehtiyotlab yuqoriga tortish (a) va pastga bosish (b) (168-rasm).



168-rasm

NAZORAT SAVOLLARI

1. Anatomik belgisiga qarab umumrivojlantiruvchi mashqlarni klassifikatsiyasini keltiring.
2. URM yordamida hal qilinadigan asosiy vazifalarni sanab bering.
3. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi va ko'rishish turlarini sanab bering.
4. Qo'llarni asosiy va oraliq holatlarini sanab bering.
5. Qo'llarni bukilgan holatlarini sanab bering.
6. Oyoqlar holatini va harakatini sanab chiqing.
7. Egilish turlarini sanab chiqing.
8. Yotish holatlarda va o'tirishlarda dastlabki holatlar.
9. Aralash tayanishlarda dastlabki holatlar.
10. Muvozanat turlarini hammasini sanab chiqing.
11. Ko'priklar va shpagatlar turlarini sanab chiqing.
12. URM qaysi shakllarda yoziladi?
13. Qanday qilib URM lar yoziladi?
14. URM o'rgatish uslublarini sanab chiqing.
15. URM bajarish uslublarini sanab chiqing.

VII BOB. AMALIY MASHQLAR

7.1. Ixtisoslashgan – amaliy gimnastika

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika – shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishga va ularning o'z ixtisoslariga xos mehnat harakatlarni tezroq o'zlashtirishga mo'ljallangan. Ixtisoslashgan amaliy jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismi xisoblanadi.

Ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik asosan turli kasbdagi ishchilarni tayyorlaydigan ixtisoslashgan texnika bilim yurtlarida, shuningdek oliy o'quv yurtlari hamda texnikumlarda o'tkaziladi. Bu tayyorgarlik uch qismdan iborat: umumiy, ixtisoslashgan amaliy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarni har tomonlama, garmonik rivojlantirish va sog'lomlashtirishga qaratilgan. Bu tayyorgarlik turli sport turlari mashg'ulotlarni: engil atletika, chang'i, suzish sporti va hokazolarni o'z ichiga oladi. Bu tayyorgarlikda ayniqsa quydagi gimnastika mashqlari katta o'rin tutadi:

Buyumsiz va buyum bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Ommaviy tUSDagi snaryadlar /gimnastika devori, o'rindig'i, arqon, xoda va boshqalar/dagi mashqlar.

Oddiy akrobatika mashqlari.

Oddiy va tayanib sakrashlar.

Bo'lajak kasbni tezroq egallab olishga mo'ljallangan. Hamma uchun yagona bo'lgan umumjismoniy tayyorgarlikdan farqli o'laroq ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik bo'lajak ishlab chiqarish faoliyatini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Uning dasturiga ixtisoslashgan amaliy gimnastika kiradi, uning hajmi va xarakteri o'quvchilarning ixtisosi va shug'ullanuvchilar mehnatining sharoiti va xususiyatiga bog'liqdir.

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika shug'ullanuvchilarning ishlab chiqarish faoliyatida asosiy ishni bajaradigan muskul guruhlarini rivojlantirishga, shuningdek bo'lajak kasbga zarur bo'lgan harakatlarni o'stirishga mo'jallangan. Bundan tashqari mehnat jarayoniga o'xshash bo'lgan mashqlar yordamida aniq kasb sohasida muvaffaqiyatliroq ishlash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va harakat malakalari rivojlanadi.

Ixtisoslashgan amaliy gimnastikaga quyilgan vazifalarga muvofiq ravishda hamma mashqlar: umumrivojlantiruvchi va erkin, snaryadlardagi, saf va amaliy, akrobatika va badiiy gimnastika mashqlari, qo'llanilishi mumkin.

Keyingi vaqtlarda duradgor, buyoqchi va suvoqchilarning ixtisoslashgan amaliy jismoniy tayyorgarlik mashqlari ishlab chiqarilib sinovdan o'tkazilgan edi. Ularning jismoniy tayyorgarlik dasturining ko'p qismini ham amaliy gimnastika egallaydi.

Montajchilar va GTSOLIFK gimnastika kafedrası montajchi xavozada ishlovchilar uchun ixtisoslashgan amaliy gimnastikaning ilmiy asoslangan dasturini ishlab chiqishni iltimos qilib murojaat qiladi. Mazkur dastur tuzilayotganda esa xavozada ishlovchi montajchilarning yuksakda tor maydonda, ko'pincha og'ir asboblarni ko'tarib /payvand qilish apparatlari, katta gayka kalitlari va boshqalar bilan/ ishlashlari, ularning tor joylardan yurishlari, ish joyida tik temir narvondan chiqishlari va narvondan narvonga o'tishlari shuningdek chiqqanda biron narsa yordamisiz faqat qo'l bilan ushlab chiqishlari va hokazolar hisobga olingan.

Tadqiqotlar tajribali xavozakorlarning jismoniy tayyorgarligi II sport raziriyadiga ega bo'lgan gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligiga teng kelishini ko'rsatadi. Demak, ixtisoslashgan amaliy gimnastika dasturi shunday tuzilishi kerakki, mashg'ulotlarning oxiriga kelib shug'ullanuvchilarning jismoniy

tayyorgarlik darajasi malakali ishchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga yaqinlashsin. Bu masalani hal qilish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar, turnik va qo'shpoyalarda bajariladigan mashqlar, narvon va arqonlarga tirmashib chiqish mashqlari, tayanib sakrashlar maxsus tanlab olingan edi.

Xavozakorlar ishlayotganda va tor joylardan yurganda, turli sharoitda muvozanat saqlashni o'rganishlari uchun, dasturga to'sinlar kengligidagi bumdan (xodadan) yurish va boshqa turli mashqlar kiritilgan edi. To'sinning balandligi asta-sekin oshirila boriladi / 0,5 m dan 5,5 m gacha/ muvozanat saqlash malakalari ayniqsa, balandlikda muvozanat saqlash fazoda muljal ola bilishga, vestibulyar apparatining turg'unligiga bog'liqdir. Bu vazifalar balandlikda tura olish ko'nikmalariga bog'liqdir. Bu vazifalar yo'lkadan, akrobatik sakrashlar, batutda sakrash va baland inshootda bajariluvchi, xuddi ishchi bajaradigan operatsiyalarga o'xshash mashqlar yordamida hal qilinadi (169-rasm). Balandlikka nisbatan muhofaza reaksiyasini kamaytirish va o'z kuchiga ishonch hosil qildirish uchun shug'ullanuvchilar montaj tasmasini taqib baland havozadan pastga sakrash mashqlarini bajarishgan.



169-rasm Gimnastik xodada yurgan xolatda mashq bajarish

Mashg'ulotlar dars shaklida haftasiga ikki marta 90 minutdan o'tkazilgan. Birinchi 30 minutda o'quvchilar hammalari birgalikda chigil yozish, buyum bilan va buyumsiz umurivojlatiruvchi mashqlarni bajarishgan. Keyinchalik 3 ta bo'limga ajratilgan va ular doira bo'ylab almashinib, dasturning ayrim turlari bilan 20 minutdan shug'ullanishgan /turnikdagi mashqlar, batutda sakrashlar, baland havozadagi mashqlar yoki akrobatika sakrashlari, tayanib sakrashlar va hokazolar shular jumlasidandur/.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yuqorida bayon qilib yozilgan turlaridan farqli ularoq darsdan tashqari to'garak mashg'ulotlarida o'tkaziladi. U kasb faoliyatining yaxshilanishiga yordam berish uchun biron bir sport turida takomillashishni nazarda tutadi. O'quvchi istagan sport turi bilan shug'ullanishi mumkin, biroq har bir muayyan ixtisos uchun u yoki bu kasb ishchilariga foydaliroq sport turlarini tafsia qilish mumkin chunonchi, montajchi havozkorlar uchun batutda sakrashlar, sport gimnastikasi mashqlari akrobatika sakrashlari suvga sakrash shuningdek chang'ida, tramlindan sakrashlar katta yordam ko'rsatadi. Ko'rsatib o'tilgan sport turlarida takomillashib va ularni muayyan sport natijalariga erishgandan so'ng havozkorlar maqsadiga muvofiq ravishda o'z mehnat yutuqlariga ta'sir qiladilar.

Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi umumiy dastur mashg'ulotlari va fakultativ mashg'ulotlardan iborat. O'quvchi qaysi sport turi bilan shug'ullanmasin, u badan qizdirishga kiradigan va sportchilarni maxsus tayyorgarligi uchun qo'llaniladigan gimnastika mashqlarini albatta bajaradi ko'rsatilgan mashg'ulotlarga ixtisoslashgan amaliy gimnatikaga hos bo'lgan mashqlarni kiritish tavsiya qilinadi. Shunday qilib ixtisoslashgan amaliy gimnastikani jismoniy tayyorgarlik ko'rishdagi ahamiyati juda kattadir.

7.2. Sport amaliy gimnastika

Organizimning funksional imkoniyatini oshirish va harakat sifatlarini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan jismoniy tayyorgarlikning turli vosita hamda uslublari orasida gimnastika muhim ro'l o'ynaydi.

Sport amaliy gimnastikasida qo'llanadigan mashqlar muskul zuriqishining tuzilishi va xarakteri bo'yicha u yoki bu sport turiga hos bo'lgan mashqlarga o'xshashdir.

Gavdaning turli qismlari aylanma harakat qiladigan sport turlarida yuqori sport natijalariga erishish uchun /figurali uchish, kurash, futbol, suvga sakrash, xokkey, basketbol va boshqalar/ akrobatika mashqlari keng qo'llaniladi, ular yordamida tayanch harakatlantiruvchi apparat va vestibulyar analizatorning funktsiyasi takomillashadi.

Sport amaliy gimnastika mashg'ulotlari asosiy ko'rinishlarga quydagilar kiradi

20-40 minut davomida bajariladigan kundalik ertalabki gimnastika. Unga ertalabki badan tarbiyadan ko'ra ancha jadalroq bajariladigan chigil yozdi (razminka) mashqlari. Buning uchun tanlab olinadigan sport turining asosiy funktsional va muskul faoliyatini xarakteriga mos keladigan mashqlar tanlanadi. Chigil yozdi (razminka) mashqlari jarohatlarning oldini olishning ishonchli vositasidir.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarning harakat sifatleri takomillashadi /treniroka paytida va maxsus mashg'ulotlarda/.

Sport amaliy gimnastika uchun mashqlar tayyorlanganda ularning o'z vazifasiga to'g'ri kelishi /ertalabki gimnastika, razminka, jismoniy tayyorgarlik/, shuningdek shug'ulla-

nuvchilarning yoshiga, ularning tayyorgarligi va trenirovka davriga mos kelishini xisobga olish kerak. Majmuaga kiritilgan mashqlar sportchilarning organizimiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi kerak. Ularning navbatlashtirilganda muskul guruhlarini ishga ketma - ket kirita borish va asta sekin jadalikni oshira borish zarur.

Mashg'ulotlar kichik amplitudali /asta-sekin bajariladigan/ oddiy mashqlardan boshlanadi. Asta-sekin ularning miqdori va bajarish me'yori oshib boradi, alohida muskul guruhlarini ishga e'tibor ko'paytiriladi. Jadalroq mashqlar majmuaning oxrida bajariladi. Vaqti - vaqti bilan 2-4 mashqlardan iborat seriyalar takrorlanadigan, maxsus mashqlar tavsiya qilinadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida qo'llanadigan mashqlarning salmog'i sport turiga va muayyan harakat vazifalarining hal qilishga bog'liqdir.

Sport amaliy gimnasitika mashg'ulotlarida quydagilar: buyumsiz va gimnastika tayog'i bilan, gantellar, to'ldirma to'p, arg'amchi, rezina amartizator bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar: gimnastika devorchasi, skameyka arqon havoda shuningdek, qo'shpoyalarda, halqada, dastakli otda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar: akrobatika mashqlari /shu jumladan, batutda, irg'itma taxtada/ qo'llaniladi.

Trenirovka paytida mashqlarning hajmi va navbatni trener belgilaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun quydagilar tavsiya qilinadi:

- kuchni rivojlantirish uchun o'ta og'ir bo'lmagan yuk bilan eng katta tezlikda mashq bajarish /tez-kuchli/, og'ir yuk bilan /maksimal kuch/ o'ta og'ir yuk bilan charchaganga qadar bajarish /kuch chidamligi/ umumiy ta'sir qiluvchi mashqlarni bajarish zarur. Masalan: arqonga tirmashib chiqish, rezina

amartizatorlar, arg'amchi, gantellar bilan qo'lni to'g'ri bukkani holda oyoq va gavda harakatlari bilan birga turli yo'nalishda bajariladigan mashqlar: tezlikda zo'r berib va izometrik rejimda bajariladigan mashqlar juda foydalidir /4-6 soniya pauza bilan/. Kurashchi, shtangachi, eshkakchilar uchun ayrim asboblarda, shuningdek amartizatorli qurilmalardan foydalanib mashqlar bajarish: futbolchi, qo'l to'pi, basketbolchi va voleybolchi singari o'yinchilarga buyum bilan bajariladigan mashqlar, gimnastika devorchasida, o'rindiqlarda (skameykada), arqonda dinamik xarakterdagi oddiy mashqlar, turli sakrash mashqlari tavsiya qilinadi. Mashg'ulotda kuch ishlatish mashqlarining salmog'i va xarakterini murabbiy belgilaydi.

Qayishqoqlikni rivojlantirish uchun mashqlar bajarilar ekan, bunda harakatlarning amplitudasini asta-sekin oshirib bajarish kerak (oyoqlardan ushlab, siltinib, prujiasimon va keskin harakatlar bilan engashish) qo'shimcha, tanyanchdan, sherikning yordamidan foydalanish (juft mashqlar): ommaviy shakldagi asboblarda mashqlar va hokazolarni bajarish zarur. Mashqlarni tanlaganda texnik tayyorgarlik vazifalarini hal qilish uchun tayanch harakat apparatini tayyorlashda yordam beradigan mashqlarga ko'proq e'tibor bermoq lozim. Masalan, suzuvchilar uchun elka bo'g'ining yaxshi harakatchanligi zarurdir, o'yinchilarga esa (futbol, basketbol) tos-son va boldir-tavon bo'g'inlarinnig harakatchanligi lozim:

- chaqqonlikni rivojlantirish uchun – koordinatsiya mashqlarini, har hil usul va turli yo'nalishda gavda aylanishini talab qiladigan oddiy akrobatika mashqlar yig'indisini bajarish turli hil sakrashlarni qo'llash (tayanchsiz, tayanib turib paslikka, trampkindan aylanib bajariladigan sakrashlar) ma'qul.

Turli sport vakillarining mashq bajarishlarida o'ziga xos xususiyatlari bo'ladi. Sportchilarning mashg'ulotlardan harakat

faolliyati shakli va uslubi zaruriy shart bo'lgan sport turlaridagina (figurali uchish, suvga sakrash) ularning har birining xususiyatlariga qarab gimnastikaga xos uslubga erishish zarur.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi uchun tavsiya qilingan gimnastika mashqlari ko'proq erkin harakatli keng amplituda bilan bajarish kerak. Yaxshisi ularni muayyan topshiriqlar shaklida taklif qilish ma'qul. Masalan: oyoqni oldinga boshdan baland ko'tarib siltash; qo'llarni siltab ularni yuqorida belgilangan narsaga tekkizib sakrash (ilib qo'yilgan to'p va hokazo).

Gimnastika snaryadlarida mashq bajarilar ekan gimnastika devorchasi skameyka, qo'shpoyalarda, halqada, turnik va hokazolarda tezlik faoliyati shiddatli harakat xarakteriga ega bo'lgan sportchilarnig mashg'ulotlarida uzoq davom etgan statik zo'riqishga yo'l qo'ymaslikka harakat qilish zarur.

Ko'rsatilgan (statik) holatni ushlab turish mashqlari shtangachilar, kurashchilar, chang'ichilar, eshkakchilar va boshqalarning mashg'ulotiga qo'llanishi mumkin.

Futbolchilar, basketbolchilar, voleybolchilar, tennischilarga turli sakrash mashqlarini gimnastika ko'prikchasisiz (mostik) bajarish, snaryad ustiga sakrab chiqish mashqlarni esa qo'lni tekkizmasdan bajarish tavsiya qilinadi.

7.3. Harbiy amaliy gimnastika

Harbiy amaliy gimnastika qurolli kuchlarida jismoniy tayyorgarlik ko'rishning tarkibiy qismi bo'lib, gimnastika turlaridan biridir.

Umumjismoniy tayyorgarlik singari amaliy gimnastikaning ham Vatan himoyasiga harbiy qurolli kuchlar safiga va

safarbarlik chaqiruv rezervlari uchun umumiy vazifalari bor. SHuningdek, har bir qo'shin turi uchun maxsus vazifalari bor. Bu vazifalar qurolli kuchlar yoki qo'shinning u yoki bu turi xarbiy tayyorgarligining talablarini xisobga olgan holda bajariladi.

Jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qism sifatida xarbiy-amaliy gimnastikaning vazifasi mahorati bilan jadal harakat qila oladigan jismoniy qobiliyatlarini oshirish va har tomonlama rivojlantirishdan iboratdir. Uning amaliy xarakteri ham shundan iboratdir. Shu bilan birga harbiy amaliy gimnastika har tomonlama jismoniy rivojlangan chiniqqan va sog'lom O'zbekiston yoshlarini tarbiyasiga yordam beradi.

Harbiy amaliy gimnastika chidamlilik, kuchli bo'lish, chaqqonlik va harkat tezligining rivojlanishiga, to'siqlardan oshib o'tish malakalarini egallashga xujum qilish, o'zini ximoya qilish usullarini bajara olishga, shuningdek mardlik irodalik, tashabbuskorlik va topqirlik o'z kuchiga ishonadigan, matonatli bo'lish jamoaviy va o'rtoqlarga o'zaro yordam hislarini tarbiyalashga ko'maklashadi.

Uni Rossiyada birinchi bo'lib A.B.Suvorov soldat va ofitserlarni jismoniy va harbiy tayyorgarligi uchun harbiy dala gimnastikasini maxsus tanlagan. Majmua mashqlardan iborat bo'lgan, tabiiy sharoitda bajariladigan mashqlar (maydonda, o'rmonda, tozalangan maydonchada va boshqalar)ni joriy qildi. Hozirgi vaqtda u ancha takomillashtirilgan.

Harbiy-amaliy gimnastika vositalariga saf mashqlari, yurish va yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'rmalab o'tish, o'rtoqni ko'tarib o'tish, tirmashib chiqish va tirmashib oshib o'tish, muvozanat saqlash mashqlari, sakrashlar, qo'shin turlari uchun maxsus tanlangan to'siqlarni zabt etish mashqlari, ayrim o'yinlar va estafetalar gimnastika snaryadlaridagi mashqlar va boshqalar kiradi (170,171, 172,173-rasm.).

Mashg'ulotlar turli qurolli kuchlar va qo'shin turlari shaxsiy tarkibning jangovor faoliyatini xisobga olgan holda tashkil qilinadi va maxsus yo'nalishda o'tkaziladi. Bu har tomonlama jismoniy tayyorgalik asosida eng zarur jismoniy, maxsus iroda sifatlar va hayotiy zarur bo'lgan ko'nikamalrni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

To'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar jihozlangan gimnasitika shaharchasi va ixtisoslashgan to'siqlar mavjud bo'lsa amaliy gimnasitikaning vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga ko'maklashadi. Mashg'ulotlarning maxsus yo'naltirilganligi mashg'ulotlar dasturiga u yoki bu jismoniy mashqlar kiritilganda vujudga keladi.

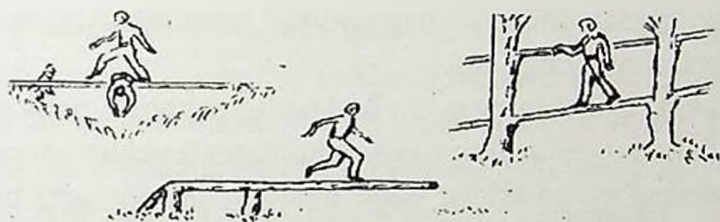
Harbiy amaliy gimnasitikada ham gimnasitikada qabul qilingan mashg'ulotlarni o'tish metodikasi qo'llaniladi. Biroq mashg'ulotlarni o'tish sharoiti (maydon, o'rmon, maxsus jihozlangan shaharcha, to'siqlar) shuningdek, qo'shimchi vositalardan foydalanish (devor, ariqlar, jarlik, daraxtlar va hokazolar) mashg'ulotlarni tashkil qilishga, ularning mazmuni va o'tish metodikasiga ta'sir ko'rsatadi. Bunday mashg'ulotlar jarayonida kam kuch sarflanadiga va ratsional harakat usullariga o'rgatish ba'zi bir mashqlarni murakkablashtirish, maxsus topshiriqlar berish kerak bo'ladi. Qo'llaniladigan mashqlar shug'ullanuvchilarning mehnat va harbiy faoliyatida zarur bo'ladigan amaliy ko'nikmalarni turli sharoitda takomillashtirishga ko'maklashishi zarur.



170-rasm. Tirmashib chiqish



171-rasm. Yordam bilan tirmashib ko'tarilish



172-rasm. Muvozanat uchun mashqlar



173-rasm. Sakrashdagi mashqlar

Harbiy amaliy gimnasitika mashg'ulotlari to'siqlarni oshib o'tgan holda 3 kilometrgacha suniy va tabiiy sharoitda yugurishlarni o'z ichiga olgan o'quv darslari ertalabki jismoniy badan tarbiya ko'rinishida o'tkaziladi. Bundan tashqari shaxsiy tarkibning yuqori ish qobiliyatini va jangovor qobiliyatini saqlash uchun maxsus majmualar bajariladi.

Jismoniy tayyorgarlik ham, shuningdek, gimnasitika vosita va metodlari ham, harbiy tayyorgarlikning vazifasi hamda, talablariga yaqinlasha borgan sari muntazam takomillashib boradi. Ular yordamida askar va ofitserlar oliy burchlari-Vatanimizni qo'riqlash va himoya qilish uchun xizmat qilishga muvaffaqiyatli tayyorlanadilar.

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 tushirish; o'rmalab o'tish, har hil to'siqlardan o'tish. Sanab o'tilgan mashqlar, insonni jismoniy faoliyatining turli sohalari uchun bevosita amaliy ahamiyatga ega bo'lishidan tashqari kuch,

tezkorlik, chidamililik va chaqqonlikni takomillashtirish uchun ham katta ahamiyatga ega.

Harakat tuzilishining oddiy bo'lganligi sababli amaliy mashqlar shug'ullanuvchilarning istalgan kontigenti uchun osondir. Bu mashqlarning ayrimlari bir qator jismoniy nuqsonlarni bartaraf etishda yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi, shuning uchun ham maktab bolalari va o'quvchi yoshlar jismoniy tarbiyasi dasturlarida amaliy mashqlar salmoqli o'rin egallanganligi tasodifiy hol emas, albatta.

Amaliy mashqlar O'zbekiston armiyasi xizmatchilarini jismoniy tayyorlashda eng muhim mashqlar xisoblanadi. 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.

Aktiv dam olish vaqtida amaliy mashqlar boshqa vositalar bilan birgalikda eng yuqori malakali sportchilar tomonidan muvaffaqiyatli qo'llanishi mumkin.

Amaliy mashqlarga qo'yilgan vazifalarga qarab mashg'ulotning barcha qismlarida qo'llanishi mumkin, asosiy mashqlarga o'rgatish esa mashg'ulotning asosiy qismida amalga oshiriladi.

Har qanday mashg'ulotning tiklanish jarayoni uchun sharoit yaratish vazifasi qo'yilgan yakunlovchi qismini yurish mashqsiz tasavvur qilib bo'lmaydi.

7.4. Yurish va yugurish

Yurish faqat oyoq muskullarini ishga solmasdan u butun tana muskullariga ta'sir ko'rsatadi va yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ish faoliyatini yaxshilaydi.

Zo'r berish bilan bo'shashish navbatlanib turadigan muskullarning bir tekis ishi xotirjam yurganda organizmning

osuda holatga o'tishi uchun qulay sharoit yaratadi, shu bilan birga tez yurganda jismoniy yuklama sezilarli darajada oshadi.

Har hil saflanishlarda yurish gigienik samarasidan tashqari jamoa bo'lib harakatlanish malakalarini egallashga ham yordamlashadi. Gimnastika mashg'ulotlarida yurishning quyidagi mashqlari qo'llaniladi: sayr qadami yoki oddiy qadam, oyoqlar uchida, tovonlarda, oyoq kaftlarining ichki va tashqi qirrasida yurish, qo'llar bilan tizzalarga tayanib yurish, kerishib yurish, "sezilarsiz" yurish, tizzalarni baland ko'tarib (oyoqlarni oldinga bukib) yurish, yarim cho'qqayib va cho'qqayib yurish, bir oyoqni bukkancha keng qadamlab yurish, qadamlarni juftlab va almashib yurish, oldinga va yon tomonga oyoqlarni chalishtirib yurish, yurishni sakrashlar bilan navbatlashtirib yurish.

Yugurish yurishga nisbatan ancha dinamik mashqdir, shu sababli u harakat apparatiga, yurak qon-tomiri va nafas olish tizimiga anchagina katta ta'sir o'tkazadi. Yugurish tezlik va chidamlilikni takomillashtirishning asosiy omillaridan biri xisoblanadi.

Yugurishning xarakter va jadalligi turlicha bo'lishi mumkin, shuning uchun u gimnastika darsining barcha qismlarida qo'llaniladi. Gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan yugurish mashqlari: (oddiy yugurish, tizzalarni baland ko'tarib yugurish, oyoqlarni oldinga, orqaga bukib, oldinga, orqaga va yon tomonlarga siltab yugurish, chalkash qadamlar bilan oldinga, yon tomonga yugurish, qo'shimcha harakatlar bajarib, burilishlar, to'xtashlar bilan, buyumlarni uloqtirish va uni ilib olish bilan yugurishlar, qayta saflanib, turli to'siqlarni oshib o'tib, to'siqlar ustida yugurish, yugurish va yurishni) navbatlashtirish va hokazo.

O'rgatish metodikasi. Yurish va yugurishni o'rgatishning asosiy uslubiy yaxlit o'rgatishdir, ya'ni mashqning qanday

bajarilishini ko'rsatish va tushuntirishdan keyin uni yaxlit bajarish taklif qilinadi.

Ayrim hollarda, o'quvchilar mashqni bajara olmaganlarida qismlarga ajratish metodini qo'llash, ya'ni mashqni qismlarga bo'lib bajarish mumkin.

Birinchi navbatda oyoq kaftlarining to'g'ri quyilishiga ahamiyat berish zarur. Oyoq kaftlari yurishda bir-oz tashqariga, yugurishda esa to'g'ri chiziq bo'ylab bosiladi. Oyoqlarni erda «sudraladigan» qilib ortiqcha bo'shashtirish va shuningdek ularni har doim ortiqcha zo'riqtirish ham yaramaydi.

Gavdaning (vertikal va yon tomonlarga) minimal chayqalishiga erishish zarur.

Yurishda qo'llar tirsak bo'g'inlaridan ham, yelka bo'g'inlaridan ham erkin va keng harakatlanishi kerak.

Shug'ullanuvchilarni turli uzunlikda qadamlab yurish va yugurishga o'rgatish zarur. Buning uchun polda yoki maydonchada belgilar qo'yishdan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Yurish yoki yugurishning bir turidan ikkinchi turiga o'tish, odatda, harakat chog'ida amalga oshiriladi.

Fiziologik yuklama yurish va yugurishning tezligini va ularning bajarilish davomiyligini o'zgartirish orqali boshqariladi.

Yurish mashqlarini o'tganda, ayniqsa bolalar guruhlar bilan mashg'ulot o'tkazilayotganda asosiy diqqat qomatni to'g'ri tutishga qaratilishi zarur.

7.5. Muvozanat saqlash mashqlari

Muvozanat saqlashning zarur sharti umumiy og'irlik markazining tayanch maydoni ustida joylashishidir.

Tayanch maydoni qanchalik katta bo'lsa, muvozanat shunchalik turg'un bo'ladi.

Muvozanat saqlash mashqlari qomatni shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega, chunki ularni bajarayotganda bel hamda butun gavda muskullarining tonusi ancha ortadi.

Muvozanat saqlash mashqlari polda yoki balandroq tayanch joyda (gimnastika o'rindig'ida, xodada), turgan joyda va harakatda bajariladi. Gimnastika mashg'ulotlarida maxsus muvozanat saqlash mashqlari ko'pincha balandroq tayanch joyda bajariladi.

Turgan joyda bajariladigan mashqlarga; kichik tayanchda oyoq uchlarida, tovonlarda, bir oyoqda tik turishlar, qo'l, oyoq, gavda harakatlari bilan bajariladigan mashqlar (masalan, bir oyoqda shuningdek ikki oyoqda burilishlar, sakrab burilishlar, (bir va ikki oyoqda o'tirishlar) kiradi.

Balandroq tayanch joyda bundan tashqari, pastroq holatdan balandroq holatdan pastroq holatga (shu jumladan yotish holatiga ham) o'tish, o'tirgan holatdan siltanib o'tish mashqlari bajarilishi mumkin.

Harakatda bajariladigan mashqlarga quyidagilar: yurishning barcha turlari (oddiy qadam, juftlama qadam, almash qadam, yelka qadam bilan oldinga yurish) yugurish va raqs qadamlari bilan harakat qilishlar kiradi.

Mazkur mashqlar guruhining ko'proq qismini qo'l va gavdaning harakatlari, to'xtashlar, engashishlar, burilishlar va hakoza bilan yurishlar tashkil qiladi.

Tusiqlarni oshib o'tish, yuklarni bir joydan ikkinchi joyga ko'tarib o'tish va ikki kishi bo'lib almashib o'tish va aralash tayanishlarda harakat qilish katta ahamiyatga ega. Xodada (yakkacho'pda) muvozanat saqlash mashqlarni bajarganda arg'amchilar, tayoqchalar (sakrab o'tish yoki ostidan o'rmalab

o'tish uchun), to'ldirma to'plar (ular ustidan xatlab o'tish uchun) va hokazolar to'siq bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Ko'tarib o'tish uchun yuk sifatida to'ldirma to'plardan foydalaniladi. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan guruhlardan sherigini ko'tarib o'tish mumkin.

Balandroq tayanch joyda ikki kishi bo'lib almashib o'tishning ikki asosiy usuli bor:

Sheriklardan biri xoda (yakkacho'p)ga ko'ndalang cho'qqayib tayanadi yoki qoringa yotish holatini qabul qiladi, ikkinchisi esa, uning ustidan xatlab o'tadi (174 rasm).



174-rasm.



175-rasm.

Sheriklar uchrashganda bir-birining yelkalaridan ushlab, o'ng oyoqlari kaftlarining ichki qirralari bir-biriga tekkunga qadar oldinga uzatadilar va bir-birini ushlaguncha uzatilgan oyoqda chapga burilishadi. Bu usul murakkab bo'lib, avval polda o'rgatishni talab qiladi (175 rasm).

Aralash tayanishlarda harakatlanish mashqlari tizzalarda tik turib tayanish, cho'qqayib tayanish, qo'llar bilan tayangancha oyoqlarni kerib o'tirish holatlarida siljish, tayanish yon tomonga siljish kabilardan iborat bo'lishi mumkin.

O'rgatish uslubi. Muvozanat saqlash mashqlarning o'rgatishda yaxlit o'rgatish metodi qo'llaniladi. O'rganiladigan mashqni shug'ullanuvchilarga tushuntirish va ko'rsatish zarur, keyin esa uni bajarishni talab qilish mumkin. Balandroq tayanch

joydagi mashqlarga o'tishdan oldin dastlab ularni polda o'rganish zarur.

Muvozanat saqlash mashqlarning tayanch maydonini o'zgartirish bosh va gavda holatlarni (burilishlar, engashishlar) qo'l holatlarini harakat yo'nalishini o'zgartirish, balandlikni oshirish, bajarish tezligini o'zgartirish, qo'shimcha to'siqlar hosil qilish va boshqalar orqali murakkablashtirish mumkin.

7.6. Tirmashib chiqish mashqlari

Tirmashib chiqish mashqlari chaqqonlik va dadillikni oshiradi, shug'ullanuvchilarda o'z kuchiga ishonch hosil qildiradi, koordinatsiya qobiliyatini takomillashtiradi.

Tirmashib chiqish aralash osilishda va faqat qo'llarda osilish holatlarida bajariladi, qo'llarda osilib chiqayotganda ehtiyot bo'lish zarur, chunki unda asosiy yuklama qo'l va yelka kamari muskullariga tushadi. Shuni hisobga olgan holda mashg'ulotlarda faqat qo'llarda osilib chiqish mashqlarini aralash osilishda tirmashib chiqish mashqlari bilan navbatlantirib turish kerak.

Aralash osilish yordamida tirmashib chiqish qo'l va elka kamari muskullariga tushadigan yuklama ancha kamayadi, biroq ishda oyoq va gavda muskullari qatnashadi, shu bilan nafas olish uchun yaxshi sharoiti yaratiladi.

Aralash osilish va aralash tayanishga tirmashib chiqish. Gimnastika devoriga tirmashib chiqish mashqlari;

a) oyoq va qo'llarni navbatma-navbat almashtirib yuqoriga tirmashib chiqish, pastga tushish va yon tomonlarga yurish;

b) shuning o'zi, lekin ikki qo'l bilan barovariga ushlab tirmaishb chiqish;

v) sakrab yuqoriga, pastga va yon tomonlarga sakrash (bu mashq bajarilayotganda ehtiyotlash juda zarur);

g) devorga orqa bilan turib tirmashib chiqish;

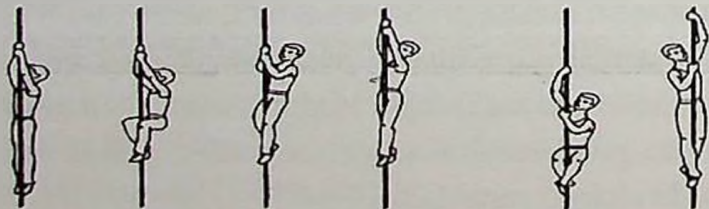
Arqonga tirmashib chiqish. Vertikal arqonda aralash osilib tirmashib chiqishning uch usuli mavjud; bukilgan qo'llarda tirmashib chiqish, uch va ikki harakat usulida tirmashib chiqish.

Uch harakat usulida tirmashib chiqish. Xotin-qizlar va o'rta maktab yoshdagi bolalarning mashg'ulotlarida qo'llaniladi. Chunki yuklama faqatgina qo'l va yelka kamari muskullariga tushmasdan, oyoq muskullariga ham tushadi. Arqonning kattikligini va yo'g'onligiga qarab, arqon oyoqlar bilan birma-bir oyoqning ta'kimi va ikkinchi oyoqning tovoni bilan yoki «sirtmoq» qilib ushlanadi (176 rasm).

Bunda arqon bir oyoq soni va boldirning tashqarisidan o'tadi va oyoq kafti ichki tomoni bilan qisib ushlanadi.

Ikki harakat usulida tirmashib chiqish. Ikki harakat usulida tirmashib chiqishning ikki varianti mavjud. Birinchi varianti ko'rsatilgan (177 rasm).

Ikkinchi varianti. Dastlabki holat. Qo'llarni to'g'ri tutib osilish.



176-rasm.

177-rasm.

Birinchi usul. Qo'llarni to'g'rilab (depsinib) qo'llarni almash-tirib arqonning yuqorisidan ushlanadi, ya'ni to'g'ri qo'llarga osilish holatiga o'tiladi.

Tirmashib chiqishning bu usuli harakat muvofiqligi bo'yicha uncha murakkab emas. Biroq unda qo'l va yelka kamariga yuk-lama ortiqroq tushadi. Yetarli darajada jismoniy kuchga ega

bo'lganlar. Tirmashib chiqishning bu usulini bir- oz shug'ullan-
ganlaridayoq uzlashtirib oladilar.

Bu ikki asosiy usuldan tashqari oyoqlar bilan devorga tayanib
arqonga tirmashib chiqishni, ikki arqonga qo'llar bilan bir
arqonda, oyoqlar bilan ikkinchi arqonda tirmashib chiqish yoki
bir qo'l bilan arqonni, ikkinchisi bilan arqonni ushlab, oyoqlar
bilan esa bir arqonni yoki ikki arqonni birdaniga ushlab
tirmashib chiqishni qo'llash mumkin.

Oddiy osilib chiqish. Bu mashq gimnastika devoriga qarab
turib, qiyalab qo'yilgan narvonda, arqon yoki langar cho'pda
qo'llarni navbatma-navbat yoki almashtirib ushlab bajariladi.

To'xtab-to'xtab tirmashib chiqish. To'xtash bu tirmashib
chiqish snaryadidagi shunday holatki, bunda shug'ullanuvchi
ma'lum bir qo'lni yoki ikki qo'lni qo'yib yubora oladi. Langar
cho'p, narvon va arqonda to'xtash mumkin. Vertikal arqonda eng
muvofiq to'xtash chirmashib olishdir.

Tik turganda chirmashib. Dastlabki holat. To'g'ri qo'llarda
osilib, arqon o'ng tomonda bo'ladi. Oyoqni oldindan orqaga qarab
doirasimon harakat qildirib arqon o'ng oyoqqa o'rab olinadi va
chap oyoq taqimi bilan pastdan arqonni ilib olib, oyoqlar
juftlashtirilib va arqon o'ng oyoqqa mahkam qisib olinadi. Keyin
arqonni chap qo'l ostiga o'tkazib qo'llar yonga ko'tariladi.
Shuning o'zini boshqa tomonga bajarish mumkin.

Sondan sirtmoq solish. Dastlabki holat. To'g'ri qo'llarga
osilib, arqon oyoqlar oldinga ko'tarib va ular orasida arqonni
qisib olib bir qo'lda osilganicha, ikkinchi iyak baravariga etganda
birlashtiriladi.

Shundan keyin bir qo'l bilan arqonni pastroqdan ushlab olib
uni yuqoriga ko'tarib qo'l bo'shatiladi.

Shunday sirtmoq solishni arqonni ikki oyoq tagidan o'tkazib
bajarsa ham bo'ladi.

Sakkiz qilib o'rash. Dastlabki holat. O'rashning boshlanishini sondan sirtmoq solish kabi bo'ladi, lekin sonni o'rab olgan arqonning bo'sh uchi oyoqlar orasida pastga tushiriladi. Keyin qo'llar holatini almashtirib, arqon yana ko'tariladi, lekin endi boshqa tomondan va yana oyoqlar orasidan tushiriladi (178 rasm).



178 rasm

Natijada ikki oyoqda ham sirtmoq hosil bo'ladi. Bir qo'lni qo'yib yuborish mumkin.



179-rasm.



180-rasm.



181-rasm.

Guruh bo'lib tirmashib chiqish. Guruh bo'lib tirmashib chiqish – bu tirmashib chiqishning eng murakkab turi bo'lib, yaxshi jismoniy tayyorgarlikni va ishonarli mustahkam jihozlarni talab qiladi. U vertikal va qiya gimnastika narvonda, arqonda va langar cho'pda oshib o'tishlar bilan qo'shib bajariladi. Narvonda va arqonda sherigini opichib yoki yelkaga o'tkazib tirmashib chiqishlarini o'tkazish mumkin (179,180,181 rasm).

Arqonga tirmashib chiqayotganda shergini yelkasiga o'tirib olib, oyoq uchlari bilan arqondan qisib ushlab olishni va sherigiga qo'llari bilan tortilib yordam ko'rsatish kerak.

Oshib o'tish. Oshib o'tish osilgan holatda masalan, arqondan-arqonga, narvondan-narvonga, tayanish holatidan va osilgan holatdan tayangan holda va teskari bajariladi. Masalan: qiya yoki gorizontal narvonda yuqorigi qismidan pastki qismiga va teskari; oyoqlar bilan oldinga, bosh bilan oldinga, to'ntarilib tayanish holatiga, kuch bilan ko'tarilib, tayanish holatidan oldinga tushib va boshqa oshib o'tish.

Mashqlarning shu guruhiga balandligi 1,5-3m. keladigan devorga tirmashib chiqish va uning ustidan oshib o'tishlar ham kiradi. Bu mashqlar odatda, ochiq joyda o'tkaziladi.

Gimnastika zalida devordan oshib o'tish uchun tayyorgarlik mashqi sifatida qo'shpoyalar, xoda(yakkacho'p) yoki baland qilib o'rnatilgan sakrash snaryadlaridan foydalanish mumkin.

O'rgatish uslubiyati. Tirmashib chiqishga o'rgatishda turli uslublar qo'llaniladi;

1. Yaxlit o'rgatish metodi – oson mashqlarni o'rgatishda (gimnastika o'rindig'i va devorida aralash tayanish va osilish holatida tirmashib chiqishlarni o'rgatishda) qo'llaniladi.

2. Qismlarga ajratib o'rgatish uslubi – uch harakat usulida tirmashib chiqishning o'rgatish qo'llaniladi. Arqonda tirmashib chiqish usullarini o'zlashtirish osonlashtirish uchun quyidagi mashqlarni tavsya qilish mumkin.

3. Arqonga to'g'ri qo'llarda osilgan holatda chayqalish (oyoqlar bilan depsinib yoki yugurib kelib osilib bajariladi);

4. O'rindiqa o'tirib, oyoqlar bilan ushlashni o'rganish;

5. To'g'ri qo'llarda osilgan hollarda, arqonni oyoqlar bilan ushlab olish;

6. Oyoqlarni kerib o'tirib, osilgan holatda tortilib va tovonlar bilan polga tayanib, qo'llarni bukib yotib tayanishga o'tish. Shu mashqlar o'zlashtirilgandan keyingina uch harakat usulida tirmashib chiqish oson bo'ladi.

7. Yordamchi mashqlar uslubi – tirmashib chiqish usullarini avval osonroq sharoitda, keyin murakkabroq sharoitda o'rganishdan iborat. Misol – oyoqlar bilan gimnastika devoriga tayanib arqonga tirmashib chiqish yoki oyoqlar bilan tayanish uchun tugunlari bor arqonga tirmashib chiqish keyin esa odatdagi sharoitda tirmashib chiqish.

8. Algoritmik topshiriqlar berish (4 bobga qaralsin). Oddiy osilishda tirmashib chiqishning nafas olish organlariga katta yuklama berishini hisobga olib, ayniqsa bolalar mashg'ulotlarida, bu mashqlarga juda ehtiyotlik bilan o'tish zarur; aralash osilish va tayanishlarda tirmashib chiqish usullaridan keng foydalanish kerak, chunki ularni o'tganda fiziologik yuklamani boshqarish ancha oson bo'ladi.

Bu mashqlar juda qiziqarlidir. Ularni o'yin va musobaqa shaklida o'tish tavsiya etiladi, bu esa ularga bo'lgan qiziqishni yanada orttiradi.

Odatda tirmashib chiqish mashqlari gimnastika darsning asosiy qismida o'tiladi.

Bunda ayniqsa tirmashib chiqish mashqlarning juda ham balandlikda bajaradigan vaqtda ehtiyotlash va yordam qilish ayniqsa zarur. Barcha bevosita amaliy mashqlar kabi, tirmashib chiqish mashqlarini ham ko'proq ochiq joylarda o'tganligi ma'lum.

7.7. Uloqtirish va ilib olish mashqlari

Bu guruhdagi mashqlar chaqqonlikni, tezkorlikni, chamlashni rivojlantirishga yordam beradi, va oyoq gavda va ayniqsa qo'l va yelka kamari muskullarini rivojlantiradi. Bu mashqlarni

bajaraganda harakat uyg'unligi takomillashadi, chunki buyumlarning muayan masofaga va ma'lum nishonga otish uchun muskullar yuqori darajada sezgir bo'lishi zarur. Buyumlarni uloqtirish harakat uyg'unligi bo'yicha, ilib olishga nisbatan bir qancha oson bo'ladi, chunki ilib olish harakatida bir qancha vazifalar bir vaqtda hal qilinishi kerak. Ilib olish vaqtida uchib kelayotgan buyumning yo'nalishi, tezligi, hajmi aniqlab olinishi kerak, shunga ko'ra ilib olish usuli belgilanadi, ilib olishda buyumning og'irligi ham aniqlab olinishi zarur, chunki bu bilan qanchalik zo'r berish lozimligi belgilanadi.

Pol yoki devordan qaytib sakraydigan tennis yoki futbol to'plarini ilib olishda shug'ullanuvchilar yana uning tarangligini ham aniqlab olishi kerak, chunki uning uchish balandligi shunga bog'liq bo'ladi.

Bu guruhdagi mashqlar maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida keng qo'llaniladi. Uloqtirish va ilib olish uchun buyum sifatida katta va kichik to'plar, to'ldirma to'plar, tayoqcha va boshqalardan foydalaniladi.

Uloqtirish va ilib olishning asosiy mashqlari: uzoqlikka uloqtirish, nishonga uloqtirish yuqoriga otish va ilib olish, oshirib uloqtirish.

Uzoqqa uloqtirish. Bu guruhdagi mashqlar yengil atlektika mashg'ulotlarida qo'llaniladi. Gimnastika darslarida bu mashqlar maxsus o'rganilmaydi va kam qo'llaniladi.

Nishonga uloqtirish. Zalda uloqtiriladigan buyumlar sifatida kichkina va katta to'plar hamda nishon sifatida fanerdan yasalgan shitlar yoki devorga chizilgan doiralar, gimnastika halqalari va boshqalar qo'llaniladi. Ochiq joylarda yoki maydonchada nishonga otishga «gorodki» degan rus xalq o'yini yaqqol misol bo'la oladi. Ochiq maydonchada kichkina toshlar uloqtirilgan, qor bo'ron o'ynaladi va hokazo.

7.8. Irg'itish va ilib olish

Bu guruh mashqlariga to'plarni (to'ldirma, futbol) va gimnastika tayoqchasini irg'itish va ilib olish hamda ikki va undan ortiq to'plarni yoki qandaydir boshqa buyumlarni irg'itish va ilib olishlarni kiritish mumkin.

Quyidagilar katta to'plarni (shu jumladan to'ldirma to'plarini) irg'itish va ilib olish mashqlariga misol bo'la oladi; to'pni pastdan irg'itish, bosh orqasidan irg'itish, ikki qo'l bilan ko'krakdan irg'itish, shuning o'zini bir qo'l bilan bajarish, to'pni yelkadan bir qo'llab va ikki qo'llab irg'itish, yelka orqasidan bir qo'llab tashlangan to'pni ikki qo'llab ilib olish, to'pni o'z oldida yoki yon tomonlama ilib olish, to'pni bosh ustida, orqada uni aylanib ilib olish, to'pni to'piqlar bilan qisib olib yuqoriga irg'itish.

Gimnastika tayoqchasini irg'itish va ilib olish – gorizonatal vertikal va engashgan holatlarda, irg'itishdan shuningdek, uni havoda uzinasiga joylashgan o'q va ko'ndalang o'q atrofida aylanadigan qilib tashlashdan va bir qo'l yoki ikki qo'l bilan harxil ushlash usullari bilan ilib olishdan iboratdir.

Oshirib otish. Bu guruhga xos mashqlardan biri katta rezina yoki to'ldirma to'plarni bir-biriga oshirib otish.

Yuqorida bayon qilingan mashqlardan tashqari bir-biriga oshirib otadigan quyidagi mashqlar ham qo'llaniladi, to'pni bir qo'l bilan yonboshdan siltab uloqtirish; oyoqlarni kerib oldinga engashib turib, to'pni boshdan oshirib orqaga otish; to'pni oyoqlar bilan orqaga otish, to'pni oyoqlar bilan oldinga-yuqoriga uloqtirish.

O'rgatish uslubi. Uloqtirish va ilib olish mashqlarni o'rgatishda yaxlit o'rgatish metodi va yordamchi mashqlar uslubi

qo'llaniladi. O'quvchilarni o'ng qo'l bilan ham chap qo'l bilan ham bir xilda uloqtirishga o'rgatish lozim.

Ilib olish ancha murakkab harakat bo'lgani uchun, eng avvalo to'pni to'g'ri ilib olish texnikasini o'zlashtirish kerak.

Uloqtirish va ilib olish mashqlari quyidagi usullarda murakkablashtiriladi;

1. Uloqtiriladigan buyumlarning hajmi va og'irligini o'zgartirish;

2. Bir vaqtda uloqtiriladigan buyumlarning sonini oshirish;

3. Uloqtirish masofasini uzaytirish;

4. Uloqtirish va ilib olishni qo'l, oyoq, gavdaning qo'shimcha harakatlari (masalan, muvozanat saqlash, emaklab o'tish, yugirish va hokozolar) bilan birga bajarish;

5. Dastlabki holatlarni o'zgartirish (o'tirib, yotib, tizzalarda turib va hokozo);

6. Uloqtirish va ilib olishni qo'l, oyoq va gavdaning qo'shimcha harakatlari (masalan, o'tirishlar, qarsak chalish, burilishlar, sakrash, engashishlar) bilan birga bajarish;

7. Uloqtirish va ilib olishning bir qo'l bilan bajarish;

7.9. Turli buyumlarni ko'tarish va ko'tarib yurish

Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari kuchni, chidamlilikni, chaqqonlikni rivojlantirish va shuningdek, o'z kuchini tejashga tarbiyalashga yordam beradi. Bu mashqlar nafas olish va qon aylanish organlariga qattiq ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun ham ayniqsa bolalar guruhlarida mashg'ulotlarida, yukni ko'tarish, ko'tarib borish mashqlari estafeta ulardan juda ehtiyotlik bilan foydalanish darkor va tusiqlarni zabt etish shaklida ko'p o'tkaziladi.

Quyidagilar asosiy mashqlar hisoblanadi:

1. To'ldirma to'plarni uzatish:

a) yonma-yon qatorda – to'pni yon tomondan olib, qo'sh-nisiga uzatish;

b) qo'ltiq ostida;

v) bosh ustida (qo'l yordamida va qo'l yordamisiz);



182-rasm.



183-rasm.



184-rasm.

2. To'ldirma to'plarni ko'tarib yurish;

a) qo'llarda o'z oldida (pastdan ushlanadi);

b) qo'ltiq ostida;

v) bosh ustida (qo'l yordamida va qo'l yordamisiz);

3. Gimnastika o'rindiqlarni ko'tarib yurish:

a) ikki kishi bo'lib o'rindiq uchlaridan ko'tarib yurish;

b) bir kishi o'rindiqning o'rtasidan ushlab bosh ustida va qo'ltiqda ko'tarib yurish;

4. Gimnastika tushaklarini ikki va to'rt kishi bo'lib ko'tarib yurish;

5. Gimnastika otini ikki kishi bo'lib va bir kishi bo'lib ko'tarib yurish (182, 183-rasm).

Sherikni ko'tarish va ko'tarib yurish. Bir kishining ikki kishi bo'lib ko'tarib yurish.

a) Qo'llarga o'tkazib qo'yib ko'tarib yurish.

b) Qo'llarga o'tkazib qo'yib, belidan ushlagan holda ko'tarib yurish (184-rasm).

v) Qo'l va tizza ostidan qo'llarga o'tkazib qo'yib ko'tarib yurish (185-rasm).

g) Ko'taruvchilar bir-biriga qarama-qarshi turadi va har-biri o'ng qo'li bilan chap qo'lining bilagidan ushlaydi, bo'sh qo'li bilan esa, shergining bilagidan ushlaydi. Ko'tariluvchi qo'llarga o'tiradi va ko'taruvchilarning yelkalaridan ushlab oladi (186-rasm).



185-rasm



186-rasm



187-rasm

Oyoqlar osti va belidan ushlab ko'tarib yurish (187 rasm). Bu usul bilan uch va to'rt kishi bo'lib ham ko'tarib yurish mumkin. So'ng mazkur beshinchi usulda ko'taruvchilar ikki kishidan bo'lib, bir-biriga qarab turib, yotgan kishini ko'taradilar va bir-birlarini qo'llaridan ushlab ko'tarib yuradilar. Bir kishini ikki kishi bo'lib va ko'pchilik bo'lib buyumlar (tayoqchalar, kichik narvon va boshqalar) yordamida ko'tarib o'tish mumkin.

Bir kishini bir kishi kutarib yurishni;

a) Opichib ko'tarib yurish (188-rasm).

b) Yelkaga mindirib ko'tarib yurish (189-rasm).

v) Ikki qo'l bilan ushlab ko'tarib yurish (190-rasm).

g) Bir qo'l bilan ushlab ko'tarib yurish (191-rasm).



188-rasm



189-rasm



190-rasm

d) Yelkaning bir tomonga yotkizib ko'tarib yurish (192-rasm). Ko'taruvchi chap qo'l bilan tik turgan sherigining o'ng bilagidan ushlab olish, o'ng qo'li bilan uning tizzalari ostidan quchoqlab ushlaydi. Oldinga engashtirib uni qorni bilan siltab o'zining o'ng yelkasiga yotkizadi, keyin rostlanib o'ng qo'li bilagidan ushlab, chap qo'lni bo'shatadi (193-rasm).



191-rasm



192-rasm



193-rasm

O'rgatish uslubiylati. Buyumlarni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlarini o'rgatishda yuklamani juda ehtiyotlik bilan me'yorlab borish kerak, (bunda yo ko'tarib yuriladigan buyumlarning og'riligini oshirish yoki kamaytirish, yo joydan-joyga kuchishni sur'atini yoki masofani qo'llash mumkin).

Turli buyumlarni ko'tarish malakasi ortib borishga qarab yuklamani asta-sekin oshirib borish mumkin. Buning uchun buyumlarni ko'tarib yurish masofani, tezligini va og'irligini o'zgartirish, turli estafetalar o'tkazish va maxsus topshiriqlar berish zarur.

Yordamchi yoki tayyorlovchi mashqlar sifatida to'ldirma to'plar bilan bajariladigan mashqlarni tavsiya etish mumkin. Kichik sinflarda to'ldirma to'plar ko'tarish va ko'tarib yurish, doirada, yonma-yon va ketma-ket qatorda turli dastlabki holatlardan bir-birlariga uzatish uchun foydalanish lozim. Ko'tariladigan buyumlarni goh o'ng, goh chap qo'ltig'ida (yelkada) navbatma-navbat ko'tarish, orqada ko'tarishni esa o'z oldida ko'tarish bilan navbatlantirib bajarish kerak.

Buyumlarni bosh ustida ko'tarib yurish qomatini shakllantirish uchun qimmatli vosita hisoblanadi. Buyumlarni yonboshda, yelkada ko'tarib qomatidagi nuqsonlarni tuzatishning asosiy vositasi bo'lib, buni bolalik yoshida amalga oshirish juda muhim.

7.10. Emaklab o'tish mashqlari

Bu mashqlarning mazmuni – aralash tayanish holatida siljishdan iborat.

Emaklab o'tish mashqlari odamning harakat apparatiga yurak qon-tomir va nafas olish tizimlariga katta yuklama beradi va shuning uchun ular tezlik, chaqqonlik, kuch va chidamlikni tarbiyalashning samarali vositasi xisoblanadi.

Emaklab o'tish mashqlari akrobatika yo'lakchasida yoki erkin mashqlar gilamida o'rgatiladi va o'tiladi.



194-rasm



195-rasm



196-rasm



197-rasm



198-rasm

O'zlashtirilgan mashqlarni boshqa mashqlar masalan, sakrashlar, oshib o'tishlar va hakoza bilan birga qo'shib to'siqlardan oshib o'tish shaklida o'tkazish maqsadiga muvofiqdir.

Asosiy mashqlar:

1. To'rt oyoqlab emaklab o'tish (194-rasm);

2. Yarim cho'kkalab emaklab o'tish (195-rasm);
3. Sudiralib emaklab o'tish;
4. Sudiralab ikki qo'l va bir oyoq yordamida yoki bir qo'l va ikki oyoq yordamida emaklab o'tish (196-rasm).
5. Yonboshlab emaklab o'tish (197-rasm) ;
6. Sherik bilan birga emaklab o'tish (198-rasm);
7. Yuklar bilan emaklab o'tish.
8. Emaklash usullarini navbatlantirib emaklab o'tish.

7.11. Xoreografiya mashqlari. xoreografik tayyorgarlik

Oyoq va qo'llarni to'g'ri qo'yish, chiroyli qomat, mashqlardagi joziba va irodalilik klassik egzersis yordamida amalga oshiriladi. Klassik egzersisni dastlabki bosqich mashg'ulotlaridayoq kiritiladi. Unga umumrivojlantiruvchi mashqlar, balet, egzersisining asosiy elementlari, dastlabki holatda bajariladigan oson elementlar kiradi. Ular shug'illanuvchinnig suyak bo'gim apparatiga noxush ta'sir qilmasligi zarur (252, 253, 254 -rasm).

Oyoqlar pozitsiyasi:

I- pozitsiya (252-rasm): tovonlar birlashtirilib, oyoq uchlari yonga (to'pig'lar 180° ga burilishi kerak), tana vazni oyoq kaftiga bir tekis taqsimlanishi zarur, qorin va bo'ksa tortiladi, yEElkalar biroz tushiriladi.

II- pozitsiya: xuddi birinchi pozitsiya kabi, lekin tovon miqdorida ochiladi.

III- pozitsiya: oldinga oyoq tovonini, orqa oyoq to'pig'ining markaziga siqiladi, oyoq uchlari ochiladi.

IV- pozitsiya: to'piqlar gorizontal holatda, oldingi oyoqning tovonini orqa oyoq uchi darajasida, to'piqlar orasidagi masofa bir to'piq miqdorida, tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlangan.

V- pozitsiya: xuddi IV- pozitsiya kabi, faqat oldingi oyoq barmoqlari orqa oyoq tovoniga zich birlashtiriladi, oyoq uchi ochilgan bo'ladi va aksincha.



252-rasm

Uslubiy tavsiyalar: o'rganishning dastlabki davridayoq tosson bo'g'im-laridagi oyoqning burilishi, individual imkoniyatlardan aniqlanishi kerak. Bir pozitsiyadan boshqa pozitsiyaga o'tish harakatlari zarur bo'lgan mushak zo'riqishi bilan aniq bajarilishi kerak. Mashqlar asosan I, II, III- poizitsiyalardan bajariladi. Qo'llar pozitsiyasi (254-a, b, s rasm).

Tayyorlov: qo'llar pastda, biroz doira shaklida bukilgan, kaftlar tanaga qarab ochilgan, yuqorida barmoq uchlari bir-biriga qaratilgan. Orasidagi masofa 10-15 sm ni tashkil qilib, yElkalar biroz ochiladi.

I- pozitsiya: qo'llar oldinda (ko'krak oldida), tirsaklar bukilgan, kaftlar gavgdaga qaratiladi.

II- pozitsiya: qo'llar yonda, Yelkadan pastda, egilgan qo'llar oldinda, kaftlar ichkariga qaratilgan.

III- pozitsiya: qo'llar oldinda, yuqorida, boshni ko'tarmay qo'l barmoqlari ko'rinib turishi kerak, qo'llar pastda, barmoqlar bir-biriga yaqinlashgan bo'lishi kerak.

Oyoq holatlari

1-holat	2-holat	3-holat	4-holat	5-holat	6-holat
					
Bunda oyoq kaftlari bir chiziqda turadi, tovonlar bir-lashgan, oyoq uchlari turli tomonga qaragan. Katta barmoqlarga cho'zqlar bo'lmasligi uchun kuzatib turish kerak	Bunda oyoq kaftlari yu-qoridagi kabi bir chiziqda turadi, biroq tovonlar ora-sida kaft uzunligiga teng masofa ush-lab turiladi	Bunda oyoq kaftlari qayrilgan holda birbiriga tegib, bir-birini kaft yarmigacha yopib turad	Bunda qayrilgan oyoq kaftlari bir-biriga parallel turadi, ular orasidagi masofa kaft uzunligiga teng, og'irlik markazi har ikkala oyoqda teng. Bu xoreografiyadagi eng murakkab holatdir	Bunda qayrilgan oyoq kaftlari bir biriga parallel turadi	Bunda oyoq uchlari va to-vonlar juft holatda bo'ladi

Qo'l holatlarini

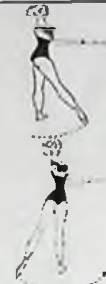
1-holat	2-holat	3-holat	4-holat
			
Bunda yumshoq dumaloqlangan tirsak va bilaklar bilan erkin tarzda pastga tushiril-gan bo'ladi, panjalar yaqinlashtirilgan, kaftlar tepaga qaratilgan, barmoqlar guruhlangan qo'llar gavdaga egil turishi yoki xaddan tashqari oldinga surishi kerak emas	Bunda tirsak va bilak-lardan dumaloqlangan qo'llar oshqozon baland-ligida o'z oldida ko'tari-ladi	Dumaloqlangan qo'llar yElka barobarida ikki tomonga ochilgan (bir oz qiya qilib). Bu eng murakkab holat bo'lib, uni turlicha gohida I, ko'proq esa III va V oyoq holatlarida o'rganiladi	Dumaloqlangan qo'llar tepada, bosh ustida (sal oldiroqda). Bu xolatga asosan II holatdan so'ng o'tilib o'rganiladi. Qo'l holatlariga o'tilayotganda nafis harakatlar bilan bir maromda bajariladi

253-rasm. Xoreografiyadagi oyoq va qo'l holatlarini o'rgatish

170

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TAYANCH OLDIDAGI ASOSIY MASHQLAR

Asosiy atamalar. fransuz tili	Trans-kripsiya	Asosiy tushunchalar	Gimnastik atamalar	Rasm
demie plie	demie plie	To'liq bo'lmagan "cho'qqayish"	Yarim cho'qqayish	
grand plie	grand plie	Chuqur "cho'qqayish"	cho'qqayish	
releve	releve	«ko'tarilish»	Har qanday oyoq holatida oyoq uchida ko'tarilish va D.H.ga tushish	
battement tendu	batman tandyu	«cho'zilgan»	Oyoq kaftini sirpantiriboldinga, yonga, orqaga oyoq uchini qo'yish va sirpanuvchi harakat bilan D.H.ga qaytish	

battement tendu jete	batman tandyu jete	«kichik siltash»	Pastga kichik siltash (25°, 45°) krest bilan	
rond de jamb par terre	rond de jamb par ter	Oyoq uchida pol bo'ylab aylana	Oyoq uchida pol bo'ylab aylanma harakat	
rond de jamb en l'air	rond de jamb an leer	Havoda oyoq bilan aylana	Chap oyoqda turib o'ng oyoq yonda, boldirni ichkariga yoki tashqariga qaratib aylanma harakat	

172

en dehors	andeor	O'zidan aylanma harakat	Tos-son yoki tizza bo'g'imidan tashqariga aylanma harakat, shu bilan birga burilish	
en dedans	andedan	O'zi tomonga aylanma harakat	Ichkariga aylanma harakat	
sur le cou de pied	Syur le ku de pe	Oyoqni to'piqqa qo'yish [oyoqning eng ingichka joyi]	Oyoqning oldinda yoki orqada boldirtovon bo'g'imidan bukilgan holati	
battement fondu	batman fondyu	«ohista», «so'nib boruvchi»	Oyoqni bir vaqtda tos-son va tizza bo'g'imidan bukish va yozish	

173

battement frapper	batman frappe	«urish»	Tayanch oyoqning boldir-tovon bo'g'imiga qisqa (sekin) urish, va tizza bo'g'imini tezda yozish (25, 45°), oyoq uchini pastga navbatma navbat oyoq kaftini kichik, qisqa urib, tayanch oyoq oldiga va orqasiga kude pe holatiga qo'yish	
battu	botyu	To'xtovsiz «urish»	Tayanch oyoqning boldir-tovon bo'g'imi faqat oldindan yoki orqadan kichik urishlar	
passe	passe	«o'tkazish», «proxodit»	Bukilgan oyoq holati, oyoq uchi tizzada: oldinda, yonda, orqada	
releve lent	Releve lyant	«ko'tarish» sekin, bir tekis	1-4 1-8 hisobda oyoqni oldinga, yonga yoki orqaga va yuqoriga sekin ko'tarish	

develope	develope	«ochish», «yoyish»	Chap oyoqda turib o'ng oyoq bilan sirpanuvchi harakat bilan oyoq-ning bukilgan (oyoq uchi tizzada) holatigacha va uni har qanday yo'nalishga yozish (oldinga, yonga, orqaga) yoki yuqoriga	
adajio	adajio	Ohista, bir tekis	grand plie, develope, releve lyant, muvoza-natning barcha turlari, piruetlar, burilishlarni kiriting. 32, 64 hisobda qo'shilgan birikma	

attitude	Attetyud	oyoqni orqaga bukib turish holati	Chap oyoqda turib, o'ng oyoq yonda-orqada, boldir chapga qaragan	
terboushon	terbushon	oyoqni oldinga bukib turish holati (oldinga attetyud)	Chap oyoqda turib, o'ng oyoq oldinda, bol-dir pastda chapga qa-ragan	
grand battement	grand batman	«katta siltash»	90° va undan yuqoriga oyoq uchini cho'zib "katta siltash"	
picce	pike	«sanchadigan» xarakat	Chap oyoqda turib o'ng oyoq oldinda pastda, oyoq uchini polga tez-tez ko'p marotaba tekkazish	

254-rasm

Uslubiy tavsiyalar: qo'llarni egib, mushaklar minimal zo'riqishi kerak (qo'l harakatlarini o'rganish qiyinroq, negaki ular koordinatsiyani talab etadi). O'z-o'zini doimiy nazorat qilib turish kerak. Harakatlar nozik, aniq bo'lishi, pozitsiyalar o'zgarganda gavda holatini nazorat qilib turish kerak. Shu bilan birga bosh harakati va nigohlar yo'nalishini nazorat qilish kerak.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Amaliy mashqlarning asosiy vositalari nimaga asoslanganini aytib bering?
2. Gimnastikaning kasbiy-amaliy turlarini tasniflab bering?
3. Sport-amaliy gimnastikasining maqsadi va vazifalari.
4. Harbiy-amaliy gimnastika vositalari yordamida askarlar-ning jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashda xal qilinadigan asosiy vazifalarni aytib bering.
5. Amaliy mashqlar guruhiga kiritilgan asosiy gimnastika vositalarini sanab bering?
6. Amaliy mashqlar yordamida qanday harakat sifatlar rivojlanadi?
7. Turli usullarda arqonda tirmashib chiqish texnikasini tushuntirib bering.
8. Amaliy mashqlarga o'rgatishning maxsus xususiyatlarini aytib bering?
9. Xoreografiya mashqlariga tavsif?

VIII BOB. GIMNASTIKA BO'YICHA ILMIY ISH

Pedagog o'z faoliyatida bilimlarini muntazam to'ldirib bormay, usuliy mahoratini doimiy ravishda takomillashtirmay ishlolmaydi, chunki u bolalarni tarbiyalash va o'qitish bilan shug'ullanadi. O'z ishining sifati uchun uning zimmasida katta mas'usliyat yotadi. Vaqt o'tgani sayin uning malakasiga tobora kattaroq talablar qo'yiladi. Ilmiy ish bilimlari to'ldirish, pedagogik mahoratni oshirishning eng samarali usulidir. U gimnastikaning barcha bo'limlari bo'yicha o'tkazishi mumkin. Ilmiy ishning asosiy yo'nalishlari:

1. Gimnastika mashqlarining ko'ptizimliliigi va ko'p vazifaliligini hisobga olgan holda gimnastika vostalaridan sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy, tarbiyaviy, sport, amaliy va b. Maqsadlarda foydalanish jarayonida ularning yashirin imkoniyatlarini ochish; ularni musiqa jo'ligida bajarish; sportga yo'naltirilgan gimnast. Mashg'ulotlari o'tadigan maxsus sharoitlar va sport musoboqalari.

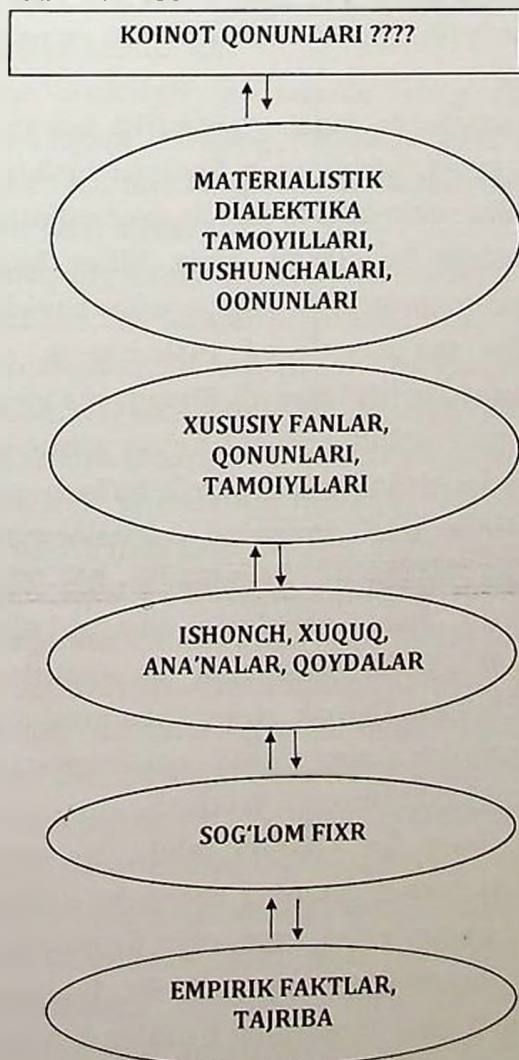
2. Maktab o'qituvchilarida gimnastikaning vosita va usullari yordamida o'quv, sport, mehnat, harbiy va b. Faoliyat turlariga qobiliyatlarni o'rganish, rivojlantirish va bashorat qilish imkoniyatlarni nazariy va tajribalar yo'li bilan asoslab berish.

3. Gimnast bilan shug'ullanuvchilarga tabaqalashtirilgan, individual va shaxsiy ndoshuvning nazariy-tajribaviy asoslarini ishlab chiqish.

Tanlangan tadqiqot mavzusini nazariy va metodologik asoslashda, har bir o'quvchi va talaba har qanday faoliyat turida, shu jumladan gimnastikada mahoratni egallashda, nafaqat o'zi o'ziga nisbatan sub'ekt sifatida, balki o'zini yakkayu yagona sifatida, shaxs sifatida anglash va faoliyat sub'ekti sifatida namoyon qila olishidan kelib chiqish maqsadga muvofiq. Anglashni barcha darajalarida tajriba, aniq fanlarni alohida dalillari va qonunlarini o'rganib chiqish va asoslashdan boshlab,

ehtimol butun olam qonunlari bilan yakunlab tadqiqot o'tkazish imkoniyati mavjud. Oddiy tajribadan boshlab, alohida faktlarni muayyan fan qonunlari va ehtimol, koinot qonuniyatlarini o'rganish hamda asoslashdan iborat bilishning barcha darajalarida tadqiqot o'tkazish mumkin (353 rasm).

MODDIY DUNYO - MA'NAVIY DUNYO



353- rasm Fan tuzulishi

Gimnastika ilmiy fan sifatida

Gimnastika sohasidagi ilmiy ish-bu tadqiqotchining gimnastikadagi ajralib turuvchi vosita va usullarning xususiyatlari haqidagi; mashg'ulotlar o'tkaziladigan sharoitlar haqidagi; ularning sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy, tarbiyaviy va amaliy imkoniyatlari haqidagi; sport faoliyatining shaxsi va sub'yekti bo'lgan gimnastikachi haqidagi bilimlarni egallash (ishlab chiqish) va nazariy jihatdan tizimlashtirishga yo'naltirilgan o'ziga xos faoliyatidir.

Ilmiy ish jarayonida faqat gimnastika uchun emas, balki, o'qish, mehnat, sport, harbiy va b. Faoliyat turlari uchun kerak bo'ladigan bilimlar sekin-asta to'planib, takomillashtirib boriladi.

Har bir tarixiy bosqichda ilmiy bilim bilish shakllari, fundamental tushunchalar, tamoiillar, usullar hamda yangi qo'lga kiritilgan tajriba ma'lumotlarini tushuntirish sxemalarining o'ziga xos yig'indisidan foydalanadi. Boshqacha aytganda, har bir davrning o'z fikrlash uslubi bor: antik davr uchun kuzatuv yangi bilimlarni qo'lga kiritishning asosiy yo'li bo'lgan; yangi davr fani tajriba va analitik usul (masalan, pestalotstsining bo'g'im gimnastikasi) ga tayangan, Zamonaviy fan o'rganilayotgan ob'yektlarni yaxlit, har tomonlama qamrab olishga intiladi (yaxlitlik tamoyili). Gimnastika ham fan sifatida shu tamoyil asosida ish olib boradi. Demak, gimnastika mashqlarini egallash jarayoniga gimnastikachining alohida qobiliyatlari, xususiyatlari emas, balki uning yaxlit shaxsi jalb etiladi.

Gimnastika ilmiy fan sifatida tabiiy, ijtimoiy va texnika fanlarni oralig'ida turadi. Shuning uchun bu sohadagi tadqiqot ishlari mexanika qonunlariga, anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika ma'lumotlariga tayanadi. Bu fanlarning har biri o'zining murakkab ilmiy fanlarning tizimiga ega. Shuning uchun fanlararo majmuasi tadqiqotlar katta rol o'ynaydi.

8.1. Gimnastikaning tekshiruvchi talab etuvchi savollari

Gimnastikaning tekshiruvchi talab qiluvchi masalalarni shu qadar ko'p va xilma-xilki, ularning hammasini sanab o'tish mumkin emas. O'lardan ba'zilarini sanab o'tamiz.

Gimnastikani sport pedagogik fan sifatida, bilish va amaliy faoliyat predmeti sifatida o'rganish qo'yidagi masalalarning tadqiq etilishini ko'zda tutadi:

Gimnastika vositalari yordamida shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, ma'lumot darajasi, turmush tarzi, o'quv mehnat faoliyatiga ko'ra turli toifalariga sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy va tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish.

Mashqlarning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini tadqiq etishda turli yosh guruhlaridagi bolalar organizmi funktsiyalari, ruhiyatining tabiiy yetilishini jadallashtirish usuliyatini takomillash-tirish; to'g'ri qomatni shakllantirish; umumiy jismoniy tayyor-garlikni, tashqi muhit ta'siriga nomaxsus chidamlilikni oshirish; har xil kasalliklarda gimnastika mashg'ulotlariniig davolovchi imkoniyatlari; umrni uzaytirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Gimnastika vositalari va usullarining yo'nalishida: shug'ul-lanayotganlarni gimnastika va unga yaqin fanlar sohasida nazariy bilimlar bilan boyitish usuliyati; ularni harakat, estetik, hissiy, irodaviy, muloqot, ma'naviy tajribasi bilan boyitish; shug'ulla-nuvchilarni o'z-o'zini bilishga, o'zlarining qobiliyatlarini, fazilat va kamchiliklarini ko'rishga o'rganish; gimnastika mashg'ulot-lariga, o'qishga, mehnat faoliyati va boshqalarga chuqur ongli va faol munosabatni rag'batlantirish katta qiziqish uyg'otadi. Qadimgi Sharq, Yunoniston, Rim, Misr, Kavkazorti va boshqa xalqlari gimnastikasini o'rganish, turli davlat va qit'alar xalqlarining zamonaviy gimnastikasi yutuqlarini umumlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Gimnastikadagi vosita va usullarning tarbiyaviy imkoniyatlarini tadqiq qilishda shug'ullanuvchilar shahsini tarbiyalash usuliyati ilmiy ishlanmalarni talab etadi. Bu gimnastika mashg'ulotlariga, o'qitishga, mehnatga, o'z qadrini bilish hissiga, kamtarlik, intiluvchanlik, qo'yilgan maqsadga erishish yo'lidagi qat'iyatlilik, jasurlik, murakkab harakat faoliyatlarini bajarish yo'llarini avvaldan o'ylab chiqish odatiga ijobiy munosabatni tarbiyalash bilan bog'liq.

Gimnastikaning amaliy yo'nalishdagi vosita va usullarini o'rganish alohida ahamiyatga ega. SHug'ullanayotganlarda qobiliyatni baholash va shu tariqa ularga maktab o'quv dasturini, sport va kasbiy mahoratni hamda armiyada hizmat qilish jarayonida jangovar tayyorgarlikni egallashga yordam berish usuliyati ilmiy jihatdan ishlab chiqishi kerak.

Gimnastika vositalarini aqliy, jismoniy hamda hissiy zo'riqishlardan so'ng faol dam olish, ish qobiliyatini tiklash, o'quv, sidiy va kasbiy faoliyatga asta-sekin kirishish maqsadida qo'llash usuliyati ilmiy jihatdan ishlab chiqishi zarur.

Bolalarni maktabda o'qishga, o'rta maktab bitiruvchilarni kasb egallashga, yigitlarni armiya hizmatiga, qizlarni farzand ko'rish funktsiyasiga va ona bo'lishga tayyorlash maqsadida gimnastika vositalari va usullarini majmuali tarzda qo'llash usuliyati (gimnastika mashqlari, musiqa, pedagogik mashg'ulotlar o'tkaziladigan sharoitlar va yaxshi ishlab chiqilmagan).

Gimnastikaning rivojlanish tarixi masalalarida tadqiqot ishlarini asosiy nuqsoni shundaki, alohida tarixiy faktlar u yoki bu xalqning iqtisodiy taraqqiyoti sharoitlaridan, u milliy an'analari, madaniyati, urush olib borish yo'llari, harbiy kuchlarini shakllantirish usullari, odam to'g'risidagi fanlarning rivojlanish darajasi hamda gimnastikaning o'z qonuniyatlaridan uzib olingan holda bayon etiladi.

Gimnastikaning rivojlanish tarixi uning yoritilishiga u yoki bu darajada hissa qo'shadigan tadqiqotchilarning qarashlariga bog'liq. Bunday yondashuv tarixiy voqealarni bayon qilishning xolisligiga putur yetkazadi. Tarixiy nuqtai-nazardan sport, badiiy gimnastika, akrobatika masalalari yaxshiroq yoritilgan. Lekin bu ishlarga ham yuqorida aytib o'tilgan kamchiliklar xosdir. Gimnastikaning boshqa turlarida ahvol ancha yomonroq. Gigienik, davolovchi, kasbiy-amaliy gimnastika sohasidagi yutuq va umumlashtirish talab etiladi.

O'rta va keksa yoshdagi kishilarda gimnastika mashqlarining vosita va usullari imkoniyatlari yaxshi tadqiq etilmagan. Ko'rsatilgan masalalar bo'yicha to'plangan bilim va amaliy tajriba mutaxassislar tomondan hali juda kam o'rnatilgan, demak bu meros odamlarga to'laqonli xizmat ko'rsatmaydi. Arxivlarda qimmatli, lekin nashr etilmagan ma'lumotlar ko'p.

Gimnastika tarixini o'rganishdagi kamchiliklar uning muayyan bir turi qanday rivojlanishini va qanday omillar (qonuniyatlar) ostida ro'y berishini; odamlarning mehnat, sport, xarbiy va boshqa faoliyatlari olib borilayotgan yangi sharoitlarda gimnastikaning vosita va usullaridan ularga eng ko'p foyda tegadigan tarzda foydalanish uchun olimlar, pedagoglar qay yo'nalishda ish yuritishlari kerakligini; gimnastika jamiyatning iqtisodiy va madaniy rivojlanishiga, mamlakatning mudofaa qobiliyatini oshirishga qanday xizmat qilishini oldindan ko'ra bilishni qiyinlashtiradi.

SHunday qilib, gimnastika sohasidagi tarixiy ma'lumotlar zamonaviy va yaqin kelajakdagi odamlar turlicha sharoitlariga tatbiqan taxlil qilinishga va umumlashtirishga muhtoj.

Gimnastik va akrobatik mashqlarni bajarish texnikasiga oid masalalarning ishlanishiga katta ehtiyoj bor. Mamlakatimiz va dunyodagi yetakchi gimnastikachilarning majburiy va erkin

kombinatsiyalari tarkibiga kiradigan sport, badiiy gimnastika va akrobatikadagi murakkab mashqlarni bajarish qonuniyati bu yerda yaxshi bayon etilgan. Tadqiqotning zaif joyi shuki, asosan, yetakchi mushak guruhlarining ishi hamda harakatlari mexanikasi tahlil qilinadi va shu tariqa o'rganilayotgan mashq tarkibidagi harakatlarning oqilona shakli belgilanadi. Lekin uning qanday bajarilayotgani, shug'ullanuvchi tomondan qanday o'zlashtirilayotgani – ko'pincha tadqiqotchilar nazaridan chetda qolyapti. Odatda, gimnastikachining harakat faoliyatini jadallashtirishga sabab bo'ladigan markaziy asab tizimining ishlash xususiyatlari, uning zarur axborotlar bilan ta'minlanishi, harakatlarning quvvat ta'minoti, gimnastikachining ruhiy hamda shaxsiy xususiyatlari tekshirilmaydi.

Harakatlar texnikasini muvaffaqiyatli egallashning asosiy sharti – gimnastikachining o'rganilayotgan mashqqa bo'lgan munosabati, unga qo'yilgan talablar bilan uning qobiliyatlari orasidagi muvofiqlik hisobga olinmayapti. O'quv mashq jarayoni, 1-navbatda, gimnastikachining qobiliyatini o'rganishdan va unda o'zlashtirilayotgan mashqqa va umuman gimnastika mashg'ulotlariga nisbatan ongli va faol munosabatni shakllantirishdan boshlanishi kerak bo'lsa ham, bu masala deyarli ishlab chiqilmagan. Gimnastika mashg'ulotlaridan sog'lomlashtiruvchi, ta'lim – tarbiya va amaliy maqsadda foydalanishning mavjud usuliyatida ularning cheksiz xilma-xilligi, ko'p tuzilmaliligi, bundan tashqari, har bir mashqning ko'p vazifaliligi hisobga olinmaydi. Bir tomondan, bu belgilangan vazifani hal etish uchun eng samarali mashqlarni tanlay bilmaslikda, ikkinchi tomondan esa bir mashqning o'zini uni bajarish yo'lini o'zgartirish hisobiga har xil mashqlarda qo'llay olmaslikda namoyon bo'ladi.

Maktabda darsning tashkil etish va o'tkazish usuliyati maxsus ilmiy asosga muhtoj, jumladan:

- dars va uning alohida qismlari mazmunining, bir mashqni egallash samarasini (ijobiy, salbiy) boshqa kiyingisiga ko'chirish imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashqlarni o'rganish izchilligini rejalashtirish;

- yo'l qo'yish mumkin bo'lgan yuklamalarning individual chegarasini hisobga olgan holda dars jarayonida yuklama va dam olishni bajarish;

- shug'ullanuvchilarga yangi mashqni o'rganish jarayonida va bugun dars mobayynida ularning diqqatini haraatlarni eslab qolish qobiliyatini hissiyotlari va irodasini boshqarish;

- darsda shug'ullanuvchilarni boshqarish, o'qituvchining shaxsiy na'munasi, rag'batlantirish, tanbeh berish, ishontirish, singdirish va b.) hamda ularni darsdagi har xil holatlarda turli toifadagi shug'ullanuvchilarga nisbatan qo'llash xususiyatlari.

- Gimnastikaning nazariy bo'limini darsga kiritish imkoniyatlari;

- Dars jarayonida o'qituvchi va o'quvchilar orasidagi munosabatlar, shug'ullanuvchiga o'qituvchining tabaqalashtirilgan, alohida va shaxsiy yondoshuvi.

- Uy vazifalari tizimi va ularning samaradorligi.

Gimnastika asbob-anjomlari va jihozlari ham jiddiy yaxshilashni talab etadi:

Mashqlarga o'rgatishda ishini yengillashtirish darsni motor zichligini oshirish yordam berish hamda ehtiyot choralari ko'rish. (cheklovchi, ko'tariluvchi moslamalar, kursichalar, ehtiyotlovchi belbog'lar va h.k.) maqsadida mavjud gimnastika snaryadlarini takomillashtirish va yangi orginal qurilmalarni ishlab chiqish;

- Bolalar ginastika snaryadlarni, nostandart asbob-anjomlarni qurish, ularni turli toifadagi shug'ullanuvchilar bilan turli maqsadlarda qo'llashning usuliyatini ishlab chiqish;

- Ishsiz turib qolishlarni kamaytirish va mashg'ulotlarni tashkil etishni yaxshilash uchun gimnastika zalida belgilarni oqilona qo'yib chiqish;

- O'TV va trenajerlarni qo'llash.

Shug'ullanuvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi vosita va usullarni ishlab chiqish, o'qish, ishlab chiqarish hamda harbiy mehnat uchun zarur qobiliyatlarni rivojlantirish gimnastika bo'yicha tadqiqotlarning asosiy mavzusidir:

- Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga, bitiruvchilarni esa tanlagan kasbini muvaffaqiyat bilan egallashga tayyorlash;

- Turli yosh guruhidagi bolalarda harakat va ruhiy qobiliyatlarni shaxsga xos xususiyatlarni tarbiyalash;

- Sport, kasbga yo'naltirish, maslahat berish va saralash.

Ilmiy va ilmiy-uslubiy ish uchun mavzu qanday tanlash kerak, u qanday bo'lishi kerak? Bu haqda biz keyingi bo'limda gapiramiz.

8.2. Tadqiqot uchun mavzu tanlash

Tadqiqot uchun mavzuni pedagog tanlaganda, u gimnatikaning pedagogik masalalariga taalluqli bo'lgan maqul. Biroq ko'pincha pedagoglar yondosh fanlarga doir masalalarni (biologiya, psixologiya, falsafa) tekshirishni afzal ko'radilar. Bunday yo'l tutish erkin tarzda tanlay olish kerak. Lekin bunda qo'yidagi mulohazalardan kelib chiqish maqsadga muvofiq:

1. yaxshi mavzu tanlash, tadqiqotning maqsad hamda vazifalarini belgilab olish ko'p jihatdan ishning muvaffaqiyatini belgilash demak.

2. imkon bo'lsa, pedagog gimnatikaning o'zi ishlaydigan sohasidan mavzu qidirishi kerak. Mavzu tanlaganda shuni inobatga olish kerakki, nazariya, usuliyat yoki amaliyotning har qanday

ma'lum quyidagi eskirgan bo'lishi mumkin, shuning uchun unga zamonaviy ilmiy nuqtai nazardan, yoxud amaliyot yutuqlaridan, yangi nazariy va metodologik tamoyillardan kelib chiqib o'ziga xos tarzda yondoshish lozim.

3. tadqiqot uchun tanlangan mavzu gimnastikaning faqat bugungi kun uchun emas, kelajagi uchun ham dolzarb bo'lishi zarur. Tadqiqot natijalari gimnastikaning nazariyasi hamda amaliyoti talablarini qondirishi shart.

4. yaxshisi, tadqiqotchining o'zi mavzuni tanlab olgani, uni mashaqqat chekib topgani ma'qul. Yaxshi mavzuga tanlangan ilmiy ishlanish predmetining tarixi, nazariyasi va amaliyotini o'rganish ustida katta ishlarni amalga itarilib erishiladi. Tajribadan ma'lumot o'z tadqiqoti predmetiga astoydil qiziqqan, irodali kishilar mustaqil ravishda mavzu tanlab ola bo'ladilar.

5. mavzuni uzul-kesil tanlab olish va shakllantirish oldidan xajmi nisbatan ochiqroq tadqiqotda uning asosiy holatlarini aniqlashtirib olish lozim.

6. mavzu chegaralari qat'iy belgilab qo'yilishi shart. U tadqiqotning vazifalari, usullarini, sinaluvchi shaxslar soni, tajribalar uchun ajratilgan vaqt, zarur asbob-uskunalar hamda jihozlar va b.ni nazarda tutadi. Mavzu juda keng bo'lmasligi kerak, chunki unda adashib qolish hech gap emas, shunindek, o'ta tor bo'lishi ham to'g'ri kelmaydi-bunda u umumiy muammodan uzib olingandek tasavvur qoldiradi. Albatta tor mavzu ichida ham tadqiqotni shunday o'tkazish mumkinki, bunda gimnastika nazariyasi nazariyasi va amaliyoti uchun muhim hisoblangan ilgari ma'lum bo'lmagan chuqur mexanizmlar ochib beriladi. Odatda, bunga faqat ilmiy-tadqiqot muassasalari hodimlarining qo'lidan keladigan tadqiqotning aniq usullari yordamida erishiladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy uchun tushunarliroq mavzular-gimnastikaning nazariyasi, usuliyatini,

o'rta va oliy o'quv o'quvchilarida, yosh sifatchilarda sifat yoki kasb qobiliyatlarini rivojlanirish imkoniyatlarini ochib beradigan mavzulardir.

7. Mavzu tanlashda pedagog o'z shaxsiy qiziqishlarini, qobiliyatlarini, pedagogik tajribasini, nazariy bilimlarining darajasi hamda kengligini hisobga olishi zarur. Gimnastikaga yondosh fanlarning anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika, falsafa va b.dan olingan ma'lumotlarning mavjudligi katta ahamiyatga ega.

Mavzu hamda muayyan vazifalar tanlab olingan, uning nomi shakllantiriladi. Ba'zan shunday bo'ladiki, bu ishni tuguna bajarish keyin kechadi, shunda dastlabki mavzu ish jarayonida yoki hatto u yakunlangach, aniqlashtiriladi. Tadqiqot mavzusining nomi-bu ish mazmunining qisqacha ifodasidir. Bu uning tashrif qog'ozi, chunki hamda tadqiqot predmeti aks etadi. U imkon qadar lo'nda, qisqa bo'lishi lozim.

8.3. Ilmiy muammo, tekshirilayotgan masalaning muammoligi

Muammolar doktorlik dissertatsiyalarida hal etiladi, tekshirilayotgan ishlarning muammoliligi nomzodlik dissertatsiyalarida, ilmiy-uslubiy ishlarda aks etadi.

Tadqiqotlar uchun tanlab olingan mavzu muammoli tarzda, uning tomonlari o'zaro ziddiyatda maydonga tashlanadi, shundan uning dolzarbligi mantiqiy ravishda chiqib keladi. Masalan, "7-9 yoshli kichik gimnastikachilarning mushak kuchini rivojlantirish" mavzusini olaylik. Mazkur tadqiqotning muammoligi shundaki, bir tomondan gimnastika mashqlarni egallash uchun ancha rivojlangan mushak kuchi kerak, ikkinchi tomondan bolalar, masalan, kichik maktab yoshidagilarda uni rivojlantirish

usuliyati juda kam ishlangan. Olimlar va pedagoglar bolalarda mushak kuchini rivojlantirish imkoniyatlariga turlicha ko'z bilan qaraydilar (shunday fikrlar ham bor). Kuch mashqlari salomatlikka, qomatga, bo'g'imlar harakatchanligiga va umuman, egiluvchanlikka zarar yetkazishi mumkin, degan fikrlar ham o'rta tashlanadi. Bunday havf chindan ham mavjud. Sport amaliyotida bunga misollar yetarli. Ammo, borib dinamikaning ikkinchi qonunini ($F = m \cdot a$) inobatga olgan holda shunday faraz qilindi: bolalarda mushak kuchini mashq qildirayotgan mushaklar guruhi maksimal kuchining 20-40-60% qismiga teng kuchlanish bilan bajariladigan mashqlar yordamida rivojlantirish mumkin. Agar bu faraz to'g'ri bo'lsa, u holda bolalarning mushak kuchini ular salomatligiga zarar yetkazmagan holda og'uliklar yordamida rivojlantirsa bo'ladi. Mashqlarni tanlash va ularning bajarilishi usuliyotini ishlab chiqish uchun ehtiyoj yuzaga

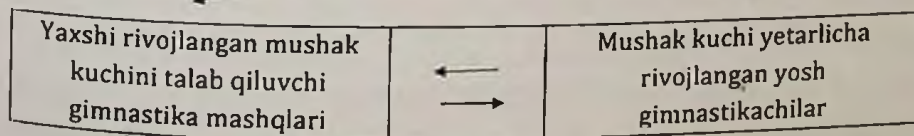
5 - chizma

Tadqiqot mavzusi, uning muammoliligi va yangi bilimlar, nazariya va amaliyot darajasigacha rivojlanish imkoniyati

TADQIQOT MAVZUSI:

"7-9 yoshli gimnastikachilarda mushak kuchini rivojlantirish"

MUAMMOLIK

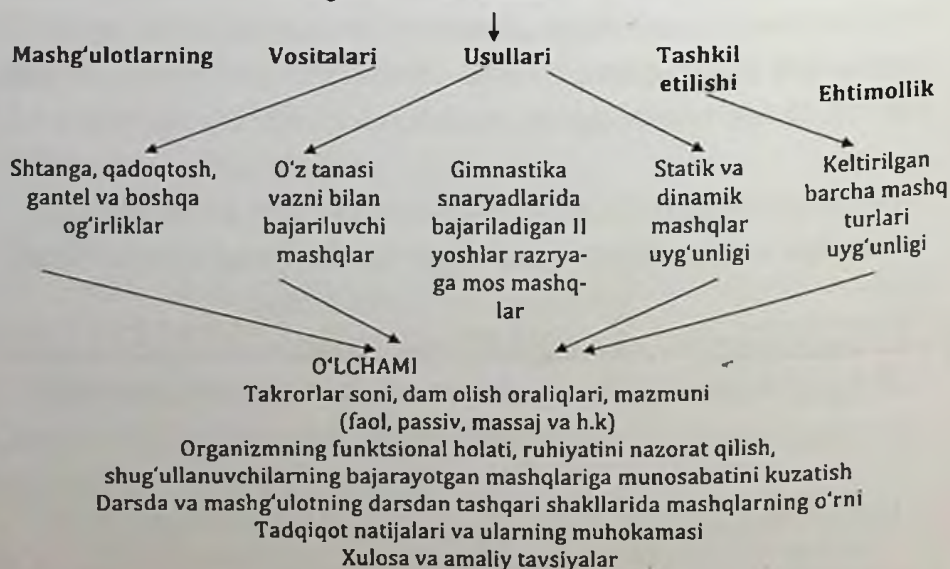


FARAZ

Yosh gimnastikachilarning salomatligiga putur yetkazmagan holda ularning mushak kuchini rivojlantirishda gimnastika mashqlaridan foydalanish mumkin, bunda og'ulik mashq

qiladirilayotgan mushaklar guruhi uchun maksimal kuchning 20-40-60% qismiga teng bo'ladi. Bu taxmin dinamikaning ikkinchi qonuniga asoslanadi ($F_{m-f \max}$) va yondosh fanlardagi yutuqlar bilan tasdiqlanadi. Ularga ko'ra mashqlarni shunday og'uliklar bilan ammo maksimal tezlikda, charchaguncha ketma-ket ko'p marotaba takrorlash organizmda ularni chegaraga yaqin hamda chegaraviy kuchlanish kattaligi bilan bajargandagi kabi morfologik, biokimyoviy hamda fiziologik o'zgarishlar yasaydi. Mushakkuchini egiluvchilik va harakatlar koordinatsiyasi bilan uyg'unlikda rivojlantirish maqsadga muvofiq.

MAQSAD VA VAZIFALAR



Bu masalalar 50-yillar boshida I.G.Vasil'yev tomonidan tadqiq etilib, M.L.Juravin tomonidan 70-yillarda ettirildi. Endilikda ana shu tadqiqotlarga tayangan holda tanlangan mavzuni muammo tarzida qo'yib, uning dolzarbligini aniqlash imkoni mavjud. Masalaning muammoliligi shunday ishlab chiqiladiki, uni yangi bilimlar, nazariya va amaliyot darajasigacha rivojlantirish,

tadqiqotni chuqurlashtirish va kengaytirish uchun sharoit yuzaga kelsin.

Tekshirilayotgan masalaning muammoligini rivojlantirishning mavjud yo'llari 5-chizmada ko'rsatilgan.

Ilmiy muammo, masalan, gimnastika jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyoti uchun muhim ahamiyatga ega, biroq uni hal qilish uchun tayyor vosita va usullar yo'q. Ularni ishlab chiqish, nazariy jihatdan va tajribalar yordamida asoslash, samaradorligini esa amalda sinash kerak. Bu ziddiyat muammoning negizini tashkil qiladi. U tadqiqotchini bir masalaning (muammoli vaziyatning) yechilishidan ikkinchisiga yetaklaydi, yangi iomiy faktlar va yangi nazariy bilimlarga ega bo'lish ehtiyojini paydo qiladi.

Muammo-bu metodologik priyom hisoblanib, uning ko'magida mazkur muammo mohiyatini ochishgina emas, izlanishni kengaytirish va chuqurlashtirishi ham mumkin.

Tadqiqot ko'rib chiqilayotgan masalada muammoni (muammoli vaziyatni) topish va uni o'rganish o'z vaqtida bo'layotganini aniqlashdan boshlanadi. Bu yerda muvaffaqiyat tadqiqotchining mazkur masala sohasiga va u bilan yondosh fanlarga oid bilimlari, uning tajribasiga (ilmiy, sifatdagi, pedagogik va h.k.) bog'liq. Muammoli vaziyatni topish faol izlanishga bosh uni hal etish yo'llarini ishlab chiqishga undaydi. Tadqiqot jarayonida yangi faktlar, tadqiqot predmeti to'g'risidagi yangi ilmiy bilimlar yuzaga chiqadi. Yangi qo'lga kiritilgan materiallar o'rganilayotgan masalada yangi ziddiyatlarni ochish uchun asos bo'lib xizmat qiladi, ularning hal etilishi jismoniy tarbiya, sport mashg'uloti, gimnastika mashg'ulotlarining kasbiy, sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy yo'nalishi amaliyotini yanada mukammal bilimlar, qimmatlari tavsiyalar bilan boyitadi. Ilm

amaliyot natijalarini tahlil qilishdan boshlanadi, shuning uchun muammoning manbalarini avvalo amaliyotdan izlash kerak.

Muammoni hal etish o'tkaziladigan tadqiqotning poydevori deb hisoblanishi kerak bo'lgan nazariyani (kategoriya, tamoyil, qonunni) tanlashdan boshlanadi. Keyin tadqiq etilayotgan masalaning muammoligi ilg'or amaliyot yutuqlari, tanlangan ilmiy, pedagogik, sport tajribasi hamda tanlangan nazariy asosida tadqiqot usullari saylab olinadi yoki ishlab chiqiladi, tajribalar o'tkaziladi, ilmiy faktlar aniqlanadi, ular yordamida muammo qisman yoki to'liq yechimini topadi. Misolimizdan ko'rinib turganidek, muammoga ishlov berish jarayonida qo'shimcha mahsus tekshirishni talab qiladigan yangi masalalar yuzaga keladi. Ular jumlasida quyidagilar ham bo'lishi mumkin.

1. yosh gimnastikachilar mushak kuchini rivojlantirish uchun olingan mashq turlarining nisbatan samaradorligi va shu toifa shug'ullanuvchilar bilan ularni qo'llashning qulaylik darajasi (tashkiliy-uslubiy jihatdan).

2. yangi sport gimnastikasi mashqlarini muvaffaqiyatli joylashga yo'naltirilgan mashqlarning har bir turini qo'llash samarasini (ijodiy, sal'biy) ko'chirish imkoniyatlari.

3. 4-sxemada ko'rsatilgan gimnastika mashqlari yordamida shug'ullanuvchilarda mushak kuchini rivojlantirish jarayonida ularga alohida va shaxsiy yondashuv.

4. xar hil jins va yoshdagi gimnastikachilarda mushak kuchini rivojlantirishga individual moyilligi (shug'ullantira olish)

5. xar hil jins va yoshdagi gimnastikachilarda maksimal dinamik mushak kuchining nisbiy, statik, tezlik kuchi bilan o'zaro aloqadorligi.

6. sxemada ko'rsatilgan mashq turlari yordamida mushak kuchini rivojlantirishning gimnastikachilar qomatiga egiluvchan-

ligiga, harakatlari koordinatsiyasiga, yurak-qon tomir, nafas olish kabi organizm tizimlari faoliyatiga ta'siri.

7. yosh gimnastikachilarning maktabda o'qishiga, kelajakdagi mehnat faoliyatiga, gimnastikadagi yutuqlariga, salomatligiga ta'siri.

Hal etilayotgan muammoning dolzarbligi quyidagi mezonlar bilan belgilanadi:

O'ta dolzarb tadqiqotlar. Muammoni hal etishga o'tkir ehtiyoj mavjud bo'ladi, bu gimnastika, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ko'pgina jihatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqot uchun tanlangan mavzu ishlanmagan yoki yetarlicha ishlanmagan. SHu mavzu yuzasidan alohida e'lon qilingan ishlargina mavjud.

Gimnastikaning tegishli nazariyasi va uslubiyatini ishlab chiqish bu sport-pedagogik va ilmiy fanning muhim masalalari amaliy hal etilishini jiddiy o'zgartirish mumkin.

Dolzarb tadqiqotlar. Muammoning hal etilishiga amaliy ehtiyoj borligi yetarlicha ishonchli ifodalangan, bu amaliyotning turli jihatlarida ijobiy iz qoldirishi mumkin.

Tanlangan mavzu ilmda chuqur ishlab chiqilgan. Juda ko'p ziddiyatli yondashuvlar mavjud. Uning ishlab chiqilishi bir qator nazariy va amaliy masalalar haqidagi tasavvurlarni to'ldirishi mumkin.

U qadar dolzarb bo'lmagan tadqiqotlar. Tanlangan mavzuni ishlab chiqishga nazariy va amaliy ehtiyoj katta emas. Umuman olganda, u qoniqarli darajada o'rganilgan, faqat ayrim masalalarini tadqiq etishga ehtiyoj bor.

Mavzu yetarlicha ishlab chiqilgan, unga doir bo'lgan va mazmunini ochib beradigan juda ko'p ishlar e'lon qilingan. Keyingi tadqiqotlar ayrim nazariy holatlarni va amaliy tavsiyalarni aniqlashtirib berishi mumkin.

8.4. Faraz

Har qanday tadqiqot dastlabki tahminlardan, farazni shakllantirishdan boshlanadi. U tadqiq etilayotgan masalaning muammoliligiga, ilmiy ish asosini tashkil etgan nazariyaga, ilg'or amaliyot yutuqlariga, yondosh fanlarda olib borilayotgan tadqiqotlarning natijalariga, tadqiqotchining pedagogik, ilmiy, sport tajribasiga muvofiq tarzda ishlab chiqiladi.

Faraz – bu quyidagilar haqidagi taxminlardir:

- tekshirilayotgan masalaning ochilgan muammolarini hal etish yo'llari;

- noodatiy, g'aroyib hodisalar yoki tadqiqotlarda qo'lga kiritilgan yangi empirik faktlarni belgilovchi sabablar.

- yangi qo'lga kiritilgan empirik faktlar bilan o'zaro aloqadorlik mehanizmlari.

Yuqorida aytib o'tilgan yosh gimnastikachilarga nisbatan kichikroq mushak zo'riqishlari bilan, ammo chegaraviy tezlikda, mushaklar charchaguniga qadar mushak kuchini rivojlantirish imkoniyati to'g'risidagi taxminlar dinamikaning ikkinchi qonuni ($F = m \cdot a$) hamda yondosh fanlardagi tadqiqotlarga tayanadi. Bu taxmin tajribalarda va yosh gimnastikachilarni tayyorlash amaliyotida tasdiqlandi. Natijada yosh gimnastikachilarning mushak kuchini ularda egiluvchanlik, harakatlar koordinatsiyasi kabi murakkab gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur boshqa qobiliyatlarni rivojlantirish bilan uyg'unlikda o'stirishning yangi samarali usuliyati ishlab chiqiladi. Mazkur usuliyatning qo'llanishi ular salomatligida ijobiy aks etdi.

Gimnastikachilarning sport mashg'ulotlari jarayonida ajoyib hodisa kuzatildi – ancha qo'rqmas gimnastikachilarda tayanchli sharoitda buralish harakatlarini o'rganishdan tayanchsiz holatda

buralish harakatlarini egallashga o'tishda birdan o'ziga ishonch susayib, hatto qo'rquv hissi paydo bo'ldi.

Bu hodisani eng tajribali murabbiylar ham tabiiy qo'rqqoqlik yoki irodaviy tayyorgarlikning zaifligi deb tushuntirdilar. Biroq bunday hulosa gimnastikachining murakkab buralish harakatlari, ammo tayanchli sharoitda qat'iyat bilan, qo'rqmay bajarishiga muvofiq kelmaydi. Ana shu holatni inobatga olib, boshqa bir faraz ilgari surildi: gimnastikachining bunaqa vaziyatda paydo bo'ladigan "qo'rqqoqligi" buralish harakatlari chog'ida yuzaga keladigan tezlanishlar ta'siriga vestibular reaksiyaning chidamsizligi hamda bu chidamsizlikni boshqa sensor tizimlar mushak sezgisi, ko'rish kabilardan olinadigan axborot hisobiga to'ldirish mumkin emasligi bilan taqozo etiladi. Ushbu mulohaza gimnastikachining sensor, solitik va vegetativ vestibulyar reaksiyalari barqarorligini mahsus tadqiq etish natijalari bilan tasdiqlandi.

Kuzatilayotgan faktlar orasidagi o'zaro aloqadorlikning sabablariga misol tariqasida biz tadqiqotlar devorida duch kelgan bolalarning harakatlari koordinatsiyasi, harakat faoliyatlari tezligi, diqqatni keng taqsimlash va tez ko'chirish qobiliyati, tezkor va taktik fikrlashi hamda maktabdagi o'zlashtirilishi orasidagi bog'liqlikni keltirish mumkin.

Bu faktni ko'rib chiqilayotgan har bir qobiliyatning namoyon bo'lishi asosini tashkil qiluvchi ayrim ruhiy fiziologik mexanizmlarning umumiyliigi bilan izohlash mumkin. Mazkur mexanizmlar qo'yidagilar hisoblanadi: asosiy asab jarayonlarining harakatchanlangai; asab mushak apparatining o'zgaruvchan va egiluvchanligi, gimnastikachining ko'rsatib o'tilgan qobiliyatlari namoyon etilishini talab qiluvchi harakat faoliyatlari chog'ida mushaklar ishidagi birmuncha umumiylik, sensor tizimlarning ishtiroki, aqliy faoliyat, qobiliyatlarning bir-biriga kirishib ketishi

mumkinligi. Masalan, murakkab koordinatsiyani talab qiluvchi ayrim harakat faoliyatlarini bajarishda diqqatni bir harakatdan ikkinchisiga ko'chirish, taqsimlash, ularning bajarilishizchilligini eslab qolish, ulardan har birini o'ylab olish kerak bo'ladi.

Ko'rib chiqilayotgan qobiliyatlar harakat tajribasi ta'sirida rivojlanadi: u qanchalik boy bo'lsa, qobiliyatlar shunchalik yaxshi taraqqiy etadi.

Faraz faktlarni bilishdan ular orasidagi bo'g'imlik hamda buni belgilovchi qonuniyatlarni bilishga, ilmiy nazariyani shakllantirishga o'tish shakli, shuningdek, u yoki bu ilmiy fan bo'yicha bilimlarimizning mavjud darajasini aks ettiruvchi bir nazariyadan bu bo'limlarning yuqoriroq darajasidan dalolat beruvchi boshqasiga o'tish shakli hisoblanadi. Shuning uchun ilmiy juda farazga katta ahamiyat beriladi.

Farazlar ahamiyatiga ko'ra har xil darajali bo'ladi. YUqori darajani eng umumiy xususiyatga va shu sababdan eng katta mantiqiy kuchga ega bo'lgan farazlar egallaydi. Bunday farazlarning mavhumlik hamda umumlashtirish darajasi ular empirik asosdan, amaliyotdan nazariyaga namoyon uzoqlashgani sayin ortib boradi. Ahamiyati eng yuqori darajadan farazga miyaol sifatida bizning taxminini keltirish mumkin: murakkab gimnastika mashqlari va boshqa harakat faoliyatlarini egallash jarayonida gimnastikachining individual xusuiyatlari-materiya harakatning barcha shakllariga talluqli (jismoniy, kimyoviy, biologik, ijtimoiy) jihatlar faol o'zaro munosabatga kirishadi.

Bunday farazlardan pastroq darajali farazlar kelib chiqadi. Masalan, gimnastika mashqlarini egallash jarayonida gimnastikachining alohida xususiyatlari (qobiliyatlari) uning shaxs, faol harakatlanuvchi sub'yekt sifatidan barcha tuzilmachilarga ta'luqli jihatlar faol munosabatga kirishadi. Bu jarayonda

gimnastikachi umuman sub'yekt sifatida qatnashadi (yaxlitlik tamoyili).

Tizimning eng quyi darajasida empirik faktlarga, odatdagi tasavvurlarga, amaliyotga yaqin farqlar turadi. Ko'pincha nomzodlik dissertatsiyasi mualliflari ana shunday farqlar bilan chegaralanadi. Masalan, maqtab o'quvchilarida harakatlar koordinatsiyasi, harakat faoliyatlari tezkorligi, diqqatni taqsimlash qobiliyati, sport o'yinlarida tezkor hamda taktik fikrlash ko'nikmasini rivojlantirish ularning maktabda yaxshi o'zlashtirishiga yordam beradi.

Farqlar ko'pincha yangi kashfiyotlarga yo'l ochadi, shug'ullanuvchilarning qobiliyatlarini rivojlantirishga, ta'lim-tarbiyasi salomatligini mustahkamlashning yanada samarali usullarini ishlab chiqishga ko'maklashadi. SHuning uchun har qanday masalani tadqiq etishga farazlarsiz kiritish mumkin emas.

Farazning asoslilikini ko'rsatuvchi muhim mezon uning mazkur bilim sohasida (bizning misolimizda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, pedagogika, psixologiya) ilmiy jihatdan belgilangan asosiy nazariy qoidalarga muvofiqligidir. Ba'zan shunday bo'ladiki, faraz nazariy qoidaga mos kelmaydi, unga zid bo'ladi. Bunday holatda nazariy qoidaning haqqoniyligi ilg'or amaliyot va nazariya nuqtai nazaridan sinchiklab tekshiriladi. Bunday ziddiyatlarni tekshirish ba'zan kutilmagan natijalarga olib keladi.

Farazni tasdiqlaydigan faktlar qanchalik ko'p bo'lsa, uning haqqoniylik ehtimoli shuncha yuqori bo'ladi. Faraz paydo bo'lgani jahoti tanlangan tadqiqot mavzusining barcha faktlarini izoxlab berishi shart emas.

Yuqorida aytilganidek, faraz tadqiqot muammosini ishlab chiqish paytida tadqiqotda olingan yangi ilmiy faktlardan yangi ilmiy bilimlarni chiqarib olish chog'ida shakllanadi (6-zhizma).

Tajribalar vaqtida qo'lga kiritilgan ma'lumotlarni izohlash hamda ular orasidagi ehtimoliy bog'liqlikni tushuntirishda faraz katta ahamiyatga ega. Tadqiqotning dastlabki bosqichida paydo bo'lgan taxminlar tekshirish, aniqlashtiriladi. Nazariy va amaliy isbotini topgan faraz yangi ilmiy bilim, nazariyaga aylanadi.

Ilmiy farazlar o'zlarining ilmiy qimmatiga ko'ra bir-biriga aslo o'hshamaydi. Ulardan ayrimlari tasdiqlanib, nazariyaga aylanadi, boshqalari ilmiy nazariyaga aylanguniga qadar tekshirilib, rivojlantiriladi, boshqalari asossizligi tufayli inkor qilinadi.

6-chizma

Faraz va uning yangi ilmiy bilimga, tadqiq etilayotgan masala (muammo) nazariyasi hamda amaliyotiga aylanishi

Va hokazo	
Yangi: mukammalroq va chuqurroq ilmiy bilim, mukammalroq amaliy bilimlar	
Yanada mukammalroq faraz	Isbot: chuqurroq nazariy qoidalar, yangi, ishonchliroq tajriba materiallari, ilg'or amaliyot yutuqlari, tadqiqotchining shaxsiy ilmiy tajribasi asosida
Yangi ilmiy bilim, yanada mukammalroq amaliy tavsiyalar	
Faraz	Isbot: ilmiy ish asosidagi nazariya, yondosh fanlardan olingan ma'lumotlar, tadqiqotchining o'z tajribasi materiallari, xayotiy tajribasi asosida
Tekshirilayotgan masalaning (muammoning) mavjud nazariyasi, ilg'or amaliyot tajribasi, tadqiqotchining shaxsiy pedagogik, siriy va ilmiy tajribasi farazlarining ilmiy va ishchi turlari bor.	

Ishchi farazlar-tekshirilayotgan masalani, undash ziddiyatlarni hal etishning mavjud yo'llari to'g'risidagi taxminlardir. Ulardan to'plangan ilmiy materialni tuzimlashtirishda uni nazariy va amaliy nuqtai nazardan izohlashda tadqiqotlarning keyingi yo'nalishini belgilab olishda foydalaniladi. Ishchi faraz

ilmiy tadqiqotni tartibga soladi. Uni negizidagi yetakchi g'oya atrofiga jamlaydi. Agar faraz asosiy bo'lsa, ilmiy faktlarga jid kelsa inkor etiladi.

Ilmiy va ishchi farazlar nazariy hamda metadolik, qoidalar tamoillar, tushunchalar, fan qonunlari hamda ilg'or amaliyot tajribasi zaminida yaratiladi, ularga muofiq ravishda mazkur tadqiqot rejalashtiriladi. Masalan, yuqorida keltirilgan dinamika-ning ikkinchi qonuni bolalar, ayollar, o'rta va keksa yoshli kishilarda mushak kuchini rivojlantirish usuliyatini yanada takomillashtirish uchun keng imkoniyatlar ochadi.

Farazning oldiga quyidagi talablar qo'yiladi:

1. Tajriba asosida tekshirilish imkoniyatining qat'iyligi.

2. Uning tekshirilayotgan hodisa mohiyatini tashkil qiluvchi o'xshash masalalar doirasini izohlab bera olishi. Masalan, harakatlar koordinatsiyasi, harakat faoliyatlari, tezkorligi, diqqat, tezkor va taktik fikrlash qobiliyatini ularni taqozo etuvchi ruhiy fiziologik mehanizmlarning ma'lum darajadagi umumiyliги asosida majmualı rivojlantirish imkoniyati.

3. Ancha katta voqealar darajasiga (o'qish, sport, mehnat va b.) tatbiq etish mumkinligi.

4. Avvalroq aniqlangan ilmiy faktlarga jid emasligi. Agar faraz o'rnatilgan faktlarni inkor etsa, bu ilmiy jihatdan asoslanishi shart.

5. Oddiyligi.

6. Faraz matni faqat ma'lum tushunchalarni o'z ichiga olishi kerak.

7. Faraz ehtimollik hususiyatiga ega bo'lmasligi zarur. ("Taxmin qilish mumkin...")

8. Faraz ilmiy dunyoqarash tamoillarini qoniqtirish fan belgilangan qonunlarini e'tiborga olishi tadqiqot etilayotgan

sohadagi faktlarga tayanishi, ularni izohlab berishi hamda yangilarini bashorat qila olishi lozim.

9. Faraz yagonalik tamoilidan kelib chiqib, tadqiqot jarayonida o'rnatilgan empirik faktlarni tushuntira olishi kerak. Ammo muvoffaqiyatsizlikka uchrasa, qo'shimcha tahminlardan foydalanishi mumkin emas.

Ishchi farazdan tadqiqotning maqsad va vazifalari kelib chiqadi. Ularga muvofiq ravishda tadqiqotning yangi usullari ishlab chiqiladi. Ammo maqsad va muayyan vazifalarni belgilashdan avval tadqiqotning ob'yekti va predmeti aniqlanadi.

Tadqiqotning ob'yekti. Tadqiqotchiga uning predmetli amaliy bilish faoliyatida qarshi turgan voqelik ya'ni: gimnastika, akrobatika mashqlari texnikasi ularga o'rgatish usuliyati yosh gimnastikachilarning qobiliyatlarini rivojlantirish gimnastika bo'yicha sport mashg'ulotlari jarayonida ularni tarbiyalash va boshqalar sanaladi.

Tadqiqotning predmeti. Tadqiqot ob'yektidan ajratib olingan muayyan yaxlitlik, mustaqil bu masaladan iborat. Bunday masalalar qatoriga: 7-9 yoshli bolalard bilan mashg'ulot o'tkazganda vazifa belgilashning samarali yo'llari, yangidan o'rganilayotgan mashq haqida tasavvur hosil qilish, gimnastika bo'yicha o'quv jarayonida O'TV dan foydalanish kiritiladi.

Tadqiqotning ob'yekt va predmetlari sxemasi quyida keltirilgan (7-chizma).

7-chizma

TADQIQOT OB'YEKTLARI

Gimnastika mashqlariga o'rgatish usuliyati	Gimnastika mashqlar texnikasi	Sport yo'nalishdagi gimnastika mashg'ulotlari jarayonida yosh gimnastikachilarni tarbiyalash	Gimnastika mashqlari yordamida yosh gimnastikachilarning qobiliyatlarini rivojlantirish
--	-------------------------------	--	---

TADQIQOT PREDMETLARI

7-9 yoshli bolalarni murakkab gimnastika mashqlariga o'rgatishda individual va shahsiy yondashuvi	Gimnastika va akrobatika bo'yicha o'quv mashg'ulotlari jarayonida yosh gimnastikachilarda harakatlar koordinatsiyasini o'rganish va rivojlantirish
YAngi o'rganilayotgan mashq haqida dastlabki tasavvur hosil qilish	YOsh gimnastikachilarni gimnastika mashq-lari yordamida harakatlar xotirasini rivojlantirish va uni o'rganish
Gimnastika bo'yicha o'quv jarayonida texnik vositalardan foydalanish	7-9 yoshli gimnastikachilarni gimnastika va akrobatika mashqlariga o'rgatish jarayonida ularning diqqati, hissiyotlari va irodasini boshqarish

8.5. Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Maqsad – bu insonniy hulqi va ongli faoliyati elementlaridan biri, berilgan faoliyat natijalarini hayolan oldindan topa olishga va qulay vosita hamda usuliyatlar yordamida ularni amalga oshirishga yordam beradi. Maqsad insonning turli harakat faoliyatini izchil tartibga soladi. Maqsad va vazifalarni muvoffaqiyatli hal qilish tadqiqot uchun yangi masalalarni ilgari suradi. Yoki avval o'tkazilgan tadqiqotlarni yanada mukammal usullar yordamida hamda yuqoriroq nazariy va metodologik nuqtai nazardan chuqurlashtirish zaruriyatini yuzaga keltiradi. Belgilangan maqsadni amalga oshirish tadqiq etilayotgan masalaning muammosini (nomzodlik dissertatsiyasi) hal etish yoki murakkab iqtisodiy, siyosiy yoki ijtimoiy – madaniy muammolarni (doktorlik dissertatsiyasi) yechish demakdir.

Tadqiqotning maqsadi hususiy vazifalarning qo'yilishi bilan aniqlashtiriladi. Ular vositasida qo'yilgan maqsadga erishishning mo'ljallangan chegaralari belgilanadi. Vazifalar mantiqiy izchillikda va o'zaro bog'liqlikda yechiladi. Har 1 vazifaning yechimi xulosalarda yoki butun ishning yakunida aks ettiriladi. Vazifalar soni tadqiq etilayotgan masala yoki muammoning murakkabligiga bog'liq. Nomzodlik dissertatsiyalarida ular 3-4

dan ko'p bo'lmaydi, doktorlikda – 10 tagacha bo'ladi. Har bir vazifa qator masalalarni o'z ichiga olishi mumkin. Masalan, 7-9 yoshdagi bolalarda harakatlar koordinatsiyasini o'rganish (baholash) vazifasi qo'yildi. Buning maxsus jismoniy mashqlar va apparatlar bilan amalga oshiriladigan usullar yordamida bajarish mumkin. Vazifaning bunday qo'yilishidayoq uning hal qilinishiga 2 xil yondashuv mavjud. Bu usullarning har biri yordamida bolalarning quyidagi qobiliyatlarini o'rganish mumkin:

- Tananing har xil qismlari harakatlarini muvofiqlashtirish (simmetrik bir tomonga yo'nalgan va har xil tomonga yo'nalgan, izchil va asimmetrik harakatlar);

- Yuqorida sanab o'tilgan harakatlarni murakkablashtirilgan sharoitlarda (aqliy va jismoniy charchoqdan keyin, tezkor va kuch mashqlaridan keyin, chidamlilikni rivojlantiruvchi mushak faoliyatidan keyin, hissiy ko'tarinkilik yoki siqilishdan so'ng va b.) muvofiqlashtirish;

- Harakatlarni odatdagi, murakkablashtirilgan sharoitlarda va h.k. mushak kuchlanishlari bo'yicha, vaqt makonda moslash-tirish.

Tadqiqot usullari

Tekshirilayotgan masalaning muammoligi (muammo) maxsus tanlab olingan yoki ishlab chiqilgan usullar yordamida bartaraf etilishi mumkin. Muammoni hal etish (bizning misolimizda) yosh gimnastikachilar uchun mazkur sport razryadi dasturiga kiritilgan kuch mashqlarini muvoffaqiyatli egallash imkonini beradigan mushak kuchini rivojlantiruvchi usullarni ishlab chiqish hamda mushak kuchini rivojlantirishning ular salomatligi va boshqa qobiliyatlarni (egiluvchanlik, harakatlar koordinatsiyasi kabilar) namoyon etishi uchun foydaliligini isbotlash demakdir. Bunday usullarning samaradorligini nazariy jihatdan va tajribalar yordamida asoslab

berish jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiya-tiga, bolalarda mushak kuchini rivojlantirish amaliyotiga yangi hissa bo'lib qo'shiladi, ularni keksa yoshli kishilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda qo'llash imkonini beradi.

Usul – ilmiy bo'limlar tizimini qurish yoki yangilash yo'lidir. Usul bir nechta usuliy priyomlar va qetida ularning tizimini o'z tarkibiga olishi mumkin. Masalan, yangi o'rganilayotgan mashq haqida dastlabki tasavvur hosil qilish usuli tarkibiga usuliy priyomlarning butun bir tizimi: nomlash, ko'rsatish, mashqning vazifasi va ijro texnikasini tushuntirish, sinash kiradi. Bu usuliy priyomlarning har biri o'z vazifasi, nazariyasi va falsafasiga ega (6-bobga q).

Tadqiqot usullari tadqiqotning predmeti, ilmiy ish asosidagi nazariya, faraz, maqsad hamda hususiy vazifalariga muvofiq ravishda tanlanadi yohud mahsus ishlab chiqiladi. Ilmiy bilim usullarining xilma-xilligini shartli ravishda uch toifaga bo'lish mumkin.

Dialektik usul **birinchi toifaga** kiradi. Bu bilimning umumiy usulidir. Murakkab hodisalarni o'rganishdagi tizimli taxlilning, bilish nazariyasining asosi sifatidagi in'iqos nazariyasini shunga kiritsak bo'ladi.

Ikkinchi toifaga biror bir fan emas, qator fanlar, katta barcha fanlar tomonidan foydalaniladigan usullar taalluqlidir. Bu ilmiy bilimning umumiy usullari: taxlil va sintez, induktsiya va deduktsiya, tarixiy va mantiqiy usullar, ilmiy taeriba, anologiya, modellash-tirish, formallashtirish va b. hisoblanadi.

Uchinchi toifaga muayyan fanlar, jumladan, gimnastikada ham qo'llanadigan usullar: ilg'or amaliyot va adabiyotlardan olingan ma'lumotlarni mahlil qilish hamda umumlashtirish, kuzatuv, suhbat va so'rovnoma, ilmiy tajribaga (gimnastika mashqlari yordamida harakatga oid va ruhiy qobiliyat-larni,

shahsiy xususiyatlarni baholash hamda rivojlantirish) kiradi. Bulardan boshqa, yanada murakkabroq usullardan ham foydalanish mumkin.

8.6. Ilg'or amaliyot va adabiyotlardan olingan ma'lumotlarni tahlil qilish hamda umumlashtirish

Ilg'or amaliyot tajribasini eng yaxshi jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiy pedagoglarning faoliyatini shaxsan kuzatish, ular bilan suhbat, savol-javob o'tkazish, o'quv-siriy hujjatlarini gimnastikachilarni o'qitish, tarbiyalash ular bilan siriy mashg'ulotlari hamda sog'lomlashtirish ishlarini olib borish usullarini o'rganish yo'li bilan o'zlashtirish mumkin.

Muallif ilmiy ish mavzusi ko'zda tutadigan masalalarni mustaqil tadqiq etishga kirishishidan avval adabiyot manbalarini o'rganadi. Allaqachon hal etilgan masalalarni takrorlamaslik, muammoning tushunarsiz va bahsli jihatlarini aniqlash, o'z g'oyasi, farazi, tadqiqot vazifalarini aniq bayon etish uchun shunday qilish zarur. Kerakli adabiyotlarni alifbo, tizimli va predmetli kataloglardan topish mumkin.

Alifbo katalogi kitob muallifi nuqtai nazardan kutubxona-ning kitob zahirasini ochib beradi. Uning yordamida o'quvchi uchun kerak bo'lgan kitoblar kutubxonada bor yoki yo'qligini aniqlash imkoni bor.

Tizimli katalog bilim sohalari va alohida masalalar bo'yicha ("Falsafa", "Pedagogika", "Jismoniy tarbiya va sport", "Psixologiya va b.") kitob tanlashga ko'maklashadi.

Predmetli katalog ma'lum bir fan turi (gimnastika, sport o'yinlari, suzish va b.) bo'yicha kitob tanlash imkonini bedari.

Bundan tashqari, zarur kitobni yana quyidagicha tanlash mumkin.

- Ma'lum bir davrda yoki bilim sohalari, yohud nashr turi (kitob, jurnal, gazeta) bo'yicha e'lon qilingan har qanday nashr mahsulotlari hisobga olib borilayotgan qayd etish-ro'yxatga olish bibliografiyasida;

- Mamlakatimizdan va xorijiy adabiyot yangiliklari yoritiladigan axborot bibliografiyasida;

- Bibliografik tasvirdan tashqari tarjima qilingan maqolalarning mazmuni batafsil bayon etilgan referativ jurnallarda;

- Maxsus adabiyot ko'rsatkichlarida;

- Kitoblan, jurnal maqolalari oxirida keltiriladigan adabiyotlar ro'yxatida;

- Jurnallarning oxirgi sonida berilgan yil davomida e'lon qilingan maqolalar ro'yxatida.

Kitob bilan tanishganda avval uning titul varag'ini o'qib chiqish mundarijasini ko'rish kerak, shunda mazkur nashrda qanday asosiy masalalar yoritilganligini, materiallar qanday izchillikda joylashtirilganini bilib olish mumkin. SHundan so'ng kirish qismi diqqat bilan ko'rib chiqiladi. Unga kitobni yozishdan maqsad, undagi materiallar tartibi to'g'risidagi dastlabki izohlar berilgan bo'ladi. Keyin so'ng so'z-hulosa o'qiladi, butun kitob bir sidra shu so'zdan o'tkaziladi, tadqiqotchi uchun eng qiziqarli o'rinlarda bir oz to'xtash mumkin. Bunday tanlab o'qish usulida quyidagi qoidalar rioya qilish lozim:

1) o'qish uchun eng qo'p qiziqish uyg'otgan bob va paragraflar tanlanadi;

2) kitobning kirish (so'z boshi) va xulosa (so'ng so'z) qismlariga, ayniqsa, e'tiborli bo'lishi zarur, ularda muallif tekshirilayotgan masalaga o'z yondashuvini bayon etadi va xulosalarni shakllantiradi;

3) ayrim bob va paragraflarni ko'rib chiqayotganda umumlashmalar, ta'riflarga boshqa shrift bilan ajratib berilgan matnlarga e'tibor berish lozim.

Adabiyotlar bilan tanishish tadqiqotchining fikr doirasini kengaytiradi, mavzuning yangi, kutilmagan jihatlarini ochadi, tadqiqotning maqsad hamda vazifalarini chuqurroq tushunishga, uning rejasini to'g'ri tuzishga ko'maklashadi.

Adabiyotlarni o'rganish jarayonida birinchi navbatda so'nggi yillarga oid manbalardan foydalaniladi, zaruratga qarab tekshirilayotgan masalaning tarixiga kirib borish mumkin. Har bir o'qilgan kitob maqolaning bibliografik bayoni beriladi. Bu ma'lumotlardan butun ish bo'yicha adabiyotlar ro'yxati tuzilganda foydalaniladi.

Adabiyot manbalari konspekti standart o'lchamli alohida varaqlarga bir tomonlama yoziladi, varaqlarning orqasi shaxsiy mulohazalarni yozib qo'yish uchun qoldiriladi. Muallif gapi qo'shtirnoq ichida olinadi, bunda albatta manba (muallifning familiyasi, ismi, otasining ismi qisqartirilgan holda, manba nomi, nashr joyi, nashriyot nomi, yili va sahifasi) ko'rsatiladi. Agar iqtibos (tsitota) jurnal yoki gazetamaqolasidan olingan bo'lsa, muallif, maqola nomi, davriy nashr raqami, nashr yili va sahifasi qayd etiladi.

Har bir muayyan masala bo'yicha adabiyot manbalari xronologik izchillikda qilinadi. Tadqiqot mavzusiga oid ishlarni ko'rib chiqqanda, faktlarni shunchaki qayd etish bilan cheklanmay, ularni chuqur anglash, umumlashtirish va tanqidiy baholash zarur. Adabiyotlardan faqat tekshirilayotgan masalaga taalluqli, yangi faktni material manbai bo'lib xizmat qila oladigan nazariy umumlashmalar qilish, yangi bilimlarni hosil etish imkonini beradigan ma'lumotlarga olinadi.

Zo'riqish fikrlarni qo'zg'atishi, yangi g'oyalarning tuzilishiga yordam berishi kerak. Passiv, tanqiddan uzoq o'qish, o'qilganlarni mutlaqo haqiqat deb qabul qilish tadqiqotchining o'ziga xosligini yo'q qilishi mumkin.

Chet el adabiyotini ham ko'p o'qigan ma'qul. Bu tadqiqot etilayotgan masala bo'yicha jaxon fanida mavjud ilg'or nimaiki bo'lsa, xammasidan foydalanish uchun yo'l ochadi. Chet el adabiyotini izlashda referativ obzor va ma'lumotnomalar ishni yengillashtiradi. Ularda muayyan bir ishning mazmuni qisqacha yoritib beriladi.

8.7. Pedagogik kuzatuv

Kuzatuv empirik faktlarni maqsadga yo'naltirib qayd etish demakdir. U avvaldan tuzilgan reja asosida olib boriladi, unga binoan kuzatuvning maqsadi, vazifalari hamda tartibi belgilanadi. Tadqiqotchining o'zi o'quv jarayonida bevosita ishtirok etmaydi, lekin kuzatuvning xolisligini belgilaydi. Kuzatuvga misol tariqasida o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish usuliyatini nazariy qilish, keltirilishi mumkin. Buning uchun tadqiqotchi mashqlarni o'rgatishga ajratilgan vaqtni qayd etadi, usuliy priyomlar va ularga o'rganuvchilarning javob reaksiyalarini, yondashuvlar miqdori hamda ularga sarflangan muddatni tekshiradi. Yig'ilgan materiallar asosida pedagogning usuliy tayyorgarligi, mashg'ulotlardagi ruhiy-fiziologik yuklama kattaligi, qo'llayotgan usullari samaradorligini to'g'risida mulohaza yuritishi mumkin. Bu materiallarga ishlov beriladi, ular boshqa ma'lumotlar bilan taqqoslanadi, umumlashtiriladi, natijada ma'lum xulosalar chiqarish hamda amaliy tavsiyalar berish mumkin bo'ladi.

Kuzatuvning unumliligi tadqiqotchining usuliy tayyorgarligiga bog'liq. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari ham o'zlarida kuza-

tish ko'nikmasini rivojlantirishlari zarur. Gimnastika bo'yicha o'quv mashq jarayonining hamma tomonlari: sprot yo'nalishiga ega bo'lgan gimnastika mashg'ulotlarining maqsad hamda vazifalari, sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiyaga oid masalalarni hal etishda qo'llanadigan vosita va usullar, sprot mahoratining shakllanish jarayoni, murabbiy pedagog bilan gimnastikachilar orasidagi shaxsiy munosabatlar, mashg'ulotlar chog'ida shug'ullanuvchilarga beriladigan ruhiy-fiziologik yuklama, gimnastikachilarning qobiliyatlari va ularning mashqlarga moyilligi, gimnastika mashqlari texnikasi hamda ularning kompozitsion qurilishi kabilar kuzatuv ob'yekti bo'la oladi. Kuzatuv ob'yektini tanlash tadqiqotning vazifalariga bog'liq.

Kuzatuv aniq dasturga ega bo'lishi va natijalarni qayd etish yo'llarini ishlab chiqishi lozim. Kuzatuv o'tkazilganda quyidagi yo'llardan foydalaniladi: bayonnoma yozish (og'zaki bayon, yozuvda qayd etish, stenogrammalar), fotosuratga olish, kinoga tushirish, ovoz yozib olish.

Kuzatish rejasi o'z tarkibiga taxminan quyidagilarni oladi:

Vazifa: yangi o'rganilayotgan mashq to'g'risida murabbiyning tassavvur hosil qilish usuliyotini o'rganish.

Kuzatuv ob'yekti: 7-9 yoshli gimnastikachilarni gimnastika mashqlariga o'rgatish.

Kuzatuv predmeti: yangi o'rganilayotgan mashq to'g'risida dastlabki tasavvur hosil qilish paytida foydalaniladigan usuliy priyomlar.

Kuzatuvning mazmuni: mashqni atamashunoslik talablariga muvofiq nomlash; didaktika tamoyillari talablariga muvofiq tarzda ko'rsatish; mashqni ijro etish texnikasini mexanika, anatoliya, fiziologiya, psixologiya va dialektika qonunlari talablari asosida tushuntirib berish, ma'lum yoshdagi bolalar uchun tushuntirishning muvofiqligi; o'rganilayotgan mashqni yoki gimnastikachilarning imkoniyatlari va qobiliyatlariga mos holda sinovdan o'tkazish.

So'rovnoma asosida savol-javob, intervyu suhbat

So'rovnoma asosida savol-javob – tadqiqotchini qiziqtiradigan savollarga ko'p sonli respondentlarning (malakali mutaxassislar, pedagoglar, sprotchilar va b.) javoblarini olishga yordam beradigan usul. So'rovnomalarning turlari juda xilma-xil, ammo gimnastika sohasida tadqiqot olib borish uchun eng ma'quli – so'rovoma asosida shaxsan savol-javob o'tkazish, bunda respondent so'rovnomani tadqiqotchining oldida, uning nazorati ostida to'ldiradi.

So'rovnomada kirish asosiy hamda demografik qismlar bo'ladi. Kirish qismida (respondentga murojaat): tadqiqotchining respondentga qaysi tashkilot nomidan murojaat qilayotgani, tadqiqotning vazifalari; ularni hal qilishning nazariy va amaliy ahamiyati, belgilangan vazifalar yechimini topishda respondentning ahamiyati, javoblarning to'liq anonimligiga kafolat berish; so'rovnomani to'ldirish qoidalari; agar respondent istasa, tadqiqot natijalarini unga jo'natishga tayyorligini bildirish; so'rovnomani tadqiqotchiga qaytarish sharti bilan ko'rsatiladi.

So'rovnomaning asosiy qismida javoblari tadqiqotning muammolarini hal etishiga yordamlashadigan savollar beriladi. So'rovnomaning bu qismini ishlab chiqish – juda murakkab va mas'uliyatli ish.

So'rovnomaning demografik qismini respondentning pasport ma'lumotlarini aniqlaydigan savollar tashkil qiladi (F.I.O., jinsi, yoshi, sport malakasi va b.). Bu qismni so'rovnomaning boshiga ham, oxiriga ham joylashtirish mumkin.

Intervyu – tadqiqotchining savollaritizimiga respondentlarning og'zaki javobini olish yo'li bilan ma'lumot to'plash usulidir.

Suhbat – tadqiqotchini qiziqtiruvchi savollarni ikki tomonlama yoki uch tomonlama muhokama qilish yo'li bilan axborot olish usuli.

Suhbatda respondent ham, tadqiqotchi ham faol tomonlar hisoblanadi, intervyuda esa tadqiqotchi savol beradi. Suhbat vaqtida so'rovnomadagiga nasbatan ishonchliroq ma'lumotlariga ega bo'lish mumkin.

Sanab o'tilgan usullar yordamida tadqiqotchi respondentlarning mulohazalari shaklidagi axborotlarni qo'lga kiritadi, shuning uchun ularda sub'yektivlik (noxolislik) mavjud bo'ladi. Respondentning pedagogik malakasi kenglik yuqori, uning o'zi tadqiqot natijalarining xolislikdan kenglik manfaatda bo'lsa, sub'yektivlik shuncha kam seziladi.

Induktiv va deduktiv usullar

Induktiv usullar shunisi bilan tavsiflanadiki, umumlashtirish darajasi pastroq bo'lgan bilimlardan umumlashtirish darajasi yuqoriroq bilimlarga o'tiladi, boshqacha aytganda, xususiyan umumiyga tomon boriladi. Masalan, ilg'or amaliy tajriba, adabiyotlardan olingan ma'lumot va faktlar asosida gimnastikachilar mushak kuchini rivojlantirishning tajriba usuli samaradorligi isbotlanadi.

Tadqiqotning deduktiv usulida buning aksi bo'ladi – umumlashtirish darajasi yuqoriroq bilimlardan umumlashtirish darajasi pastroq bilimlarga beriladi. Masalan, dinamikaning ikkinchi qonuniga ($F = m \cdot a$) tayangan holda mashqlantirilayotgan mushaklar maksimal kuchining 20 – 40 – 60 % qismigacha chegaradagi kattalikka ega bo'lgan og'irliklar bilan bajariladigan jismoniy mashqlar yordamida bolalar, ayollar, keksa yoshli kishilar mushak kuchini rivojlantirish mumkinligi haqida hulosa chiqariladi.

Induktsiya va deduktsiya xuddi tahlil (analiz) va sintoz singari bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir.

Tadqiqotlarda mantiqiy tuzilishning analogiya (o'xshatish) va tasniflash kabi priyomlardan ham foydalaniladi.

Analogiya (o'xshatish) hodisalarning o'xshashligiga qarab ularni keltirib chiqarayotgan sabablar (mexanizmlar) haqida fikr yuritishga imkon beruvchi mantiqiy priyomdir. Masalan, harakatlari koordinatsiyasi murakkab bo'lgan mashqlarni diqqatni taqsimlash va ko'chirish bilan bog'liq mashqlar bilan taqqoslab, ularning umumiy ruhiy-fiziologik mexanizmlari haqida taxmin qilish mumkin. Analogiyaga ko'ra hulosalarning xolisligi taqqoslanayotgan hodisalarning o'rganilganligi darajasi, bu hodisalarni taqozo etuvchi mexanizmlarning umumiylik darajasi, ularning jiddiyligi, mazkur hodisalar orasidagi bog'liqlikning mustahkamligi bilan o'rganadi.

Tasniflash – o'rganilayotgan hodisalarni ular orasidagi o'xshashlikka muvofiq tarzda sinqlarga taqsimlash demak. Masalan, gimnastika turlarining tasniflanishi: sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy – rivojlantiruvchi, sport gimnastikasi turlari. Tasniflash o'xshash, bir turli hodisalarni birlashtirish, har xil hodisalarni ajratishga asoslanadi. U ilmiy tadqiqot ishining boshi hisoblanadi. Usiz tajriba to'plash ham, kuzatish ham, xulosa chiqarish ham mumkin emas.

8.8. Pedagogik tajriba

Pedagogik tajriba – gimnastikachilarni o'qitish, tarbiyalash, sog'lomlashtirishning, ular qobiliyatlarini, sport mashg'ulotlarini rivojlantirishning u yoki bu usullari, usuliy priyomlari, shakllari samaradorligini aniqlash maqsadida pedagogik faoliyatni tajriba asosida yo'lga qo'yishdir.

Ilmiy tajribada dastlab tekshirilayotgan masalaning ishchi farazi hamda tajriba o'tkazishning batafsil rejasi ishlab chiqilishi, bu rejaga qat'iy amal qilinishi shart. Tajribaning borligiga, natijalarning ishonchliligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan barcha holatlarni oldindan ko'ra bilish va bartaraf etish lozim.

Zarur holatlarda ishchi farazni tekshirish va aniqlashtirib olib maqsadida, shuningdek, tadqiqotning xususiy usullarini saralash uchun asosiy tajribadan avval dastlabki, izlanishli tajriba o'tkazishi mumkin.

Tajribani amalga oshirishda o'qitish, tarbiyalash, sport mashg'uloti o'tkazishning tadqiq etilayotgan usullari samaradorligini "sof" holda kuzatish uchun barcha boshqa shart-sharoitlarning bir xil bo'lishiga erishish zarur. Buning uchun tajriba guruhlarini tarkibi bir xilda tanlanishi, kun tartibi, xayot sharoitlarining zaxshashligi ta'minlanishi, tekshiruvlar bir xil muddatda, xaftaning bir paytida o'tkazilishi, pedagogik ta'sif ko'rsatish vosita va usullari ham bir xil bo'lishi kerak, faqat tekshiriluvchilar bir xil emas. Tabiiy sharoitlarda tajriba o'tkazganda, bu vazifani bajarish nihoyatda qiyin. Natijalarning ishonchliligini ta'minlash uchun sharoitlar qanchalik ko'p tenlashtirilsa, tajribada shuncha kam kishi qatnasha oladi.

Tadqiqotning vazifalaridan kelib chiqish, ilmiy tajribada ikkita guruh ajratiladi – tajriba va nazorat guruhlarini. Keyingisini tuzmaslik ham mumkin. Masalan, bizning yosh gimnas-tikachilarning mushak kuchini rivojlantirishga doir ishimizda hamma guruhlar – tajriba guruhi. Olingan natijalarga qarab har bir guruhda eng samarali usuliyat varianti belgilanadi.

Pedagogik tajriba oldiga quyidagi talablar qo'yiladi:

1. Pedagogik tajriba usuliyatini takrorlash mumkin bo'lishi kerak, uni jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy – pedagog

qaytara olishi lozim. Shunga yangitdan olingan natijalarning ob'yektivligini, ularning ishonchliligini, farazning to'g'riligi, tadqiqot usullarining ish negizini tashkil qiluvchi nazariyaga, farazga, maqsad hamda vazifalarga muvofiqligini, tadqiqot natijalarining ishonchliligini baholash mumkin bo'ladi.

2. Pedagogik tajriba yaxshi tayyorlangan bo'lishi, yetarlicha davom etishi, to'g'ri shakllantirilgan, aniq farazga, maqsad hamda vazifalarga ega bo'lishi shart.

3. Pedagogik tajriba natijalarini bayon qilishda qo'lga kiritilgan yangi empirik faktlarning nazariy tomondan asoslanishiga alohida e'tibor beriladi, shu tariqa ularning ilmiy faktlarga aylanishiga, umumlashtirilishiga, yangi ilmiy – bilimlarning yuzaga keltirilishiga, gimnastika, jismoniy tarbiya amaliyoti, pedagogika, psixologiyaga tavsiyalar berilishiga, shuningdek, tadqiqot materiallariga chuqur matematik ishlov berilishiga alohida e'tibor qaratiladi.

Pedagogik tajribaning sifati foydalanilgan tadqiqot usullari yig'indisi (metodologiyasi), o'z ichiga nazariy qoidalar hamda amaliy tavsiyalarni olgan natijaga qarab baholanadi.

8.9. Xulosa va takliflarning shakllantirilishi tadqiqotni yakunlash

Faktik materiallarni yig'ish ilmiy ishning muhim bosqichi sanaladi. Ammo bu bosqichda tadqiqotni yakunlash va asosiy xulosalarni shakllantirish uchun rejalashtirilgan vaqt hisobiga uzoq ushlanib qolish mumkin emas. Yaxshisi, kamroq material to'plab, kamroq empirik faktlarga ega bo'lib, ularni yetarlicha chuqur va har tomonlama tahlil qilish, nazariy jihatdan asoslash, ularni ilmiy faktlarga aylantirish, umumlashtirish, ishonchli xulosalar chiqarish hamda gimnastika, jismoniy tarbiyaning

amaliy sohasi uchun tavsiyalar berish kerak. Keyinchalik zarur bo'lsa, yetmagan materiallarni yig'ib olish mumkin.

Tadqiqotni yakunlash oldidan barcha materiallarni diqqat bilan ko'rib chiqish va ularni mantiqiy izchillikda joylashtirib olish lozim.

Ishni yakunlash va asosiy xulosalarni shakllantirish davomida dadil taxminlar qilishdan, xatto ular boshqa tadqiqotlardagi ma'lumotlarga mos kelmasa-da, cho'chimaslik kerak. Asosiy e'tibor gimnastikachilarni tarbiyalash o'qishni, sport mashg'ulotlari usuliyotini takomillashtirishga, ularda faqat gimnastika uchun emas, o'qish uchun, keyingi kasbiy faoliyat uchun ham zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilmog'i kerak.

Xulosalarni shakllantirishda quyidagi tavsiyalarga amal qilish maqsadga muvofiq:

1. Xulosalar tadqiqot davomida qo'lga kiritilgan ilmiy faktlarni umumlashtirish asosida chiqariladi.

2. Faktik materiallarni tahlil qila turib, kutilmagan natijalarga duch kelish mumkin, umumiy xulosa shular asosida shakllantiriladi.

3. Xulosalar rad etib bo'lmaydigan, aniq faktlarga asoslanishi lozim. Muallif fikricha qo'shimcha tekshiruvni talab qiladigan taxliliy xulosalar ham chiqarilishi mumkin.

4. Xulosalar qisqa, lo'nda bo'lishi va tasdiqlovchi shaklda bayon etilishi kerak. Xulosada misollar keltirilmaydi.

Gimnastika bo'yicha dissertatsiya ishining nazariy va amaliy ahamiyati quyidagi ko'rsatkichlariga ko'ra baholanadi:

Nazariy ahamiyati juda yuqori. Tadqiqot natijalari gimnastika mashqlariga o'rgatish, ulardan sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy hamda amaliy maqsadlarda foydalanish sohasidagi mutlaqo yangi g'oyalar, qarashlar, nazariy yondashuvlarni tasdiqlaydi.

Yaxlit nazariya ishlab chiqilgan, nazariy qoidalarni amalda qo'llashning tamoyillari belgilangan, ular asosida tavsiyalar berilgan. Xulosalar nazariy va tajribalar asosida tasdiqlangan.

Gimnastika va u bilan yondosh fanlar sohasidagi tadqiqotlarning yangi yo'nalishi, amaliy tadqiqotlar uchun keng istiqbollar ochiladi.

Nazariy ahamiyati yuqori. Tadqiqot natijalari gimnastika mashqlariga o'rgatish, ulardan sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy, amaliy maqsadlarda foydalanish sohalaridagi mavjud qarashlar, g'oyalar, yondashuvlarni to'ldiradi, rivojlantiradi, ularga yangi elementlar kiritadi.

Nazariya ishlab chiqilgan, nazariy qoidalarni amalda qo'llashning tamoyillari belgilangan, xulosalar nazariy jihatdan hamda tadqiqot materiallari bilan tasdiqlangan.

Gimnastika va u bilan yondosh fanlar sohasidagi tadqiqotning yangi yo'nalishi, amaliy tadqiqotlar uchun keng istiqbol ochiladi.

Nazariy ahamiyati yuqori. Tadqiqot natijalari gimnastika mashqlariga o'rgatish, ulardan sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy, amaliy maqsadlarda foydalanish sohalaridagi mavjud qarashlar, g'oyalar, yondashuvlarni to'ldiradi, rivojlantiradi, ularga yangi elementlar kiritadi.

Nazariy ishlab chiqilgan, nazariy qoidalarni amalda qo'llashning tamoyillari, belgilangan, xulosalar nazariy jihatdan hamda tadqiqot materiallari bilan tasdiqlangan.

Gimnastika sohasidagi amaliy tadqiqotlar uchun istiqbollar ochiladi.

Nazariy ahamiyati qoniqarli. Tadqiqot natijalari gimnastika mashqlariga o'rgatish, ulardan sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy, amaliy maqsadlarda foydalanish sohasidagi ayrim qoidalarni aniqlashtiradi.

Amaliyot uchun ahamiyatli hisoblangan ayrim nazariy qoidalar ilgari surilgan. Xulosalar qisman nazariya va tajriba materiallari bilan tasdiqlangan. Gimnastika sohasidan ayrim xususiy masalalarni hal etish uchun istiqbollar ochilgan.

Tadqiqot ishining amaliy ahamiyatini belgilovchi mezonlar quyidagilar:

Amaliy ahamiyati juda yuqori. Tadqiqot natijalari butun gimnastikaning vosita va usullaridan foydalanish sohasi: o'qitish, tarbiyalash, sog'lomlashtirish kasbiy hamda sport yo'nalishlari va b. uchun nihoyatda muhim.

Tadqiqot natijalaridan foydalanuvchilarning juda keng doiralari manfaatdor. Ularni joriy etish miqyosi gimnastika sohasi chegaralaridan chiqib ketishi mumkin. Ular sog'lomlashtirish, davolash, tarbiyalash, sport, xarbiy, kasbiy yo'nalishlarda qo'llaniladi. Tadqiqot natijalari amaliyotga joriy etish uchun tayyor, me'yoriy xujjatlar, dasturlar, darsliklar, o'qituvchi faoliyati uchun ko'rsatmalar ishlab chiqilgan.

Amaliy ahamiyati sohasi. Tadqiqot natijalari gimnastikaning umumusuliy masalalarini hal etishda katta ahamiyatga ega. Natijalardan foydalanuvchilarning keng doirasi manfaatdor. Ularni sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy, tarbiyaviy, amaliy tadbirlar sohasiga tatbiq etish iqtisodiy jihatdan maqsadga muvofiq. Tadqiqot natijalari tatbiq etish uchun tayyor.

Amaliy ahamiyati qoniqarli. Tadqiqot natijalari o'qitish, tarbiyalash, sog'lomlashtirish sohalarida sport va kasbiy faoliyatning muayyan turlariga tatbiqan xususiy usuliy masalalarni hal etish uchun muhim. Ulardan foydalanuvchilarning ayrim guruhlari manfaatdor. Tadqiqot natijalari amaliyotga tatbiq etish uchun asosan tayyor, usuliy tavsiyalar, ko'rsatmalar ishlab chiqilgan.

Usuliy tavsiyalarning samaradorligi quyidagi ko'rsatkichlar bilan belgilanadi.

Yuqori samaradorligi. Tavsiyalar mavjudlari oldida jiddiy afzalliklarga ega bo'lib, gimnastika, uning vosita va usullarini tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi, amaliy maqsadlarda qo'llash sohasida bilim, ko'nikma, malakalarning yuqoriroq darajasiga erishilishini ta'minlaydi, gimnastik, kasbiy harakat faoliyatiga o'rgatish vaqtini ancha qisqartiradi; o'quv, sport, kasbiy faoliyat bilan shug'ullanuvchilar uchun zarur qobiliyatlarning rivojlantirishini ta'minlaydi.

O'rtacha samaradorlik. Usuliy tavsiyalar (ishlanmalar) mavjudlari oldida jiddiy afzalliklarga ega.

Sezilsiz samaradorlik. Usuliy tavsiyalar mavjudlariga qaraganda birmuncha yuqoriroq natijalarga erishish imkonini beradi.

8.10. Ilmiy mehnatni shakllantirish

Tadqiqot asosan tugallanib, yakunlangan, xulosalar chiqarilgan, reja tuzilgan va endi faqat olingan natijalarni qog'ozga tushirib qolganida, ishni adabiy jihatdan shakllantirishga kirishiladi. Adabiy jihatdan shakllantirish chinakkam ijodkorlikni talab qiladi, bu jarayonda aytilgan mulohazalar, chiqarilgan xulosalar aniqlashtirilishi, rivojlantirilishi va yangi g'oyalar bilan boyitilishi mumkin. Ilmiy ishni (dissertatsiya, bitiruv malakaviy ishi, maqola, hisobot va b.) yaxshilab shakllantirish uchun iroda kuchi, qunt va chidam kerak.

A.N.Tolstoy "Yosh yozuvsilarga" murojatida quyidagicha qayd etgan edi: "Har birimizning tajribamiz shunday deydi: yozish jarayoti – bu yengish jarayoni demak. Materialni yengsang, o'zingni ham yenggan bo'lasan. Yozish jarayoni doim g'ovlar bilan to'silgan, siz ularni oshib o'tishingiz kerak. Sizga

doim qiyin. Hech qachon, hech kimga huddi "qalamdan to'kilgandek" yozish oson bo'lmagan. Yozish har doim qiyin, ammo qanchalik qiyin bo'lsa, shunchalik soz chiqadi". Va shu yerning o'zida yozuvchi ta'kidlagandi: "g'ovlar ustidan zerikkandek, havsalasiz oshib o'tish emas, qanot qoqib uchib o'tish zarur."

Adabiy ishni bajarish vaqtida fikrni jamlash nima ekanini F.M. Dostoyevskiy quyidagicha izohlaydi: "Nimadir yozayotgan bo'lsam, shu haqda tushlik paytida ham, uxlab turganimda ham, kim bilandur gaplashayotgan chohimda ham tinmay o'ylayman."

Ish yozish uchun shunday yo'lni taklif etish mumkin. Shug'ullanayotgan fikrlar yozma ravishda aytarli ishlov bermasdan shakllantiriladi. Bunda noaniq so'z ishlatilishidan yoki jumla uncha ravon chiqmasligidan chshchimaslik kerak. Bu ijodiy jarayonga zarur yetkazmaydi. Ammo ishning keyingi bosqichida matnni sinchiklab taxlil qilishga kirishsa bo'ladi.

Ilmiy ishning qiymati ma'lum darajada unda mazkur mavzuning eng muhim masalalari qanchalik to'g'ri ajratib belgilanilsa, ularning mazmuni mohiyati qanday tahlil etilganiga, hodisalar orasidagi aloqadorlik ko'rsatilganiga, muallif fikrlari qay darajada tushunarli, yorqin ifodalanganiga bog'liq. Ish matnida asosiy fikr va dalillar, dastlabki qoidalar va xulosalar orasida aniq chegara sezilib turadi. Umuman, ish mantiqli, tushunarli bo'lishi lozim. Ilmiy ishning qimmatini uning xajmi bilan emas, mazmuni bilan belgilanadi.

Har qanday ilmiy ishni yozganda adabiyot manbalaridan foydalanish mumkin. Bunda albatta ulardan dalil keltirilgani ko'rsatiladi.

Tadqiqot materiali shunday bayon etilishi kerakki, unda har bir ilgari surilgan qoida ishonchli asoslanishi, bayon qat'iy izchillikda berilishi va bir qoidadan ikkinchisi kelib chiqishi zarur. Ish to'g'ri tuzilsa, bunga erishishi mumkin.

Ishning to'g'ri tuzilishi, materialning muayyan izchilligi, uning alohida qismlar, boblarga ajratilishi, bayonning mutanosibligi kompozitsiya deb ataladi.

Kompozitsiyaning tor ma'nosi ham bor-bu har bir paragraf, hatto gapda muallif fikrlarining izchil ifodalanishi demak. Materialni bunday taqdim etish uning mantiqiy bayon etilishi ko'zda tutadi. Agar muallif mavzuni chuqur tushunsa, ishning asosiy g'oyasini aniq tasavvur qilsa, kompozitsiya muvaffaqiyatli chiqadi. Bu g'oya ishga singdirib yuborilishi kerak. U muallifga har bir fikr, har bir qoidani ishning bayoniga uzviy bog'lay olish imkonini beradi.

Materialni bayon etish shakli ishonchli, sodda, tushunarli bo'lishi lozim. Muallif o'zidan dalil keltirishga intilmagani ma'qul, shuningdek, "bizning fikrimizcha", "biz o'ylaymizki" kabi iboralardan qochishi zarur. O'z-o'zini maqtash shakli bo'lgan "biz isbotlab berganimizdek", "tajribaimiz shundan shak-shubhasiz dalolat beradiki" kabi jummalarni ham qo'llamaslik kerak.

Fikr-mulohazalar kamtarona taqdim etilishi, muallifning shaxsiy da'volariga emas, aniq dalillar hamda materiallar bayonidan kelib chiqadigan mantiqiy xulosalarga asoslanishi kerak.

Ishning o'zi va uning alohida qismlarini nomlashda me'yorga rioya qilish maqsadga muvofiq. Sarlavha mazmunga mos kelishi, ish doirasini kengaytirmagan va toraytirmagan holda uni aniq ifodalashi lozim.

8.11. Til va uslubga qo'yiladigan talablar

Til kishilarning o'zaro muloqot vositasi, fikr ifodalashning eng muhim qurolimiz.

“Til – insoniyat jamiyatining buyuk ishlab chiqarish faoliyati samarasidir. U tinimsiz mehnat harakatlari, imo-ishoralari va ulardan paydo boʻlgan ruhiy gʻayrat-shijoatning billur qotishmasidir. Bizning vujudimiz puchmoqlarida tugʻilgan barcha murakkab harakatlar til orqali shakllanadi. Til – tafakkur quroli. Tilga pala-partish munosabatda boʻlish, pala-partish – noaniq, taxminan, xato fikrlash bilan barobar”, - deya taʼkidlagan edi A.N.Tolstoy. Ittifoq yozuvchilarining birinchi quriltoidida.

Toʻgʻri yozishni oʻrganish uchun fikr ifodalashning murakkab, serqirra texnikasini muntazam egallab borish zarur. “Kim aniq fikrlasa, aniq bayon qiladi”, - deb bejiz aytmaydilar. Til bilmagan odam toʻgʻri, chiroyli, ravon yoza olmaydi.

Muallifning fikr ifodalash tarzida uning bilim doirasi va umumiy rivojlanish darajasi aks etadi. Chalkash noaniq bayon qilgan kishi oʻzi yozayotgan narsa haqida tuzukroq bilimga ega emas.

Gimnastikaga oid ishlarda gimnastikaga xos atamalarni qoʻllash kerak. Atamalardan toʻgʻri foydalanish ishni ortiqcha izohlardan xoli qiladi, oʻquvchiga tushunarli boʻladi. Vaqti bilan atamalar oʻzgaradi, aniqlashtiriladi, shuning uchun eng zamoniviy atamalarni qoʻllash, matnning boshidan oxiriga qadar ularning yagona shaklini saqlash shart. Eskirgan, kam qoʻllanadigan atamalarni izohlash lozim. Tushunarsiz soʻzlar, murakkab jumlar, bemaʼni, qolip ifodalardan kechish kerak, ular matnni buzadi, oʻquvchining qiziqishini susaytiradi.

Qisqalik tilning tushunarli, soddaligini taʼminlaydi, uni ortiqcha boʻyab-bajarmaslik lozim. Kam soʻz bilan keng fikrlash zarur.

Ishda eng zarurini qoldirish, unda mavzuga oid boʻlmagan maʼlumotlarni qalashtirib tashlamaslik, takrorlardan qochish kerak.

Bayonning tushunarililiga mazmunning aniqligi, faktlarni muvaffaqiyatli taqdim etish, tasvirning ravonligi va izchilligi bilan erishiladi. Tilning mantiqliligi va ishonarliligi, ommaviyligi va oddiyligi ham shuncha xizmat qiladi. Tilning chinakkam go'zalligi jumalarning xashamdorligida emas, soddaligida namoyon bo'ladi. Gaplar fikrni aniq shakllantirishi va ayni vaqtning o'zida oson o'qilishi hamda jarangdor bo'lishi kerak.

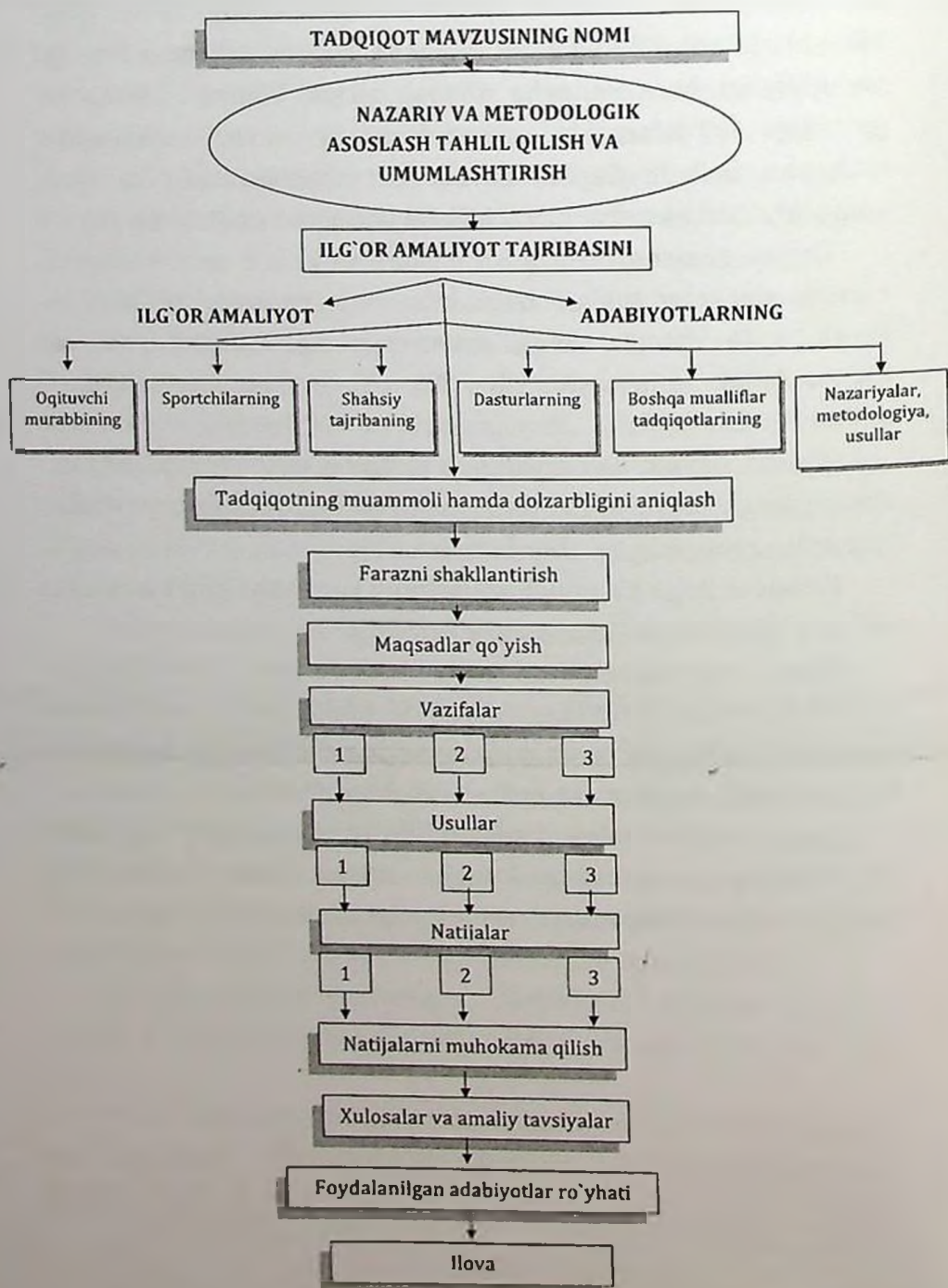
To'g'ri yozishni o'rganish uchun kishi o'z so'z boyligini maxsus atamalar, tushunchalar bilan muntazam boyitib borishi kerak. Juda chuqur, keng mazmunga ega bo'lgan so'z va tushunchalar ma'nosini lug'at va ma'lumotnomalardan aniqlashtirish foydali.

O'qish davomida muallif o'z fikrlarini qanday bayon etayotganiga, ularni abzatslarga, paragraf va boblarga qay tarzda taqsimlanayotganiga e'tibor berish zarur.

Tadqiqotchiga o'z mulohazalarining xaqqoniyligini isbotlash va hatto fikrlarni rad etishga to'g'ri keladi.

Isbot – bu mantiqiy faoliyat bo'lib, unda biror – bir fikrning to'g'riligi amalda isbotlangan boshqa mulohazalar yordamida asoslanadi. Amaliyot – xaqiqatning mezonidir. Har qanday isbot tezisni, dalilni va isbotlash yo'lini o'z ichiga oladi.

Tezis – bu isbot talab qiladigan fikr. Masalan, bolalar, ayollar va keksalardagi mushak kuchini uncha katta bo'lmagan og'irliklar bilan rivojlantirish mumkinligini isbotlash kerak.



Dalil – bu tezisni asoslab keltiriladigan fikrdir: Masalan: Uncha katta bo'lmagan og'irliklar bilan, ammo chegaragiy tezlikda va charchoqqacha bajariladigan mashqlar yordamida mushak kuchini rivojlantirishda markaziy asab tizimi hamda faoliyat ko'rsatayotgan mushaklarda xuddi katta, chegara oldi va maksimal og'irliklar bilan ishlagandagi kabi ijodiy o'zgarishlar yuz beradi, lekin ularning salbiy ta'siri bo'lmaydi.

Isbotlash yo'li – tezisni ob'yektiv xulosalar va amaliy bilan tasdiqlash yoki rad etish. Masalan: "yuqorida bayon etilgan mushak kuchini rivojlantiruvchi usul dinamikaning 2-qonuni bilan uning quyidagi ifodasida: $F=m \cdot D$ tax, morfoligiya, biokimyo, fiziologiya, psixologiya, maxsus tadqiqotlar va ilg'or sport amaliyoti tajribasi bo'yicha adabiyot ma'lumotlari bilan muvofiqlashadi." (8 chizma).

NAZORAT SAVOLLARI

1. Gimnastika turlarida asosiy tadqiqot yo'nalishlarini sanab o'ting.
2. Ilmiy izlanishlarga ehtiyoji mavjud gimnastikaning asosiy masalalari.
3. Gimnastikada tadqiqotlar mavzusini tanlash texnologiyasi.
4. Bajarilayotgan tadqiqot muammosi qo'yilishining nazariy asoslari.
5. Ilmiy muammoning dolzarbligini aniqlovchi ko'rsatkichlar.
6. Gipoteza yaratilishining texnologiyasini tushuntiring.
7. Maqsad – tadqiqot muammosini hal qiluvchi asosiy komponent sifatida.
8. Uslub – ilmiy ta'limot tizimini yaratish yoki yangilash usuli sifatida.
9. Pedagogik kuzatuv – empirik faktlarni maqsadga yo'naltirilgan ifodalash tamoyili sifatida.
10. Pedagogik eksperimentning maqsadi va vazifalari.
11. Xulosa va tavsiyalarni shakllantirish. Tadqiqotga yakun yasash.

IX BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA SHKASTLANISHLARNING OLDINI OLISH

9.1. Shkastlanish sabablari va ularning oldini olish yo'llari

Gimnastika mashg'uloti jarayonida juda xilma-xil shu jumladan, hayot va mehnat amaliyotida kamdan kam qo'llanadigan mashqlar ko'p uchraydi. Bu mashqlar murakkab harakat faoliyatlaridan iborat bo'lib, ularning bajarilishi shug'ullanuvchilardan yuqori darajadagi texnik kamolotni, harakat qobiliyatlarni va psixologik tayyorgarlikning rivojini talab qiladigan o'rta o'rta xos sharoitlar bilan bog'liq.

Gimnastika mashg'ulotlarida ehtiyot choralariga ayniqsa qattiq rioya qilish zarur, chunki ko'pgina gimnastika mashqlarini bajarish vaqtida xato qilish, yiqilishlar ehtimoli katta, ular natijasida esa sportchilar turli jaroxatlar oladilar.

Bunday jarohatlarning oldini olish uchun ularni keltirib chiqaradigan sabablarni bilish lozim. Quyida shug'ullanuvchilarda jarohatni keltirib chiqari mumkin bo'lgan asosiy sabablar xususida so'boradi.

Mashg'ulotlarni tashkil qilishdagi xatoliklar. Ular mashg'ulotning bir o'qituvchi tomonidan haddan ziyod miqdordagi o'quvchilar bilan yoki bir vaqtning o'zida bir necha guruh bilan o'tkazilishida, shug'ullanuvchilar oqimining harakat yo'nalishiga rioya qilmastligida, ularning noto'g'ri joylashtirilishida; mashg'ulotlarni o'z vaqtida boshlamaslik va tugatmaslikda namoyon bo'ladi. Bu sabablarni bartaraf qilish uchun o'qituvchi o'quvchilar guruhining o'zning hususiyatlarni inobatga olgan holda har bir mashg'ulotni tashkil qilish va o'tkazishni avvaldan yaxshilab o'ylab olishi; eng yaxshi gimnastikachilar, mashg'ulotlardan ozod

qilingan shaxslardan yordamchi sifatida foydalansh imkoniyatlarini ko'zda tutgan bo'lishi kerak.

O'qitish usuliyatidagi xatoliklar didaktika tamoyillariga rioya qilmaslikda namoyon bo'ladi. Bu mashqlarni o'zlashtirilishini qiyinlashti radi, snaryaddan yiqilib jaroxatlanishga jismoniy yoki hissiy zo'riqish va boshqa salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Bunga yo'l qo'ymaslik uchun didaktika, tarbiya va sport mashg'ulotlari tamoyillarini yaxshi egallash, ularn o'quv mashq jarayonida to'g'ri amalga oshira bilish zarur.

Shug'ullanuvchilardan nima qilib bo'lsa ham natija olishga urinishdan qat'iyan qochish kerak.

Intizomsizlik mashqni o'rganishni qiyinligi tufayli hissiy tushkunlik, o'rgatish usuliyotining buzilishi, charchoq, pedagog tomonidan alohida yondoshuvning yo'qligi va boshqa ko'rinishlarda; mkashg'ulot va musobaqalar paytida o'zini tutish qoidalarining buzilishi, shug'ullanuvchilarinng etarlicha tarbiya ko'rmaganligida namoyon bo'lishi mumkin.

Pedagog intizomsizlik qanday shaklda yuzaga chiqmasin, uni e'tiborsiz qoldirmaslik lozim. Intizom mashg'ulot va musobaqalardagina emas, hayotda, mehnat faoliyatida ham katta ahamiyatga ega ekanligini tushuntirish lozim. Muntazam o'tkaziladigan tarbiyaviy ishlar shkastlanishlarni oldini olibgina qolmay, mashg'ulotlarga ongli, faol munosabatni tarbiyalaydi, o'quv mashq jarayonining sifatini oshiradi.

Mashg'ulot o'tkaziladigan joy asbob-anjom va jihozlarning qoniqrsiz holati: ularning gimnastika mashg'ulotlar o'tkazilisha qo'yiladigan talablar bilan nomuvofiqligi, zal o'lchamlarining kichikligi, polning notekisligi, snaryad, to'shama va boshqa anomlarning nosozligi, ularning ehtiyotlamaslik.

Bu sabablarni bartaraf etish uchun zalning holati, asbob-anjomlarning sifati doimo tekshirib turilishi, nosozliklar o'z vaqtida yo'qotilishi kerak. Gimnastika asbob-uskunalarining tuzilishi ustida muntazam ish olib borish shug'ullanuvilarinng shkastlanishlari olidni olib, o'quv jarayoni samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Kiyim va poyafzalning nomuvofiqligi shunda namoyon bo'ladi, ba'zan o'quvchilar mashg'ulotlarga noqulay kiyimda, o'lchami oyoqqa mos kelmaydigan, silliq yoki tagi charmli qattiq poshnali oyoq kiyimda keladi.

Gimnastika bilan shug'ullanish uchun maxsus kiyim va poyafzal ko'zda tutilgan: erkaklar uchun – mayka, gimnastika shalvari, erkin mashqlar va tayanib sakrashlar uchun – maxsus bichimdagi trusi va cheshkalar; ayollar uchun - gimnastika bop cho'milish kiyimi, maxsus tikilgan cheshka yoki boshqa poyafzal. Jarohatlarni olidini olish maqsadida gimnastikachilar mashq kostyumlari, jun paypoq va qo'lqop kiyimlari, shuningdek tizza, elastik bint va paralon prokladkalardan foydalanishlari mumkin. Sport kiyimiga har xil to'g'nag'ich, nishonchalar, zanjirlar va boshqa metall predmetlar, shuningdek, soat, uzuk kabi taqish mutlaqo taqiqlanadi. Ularning xatto sport kiyimi cho'ntagida qoldirish ham mumkin emas. Chunki bularning hammasi mashq bajarish chog'ida noqulaylik tug'diradi, harakatlar aniqligiga putur etkazadi, o'quvchining o'zigina emas, uning xavfsizligini ta'minlab, yordam berayotgan shaxsning jarohatlanishiga olib keladi.

Sanitariya-gigiena sharoitlarining buzilishi: zal harakati-ning belgilangan me'yorga nomuvofiqligi, tabiiy va sun'iy yorug'-likning etishmasligi, havo almashtirilishining (ventilyasiya) etarli emasligi, havoning yo haddan ziyod kam, yo o'ta quruqligi, zalda

ozodalik va tartibga e'tibor bermaslik, shug'ullanuvchilarinng shaxsiy gigienaga rioya qilmasligi.

Bu sabablarni bartaraf etish uchun mashg'ulotlarni muvofiqiyatli o'tkazilishini ta'minlaydigan barcha sanitariya-gigiena me'yorlariga qat'iy rioya qilish zarur. O'quvchilarinng shaxsiy gigienasi, xususan, ularning soch turmagiga alohida ahamiyat beriladi.

Shug'ullanuvchilarinng jismoniy holatini tibbiy nazorat qilishdagi kamchiliklar: profilaktik tibbiy ko'rikning o'z vaqtida va etarlicha sinchiklab o'tkazilmasligi, shifokor ko'rsatmalariga rioya qilmaslik, shug'ullanuvchilar boshidan kechirgan jarohatlar, kasalliklar va funkional izdan chiqishlaridan so'ng ularni o'ylamay dispanserizaiya qilish; salomalikni holati, jisomniy ish qobiliyati darajasini hisobga olib, indiidual o'lchab beriladigan yuklamaga e'tiborsizlik bilan qarash natijasida mashg'ulotlar chog'ida haddan ziyod o'riqio'; jismoniy yuklamalarning shifokor bilan kelishmay turib, shug'ullanuvchining o'zi yoki uning murabbiyi tashabbusi bilan oshirilishi; mehnat, uyqu, ovqatlanish tartibining buzilishi; dastlabki tibbiy ko'rkdan o'tmay, mashg'ulotlarga kirish.

Mazkr sabablarni bartaraf etish uchun tbbiyot xodimlari shug'ullanuvchining ahvolini shifokor nazorati ostiga olishlari, buni hatto o'quvchining ota-onasi, o'qituvchilar va pedagog-murabbiylar ham amalga oshirishlari lozim.

Ehtiyotlash va yordam berish priyomlariga etarlicha baho bermaslik hamda ularni noto'g'ri qo'llash: murakkab va "xavfli" mashqlarni bajarish vaqtida ehtiyotlash va yordam berishga e'tborsiz munosabatda bo'lish; ehtiyotlashni bajaruvchi oldiga qo'yiladigan talabalrni bilmaslik; ehtiyotlash bo'yicha zarur tajribaning yo'qligi, ko'nikmalarni puxta egallamaganlik, uni yaxshi tashkil eta bilmaslik; shug'ullanuvchilarning o'zini

ehtiyotlashga o'rgatilmagani kabilarda kuzatiladi. SHuning uchun bo'lajak o'qituvchilarni ehtiyotlash, o'z-o'zini ehtiyotlash va yordam berishga o'ragtish muhim ahamiyat kasb etadi.

Havfsizlik texnikasi qoidalarining buzilishi: snaryadlarning noto'g'ri joylashtirilishi, shug'ullanuvchilarning sport zalida yoki snaryad oldida noto'g'ri joylashuvchi; snaryadlar va yordamchi asbob uskunalarning nosozligi; snaryadlarni o'rnatish, ayniqsa, shug'ullanuvchilarning erga tushish joylarida to'shamalarning taxlanshiga e'tiborsizlik bilan qarash.

Snaryadlar devorlar qo'zg'almaydigan qattiq buyumlar hamda shug'ullanuvchilar guruhidan etarlicha uzoqlikda joylashtirilishi kerak. Ularni devordan keragicha masofada o'rgatish imkoni bo'lmasa, tegishli etiyot choralari ko'iladi (devor yumshoq to'shamalar bilan berkitiladi, ehtiyotlashga ko'proq ahamiyat beriladi va h.k.). shug'ullanuvchilar bir-biriga halol bermasligi, sakrash va akrobatika mashqlar bajarilayotganda yugurib kelish yo'lini kesib o'tmasligi lozim.

9.2. Gimnastika mashg'ulotlaridagi jarohatlarning tavsifi va ularning oldini olish

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan ehtiyot choralariga rioya qilinmasa, quyidagi jarohatlar ehtimoli oshadi: kaft terisining shkastlanishi, ezilishi, qadoqlar, rilishlar, bog'lamlarning cho'zilishi, uzilishli sinishlar, menisk va umurtqalararo dikmlarning shkastlanishi, mushak tolalarining uzilshi, lat eyishi, chiqishlar, ochiq va yopiq sinishlar, miya chayqalishi va boshqa ularning oldini olish yo'llari yuqorida bayon etilgan. SHular bilan bir qatorda jarohatlarning oldini olishdatayanch-xarrakat apparatini katta yuklamalrga maxsus tayyorlash katta ahamiyat kasb etadi.

Bilak-panja bo'g'imini tayyorlashda panjaning aylanma harakatlari, tayanib yotgan holad sanchish va qo'llarda harakatlanish, oldinga egilib turishdan o'zini tashlab tayanib yotgan holga o'tishi qo'llaniladi. Bu bo'g'implarni yanada tezroq qizdirish uchun jun engchalar yoki qo'lqoplardan foydalaniladi. Bilak panja bo'g'imini qoplagan mushaklar uchun tennis to'pi, gantellar (1,5-2 kg) bilan bajariladigan mashqlar, og'ir g'o'lachani (valik) aylantirish va boshqa tavsiya qilinadi.

Boldir-kaft bo'g'imni tayyorlash qarshilikni engib yoki qarshiliksiz aylantirish, 5 sm balandlikka oyoq uchida ko'tarilish, balet poyafzalida barmoqlarda yurish, ikkita yarim sfera tayanchda muvozanat saqlab turish, oyoq barmoqlari kuchi bilan ilgariylanma harakatlanish chuqurlikka sakrash orqali amalga oshiriladi.

Tirsak va Yelka bo'g'implarini tayyorlash uchun aylanma hamda siltash harakatlari, qo'llarni bukib yozishlar bajariladi. Bu harakatlarni gimnastika tayoqchasi, og'irliklar bilan bajarish samarali hisoblanadi.

Berilajak yuklamaga umurtqalararo bo'g'implarni tayyorlash, orqaga egilish (kerilish), oldinga chuqur egilish, turli burilisha aylanishlar yordamida amalga oshiriladi bunda og'irliklardan foydalanish, pedagog yoki sherik tomonidan bevosita yordam ko'rsatilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar shkastlanganlarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni bilishlari kerak. Lat egan joylarga xlor etil·sutiladi, sovuq suv quyiladi, keyin bint bog'lab qo'yiladi. Kaft terisining shilingan joyiga vodorod peroksidi eritmasi bilan ishlov beriladi, keyin yumshatadigan malxam qo'yib bog'lanadi. O'rtacha va og'ir jarohatlarda shkastlangan qo'l yoki oyoqqa shina qo'yib, uni harakatsizlantirish (immobilizaiya) orqali birinchi yordam ko'rsatiladi. Teri qoplami shkastlanganda dastlab qon oqishi to'xtatilib, keyin jaroxatga vodorod peroksidi yoki yod eritmasi surtiladi.

9.3. Mashg'ulot o'tkaziladigan joylarga qo'yiladigan talablar

O'quv mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida gimnastikachilarning mahoratini oshirish hamda ularning xavfsizligini ta'minlashda mashg'ulot o'tkaziladigan joylarning tayyorlanishi va sport asbob-njomlari sifati muhim ahamiyatga ega.

Gimnastika zali o'lchamlari o'rnatilgan standartlarga muvofiq, poli silliq bo'lish, ayni paytda sirg'anchiq bo'lmasligi, derazalar maydonining pol maydoniga nisbati bilan anqlanadigan tibbiy yoritilishi 1:5 - 1:6 ga teng bo'lishi, sun'iy yoritilishi - pol sathida kamida 80 lyuksni, zal harorati hamda 15-16 gradusni tashkil qilishi lozim. Mashg'ulotlar o'tkazilayotgan vaqtda bu erga muntazam ravishda toza havo kirib turishi shart (xaydovchi-tortuvchi ventilyasiya). Mashg'ulotlardan avval va keyin zol obdan shamollatiladi hamda toza saqlanadi.

Mashg'ulotlarning xavfsizligi snaryadlar va boshqa yordamchi jixozlarning to'g'ri o'rnatilishiga bog'liq. Ularni o'rnatishdan oldin ishlab chiqaruvchi zavodning texnik pasporti tekshiriladi. Bir yilda bir marta snaryadning o'rnatilishi va uning hamma detallari mustaxkamligi sinovdan o'tkaziladi. Bu juda muhim, chunki ko'pgina zallar (ayniqsa maktablarda) maxsus qurilmagan, bu snaryadlar va boshqa anjomlarning vaqtidan oldin ishdan chiqishiga olib keladi. Zalda snaryadlar devordan va bir-biridan etarlicha masofada joylashtiriladi. Ular shunday qo'yilishi kerakki, mashq paytida shug'ullanuvchilarning ko'ziga quyosh nuri yoki chiroq tushmasin. Gimnastikachi snaryadni va sakrab tushiladigan joyni yaxshi ko'rib turishi zarur. Har xil snaryadlarni o'rnatish va ularning holatini tekshirish o'z xususiyatlariga ega.

Dastakli otni o'rnatishda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim: u polda mustaxkam turishi, mutlaqo tebranmasligi, dastalari ot tanasiga yaxshilab maxkamlangan va sirti silliq, magneziyadan tozalangan bo'lishi; ot ustidagi qoplam kesilmagan, shkastlanmagan bo'lishi shart.

Yakkacho'pni o'rnatishda quyidagilar ta'minlanadi: ustunlarning vertikal va grifning gorizontal holati, grifning ustunlarga yaxshi maxkamlanishi; tortib turuvchi moslamalarning me'yorida tarangligi va yakkacho'pni barqaror mustaxkam holatda ushlab turishi; tanderlarni burab qo'yadigan zahiradagi chuqurliklarning borligi; poldagi plastinkalarning ishonchli maxkamlanishi va uning soz holati. Yakkacho'pni kerakli balandlikda tez o'rnatish uchun ustunlarga doimo belgilar qo'yish tavsiya etiladi.

Qo'shpoyalarni o'rnatishda quyidagilar zarur: poyalarning parallel joylashganligini tekshirib turish (ular har ikkala tomondan bir qo'l bilan poyani ushlab turish, ikkinchisi bilan vintni burab chiqarish va qayta o'rnatish yo'li bilan ko'tariladi va yoki tushiriladi); poyalarning ustunlarga biriktirilishini kuzatib turish, maxkamlovchi vint va qisqichlarning sozligini, shuningdek, o'qlarning ustun ichida aylanishini tekshirish, qo'shpoyalarni maxsus aravacha yordamida yoki poldan ko'tarib siljitish; snaryadning turg'unligini tekshirish.

Har xil balandlikdagi qo'shpoyalarni o'rnatishda parallel qo'shpoya va yakkacho'plar uchun belgilangan qoidalarga amal qilinadi.

Halqalarni osishda balandlik shug'ullanuvchilarning bo'yiga mos qilib belgilanadi; troslar, qiyish va to'qishlar holati, shuningdek, metall o'qdagi zanjirning ishonchli maxkamlangani, halqalarda yoriqlarning bor yoki yo'qligi tekshiriladi. Vaqti-vaqti bilan bloklarning shiftga maxkamlanishi ham sinovdan o'tkaziladi. Agar halqalarning qurilmasi troslar bilan poyaga maxkamlangan maxsus bo'lsa, ularning mustaxkamligi yakkacho'pni o'rnatishga qo'yiladigan talablarga o'xshash bo'ladi.

Xodani o'rnatishda uning yuqori sirti gorizontal holatda, tirnalmagan, shkastlanmagan ekaniga e'tibor berish; ustunlarining polda barqaror turganiga; vintlari va boshqa maxkamlovchi moslamalari soz holatda bo'lib, xodani tegishli balandlikda ushlab turganiga shonch hosil qilish zarur. sakrash snaryadlarini

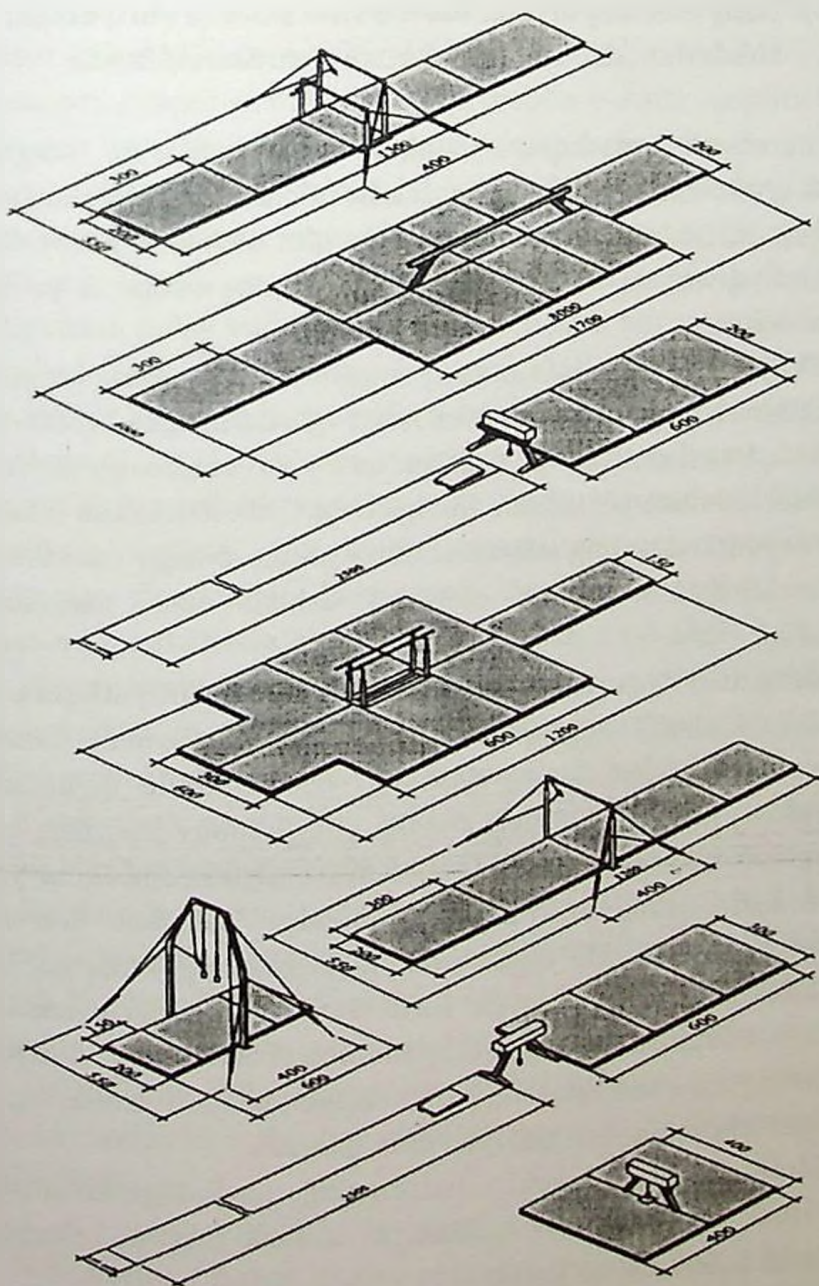
o'rnatishda quyidagilar ta'minlanadi; snaryadlar soz holati va polga ishonchli maxkamlanishi; maxsus sintetik material bilan qoplangan ko'prikchanning soz holati, uni gimnastikachi yugurib keladigan maxsus sintetik yo'lakchaga joylashtirilishi. Oxirgi ajomlar bo'lmasa qovurg'li rezinalar qoplangan ko'prikchalar va yugurib kelish uchun erzina yo'lakchadan foydalaniladi.

Arqon, yakkacho'p, narvon, gimnastika skameykalari va devorlari mustaxkam, shiftga, devorga yoki polga ishonchli maxkamlangan bo'lishi lozim. Arqonga tugun solish mumkin emas. Gimnastika devori va narvonining yaxshilab maxkamlangan bo'lishi shart. Gimnastika narvoni ikkita ilgak yordamida qiya holatda o'rnatiladi. Gimnastika skameykasi polda barqaror turishi, sirti silliq bo'lishi kerak. Metaldan ishlangan maxkamlovchi moslamalar holatini kuzatib borish zarur, ular tez-tez ishdan chiqadi.

Barcha holatlarda snaryadlarning to'g'ri o'rantilgani va maxkamlangani, to'shama va yo'lakchalarning joylashtirilishi sinchiklab tekshiriladi (3- chizma).

To'shamalar bir-biriga zich, sakraganlarning erga tushishi ulardan birinining o'rtasiga to'g'ri keladigan qilib joylashtirilishi, bunda sakrovchining yiqilishi ham hisobga olininishi kerak. Katta balandlikdan nisbatan murakkab sakrashlarni bajarishda to'shamalar bir necha qavat qilib taxlanadi. Ular butun, tekis, g'adir-budurlikdan xoli bo'lishi lozim.

Snaryadlarning (yakkacho'p grifi, qo'shpoya poyalari, ot dastalari, halqalar) ishchi sirti silliq magneziyadan tozalangan chuqurcha va yorqchalardan xoli ekanligini doimo kuzatib borish zarur. Gimnastika zalida albatta (maxsus qutida) magneziya va kanifol, shuningdek, o'quv mashq jarayoni uchun zarur bo'lgan barcha yordamchi jixoz va asbob – uskunalar mavjud bo'lishi shart. Snaryadlarni o'rnatish va yig'ishtirish to'g'ri tashkil qilinadi.



3-chizma. Gimnastik asboblarni o'rnatish varianti

9.4. Ehtiyotlash, yordam berish va o'z-o'zini ehtiyotlash shkastlanishlarni oldini olish choralari sifatida

Gimnastika mashqlari uzluksiz murakkablashib borgani saabli gimnastikachilarning barcha bosqichlarida ehtiyotlash va yordam berish o'rgatish amda mashg'ulot o'tkazish usuliyotini ajralmas qismi va jaroxatlar oldini olishning samarali yo'liga aylanmoqda.

Ehtiyotlash deganda mashq bajarilayotgan vaqtda gimnastikachilar xavfsizligini ta'minlashga yo'naltirilgan tadbirlar majmuasi tushuniladi. U dastlab qo'l yoki tananinng boshqa qismlarini ushlab olmasdan amalga oshiriladi. Murakkab mashq bajarilayotganda shug'ullanuvchining uning amalga oshirishini osonlashtirmaslik uchun oldinroq ushlab olish maqsadga muvofiq.

Individual va guruhli ehtiyotlash farqlanadi. Ehtiyotlashninig har ikkala shakli eng murakkab va havfli element hamda birikmalarni o'rgatishning dastlabki bosqichlarida qo'llanadi. Individual qo'llash o'qituvchi yoki shug'ullanuvchilardan biri tomonidan amalga oshiriladi. Guruhli ehtiyotlashni muayyan joyda turib, zarur harakatlarni amalga oshiradi. Guruhli ehtiyotlashni ikki yoki undar ortiq kishi bajaradi. Bnda xar bir extiyotlovchi muayyan joyda turib, zarur xarakatlarni amalga oshiradi. Guruhli ehtiyotlashning alohida sharti har bir ehtiyotlovchining aniq xaraktalanishidir. Ehtiyotlashni ta'minlaydigan sherikka ishonib qolish qat'iyman qilinadi.

Xilma-xil ehtiyotlovchi vositalarning mavjudligi ko'pincha individual ehtiyotlashni qo'llashga imkon beradi. Guruhli ehtiyotlash kamroq qo'llaniladi.

Ehtiyotlash ta'minlanishi uchun maxsus va texnik vositalardan foydalaniladi.

Maxsus vositalar: kaft nakladkalari – barmoqlarga kiyilib, kamar bilan bilakda maxkamlanadigan, tabiiy teridan tikilgan tasmalar; aroqqli sirtmoqlar va qo'lqoplar – katta amplitudada siltanish va katta aylanishlarga o'rgatish uchun kerak; yakka-cho'p va poyalarga urilib ketishdan, shuningdek, xodadan sakrab tushganda zarbidan saqlaydigan porolon yostiqlar, prokladka, to'shama hamda qoplamalar qo'l uchun va osma belbog'lar; ehtiyotlash qulay va ishonchli bo'lishi uchun har xil balandliklar paralonlichuqur yoki "trampolin – porolonli chuqur batut" tizimi tayanchsiz bosqichida murakkab aylanishlar bilan bajariladigan mashqlarni o'zlashtirishga yordam beradi, qo'rquv hissini, jaroxat olish xavfini kamaytiradi. Xavfsizlik maqsadida batut pol satxida o'rnatiladi. Uni metall remeni va amortizatorlariga tutamalar shoxlanadi. Yakkacho'p hamda halqadagi, otdagi aylanma harakatlarin o'rganish uchun sim o'tkazilgan belbog'li xar xil trenajerlar ham texnik vositalar sirasiga kiradi, akrobatik mashqlarni o'zlashtirishpaytida ehtiyotlash uchun amortizatsiyalash uchun belbog' va boshqalar texnik vositalardir.

Ehtiyotlash va yordam berish o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, yangi mashqni o'rganishning ikinchisini to'ldiradi.

Yordam brish snaryaddan tushib ketish, yo'qolish, imkoniyatini yo'q qilib, o'rgatishning usuliy priemlaridan biri hisoblanadi. U o'rganilayotgan mashq to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil bo'lishiga, uni bajarish texnikasini tez egallashga yordam beradi va shug'ullanuvchilard mushak kuchi, harakatlar koordinatsiyasini, tezkorlik va aboshqa qobiliyatlar etarli rivojlanmaganida qo'llaniladi.

Yordamning quyidagi turlari farqlanadi:

- **kuzatuv** – butun mashq yoki uning ayrim qismi, bosqichi davomida gimnastikani kuzatib boruvchi murabbiyning harakatlari;

- **fiksatsiya** – pedagogni gimnastikachi haraktaning muayyan nuqtasida to'xtab qolishi;

- **itarib yuborish** – gimnastikachi pastdan yuqoriga harakatlanayotganda unga qisqa muddatli yordam berish;

- **aylantirib yuborish** – gimnastikachi burilishlarni bajarayotganda unga qisqa muddatli yordam berish;

- **kombinatsiyalangan priyomlar** – bir vaqtdi izchil bajariladigan xil priyomlardan foydalanish

- **seriyali priemlar** – kombinatsiyani qurish bilan muvofiq foydalaniladi;

- **itarib yuborish** – tutib qolish, itarib yuborish, aylantirib yuborish – itarib yuborish va x.k.

Mashqni egallab borish jarayonida pedagogning sarflaydigan kuchi darajasi kamaytiriladi, keyin mutlaqo to'xtatiladi va ehtiyotlash bilan almashtiriladi. Yordam berish va ehtiyotlashni sulis'temol qilish yaramaydi, aks holda shug'ullanuvini o'z kuchiga ishonchdan, qat'iyatli, mardona xarakatlardan maxrum qilib qo'yish mumkin. Ular mashqni mustaqil bajarishga intilishlari zarur.

Ehtiyotlashni amalga oshirishda quyidagilarga rioya qilish kerak: bajarilayotgan mashq texnikasini bilish; ehtiyotlash uchun joyni tez va to'g'ri tanlay bilish; ehtiyotlash va yordam berishning to'g'ri priyomlarini qo'llash; o'quvchilarning individual (jismoniy, texnik va ruhiy tayyorgarlik, qobiliyatlar) xususiyatlarini inobatga olish; ehtiyotlaydigan joyda barqaror, shug'llanuvchiga imkon yaqadar yaqin, ayni paytda unga xalay bermay turish. Ehtiyotlash amalga oshiriladigan tagliklar ham barqaror bo'lishi lozim, yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan shaxslarni ehtiyotlashga yo'latmagan ma'qul. Ehtiyotlash priyomlarini tanlanishi ehtiyotlovchining individual xususiyatlari va shug'ullanuvchining texnik tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Mashqlarni mustaqil bajarishda jaroxatlarni oldini olishga yordam beradigan muhim omil – o'z-o'zini ehtiyotlash, ya'ni shug'ullanuvchining o'z vaqtida to'g'ri qaror qabul qilib, xavfli xolatlardan mustaqilchiqa bilish qobiliyatidir. Jaroxatlarni oldini olish uchun mashqni to'xtatish yoki uni o'zgartirish, qo'shimcha tayanchdan foydalanish, qo'l bilan qayta ushlab olish, sakrab tushish va boshqarish mumkin. Shug'ullanuvchilarga yiqilish paytida yerga to'g'ri tushishni o'rgatish katta ahamiyatga ega. O'z-o'zini ehtiyotlash malakasi mashqni o'rganish va ular ijrosini takomillashtirish jarayonida hosil bo'ladi.

9.5. Ehtiyotlash va yordam berish priyomlariga o'rgatish

Har bir gimnastika mashqi ehtiyotlash yordam berish va o'z-o'zini ehtiyotlashning alohida priyomlarini bilishni taqozo qildai. Bu priyomlarga o'rgatishd mashq bajarishning to'g'ri texnikasi hamda ehtimoliy xatolardan kelib chiqiladi. Bu priyomlar gimnastika mashqlarini o'zlashtirish bilan bir vaqtda o'rganiladi. Pedagog ehtiyotlovchining snaryad oldidagi dastlabki holatini, to'g'ri asosiy turishini, ushlab usuli va agar mashq xato bajarilayotgan bo'lsa, amalga oshiradigantxatti-xarakatlarini tushuntiradi hamda ko'rsatadi, keyin ehtiyotlash va yordam berish priyomlariga amalda ishlov beriladi. Amaliy faoliyatdan tashqari, ishga kirishuvdan avval har safar ehtiyotlovchidan o'z vazifasinitqanday bajarish so'raladi. O'qituvchi doimo ehtiyotlovchining xatti xarakatlarini kuzatib turishi lozimko'nikmalar puxta egalnadgan keyingina ehtiyotlash va yordam berishini mustaqil bajarishga kirishish mumkin, bnda extiyotlovchi xavfsizlik texnikasining barcha tlablariga, shkastlanishlarni oldini olish bilan bog'liq qoidalarga qat'iy rioya qilishi shart.

Shug'ullanuvchilari ehtiyotlash va yordam berish priyomlariga o'rgatish shuning uchun ham zarurki, o'qituvchi mashg'ulot o'tkazayotganda, o'zi bir necha gurux o'quvchilariga ehtiyotlashni ta'minlab bera olmaydi. Gimnastika bilan shug'ullanadigan har bir sportchi ehtiyotlash va yordam ko'nikmalarini egallagan bo'lishi kerak. Jimoniy tarbiya o'quv muasasalari talablari ularni amaliy mashg'ulotlar chog'ida o'zlashtiriladi.

Ehtiyotlash va yordam berishning ta'minlanishi shug'ullanuvchilarda berilgan topshiriq uchun mas'ullik xissini tarbiyalaydi hamda kasbiy bilimdonlikni yuzaga keltiradi.

Erkin va akrobatik amashqlarda qo'l yoki osma belbog'lari yordamida ehtiyotlash amalga oshiriladi. Ehtiyotlash vaqtida arqonlar bo'shashtirib ushlanadi, xato xarakatlar bajarilganda, yiqilish xafi tug'iladi, ular shu tartib taranglashtiriladi. Murakkab mashqlarning xavfsizligi paralonli chuqurlar va to'shamalar, pedagoglarning quyidagi "obkrutkalar" yordamida ta'minlanadi.

Xoda ustida mashq bajarilganda ehtiyotlovchi xoda bo'ylab yon tomonda yurib, shug'ullanuvchi muvozanatni yo'qotib qo'ygan har qanday laxzada unga qo'lini, gimnastika tayoqchasini uzatish, yiqilayotganda ushlab qolishga tayyor turadi. Snaryad ustiga sakrab chiqish paytida ehtiyotlochi itariladigan paytda, sakrb tushish paytida esa yon tomonda turib, gimnastikachini bel va qorin sohasidan tutib turadi. Endi shg'ullana boshlagan qizlar bilan ishlaganda xodaning ikki tomonida ikki kishi bo'lib ehtiyotlash tavsiya qilinadi. Ehtiyotlash jarayonida shug'ullanuvchining oyog'idan ushlab olish mumkin emas.

Baland yakkacho'p, xalqa va har xil balandlikdagi qo'shpoyada mashq bajarganda, ehtiyotlovchi snaryad tagida yon tomonda turib, qisqa masofaga oldinga va orqaga borib keladi, bu gimnastikachining xarakatlari xususiyatiga bog'liq. Ba'zan snaryadningnarigi tomoniga tezlik bilan o'tibolish zarur bo'ladi

(buni maxorat bilan barish kerak), lekin mashqning bajarilishiga xalal berish mumkin emas. Gimnastikachi sakrab tushayotganda, tezgina uning erga "qo'nadigan" joyiga o'tib olish kerak. Ehtiyotlash baland predmet ustida yoki osma belbog'lar yordamida amalga oshirilishi mumkin.

Past va o'rtacha qo'shpoyada bajariladigan mashqlarda ehtiyotlash qo'llarni poyalar ostidanchiqarib amalga oshiriladi. Past qo'shpoyada bolalarniehtiyotlaganda, ayrim statik elementlarni ijro etayotganda yordam berganda qo'llarni poyalar tepasida tutish ham mumkin. Ehtiyotlashning boshqa vositalarisifatida parolon to'shamalar, osma belbog'lar, balandliklar, xar xil taglkardan foydalanish mumkin.

Oyoqlarni kerib, oyoqlarni bukib, egilib tayanib sakraganda ehtiyotlovchi oldinda va gimnastikachi erga tushadigan joydan yon tomonda turadi; gimnastikachi yo ikki qo'llab, Yelkasidan, yoki bir qo'l bilan bilagidan, ikkinchisi bilan Yelkadan yoxud ko'krak ostidan ushlab olinadi. YOn tomonlama sakrashlar vaqtida ehtiyotlovchining joyi tayanch qo'l tomondan snaryadning oldida. To'ntarilib yoki boshqa murakkab sakrashlar chog'ida n tomonda turib, gimnastikachining orqasidan va yelkasidan yoki ko'krak ostidan va orqasidan ushlab olishi lozim.

9.6. Shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat.

Shikastlanilshlarning oldini olish va shug'ullanuvchilarning salomatligini saqlash uchun ularning jismoniy holati hamda axvolini shifokor nazoratidan o'tkazib turish va o'zini-o'zi nazorat qilish katta ahamiyatga ega. Shu sababdan shug'ulanuvchi biror davolash profilaktika muasasasiga (shifokorlik) jismoniy tarbiya dspanseri, shifokor nazorati xonalari, poliklinikalar, maktablar, o'rta maxsus va oliy o'quv muassasalaridagi

shifokorlik xonalari biriktirib qo'yiladi va yiliga kamida bir-ikki martadan chuur tibbiy ko'rikdan o'tadilar.

Bundan tashqari o'quv, o'quv-mashg'ulot darslarida, musobaqa va yig'inlarda shifokorlik pedagogik kuzatuvlar o'tkazilishi lozim. Ular shifokor va pedagogga shug'ullanuvchining yni paytdagisalomatligi holatni aniqlash hamda undagi kamchiliklarni o'z vaqtida bartaraf ilish imonini beradi. Har bir mashg'ulotda avval o'qituvchi shug'ullanuvchilarning kayfiyatini, ahvolini, faoliyat ko'rsatishga xohishi bor yoki yo'qligini oydinlashtirib olishlari zarur.

Mashg'ulot jarayonida charchoq va o'ta charchoq holati o'z vaqtida aniqlanishi kerak. Uning asosiy belgilari quyidagilar: o'quv jarayoniga e'tiborning pasayishi, lanjlik, loqaydlik; o'quv jarayoniga e'tiborning pasayishi, lanjlik, loqaydlik; mashq bajarish sifatining yomonlashishi; xarakterlar koordinatsiyasining buzilishi; rangning oqarishi, qo'l va oyoqlarning titrashi va boshqa. Bu xolatlarida yuklamani kamaytirish murakkab koordinatsiyali, xavfli xarakterlarni o'rganmaslik; mashq va itarilishini engillashtiruvchi usuliy priemlarni qo'llash, ayrim xollarda mashg'ulotlarni tuxtatish, shug'ullanuvchini shifokorga jo'natish lozim.

Kasallikdan keyin yoki mashg'ulotlardagi uzoq tanaffus tugagach, shug'ullanuvchi shifokorlarning chuqur tekshiruvdan o'tishi va o'quv mashg'ulotlariga qatnash uchun ruxsat olishi kerak. Bu xolda pedagog o'quv mashg'ulotlari paytida shifokor tavsiflarini hisobga olishi, tayyorgarlikni esa jadallashtirmasligi (UJT bilan shug'ullanish, yuklamani pasaytirish, yondoshuvlar miqdorini kamaytirish, ilgari yaxshi o'rganilgan mashqlarni yoki ularning alohida elementlarini bajarishni tavsiya etish), ehtiyotlashga ko'proq ahamiyat berish, jismoniy yordam ko'rsatish hamda shug'ullanuvchini asta-sekin to'la xajmdagi ishni bajarishga

olib kelishi shart. O'quvchilarni o'quv yoki o'quv-mashq faoliyatiga shifokor ruxsatisiz yaqinlashtirish qat'in man etiladi.

Shkastlanishlarning oldini olishda o'zini-o'zi nazorat qilish alohida o'rin egallaydi. Maxsus kundalikda sportchining axvoli, kayfiyati, charchash darajasi, vazni, yurak urishi, ishtaxasi, uyqsi, og'riq sezgilari qayd etiladi; ish, dam olish, ovqatlanish to'g'ri tartibiga rioya qilish inobatga olinadi.

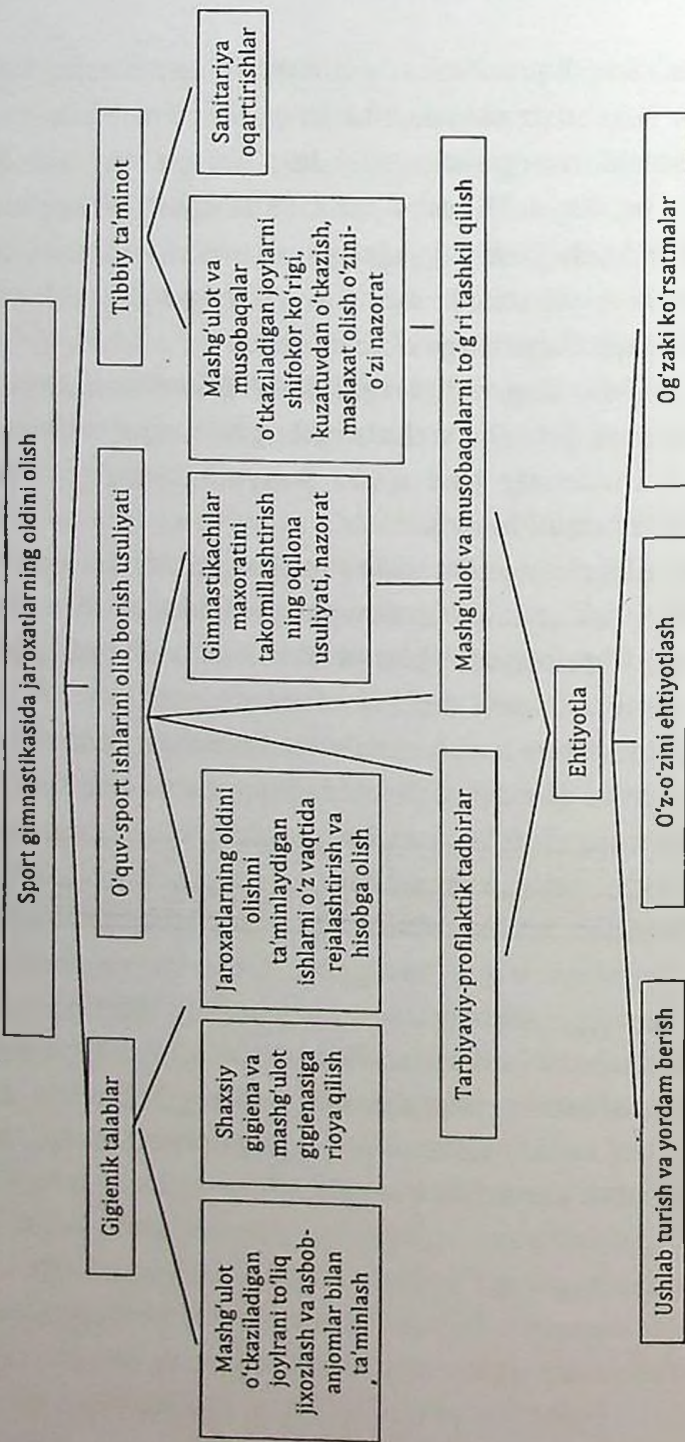
Shkastlanishlarning oldini olishda shifokorlik nazorati va o'zini-o'zi nazorat qilish bo'yicha targ'ibot-tashviqot ishlari katta rol o'ynaydi. Bularning bari o'quv jarayonini usuliy jixatdan to'g'ri qurish imkonini beradi.

Shunday qilib gimnastika bilan shug'llanganad, sport jaroxatlarini oldini olish uchun majmualiy profilaktika choralarini qo'llash zarur. O'quv sport ishlarini o'tkazish usuliyati, gigienik talablar va tibbiy ta'minoti shular jumlasiga kiradi.

Barcha profilaktika tadbirlar nihoyatda muhim, ammo usuliy xatoliklarni bartaraf etishga asosiy diqqat e'tiborni qaratish maqsadga muvofiq, chunki jaroxatlarning ko'p qismi o'rgatish va mashg'ulot usuliyatidagi kamchiliklar tufayli paydo bo'ladi.

Shkastlanishlar oldini olishning usuliy hamda tashkiliy pedagogik choralari o'quv mashg'ulot ishlarini rejalashtirish xujjatlarida hisobga olinishi lozim. Jismoniy tarbiya o'quv muassasalari talabalari shkastlanishlarning oldini olish yo'llarini sinchilabo'rganishlari va ulardan o'z pedagogik faoliyatlarida foydalanish jaroxatlar extimolini amaliyotdanmutlaqo yo'q qilishiga intilishlari zarur (4 chizma).

Jaroxatlni oldini olish tadbirlari sxemasi



NAZORAT SAVOLLARI

1. Jarohatlanish sabablari va uni gimnastikada oldini olish usullarini sanab o'ting.
2. Gimnastika mashg'ulotlaridagi jarohatlar va ularning oldini olish chora-tadbirlariga ta'rif bering.
3. Mashg'ulot o'tkazish joylariga qo'yiladigan talablar.
4. Jarohatlanishlarni oldini olish choralari sifatida xavfsizlikni ta'minlash, yordam ko'rsatishi va o'zini himoyalash jarayoniga izoh bering.
5. Snaryadlarda mashqlar bajarish vaqtida xavfsizlikni ta'minlash va yordam ko'rsatishni o'rgatish texnologiyasi.
6. Gimnastika mashg'ulotlarida shifokorlik nazorati va o'zini-o'zi nazoratini o'tkazish jarayoni.

X BOB. ASOSIY GIMNASTIKA KO'PKURASH TURLARIDAGI MASHQLAR

10.1. Gimnastika asoslari²

Gimnastika – bu portlovchi akrobatik mashqlar, og'irlik kuchini rad qiladigan chiqishlar, ruhni zabt etadigan lahzalardir. Gimnastikaning bunday go'zalligini siz televizorda ko'rgansiz va ular to'g'risida ko'p yillardan beri eshitgansiz. Tayanch nuqtasiz bularning xech qaysisi bo'lmas edi. Gimnastikachilar trenirovka mashg'ulotni murakkabligi yuqori va olimpiya darajasidagi chiqishlarndagi elementlardan boshlamaydilar. Ular eng asosiy-laridan boshlashadi. Rivojlantirish jarayonida boshlang'ich tay-yorgarlikka nomuvofiq, yuqori darajada chiqish juda murakkabdir.

Ilk bosqichlarda o'qitilayotgan asosiy ko'nikmalar va texnikalar tayyorgarlikning eng yuqori darajasi uchun asos soladi va keyinchalik rivojlanish uchun o'zlashtirilishi kerak. Faqat bir nechta ko'nikmalarni egallashni talab chiladigan boshqa sport turlaridan farqli o'laroq, gimnastikada yuzlab, balki minglab o'rganilishi va ishlab chiqilishi kerak bo'lgan elementlar mavjud. Asosiy harakatlar va elementlar barcha gimnastik dissiplina-larnini rivojlantirish dasturiga kiradi. Bu bo'limda boshlang'ich ta'lim uchun muhim bo'lgan gimnastikaning asosiy tushuncha-lari, harakatlar, tana holati va konsepsiyasi ko'rib chiqiladi.

HARAKATLAR: Gimnastika mashqlarining asosi

Mashqni to'g'ri o'rgatish uchun siz, gimnastikachi tanasini qanday holatlanishi va ishlashini tushunishingiz kerak. Gimnastika noyob texnik talablarga ega elementlarni o'z ichiga

² Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc

oladi, lekin ko'pincha asosiy holatlarini o'xshashligini hisobga olib kategoriya bo'yicha guruhlariga bo'lish mumkin. Asosiy biomexanik konsepsiya asoslariga kirish murabbiyga mashqni bajarish va texnikasini tushunishga, ideal holatni aniqlashga, elementlar va ularning ketma-ketligini tanlab olish va amalga oshirishga yordam beradi – binobarin, gimnastikachining yakuniy muvaffaqiyatga imkon yaratadi. Bazaviy harakatni tushunish turli snaryadlarda har xil mashqlar orasidagi o'xshashlikni va bog'liqlikni aniqlashda ham yordam beradi.

Asosiy harakat stereotiplari

Gimnastika elementlarini oltita asosiy harakat stereotipiga bo'lish mumkin: qo'nish, statika, lokomotsiyalar, aylanish, sakrashlar va siltashlar. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika dasturi har bir stereotipda ishonchlilik va chuqur bilimga egalikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Harakat stereotipini aniqlash shu erda, qo'shimcha ma'lumot va mashqlarga misollar keyingi bo'limda keltirilgan.

Qo'nish. Qo'nishda urilish engillashadi va harakat to'xtaydi. Qo'nish – gimnastikadagi eng muhim ko'nikma, chunki eng ko'p bajariladi, to'g'ri qo'nish esa xavfsizlikni ta'minlaydi.

Statika. Statika deganda, tana og'irligi turg'un va tayanch nuqtasidan yuqorida joylashgan holatlarni barchasi tushuniladi. Bu erga sportchidan tananing turli qismlarida muvozanatni mustahkam ushlab turadigan holat kiradi. Tayanch nuqtalariga misollar – oyoqlar, qo'llar, Yelkalar va bo'ksalar (dumba).

Lokomotsiyalar. Lokomotsiyalar yoki harakatlanish, tana-ning bir qismidan ikkinchisiga yoki o'ziga og'irlikni asta-sekin o'tkazish hisobiga sodir bo'ladi. Qoidaga ko'ra, og'irlikni bir yoki ikki oyoqqa o'tkazish yordamida amalga oshiriladi. Lokomotsi-yaga misollar: yugurish, sakrashlar, irg'ishlar.

Aylanishlar. Aylanishlar – tanani ichki o‘qi atrofidagi harakati. Aylanishlar shakllari: vertikal (vertikal o‘q bo‘ylab boshdan oyoqqa o‘tadi), gorizontal (gorizontal o‘q bo‘ylab, bir yondan ikkinchi yonga o‘tadi), oldingi-orqa (oldingi-orqa o‘q bo‘ylab, tananing oldingi qismidan orqa qismiga o‘tadi).

Sakrashlar. Sakrashlar – tananing tez ko‘chishi, masalan, ikki oyoqda sakrash va oldinga flyak qilganda ikki qo‘ldan sakrash.

Siltashlar. Siltashlar – tashqi o‘q atrofidagi harakat, baland-past qo‘shpoya yoki turnikdagi kabi.

Og‘irlik markazi

Vazn markazi sifatida ma‘lum, ob‘ektdagi barcha materiallardan, o‘rta nuqtasi yoki o‘rta holatidir. Gimnastikachi tanasining og‘irligi taxminan kindikdan 2,5 sm pastda va taxminan qorin va orqa qism orasida joylashgan. Bundan tashqari og‘irlik markazi tananing ma‘lum harakati va holatida o‘zgarishi mumkin. Masalan, gimnastikachining qo‘llari bosh ustida bo‘lganda u ko‘tariladi. Og‘irlik markazi gimnastika mashqlarini o‘rgatishda muhimdir, chunki ko‘pgina bazaviy elementlar gimnastikachidan o‘z o‘qi atrofida aylanishni talab qiladi. u nafaqat o‘q bo‘lib xizmat qiladi, balki muvozanat va turg‘unlikka ham ta‘sir qiladi. Agar gimnastikachining bo‘yi baland bo‘lsa (va, binobarin, og‘irlik markazi nisbatan baland bo‘ladi) yakkacho‘pda yoki oyoq uchlarida turishda muvozanat saqlash qiyin bo‘ladi, chunki uning og‘irlik markazi tayanch nuqtasidan uzoqda joylashgan bo‘ladi. Agar gimnastikachining bo‘yi past bo‘lsa, muvozanat saqlash oson bo‘ladi.

Gimnastikada tana holati va harakatlanish

Bu bo‘limda aniqlangan va namoyon qilingan tana holatlari va harakatlari sizga gimnastikachilar va xamkasb murabbiylar bilansamarali aloqa qilishda yordam beradi. Bu harakatlarni tushungan holda sportda va trenerlik kasbida bilimli

ekanligingizni namoyon qilasiz. Gimnastikada minglab harakat va holatlar mavjud. Bu harakat va holatlarga ko'p mashqlar kiradi.

Tananing asosiy holatlari

Tananing holati – gimnastika mashqlarini va qo'nishlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun muhim bo'lgan tushunchalardan biridir. Tananing to'g'ri turishi – bu qanday kerak bo'lsa, shunday joylashishidir. Turish holatida qorinni tortib, orqa mushaklar taranglashgan, Yelkalar tushirilgan, qo'llar tana yonida bo'shashtirilgan, boshni to'g'ri tutish, ko'zlar oldinga qaratilgan. Gimnastikada tananing turli a'zolari holati o'zgarsada, kerakli holatni saqlab qolish kerak.

10.2. Akrobatika mashqlari

Ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan o'quvchilarning jismoniy tarbiya majmua dasturlarida, nisbatan murakkab bo'lmagan akrobatik mashqlarni o'zlashtirishga katta e'tibor beriladi. Mashqlar tartibi katta emas, ammo o'zining dinamikasi va ruhiyatiga ko'ra ta'lim muassasalarining gimnastika mashg'ulotlarida juda keng qo'llaniladi va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi samarador vosita hisoblanadi. Bu mashqlarni bajarish bilan bir qatorda, o'quvchi-talabalarda jasurlik, vaqt va fazoda o'z gavdasini boshqara olish sifatleri tarbiyalanadi, hamda vestibulyar apparat funktsiyalari takomillashib boradi. Akrobatik mashqlar, tezkor-kuch, egiluvchanlik, epchillik, sakrovchanlik kabi sifatlarini rivojlantiruvchi jismoniy vositalar sifatida katta ahamiyatga ega. Akrobatika mashqlarini o'tkazish uchun turli asboblardan foydalanish shart emas, chunki hamma muassasalarda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish uchun imkoniyatlar mavjud. Bu mashqlarni bajarishda frontal, guruhlar

va o'yinlar qo'llab o'quvchi-talabalarni jalb etish, dars zichligini oshirishga yordam beradi. Murakkab bo'lmagan va yaxshi o'zlashtirilgan muvozanatni saqlash, turish, "ko'prik"larni darsning tayyorlov qismida muvaffaqiyatli bajarish hamda turli harakatli o'yinlarga, estafetalarga va to'siqlarni oshib o'tish mashqlarini kiritish mumkin. Bu yerda majmua dasturining bazaviy tarkibini tuzuvchi akrobatik mashqlar ko'rib chiqiladi. Bularni o'zlashtirib olish, o'quvchilarga jismoniy tarbiya bo'yicha umumdavlat ta'lim me'yorlarini bajarish uchun yordam beradi. Har bir mashqning bajarish texnikasi rasm va kinogrammalar namoyishi bilan, o'rgatish ketma-ketligi, xos bo'lgan hatolar, straxovka va yordamlar mazmuni alohida ko'rsatib o'tilgan.

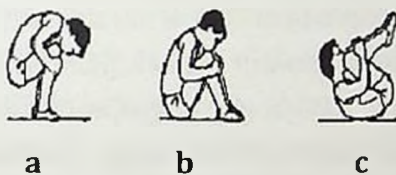
Biroz murakkab mashqlarni o'zlashtirish uchun o'rgatish dasturlari tavsiya qilinadi.

O'quvchi-talabalar uchun dumalash, umbaloq oshish, to'ntarilishlar va muvozanat mashqlari yangilik hisoblanadi, keyinchalik shu mashqlar katta o'zgarishlarsiz o'quvchi-talabalar bilan birga bosqichma-bosqich o'tib borsa tabiiyki qiziqish ham so'nib boradi. Bunday bo'lishi mumkin emas, chunki o'qituvchi-talaba bu mashqlarga bo'lgan qiziqishni qaytadan tug'ilishiga, uni davomiyligini ushlab qolishga va albatta rivojlantirishga harakat qilishi lozim. Buning uchun, variantlar xilma-xilligini taniqli o'quvchi-talabalar bilan mashqlarni bajarish, ularni murakkablashtirish, ko'rinishni o'zlashtirish va boshqa elementlar bilan birlashtirish, hamda o'yin va estafetalardan foydalanish zarur.

G'ujanak bo'lish

Bajarish texnikasi. G'ujanak bo'lish – bu tizza yelkalarga tortilib, tirsaklar tanaga siqilgan, qo'l panjalari boldirning o'rtasidan ushlab (oyoq panjalari va tizzalar bir muncha ochiq) bukilgan tananing holati. G'ujanak bo'lish – dumalashlar, o'mbaloq oshishlar va g'ujanak bo'lib saltolar bajarish uchun

asosiy yordamchi mashq hisoblanadi. G'ujanak bo'lish yarim o'tirib (264 *a*-rasm), o'tirib (250 *b*-rasm), chalqancha yotib (354 *c*-rasm) bajariladi.



354-rasm.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Asosiy turishdan qo'llar yuqoriga, tez o'tirish va o'tirib g'ujanak holatini olishi, belni yarim doira shakliga keltira olishga e'tiborni qaratish lozim.

2. Orqadan tayanib o'tirish holatidan, tez oyoqlarni bukib g'ujanak bo'lish.

3. Chalqancha yotib qo'llar yuqorida, tez oyoqlarni bukib g'ujanak bo'lish.

4. Chalqancha yotish holatidan tanani ko'tirib, g'ujanak bo'lib o'tirish.

Xatolar.

1. Boshni orqaga egilib ketishi.

2. Oyoqlar ochilmagan.

3. Oyoqlar juda keng ochilgan.

4. Boldirdan noto'g'ri ushlash (juda balanddan yoki pastdan "zamok").

5. To'liq g'ujanak bo'lmaslik.

Bajarishga bo'lgan talablar. Har bir mashqni bir necha bor takrorlab harakatlarni sekin-asta tezlashtirib bajarish va g'ujanak holatini ushlab turish kerak.

Dumalashlar

Bajarish texnikasi. Dumalashlar – bu gavdaning alohida qismlari bilan polga (tayanchga) ketma-ket tegish harakati bo'lib, faqat boshdan aylanib o'tilmaydi. Dumalashlar umbaloq oshishni o'rganish vaqtidagi amaliy mashqlar sifatida qo'llaniladi. Dasturda, oldinga va orqaga g'ujanak bo'lib (355-rasm) tizzalarda tayanib turib tomonlarga, kerilib, qorinda yotib dumalashlar nazarda tutilgan.



355-rasm.

O'rgatish ketma-ketligi

1. O'tirib g'ujanak holatidan, belda oldinga-orqaga dumalash.
2. O'tirib g'ujanak holatidan orqaga dumalash va oldinga dumalab D.H. qaytish.
3. Tayanib o'tirishdan orqaga g'ujanak bo'lib dumalash va oldinga dumalab g'ujanak bo'lib o'tirish.
4. Tayanib o'tirishdan g'ujanak bo'lib orqaga dumalash va oldinga dumalab D.H.
5. Qorinda yotgan holatda kerilib oldinga-orqaga dumalash. Qorinda yotib, kerilib, boshni orqaga egish va songa tayanib yotish holatini olish. Tez qo'llarni bukib, oldinga dumalashni bajarish va qo'llarni to'g'rilab orqaga dumalash.
6. Tizzalarda tayanib turishdan, g'ujanak holatida tomonlarga dumalash. Yelka, yonbosh, bel, yonbosh, yelka polga ketma-ket tegib g'ujanak holatini olish va aks harakat bilan orqaga D.H. qaytish.
7. Tayanib o'tirishdan yon tomonga dumalash va d.h. qaytish.

8. Qo'llar turlicha holatda (yuqorida, bel orqasida, yelkada) oldinga va orqaga dumalash.

Bajarish talabi. Keltirilgan dumalashlarning bir muncha murakkabi bu, tayanib o'tirishdan, dumalab tayanib o'tirish hisoblanadi. Bu elementni yaxshi o'zlashtirib olish uchun, D.H. matga belda tayanib o'tirishdan boshlash maqsadga muvofiq, chunki oyoqlar matga yaqin joylashgan bo'lib, D.H. qaytishni yengillashtiradi.

Dumalashlarni bajarish paytida g'ujanak holatini to'g'riligiga va zichligiga e'tiborni qaratish lozim.

Oldinga o'mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Tayanib o'tirishdan oyoqlarni to'g'rilab, tana og'irligini qo'llarga o'tkazish. Qo'llarni bukib, boshni oldinga egilib oyoqlar bilan itarilib bosh orqali aylanib, bo'yin va kurakda dumalash. Kuraklarda polga tayanib, tez oyoqlarni bukish va g'ujanak holatini egallash. O'mbaloq oshishni tugatib tayanib o'tirish (356-rasm).



356-rasm.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Turli D.H. dan g'ujanak holati.
2. Tayanib o'tirishdan, orqaga dumalash va oldinga dumalab g'ujanak holatida o'tirish.
3. Tayanib o'tirishdan, oldinga o'mbaloq oshib g'ujanak holatida o'tirish.
4. Tayanib o'tirishdan, oldinga o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.

Xatolar.

1. Qo'llar bilan, oyoq panjalariga yaqin tayanish (bel zarb olish mumkin).
2. Oyoqlar bilan itarilish yo'qligi.
3. Yetarli bo'lmagan g'ujanak holati.
4. Qo'llarni noto'g'ri holati.
5. Tayanib o'tirish holatiga o'tish paytida qo'llar bilan orqadan tayanish.

Ehtiyotlash va yordam. Ko'p holatlarda bu mashqlarni mustaqil bajarish mumkin. Odatda yordam faqatgina ayrim o'quvchilargagina ko'rsatiladi. Bunda hamkor bitta tizzada turib yon tomondan bir qo'li bilan bajarilayotgan o'quvchiga boshni ko'krak tomonga egishda yordam bo'ladi, ikkinchi qo'li bilan esa ko'krak yoki yelka ostidan ushlab kurakka yumshoq tushishni ta'minlaydi, hamda oldinga aylanishni ko'paytiradi.

Yon tomonga o'mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Bu element tizzada tayanish yoki tayanib o'tirish holatidan bajariladi. O'mbaloq oshishning birinchi qismi tizzada tayanib turib tomonga dumalash kabi bajariladi, ammo tana aylanishini bir yo'nalishda davom ettirib bel orqali aylanib yana tizzada tayanib turish yoki tayanib o'tirishga kelish.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Chalqancha yotish holatidan, g'ujanak holati.
2. Tizzaga tayanib turishdan yon tomonga dumalash.
3. Tizzaga tayanib turishdan yon tomonga o'mbaloq oshish.
4. Tayanib o'tirishdan yon tomonga o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.

Xatolar.

1. O'mbaloq oshishni boshlanishida qo'llar tirsaklarga qo'yilmaydi.
2. Zich bo'lmagan g'ujanak holati.

Ehtiyotlash va yordam. Orqa tomonda turib, tos-son bo'g'imi atrofidan ushlab aylanishga yordam berish.

Kuraklarda oyoqlarni bukib turish

Bajarish texnikasi. Kuraklarda turish, g'ujanak holatida orqaga dumalab bajariladi. Kuraklarga va ensaga tayanish paytida qo'llarni belga qo'yib (katta barmoq oldinga), oyoqlar bukilgan, boldir vertikal holatda bo'ladi. Bu kuraklarda turish mashqini o'rgatish uchun yordamchi mashq hisoblanadi (357-rasm).



357-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib o'tirishdan, oldinga va orqaga dumalash.
2. Orqadan tayanib o'tirishdan, oyoqlarni bukib orqaga dumalab, oyoqlarni bukib kuraklarda turish.
3. Tayanib o'tirishdan orqaga dumalab, oyoqlarni bukib kuraklarda turish.

Xatolar.

1. Dumalashni bosh va yelkani orqaga irg'itib bajarilsa.
2. Qo'llar belga vaqtida qo'yilmasa, tirsaklar keng ochilgan bo'lsa.
3. Tana vertikal holatni egallamasa.
4. Boldirlar vertikal holatdan chiqib ketsa va oyoq panjalari tortilmagan bo'lsa.

Ehtiyotlash va yordam. O'quvchining yonboshida turib bir qo'l bilan bel sohasidan, boshqasi bilan oyoqlardan ushlab yordam beriladi.

Kuraklarda oyoqlarni bukib turishdan, oldinga dumalab tayanib o'tirish

Bajarish texnikasi. Qo'llarni beldan olib, oldinga dumalashni boshlash bilan bir vaqtda g'ujanak holatini egallash. Dumalash yakunida yelkalarda oldinga kuchli harakatlanib tayanib o'tirish.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib o'tirishdan orqaga dumalash va oldinga dumalab g'ujanak holatida o'tirish.

2. Tayanib o'tirishdan orqaga g'ujanak holatida dumalash va oldinga dumalab tayanib o'tirish.

3. Tayanib o'tirishdan orqaga dumalab oyoqlarni bukib kuraklarda turish (ushlab turish) va oldinga dumalab g'ujanak holatida o'tirish.

4. Tayanib o'tirishdan orqaga dumalab oyoqlarni bukib kuraklarda turish (ushlab turish) va oldinga dumalab tayanib o'tirish.

Xatolar.

Oyoqlarni bukib kuraklarda turish elementini bajarishda, oldinga umbaloq oshishning ikkinchi yarmida xatolar uchray turadi.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib tayanib o'tirish holatiga o'tish vaqtida bel yoki yelkadan turtib yuborish.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya.

Tayanib o'tirishdan, oldinga umbaloq oshib tayanib o'tirish – orqaga dumalab oyoqlarni bukib kuraklarda turish – oldinga dumalab tayanib o'tirish – yon tomonga umbaloq oshib, tayanib o'tirish va D.H.

Ikki, uchta oldinga o'mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Odatdagidan tezroq bajariladigan birinchi o'mbaloq oshishdan keyin, qo'llarni polga qo'yib, ushlanib qolmasdan ikkinchi va uchinchi o'mbaloq oshishni bajarish.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib o'tirishdan, oldinga o'mbaloq oshib, tayanib o'tirish.

2. Tayanib o'tirishdan oldinga o'mbaloq oshib, tayanib o'tirish va yuqoriga sakrash.

3. Tayanib o'tirishdan oldinga 2 ta o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.

Xatolar.

1. O'mbaloq oshishlar orasida to'xtab qolish.

2. Oldinga o'mbaloq oshishga xos bo'lgan xatolar.

Kuraklarda turish

Bajarish texnikasi. Qo'llar bilan boshning o'rta qismida ushlab tayanib o'tirishdan orqaga dumalashni bajarish. Dumalash yakunida polga kuraklar bilan tegib qo'llar bilan belga tayanib oyoqlarni to'g'rilab kuraklarda turishni bajarish. Tana to'g'ri turishi va tirsaklar keng ochilmagan bo'lishi lozim (368-rasm).



358-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Orqadan tayanib o'tirishdan oyoqlarni bukib orqaga dumalash va oyoqlarni bukib kuraklarda turish.

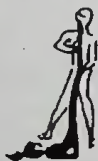
2. Tayanib o'tirishdan orqaga dumalab oyoqlarni bukib kuraklarda turish, shu holatda oyoqlarni to'g'rilab ushlab turish.

3. Orqadan tayanib o'tirishdan orqaga dumalab, kuraklarda turish.

4. Tayanib o'tirishdan orqaga dumalab kuraklarda turish.

Xatolar.

1. Tos-son bo'g'imidagi bukilishlar.
2. Tana vertikal holatdan og'ib ketsa.
3. Tirsaklar keng ochilgan bo'lsa.



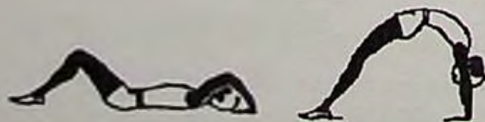
359-rasm

Ehtiyotlash va yordam. O'quvchining yon-boshida kuraklarga tayanish joyda turib, oyoqlar boshning orqasiga tegib ketishi mumkinligidan ogohlantirib, bir qo'lda boldirdan ushlanadi. Kuraklarda turish holatiga chiqqandan so'ng, tana aniq vertikal holatga kelishiga erishish uchun sonning orqasidan ushlanadi (359-rasm).

Chalqancha yotgan holatdan "ko'prik"

Bajarish texnikasi. Chalqancha yotib oyoqlarni oxirigacha bukish va ularni ajratib (oyoq panjasi uzunligicha) oyoq panjalarini tashqariga burib, qo'llarda yelkalar yonidan tayanib (barmoqlar yelkalarga qaratilgan), qo'l va oyoqlarni bir vaqtda to'g'rilab, kerilish va boshni orqaga egish.

Qo'l va oyoqlarni bukib, boshni oldinga egib, asta-sekin belga tushib, D.H. ni egallash. Bajarish vaqtida oyoqlarni oxirigacha yozib tana og'irligini qo'llarga o'tkazish lozim (360-rasm).



360-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Bel va yelka mushaklarini oldindan tayyorlash (tanani oldinga va orqaga, yon tomonga bukish, tanani tomonlarga aylantirish, qo'llar bilan aylanma harakat qilish).

2. D.h.ni va boshni orqaga bukishni o'zlashtirish, gimnastika devoriga tayanib oyoqlarni ochib turish.

3. Chalqancha yotgan holatidan yordam bilan "ko'prik" bajarish.

4. Chalqancha yotgan holatdan mustaqil "ko'prik" bajarish.

Boshlanishida "ko'prik"ni 3-5 marta qaytariladi, keyin oldinga bukilib, o'mbaloq oshishlar, turishlar bilan navbatlashtirib 8-12 martagacha ko'paytiriladi.



361-rasm

Xatolar.

1. Oyoqlar tizzadan bukilib, oyoq uchiga tayanish (361-rasm).

2. Oyoqlar tizzadan bukilib, yelkalar, qo'l panjalari tayanch nuqtadan ko'chsa (169-rasm).

3. Qo'llar va oyoqlar keng qo'yilgan.

4. Bosh oldinga egilgan.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib bir qo'lda orqadan kuraklar yonidan, ikkinchi qo'lda bel sohasida ushlab turiladi.

G'ujanak holatida orqaga dumalab, bosh orqasiga qo'llar bilan tayanish

Bajarish texnikasi. Bu mashq orqaga o'mbaloq oshishni birinchi qismini o'zlashtirish uchun yordamchi mashq hisoblanadi. Tayanib o'tirishdan g'ujanak bo'lish va orqaga dumalashni bajarish, dumalash yakunida tirsak va panjalarni parallel ushlab, boshning yoniga polga kaft bilan tayanish (362-rasm).



362-rasm

O'rganish ketma-ketligi.

1. Devordan yarim qadam oralig'ida orqaga egilib, tirsakdan bukilgan qo'llarni bosh yoniga qo'yish.

2. Chalqancha yotgan holatdan "ko'prik" bajarish uchun D.H.ni takrorlash. Oyoqlarni tizzadan, qo'llarni tirsakdan bukib kaftlarni boshning yoniga polga qo'yish.

3. Tayanib o'tirishdan g'ujanak holatida orqaga dumalab bosh orqasiga qo'llar bilan tayanib oldinga dumalash.

Xatolar.

1. Kaftlarni qo'yishda tirsaklar kengayib ketishi.

2. Tirsak va kaft parallel bo'lmasa.

3. Kaftlarni bir vaqtda qo'ymaslik.

Ehtiyotlash va yordam. Xatolar paydo bo'lganda bosh yonida turib, tirsakni parallel ushlab turiladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinasiya.

Tayanib o'tirishdan oldinga g'ujanak holatida ikki marta umbaloq oshib tayanib o'tirish – orqaga dumalab kuraklarda turish (ushlab turish) – oldinga dumalab yotish va "ko'prik" – yotish, qo'llar bosh orqasiga tayanib orqaga dumalash – oldinga dumalab tayanib o'tirish va A.T.

G'ujanak holatida orqaga o'mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Tayanib o'tirishdan, qo'llar bir muncha oldinda, tana og'irligini qo'llarga o'tkazib qo'llar bilan itarilib tez orqaga dumalash, aylanish vaqtini g'ujanak holati zichligi hisobiga ko'paytiriladi: kuraklar tayanchga tekkan vaqtda kaftni

yelka orqasiga qo'yiladi va ularga tayanib bosh orqali aylanib (oyoqlarni bukmasdan) tayanib o'tirishga o'tish (363- rasm).



363-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Oldinga o'mbaloq oshish.
2. Tayanib o'tirishdan, g'ujanak holatida orqaga dumalash, qo'llar bosh orqasiga tayangan.
3. Tayanib o'tirishdan, g'ujanak holatida orqaga dumalab tayanib o'tirish.

Xatolar.

1. Qo'llar aniq joylashmaganligi (mushtda, kaftning orqa tomonida, tirsak va kaftlarni parallel qo'yilmaganda).
2. Qo'llarni qo'yish vaqtida oyoqlarni yozish va boshdan aylanish.
3. Zich bo'lmagan g'ujanak holati.
4. Boshdan aylanish vaqtida tayanch yo'qligi va qo'llarni bukib-yozish.
5. Sekin aylanish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo'lda yelkadan, ikkinchisida zarurat bo'lganda beldan turtib yuborish.

Orqaga o'mbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish

Bu bog'lam ilgari o'rganilgan elementlardan iborat. Shuning uchun ularni alohida takrorlab, keyin bog'lash mumkin. Bajarish texnikasiga talab, ehtiyotlash va yordam o'sha-o'sha.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

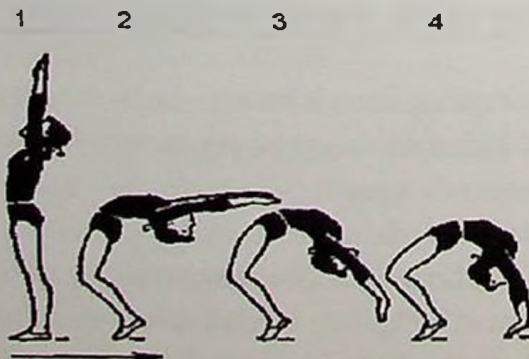
Tayanib cho'qqayish holatidan orqaga o'mbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish – oldinga dumalab yotish va "ko'prik" – chalqancha yotish holatiga tushib – o'tirish, qo'llar yonga – chapga tayanib burilib, tayanib cho'qqayish – yuqoriga kerilib sakrash va A.T.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Oldinga o'mbaloq oshib, o'ng oyoq, chap oyoq oldidan chalishtirib, orqaga burilib tayanib cho'qqayish – 2,5 b.
2. Orqaga o'mbaloq oshish – 3,0 b.
3. Orqaga dumalab kuraklarda turish – 3,0 b.
4. Oldinga dumalab tayanib cho'qqayish va A.T. – 1,5 b.

Oyoqlarni kerib turishdan yordam bilan orqaga egilib "ko'prik".

Bajarish texnikasi. Bu element oyoqlarni ochib, qo'llar yuqorida tik turgan holatda bajariladi. Orqaga egilib to'sni oldinga berib sekin-asta "ko'prik" holatiga tushish. Tushish vaqtida boshni oxirigacha orqaga egish (364-rasm).



364-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Chalqancha yotish holatidan "ko'prik" bajarish.

2. D.H.dan, gimnastika devoridan yarim qadam oraliq'ida orqalab turib, qo'l bilan pog'onani ushlab orqaga egilish.

3. Shuning o'zi katta oraliqda va gimnastika devorining pog'onalarini navbatma-navbat qo'llar bilan ushlab iloji boricha pastroq tushish. Yon tomonda turib, tushish paytida kuraklardan ushlab, turishda esa tanani ko'tarib yordam berish.

4. Bir-biriga yuzlanib qarab qo'llash bilan orqaga egilib "ko'prik".

Xatolar.

1. Tanani orqaga egishda va "ko'prik" holatini egallashda bosh orqaga oxirigacha ochib borilmasa.

2. "Ko'prik" holatiga xos bo'lgan xatolar yuqorida ko'rsatilgan.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo'lda kuraklardan, boshqasida beldan ushlab yordam beriladi. Mashq to'liq o'rganilguncha ehtiyotlash bilan bajariladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Oyoqlarni kerib turib, qo'llar yuqorida orqaga egilib "ko'prik", yordam bilan – 3,0 b.

2. Yotib va tanani ko'tarib, orqadan tayanib o'tirib, orqaga dumalab kuraklarda turish (ushlab turish) – 1,5 b.

3. Oldinga dumalab tayanib cho'qqayish – 1,5 b.

4. Orqaga o'mbaloq oshib tayanib cho'qqayish – 2,0 b.

5. Oldinga o'mbaloq oshib, yuqoriga kerilib sakrash – 2,0 b.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Oldinga ikki marta o'mbaloq oshib, to'g'rilanib, qo'llar yuqoriga – 2,0 b.

2. "Ko'prik" holatiga tushish – 3,5 b.

3. Yotish va kuraklarda turish – 2,0 b.

4. Oldinga dumalab tayanib cho'qqayish va oyoqlarni ochib kerilib sakrash – 2,5 b.

Ehtiyotlash va yordam. To'ntarilish boshida siltanuvchi oyoqning kaftidan ushlab, qo'llarni keyinchalik belga o'tkazib (168-rasm, 1-3 kadr). Tayanishga chiqish vaqtida oyoqlardan va ko'krakdan ushlab yordam beriladi (168-rasm, 4-kadr).

Oyoqlarni bukib boshda turish

Bajarish texnikasi. Bu mashq boshda va qo'lda turishni o'rganish uchun yordamchi mashq hisoblanadi. Tayanib o'tirishdan, oyoqlarni yozib, matga bosh bilan tayanib, tana og'irligini qo'llarga va boshga o'tkazib, itarilish va siltanishsiz, bir oyoqni ko'krakka bukish, so'ng ikkinchisini va oyoqlarni bukib boshda turish holatini egallash (365-rasm).



365-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Bosh va qo'llar teng tomonli uchburchak hosil qilishi kerak. Panjalar yelka kengligida joylashgan. Bosh peshonaning yuqori qismiga tayangan.

2. Tayanib cho'qqayishdan, yordam bilan oyoqlarni bukib boshda turish.

3. Tayanib cho'qqayishdan mustaqil boshda turish.

Xatolar.

1. Boshni noto'g'ri joylashishi.

2. Boshni qo'llarga yaqin qo'yish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda tizzalarda turib, bir qo'lda beldan, ikkinchisida boldirdan ushlab yordam beriladi.

Orqaga o'mbaloq oshib yarim shpagat

Bajarish texnikasi. Orqaga o'mbaloq oshish yakunida bir oyoqni ko'krakkacha bukib, qo'llarga tayanib, bukilgan oyoqni tizzaga qo'yib, ikkinchi oyoqni bukmasdan, polga tegmay, to'g'rilanib, qo'llarni yozib tizzaga tayanib turish. Oyoqni tushirib, surilayotganda, to'g'rilanib, polda qo'llar bilan sirg'anib – yarim shpagat (366-rasm).



366-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib o'tirishdan, orqaga o'mbaloq oshib, tayanib o'tirish.
 2. Tayanib o'tirishdan, orqaga o'mbaloq oshib tizzalarga tayanib o'tirish.
 3. Tayanib o'tirishdan, orqaga o'mbaloq oshib bitta tizzaga tayanib turish, ikkinchi oyoq orqaga.
 4. Tizzalarda tayanib turishdan, qo'llar bilan polga tayanib oldinga chapga (o'ngga) tizzani surib, ikkinchi oyoqni orqaga cho'zib, chap (o'ng) tovonga to'sni tekkazib, to'g'rilanish, qo'llar yonga, to'g'riga qarash (130-rasm).
 5. Bitta tizzaga tayanib turishdan, ikkinchisi orqaga, bir oyoqni tushirish va surilib to'g'rilanish, polda qo'l bilan sirg'alib yarim shpagat holatini egallash.
 6. Tayanib o'tirishdan, orqaga o'mbaloq oshib yarim shpagat.
- Xatolar.*
1. Bukilgan va to'g'ri oyoqni tez tushishi.

2. Orqaga cho'zilgan oyoq tizzadan bukilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib bir qo'lda to'g'ri oyoqning sonidan, boshqasida yelkadan ushlab yordam beriladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Tayanib cho'qqayishdan, oldinga o'mbaloq oshib kuraklarda turish – 2,5 b.

2. Oldinga dumalab egilib o'tirish – 1,0 b.

3. Orqaga o'mbaloq oshib tayanib cho'qqayish – 2,0 b.

4. Oyoqlarni bukib boshda turish – 1,5 b.

5. Tayanib cho'qqayishga tushib, yuqoriga kerilib sakrash – 1,5 b.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya (qiz bolalar).

1. Tayanib cho'qqayishdan oldinga o'mbaloq oshish – 1,0 b.

2. Oldinga o'mbaloq oshib egilib o'tirish – 1,5 b.

3. Yotish va "ko'prik" – 3,0 b.

4. Yotish va kuraklarda turish – 2,0 b.

5. Oldinga dumalab egilib o'tirish – 1,0 b.

6. Orqaga o'mbaloq oshib yarim shpagat – 1,5 b.

Orqaga o'mbaloq oshib oyoqlarni ochib turish

Bajarish texnikasi. Tayanib cho'qqayishdan, orqaga o'mbaloq oshishni yakunlab, oyoqlarni tizzadan bukmasdan, ularni ajratish va qo'llarni to'g'rilab oyoqlarni ochib tayanib turishga chiqish.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib cho'qqayishdan, orqaga o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.

2. G'ujanak bo'lib o'tirishdan, oyoqlarni ochib bukilib taynishgacha orqaga dumalash va D.H. qaytish.

3. Tayanib cho'qqayishdan, oyoqlarni ochib bukilib taynishgacha orqaga g'ujanak bo'lib dumalash va D.H. qaytish.

4. Oyoqlarni ochib bukilib tayanishdan, bosh matga tekkuncha qo'llarni bukish va yozish.

5. Tayanib cho'qqayishdan, orqaga o'mbaloq oshib oyoqlarni ochib tayanib turish.

Xatolar.

1. Orqaga o'mbaloq oshishni bajarishdagi kabi qo'llarni noto'g'ri qo'yish.

2. Oyoqlarni juda kech ochilishi.

3. Oyoqlarni ochish paytida, ularni to'liq yozilmaganligi.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda tizzalarda turib, bosh orqali aylanish paytida beldan ushlanadi. Bajaruvchi oyoqlarni ajratayotganda, yordamchiga tegib ketmasligi uchun bajaruvchi D.H. ga kelganda yonida turish kerak.

Uzun o'mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Oldinga uzun o'mbaloq oshish – yarim o'tirishdan, qo'llar orqada, qo'llarda oldinga siltanib oyoqlarni yozib, qo'llarni oyoq panjalaridan 60-80 sm kam bo'lmagan, yelkadan oldinga qo'yish, oyoqlar bilan itarilib g'ujanak holatida o'mbaloq oshishni bajarish. Bunda oyoqlarni tizzadan bukilishini, kuraklar polga tekkan paytida amalga oshishiga harakat qilish kerak (367-rasm).



367-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib cho'qqayishdan, oldinga o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.

2. Tayanib cho'qqayishdan, oyoqlar va qo'llar orasidagi masofani asta-sekin ko'paytirib, oldinga o'mbaloq oshish va tayanib cho'qqayish.

3. Yarim o'tirishdan, oldinga uzun o'mbaloq oshib, qo'llar qo'yilgunga qadar 60-80 sm masofada joylashgan chiziqda tayanib o'tirish.

Xatolar.

1. Qo'llarni yaqin masofaga qo'yish, oddiy oldinga o'mbaloq oshishni bajarishga olib keladi.

2. Itarilish paytida oyoqlar bukilgan holatda bo'lsa.

3. Oyoq panjalari va qo'llarni qo'yish joyi orasidagi masofa juda katta bo'lib uchish fazasi paydo bo'lsa.

4. G'ujanak holati, dumalash va oldinga ombaloq oshishni bajarishdagi xatolar.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda, qo'llar qo'yiladigan joyda turib, bir qo'lni bajaruvchining ensasiga qo'yib, unga boshni oldinga egishga yordam berib, ikkinchi qo'l bilan qorin yoki son pasidan ushlab turiladi.

Boshda turish

Bajarish texnikasi. Tayanib cho'qqayishdan qo'llarda oldin boshga tayanib (peshonaning yuqori qismi) teng tomonli uchburchak hosil qilib, itarilib oyoqlarni bukib boshda turish va tanani to'g'ri vertikal holatigacha to'g'rilash (368-rasm).



368-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib cho'qqayishdan, oyoqlarni bukib boshda turish.
2. Tayanib cho'qqayishdan, oyoqlarni bukib keyinchalik tanani tik holatga kelguncha to'g'rilab boshda turish.
3. Tayanib cho'qqayishdan, ikki oyoqda itarilib, boshda turish va qaytish.

Xatolar.

1. Boshni noto'g'ri qo'yish (peshonaga qo'yilmaydi).
2. Bosh qo'llarga yaqin yoki uzoq qo'yilsa.
3. Tos-son bo'g'imi oxirigacha yozilmasa.
4. Belni haddan ziyod bukilishi.
5. Oyoqlar tizzadan bukilgan, oyoq panjalari cho'zilmasa.

Uch qadamdan yugurib sakrab oldinga o'mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Texnikaning asosiy xususiyati, oyoqlarda itarilgandan keyin tos-son bo'g'imidan ozgina bukilib tanani tayanchsiz holati, ya'ni uchish fazasi borligi hisoblanadi. Qo'llar bilan tayanchga tekkandan keyin oldinga o'mbaloq oshish bajariladi. Sakrab oldinga o'mbaloq oshish, yarim o'tirishdan, 2-3 ta matlar uyumiga qadam qo'yib yugurib kelib bajariladi (369-rasm).



369-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib cho'qqayishdan oldinga o'mbaloq oshish.
2. Tayanib cho'qqayishdan oldinga uzun o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.

3. Qo'llar orqada yarim cho'qqayishdan, sakrab o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.

Xatolar.

1. Xos bo'lgan xatolar g'ujanak holatida o'mbaloq oshish va uzun o'mbaloq oshishni bajarishda ko'p uchraydi.

2. Juda yuqori yoki past bo'lgan uchish fazasining traektoriyasi.

3. O'zining tagiga qo'llarni qo'yish va ularni tez bukish.

Ehtiyotlash va yordam. Yordam uchish fazasida bir yoki ikki hamkor bilan ta'minlanadi, asosan qo'llar bilan tayanchga o'tish paytida, yonboshda turib, yordamchi bir qo'lida o'quvchi-talabaniqning ensa qismidan ushlab uni boshini oldinga egadi, ikkinchi qo'li bilan son ostidan ushlab yordam beradi. O'rganishning boshlang'ich qismida ikki yordamchi bo'lishi maqsadga muvofiq, mashq o'zlashtirilgandan so'ng bitta yordamchi bilan ishlasa bo'ladi.

Balandligi 90 sm bo'lgan to'siqdan sakrab umbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Umbaloq oshish, uch qadamdan yugurib umbaloq oshishni bajarishga o'xshash, lekin uchish fazasi balandligi asta-sekin oshib boradi, shu bilan birga yugurish tezligi va uzunligi ham oshadi (370-rasm).



370-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib cho'qqayishdan, oldinga uzun umbaloq oshishni takrorlash.

2. Joydan sakrab o'mbaloq oshish.

3. Asta-sekin balandlikni 50-70 sm gacha ko'tarib, 2-3 qadam yugurib sakrab umbaloq oshish.

4. Yugurib balandligi 90 sm to'siqdan sakrab umbaloq oshish (to'siq sifatida tortilgan arqon va ag'darilgan matdan foydalanish mumkin).

Xatolar.

To'siqlarsiz sakrab umbaloq oshishdagi kabi xatolar. Bu elementni bajarish xavfiligi va o'quvchi-talabalar jarohat olishlari mumkinligini hisobga olib, joyda sakrab o'mbaloq oshishni o'zlashtirmaganlar, bu mashqni bajarishlariga yo'l qo'yilmaydi.

Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda tik turish

Bajarish texnikasi. Siltanuvchi oyoqda turib, itariluvchi oldinda oyoq uchida, qo'llar yuqoriga kaftlar oldinga qadam qo'yib tanlanib, tanani oldinga bukib, to'g'ri qo'llarni yelka oralig'ida polga qo'yish va bir oyoqda siltanib, ikkinchi oyoqda itarilib qo'llarda turishga o'tish. Tik turganda oyoqlarni birlashtirib polga qarab, boshni ozgina orqaga egadi (371 -rasm).



371-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Yordam bilan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turish.

2. Devordan ikki qadam narida turib, itariluvchi oyoq bilan bir qadam qo'yib ikkinchisida siltanib, tovonlar bilan devorga tayanib qo'llarda turish.

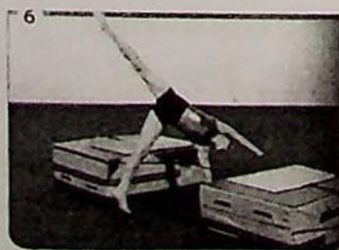
Xatolar.

1. Boshning noto'g'ri holati (orqaga egilmagan).
2. Tanani haddan ziyod kerilganligi.
3. Qo'llar juda keng yoki qisqa qo'yilishi.
4. Tananing yelka ko'krak va bel qismlari to'liq to'g'rilanmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Siltanuvchi oyoq tomonda turib, bir qo'lni oldinga cho'zib, ikkinchisi bilan o'quvchining siltanuvchi oyoqning sonidan yoki boldiridan ushlab yordam beriladi. Qo'llarni ko'tarilishi mo'ljal bo'lib xizmat qiladi. O'quvchi oyoqqa tegish paytida to'xtaydi (98-rasm).

Yon tomonga to'ntarilish

Bajarish texnikasi. Harakat yo'nalishiga yuzlanib turib qo'llar yuqorida kaftlar oldinga qaratilgan, to'ntarilish bajariladigan tomonga bir qadam qo'yib, keyin oldinga bukilib, itariluvchi oyoqdan bir qadam oralig'ida polga qo'lni qo'yish va bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib, qo'lda turishga o'tish. Keyin navbatma-navbat qo'llar bilan itarilib qo'llar yonga, oyoqlar ochiq turish (372-a,b rasm).



372-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

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

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

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

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

Xatolar.

1. Qo'l va oyoqlar bir chiziqqa qo'yilmasa.

2. Qo'lda turish orqali to'ntarilish bajarilmasa.

3. Bosh orqaga egilmagan bo'lsa va o'quvchi qo'llarni qo'yishda o'zini boshqara olmasa.

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

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

1. Bir qo'lda beldan, ikkinchisida yelkadan ushlab.

2. Ikkala qo'l krest holatida beldan ushlab.

3. Ikkala qo'l bilan beldan ushlab.

Yordam bilan qo'llarda turish orqali orqaga umbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Umbaloq oshish, oldinga egilib o'tirishdan yoki to'g'ri oyoqlar bilan orqaga o'tirishdan so'ng bajariladi. Orqaga bukilib dumalashni yakunlab, barmoqlarni yelkaga burib, qo'llarni yelka yoniga qo'yish va tez oyoqlarni yuqoriga yozib ko'tirilish, shu bilan bir vaqtda qo'llarni ham to'g'rilash, oyoqlarni orqaga tushirib, tayanib o'tirish (373-rasm).



373-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turishni takrorlash, yordam bilan.
2. Bukilib yotib tayanishdan, yordam bilan tos-son bo'g'imidan yozilib qo'llarda turish. Yonboshda turib, oyoqlarni ushlab, ularni yozish paytida to'g'ri yo'naltirib yordam beriladi.
3. Oldinga egilib o'tirishdan yordam bilan oldinga dumalab qo'llarda turish va orqaga D.H. qaytish.
4. Oldinga egilib o'tirishdan yordam bilan qo'llarda turish orqali orqaga o'mbaloq oshish.
5. A.T. dan iloji boricha chuqurroq oldinga egilib, orqaga muvozanatni yo'qotib, qo'llar bilan tizzaga yaqin joydan polga tayanib. To'g'ri oyoqlarga o'tirib yordam bilan qo'llarda turish orqali orqaga o'mbaloq oshish.

Xatolar.

1. Tos-son bo'g'imi vaqtdan oldin yozilsa.
2. Tos-son bo'g'imi vaqtdan kechikib yozilsa.
3. Qo'llar noto'g'ri qo'yilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Qo'llarni qo'yish joyini yonida oyoqlarni ochib yonboshda turib, oyoqlarni ushlab qo'llarda turishga yozilish uchun yordam berish va o'mbaloq oshishni yakunlashda oyoqlarda turtib yordam beriladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turish va oldinga o'mbaloq oshish – 3,0 b.
2. Kuch bilan boshda turish – 3,5 b.
3. Tayanib o'tirishga tushib, qo'llarda turish orqali o'mbaloq oshish – 3,5 b.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya (15-16 yoshli qizlar uchun).

1. Tizzalarda tayanib, orqaga egilib, qo'llar belda – 1,5 b.
2. Chapga burilib to'g'rilanib, o'tirish va burchak (ushlash), qo'llar yonga – 3,0 b.
3. Yotish va kuraklarda turish – 2,0 b.
4. Orqaga umbaloq oshib, yarim shpagat – 1,5 b.
5. Tayanib o'tirish va chap oyoqda bir qadam hatlab sakrab, o'ng oyoqqa tashlanish, qo'llar yonga – 2,0 b.
6. Orqaga bukilib tayanib turish – 1,5 b.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

1. 2-3 qadam yugurib, oldinga sakrab umbaloq oshis – 2,0 b.
2. Oldinga umbaloq oshib, tayanib o'tirish – 1,0 b.
3. Kuch bilan boshda turish – 2,5 b.
4. Tayanib o'tirishga tushib, umbaloq oshish – 1,5 b.

10.3. Erkin mashq xarakatlari³

Gimnastikachining yoshi va darajasiga qarab mashg'ulotlar tartibini tuzganda va mashqlarni o'rganishda har xil uslublardan foydalanish mumkin.

Rivojlantiruvchi gimnastik o'yinlar yosh bolalar uchun mo'ljallangan. Bu o'yinlar asosiy harakatlarni va bolalarning tabiiy xohishiga qarab o'ynash va o'rganishni imitatsiya qiladi. Rivojlantiruvchi gimnastika ko'nikmalarga qadamma-qadam o'rgatadi. Bu nafaqat gimnastikani o'rgatishdagi xavfsiz usul, balki sportchilar uchun xursandchilikdir, chunki o'qitish jara-yonida oldin o'rganilgan ko'nikmalarga tayanishga va muvaffa-qiyatga erishishga yordam beradi. Rivojlantiruvchi gimnastika jismonan (kuch, egiluvchanlik, muvozanat, koordinatsiya va harakat ko'nikmalarini rivojlantiradi), aqlan (o'quvchi berilgan vazifalarni bajaradi, atamalarni o'rganadi va diqqatini mashg'u-lotlarga jalb etadi) va ijtimoiy (gimnastikachi do'stlari bilan o'ynaydi, ota-onasiz yurishga, jamoada harakatlanishga va o'zida ishonchni xosil qilishga o'rganadi) tomondan rivojlantiradi.

Bosqichma-bosqich gimnastika maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va gimnastika zallari uchun ishlab chiqilgan. U oddiy kategoriyaga kiritilgan element-lar va harakatlar ketma-ketligini o'z ichiga olgan. Bosqichma-bosqich gimnastikasi bir biriga o'xshash elementlarni bog'laydi. Dasturni gibkiyligi murabbiy va o'qituvchilarga asboblardan foydalanishga imkoniyat borligi, guruhning soni, gimnastika-chilarning tajribasi, o'qitish bosqichining maqsadiga qarab turli xil kategoriyalardagi elementlarni tanlashga yordam beradi.

Bu bobdan boshlab "Yakkacho'pda mashqlar" bobigacha biz erkin mashqlar, tayanib sakrash, qo'shpoya va yakkacho'pda

asosiy kategoriyadagi gimnastik harakatlar va elementlarni ko'rib chiqamiz. Bu tayyorlov, yoki kirish, ko'nikmalari, gimnastikachini barcha dissiplinalarda o'rta bosqichga o'tishga, so'ng musobaqa dasturlari bosqichiga o'tishga tayyorlaydi. Bu harakatlar va elementlar asta-sekin bazaviy bosqichdan o'rta "A", o'rta "B" va murakkab bosqichga o'tadi. Dastlab ular maktab yoshidagi bolalar uchun ishlab chiqilgan, lekin engil tarzda maktabgacha bo'lgan yosh bolalar uchun moslashtirish ham mumkin. Bazaviy ko'nikmalar – gimnastikachi birinchi o'rinda o'zlashtirishi kerak bo'lgan ko'nikmalardir. O'rta "A" bosqichida gimnastikachiga bazaviy ko'nikmalarga asoslangan mashqlar ko'rsatiladi. O'rta "B" bosqich qiyinroq, va sportchi nafaqat ilgari o'rganilgan ko'nikmalardan foydalanadi, balki tayyorgarlikning yangi bosqichiga chiqishi kerak. Murakkab bosqichdagi mashqlar nafaqat bazaviy va o'rta bosqichdagi elementlarni bilishi, balki kuch va egiluvchanlikka ega bo'lishi kerak.

10.4. Turnikda bajariladigan mashqlar

Sport gimnastikasida turnik shunday snaryadki, unda faqat tebranma siltanma mashqlar ijro etiladi. Shuning uchun gimnastikachining mahorati muskul quvvatini kam sarf qilib, inertsiya kuchidan oqilona foydalanishdan iborat bo'ladi. Biroq panjalarni bukish uchun ancha yuqori bo'lishi kerak, chunki katta ko'lamdagi tebranma mashqlarni bajarishda hosil bo'ladigan va gimnastikachini turnikdan uzishga intiladigan markazdan qochuvchi inertsiya kuchi hosil bo'ladi.

Hozirgi davrda turnikda bajariladigan mashqlar kishini hayratda qoldiradi, chunki ular hech to'xtalmasdan, qaltis vaziyatda ijro etiladi. Bu hol, xatto, sport gimnastikasini yaxshi tushunmaydigan kishiga ham, yaxshi gimnastikachiga ham

xatosiz harakatlar uyg'unligini, dadillikni, ko'ra olish imkonini beradi. Turnikda bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardan iborat:

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

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

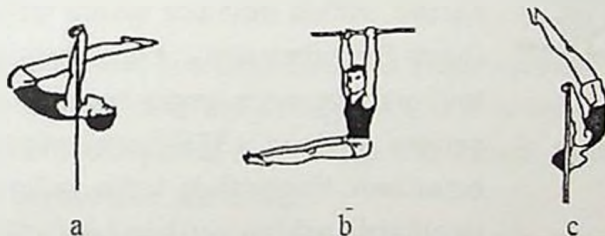
Osilish turlari

Bukilib osilish (374 a-rasm) – turnikda, qo'shpoyada, halqalarda bajariladi. Tana tos-son bo'g'imidan taxminan 50°-70° burchak ostida bukiladi, bel aylana shaklida, bosh biroz ko'krakka egilgan, qo'llar to'g'ri. Mashqni orqadan osilib turish yoki tosni tushirib osilib o'tirishga o'tish bilan yakunlash mumkin.

Burchak osilish (374 b-rasm) – gimnastika devorida, turniklarda, halqalarda, qo'shpoyalarda bajariladi. Osilib

turishdan to'g'ri oyoqlarni gorizontal holatgacha ko'tarish. Quyidagicha bajarish ham mumkin: osilishdan oyoqlarni bukib osilish holatini egallash va shundan keyin oyoqlarni yozib burchak osilish.

Kerilib osilish (374 s-rasm) – gimnastika devorida, turnikda, halqada bajariladi.



374-rasm

Turnikda bajariladigan murakkab elementlardan biri, kerilib osilish hisoblanadi.

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

O'rgatish ketma-ketligi.

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

Xatolar.

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

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

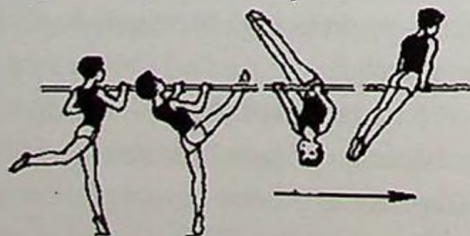


375-rasm

Kerilib osilishni gimnastika devoridan o'rgatishni boshlash maqsadga muvofiq. Gimnastika devoriga orqadan bukilib osilishdan oyoqlarda itarilib kerilib osilishga o'tish. Kerilib osilish holatida qo'llar to'g'ri bo'lishi shart (tortilmasdan). Ensa, bel, oyoqlar va tovonlar devorga tegib turishi, bosh biroz orqaga egilgan (375-rasm). Yordam bilan bajariladi. Yonboshda turib yelka ostidan va oyoqlarda ushlab yordam beriladi.

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

Bajarish texnikasi. Bukilgan qo'llarga osilib turishdan, bir oyoqda yuqoriga-orqaga siltanish (turnikdan) va ikki oyoqda itarilib, tos-son bo'g'imidan bukilib, tortilib, to'g'ri oyoqlarni turnikdan o'tkazish. Keyin, turnikka qo'llar va sonlar bilan tayanib, qo'llarni yozish, boshni orqaga ko'tarib, to'g'rilanib, tayanch holatini egallash (376-rasm).



376-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastika devoriga osilishdan, to'g'ri oyoqlarni balandroq ko'tarish (2-3 marta).

2. Gimnastika devoriga orqalab osilib turishdan bir oyoqda itarilib, ikkinchisida siltanib oyoqlarni balandroq ko'tarish; oyoqlarni tushirib, d.h. ga qaytish. 3-4 marta takrorlash.

3. Bukilgan qo'llarda osilib turib bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilish, tayanish va orqaga siltanib sakrab tushish (yordam bilan va mustaqil).

Xatolar.

1. D.H. da mashq boshlanishida tos orqada joylashsa, oyoqlar turnik ostida bo'lmasa, bularning hammasi oldinga siltanishda harakat koordinatsiyasini buzilishiga olib keladi va ko'tarilishni bajarishda qiyinchilik tug'diradi.

2. Oyoqda siltanish yuqoriga-orqaga bajarilmay, balki oldinga-yuqoriga qo'llarni bukish bilan bajarilsa va vaqtidan oldin boshning orqaga egilishi.

3. Boshni orqaga egish ko'tarilishning birinchi yarmida sodir bo'lsa. Bu to'ntarilishni bajarishdagi asosiy xatolardan biri hisoblanadi.

Bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish (377 a,b,c-rasm) – turnikda yoki b/p qo'shpoyada bajariladi. Osilib turishdan ikki oyoqda itarilib, ularni bukib, ikkalasida siltanib o'tib bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish holatini egallash. Boshqa usullarni ham bajarish mumkin: orqadan osilib turishdan oldinga egilib ikki oyoqda itarilib, bukilib osilish orqali bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish.



a



b



c

377-rasm

Bir oyoqda osilish (377 b-rasm) – turnikda yelka kengligida ushlab bitta oyoq tizzadan bukilib turnikka, poyaga qo'yiladi, ikkinchi oyoq to'g'ri va biroz pastga tushgan, tana birmuncha kerilgan, bosh biroz orqaga egilgan. Yonboshda turib bir qo'lda bilakdan, boshqasi bilan boldirdan ushlab osilishni bajaruvchiga yordam bo'ladi. Orqadan osilib turishdan, ikki oyoqda itarilib, orqadan bukilib osilish orqali, bir oyoqda siltanib o'tib bajariladi.

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

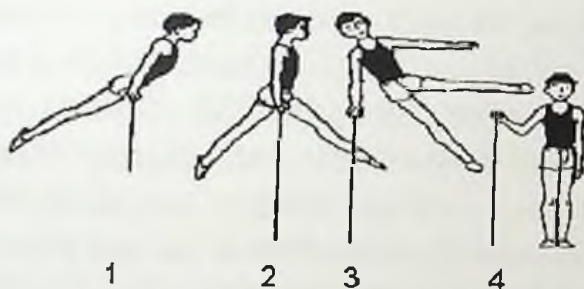
Bukilgan oyoqlarda osilish (378 rasm) – turnikda va qo'shpoyada bajariladi. Oyoqlar birga, tizzadan bukilgan, tana to'g'rilangan, biroz kerilgan, bosh orqaga egilgan. Yonboshda turib oyoqlar tizza bo'g'imidan yozilib ketmasligi uchun boldirdan ushlab ehtiyotlash va yordam beriladi. Mashqni bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilishdan, qo'llarni tushirib va to'g'rilab bajariladi.



378-rasm

Boshida qo'llarni navbatma-navbat tushirilib, keyin esa bir vaqtda tushiraladi. Bukilgan oyoqlar va qo'llarda osilishdan bukilgan oyoqlarda osilishga o'tishda bir qo'lda boldir ustidan, boshqasi bilan beldan ushlab yordam qilinadi.

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



379-rasm

Bajarish texnikasi. Tayanishdan bir oyoqda siltanib o'tib, oyoqlarni ochib tayanish (379-rasm, 1-2 kadr). Tana to'g'rilangan, qo'llar to'g'ri, bosh tikka, oyoqlar keng ochilgan; bir oyoq oldinda, ikkinchisi orqada polga nisbatan bir xil burchak ostida. Qaysi oyoq oldindaligiga qarab, tayanish shunga xos nomlanadi. Masalan, o'ng oyoqni ochib tayanish, agar o'ng oyoq oldinda bo'lsa. Siltanib o'tib 90° ga burilib sakrab tushishni bajarish uchun, dastlab bir qo'lni burilish bilan bir vaqtda pastdan ushlab zarur. Atrofida burilish bajariladigan oyoqni tushirmaslik va bukmaslik kerak (379-rasm, 3-4 kadr).

O'rgatish ketma-ketligi.

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

Xatolar.

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

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

3. Sakrab tushish bajarilayotganda atrofida burilish bajariladigan oyoq tushib ketishi; siltanib o'tish bukilgan oyoqlarda

amalga oshirilsa, tayanch oyoq bukilganda. Siltanib o'tishni o'tishni bajarayotgan oyoqning qarama-qarshi tomonda yonbosh turib, ikki qo'l bilan qo'llarning tirsakdan yuqorisidan ushlanadi.

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

Tashqaridan bir oyoqda osilishdan, ko'tarilib, tayanib oyoqlarni ochish



380-rasm

Bajarish texnikasi. Oyoqlar ochilib bir oyoqda tayanishdan yoki osilishdan tebranib tashqaridan bir oyoqda osilishdan keyingi orqaga yiqilishdan so'ng bajariladi. Ko'tarilish uchun erkin oyoq bilan siltanish zarur. Siltanish, katta yarim aylana bo'yicha asta-sekin bir tekisda tezlanish bilan bajariladi. Siltanish oxirida, bukilgan oyoq bilan turnikka bosilib va yelkalarni oldinga berib, tashqaridan bir oyoqda oyoqlarni ochib tayanishga o'tish. Ko'tarilish, asosan amaliy xarakterga ega (380-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Osilib turishdan ikki oyoqda itarilib, chap (o'ng) tashqaridan osilish holatiga kirish.

2. Tashqaridan bir oyoqda osilib tebranish. Siltanish amplitudasida, erkin oyoq bilan siltanish hisobiga erishiladi.

3. Tashqaridan bir oyoqda osilib tebranishdan (2-3 siltanish) bir oyoqda ko'tarilib oyoqlarni ochib tashqaridan tayanish.

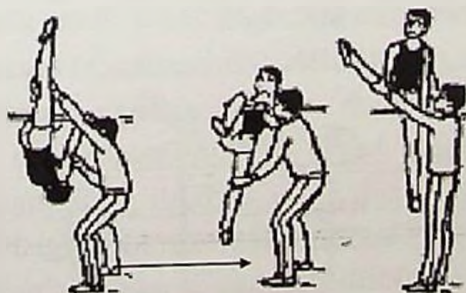
4. Oyoqlarni ochib o'ng (chap) ga tashqaridan tayanib, orqaga yiqilish va o'ng (chap) da ko'tarilib oyoqlarni ochib o'ng (chap) ga tashqaridan tayanish. Yiqilishda katta siltanishdan qochish maqsadida erkin oyoqni o'zining tagiga olish kerak emas, balki oldinda qoldiriladi.

Xatolar.

1. Siltanuvchi oyoq harakatini yakunlamasdan o'ng (chap) bilan oyoqlarni ochib tayanishga o'tish.

2. Oyoqda siltanish, boshlanishidan qo'llarni bukilishi va yelkalarni turnikka tortilishi bilan bir vaqtda keskin bajarilsa.

Extiyotlash va yordam. Oldinda va yonboshda turib (siltanuvchi oyoq tomonda) ko'tarilish paytida bir qo'lda tirsakdan yuqoridan yoki beldan, ikkinchi qo'l bilan siltanuvchi oyoqning sonidan bosib yordam beriladi (381-rasm).



381-rasm

Oldinga aylanish (o'ng oyoq bilan). Gimnastikachi minib tayanish holatidan o'ng oyoqni mumkin qadar balandroq ko'tarib kerishadi va to'sni oldinga yo'naltiradi. Bunda chap oyoqning soni turnikka qattiq bosiladi. Shu holatda oldinga harakat boshlanadi va tana holati taxminan bosh pastga tushgunga qadar saqlanadi. Bu holatda oyoqlar orasi toraytiriladi va qo'l kaftlarini tayanchga qo'yib, aylanish

yakunlanishidan oldin aylanish yo'nalishi bo'yicha buriladi. Aylanish oyoqlarni keng yozish bilan yakunlanadi.

Orqaga aylanish (o'ng oyoq oldinda). Oldinga aylanishga o'xshab bajariladi, faqat teskari yo'nalishda.

O'rgatish. Ikkala mashq ham yaxlit o'rganish uslubi asosida o'rgatiladi. Oldinga aylanishni o'rgatishda murabbiy yon tomonda (masalan, chap tomonda) va orqada turadi. Orqaga aylanishni o'rgatishda oyoq tomonda oldinda turadi.

Oldinga aylanishda murabbiy chap qo'lini ostidan o'tkazib, o'quvchining bilagidan teskari ushlaydi. Aylanishni boshlash bilan o'qituvchi shug'ullanuvchini shu qo'li bilan aylantiradi, aylanish tugallanishi bilan esa o'ng qo'li bilan belidan ushlaydi.

Orqaga aylanganda murabbiy o'ng qo'li bilan bilakdan ushlaydi, chap qo'li bilan esa mashq tugatilishidan oldin o'quvchining ko'krigidan ko'taradi.

Tayanib orqaga aylanish. Gimnastikachi tayanish holatidan qo'llarni bir oz bukish orqali oldinga engashib, tos-son bo'g'inidan bukiladi, keyin keskin to'g'rilanib va qo'llarini to'g'rilib, turnik ustidan ko'tariladi (siltanadi). Tayanish holatiga erkin qaytib, sonlar bilan turnikka tegishi bilan tos-son bo'g'inidan bir oz bukilib, boshni orqaga yo'naltiradi va shu holatni saqlagancha orqaga aylanadi. Butun aylanish davomida tosni turnikka yaqin ushlash juda muhimdir. Aylanish tugashidan oldin kaft tayanch holatiga buriladi va tos-son bo'g'inidan deyarli juda tez to'g'rilanadi.

O'rgatish (past turnikda):

a) tayanish holatidan qo'llar bilan turnikni ushlangancha, orqaga siltanib sakrab tushish;

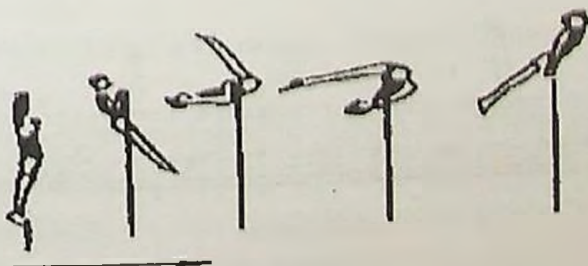
b) orqaga siltanib, tos-son bo'g'inidan bir oz bukilgancha tayanish holatiga qaytish;

v) murabbiy yordamida aylanish, murabbiy oldinda va chapda turadi.

O'ng qo'li bilan o'quvchining chap bilagidan teskari ushlaydi (tkrinik ostidan), chap qo'li bilan sondan ushlab, orqaga siltanishga yordam beradi, gimnastikachi tayanish holatiga qaytgach, qo'lini ichkariga bo'rib, shu qo'li bilan tosni turnikka bosadi, shuning bilan aylanishni yakunlashga yordam beradi.

Osilishdan kuch bilan tayanib ko'tarilib to'ntarilish va sekin osilishga tushish

Bu amaliy xarakterga ega bo'lgan asosiy mashqlaridan biri. Harakat qo'llarda tortilish bilan boshlanadi, Tirsaklardan bukilish oxiriga etganda, boshni orqaga bukmasdan turnik (grifiga) tosni yaqinlashtirishga harakat qilib, oyoqlarni ko'tarish kerak. Oyoqlar turnikda paydo bo'lishi bilan, boshni va tanani ko'tarib, qo'llarni yozib, tayanishga o'tiladi (382-rasm).



382-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Turnik o'rtasida ikki oyoqda itarilib ko'tarilib to'ntarilishni takrorlash.
2. Osilishdan, oldinga katta bo'lmagan siltanish bilan ko'tarilib to'ntarilishni bajarish.
3. Osilishdan kuch bilan ko'tarilib to'ntarilib tayanish va sekin osilishga o'tish.

Xatolar.

1. Qo'llarda to'liq bo'lmagan tortilish.
2. Ko'tarilish paytida oyoqlar turnikka, qo'llar to'liq yozilsa.
3. Oyoqlarni turnikka keltirganda bosh orqaga egilishi.

Extiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo'lda beldan, ikkinchisi bilan belning orqasidan ushlab tayanishga chiqishga yordam beriladi.

O'ng (chap) bilan oyoqlarni ochib tayanishdan chap (o'ng) oyoqni oldinga o'tkazib orqaga burilib tayanish

Bajarish texnikasi. O'ng (chap) qo'lni o'tkazib pastdan ushlash va tana og'irligini shu qo'lga o'tkazish. Ketma-ket boshni, elkani, tana va oyoqni burilish tomonga burib, songa va qo'llarga tayanib, chap (o'ng) qo'lni chap (o'ng) oyoqda oldinga siltanib o'tish bilan bir vaqtda tushirib, orqaga burilib tayanishni yakunlash (383-rasm).



383-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastika tayog'ida burilishni aks ettirish.
2. Gimnastik o'rindiqda o'ng bilan oyoqlarni ochib tayanishdan, chapga oldinga siltanib o'tish bilan orqaga burilib tayanib yotish (qo'llar o'rindiqda, oyoqlar polda).
3. Past turnikda, o'ng bilan oyoqlarni ochib tayanishdan, chapda siltanib o'tish bilan orqaga burilib tayanish.
4. Shuning o'zi o'rta va baland turnikda.

Xatolar.

1. Burilishni bajarishda oyoqlarni bo'shashishi va tushib ketishi.

2. Oldinga siltanib o'tishni bajaruvchi oyoqning bukilishi.

Extiyotlash va yordam. Atrofida orqaga burilish bajariladigan oyoq panjalaridan ushlab yordam beradi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

1. Osilishdan kuch bilan ko'tarilib tayanish – 3,0 b.

2. O'ngda siltanib o'tib o'ng bilan oyoqlarni ochib tayanish – 0,5 b.

3. Chap oyoqda oldinga siltanib o'tish bilan o'ngga aylanib orqaga burilib tayanish – 1,0 b.

4. Osilishga tushish va kuch bilan ko'tarilib to'ntarilib tayanish – 3,0 b.

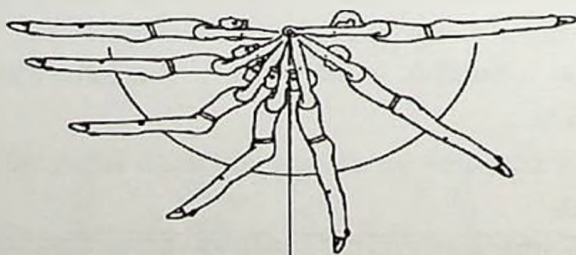
5. Oldinga bukilib osilishga tushish va orqaga siltanish – 0,5 b.

6. Oldinga siltanish va orqaga siltanish bilan 90° ga burilib sakrab tushish – 2,0 b.

Bukilib-yozilib tebranish va yoy shaklida siltanish - yetarli ko'lamda tebranishni ta'minlaydigan harakatlardir.

Gimnastikachi osilish holatidan qorin pressi va son oldi muskullarini taranglatgancha 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 yuzalikdagi muskullarini cho'zadi va keyinchalik tos-son va yelka bo'g'inidan (bu anatomik jihatdan yelka bo'g'ini uchun yozilish bo'ladi) shunindek, umurtqa pog'onasining bel qismidan tez bukilish uchun yordam beradi.

Yozilish tugashi bilan bukilishni boshlash zarur (shug'ullanishni ya'ni boshlovchilarda eng ko'p uchraydigan xato - orqaga siltangancha to'xtab qolishdir). Bukila borib, gimnastikachi imkoniyati boricha tezroq oyoqlarini turnik rifiga tizzadan boldir o'rtasidan bo'lsa, yana ham yaxshi) yaqinlashtirishga harakat qiladi va butun tana oldinga qadar oyoqlarni shu holatda ushlab turadi, tos-son va yelka bo'g'inidan to'g'rilanib, oyoqlarni oldinga va yuqoriga keskin yo'naltiradi. Bunda butun tana oldinga tebranishning so'nggi nuqtasi holatida bo'lishi kerak. Bunda kerishish yaramaydi. Kerishishga yo'l qo'ymaslikning yaxshi uslubiy usuli - shug'ullanuvchilarga oyoq uchlariga qarashni tavsiya qilishdir.



384-rasm

Osilish harakatida tebranish (384 - rasm) birin-ketin oldinga va orqaga bajariladigan tebranishlardan iborat. To'g'ri tebrana olish baland turnikda gimnastika umumiy bosqichi mashqlarini muvaffaqiyatli o'rgatishning asosidir. To'g'ri tebranishda quyidagi holatlar navbatlanishi kerak:

a) orqaga tebranishning oxirgi holatida - tana to'la to'g'rilangan yoki bir oz bukilgan bo'ladi. Nazorat uchun eng oqilona uslubiy usul - shug'ullanuvchiga o'z oyoq uchlarini ko'rishni tavsiya qilishdir;

b) vertikal holatda - tananing to'g'rilangan (osilish holatidagidek) holati;

v) oldinga tebranishning oxiri holatida gavda bir oz bukilgan bo'ladi (gimnastikachi oyoq uchlarini ko'rib turishi kerak). Orqaga siltanib sakrab tushish. Oldinga tebranishning oxirgi nuqtasidan vertikal holatni o'tayotib, gimnastikachi oyoqlarini orqaga yo'naltiradi va kerishadi. Ayni vaqtda u to'g'ri qo'llari bilan turnik rifiga bosib, tana-elka burchagini kamaytiradi. Oxiri harakatda u tovon va elka bo'g'ini yo'nalish tezligini tenglashtiradi, ya'ni gimnastikachining tanasi ilgarilab harakatlana boshlaydi. Orqaga tebranishning ohiri nuqtasida tananing kerishgan holatini saqlab, sportchi grifni qo'yib yuboradi, qo'llarini yuqoriga, tashqariga ko'taradi va sakrab tushadi.

Qo'llarni qo'yib yuborishdan oldin boshni ko'tarish va turnik ustidan oldinga qarashni tavsiya qilish foydalidir.

Oldinga tebranib sakrab tushish. Orqaga tebranishning oxiri holatidan gimnastikachi navbatma-navbat «a», «b» holatlaridan o'tadi va «v» holatiga yaqinlashadi («osilish holatida tebranish» qaralsin). So'nggi holatda sakrab tushishdan oldin tos-son bo'g'inidan bukilish tebranishdagidan bir qancha ko'proq bo'lishi mumkin. Harakatning oldini yuqori nuqtasida gavgdani tos-son bug'inidan keskin yozilish orqali to'liq kerilish zarur va ayni vaqtda to'g'ri qo'llarni bosh orqasiga yo'naltirish kerak. Shu harakatlar tugashi bilanoq, gimnastikachi qo'llarini qo'yib yuboradi va uchish holatida kerishgancha erga tushadi.

Tebranishdan keyin sakrab tushishni bajarishdan oldin quyidagi mashqlarni ijro etish foydalidir: Turnikdan 1 - 1,5 m masofada turgan tramlindan sakrab osilish va oldinga siltanib sakrab tushish.

Ehtiyotlash va yordam berish. Tebranishlarni va qayd qilingan sakrab tushishlarni o'rgatish bilan bog'liq bo'lgan barcha mashqlar bajarilayotganda murabbiy turnikning ostida

ijro etuvchidan chap yoki o'ng tomonda turib tebranish yuzaligiga parallel holda gimnastikachi bilan birgalikda o'ng yoki chap tomona siljiydi. Murabbiyning bir qo'li shug'ullanuvchining ko'krak tomonida joylashadi, ikkinchisi orqa tomondan ko'kraklarining pastki uchiga teng joylashadi. O'quvchi orqaga siltanganda ertaroq uzilib ketsa, o'qituvchi o'quvchining ko'kragidan ushlab qolishga tayyor turishi kerak. Agar uzilish orqaga siltanganida yuz bersa, kuraklar ostidan ushlab qolinadi.

Bir oyoqda ko'tarilish (tebrangandan keyin) oldingi holatning oxiriga bir oz etmasdan gimnastikachi tos-son va yelka-bo'g'inlaridan keskin bukiladi va ikkala oyoqlarini tovon-boldir bo'g'ini to'g'risidan turnikka olib keladi, keyinchalik o'ng oyog'ini turnik ostidan o'tkazadi (o'ng oyoq tizzadan bukilishi mumkin). Bu harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga siltanish boshlanishidan oldin tugashi zarur. Orqaga siltanish boshlanishi bilan bir bo'g'inidan bukilish davom etadi (ya'ni yelka-tana burchagi kamayib boradi), tos-son bo'g'inidan esa to'g'rilanish boshlanadi va o'ng oyoq tayanish holatida tugallanadi. Shuni ta'kidlash muhimki, tos-son bo'g'inidan to'g'rilanish davomida chap oyoqning oldingi yuzasi turnikdan uzoqlashtirilmay, balki tegar-tegmas turishi kerak.

O'rgatish (kichik turnikda):

a) oyoqlarni yozib bukilib osilish (rif boldir-tovon bo'g'ini to'g'risida);

b) oyoqlarni yozib bo'kilib osilish holatidan oyoqlarni kerib, kerishib osilish holatigacha keskin to'g'rilanish va bukilib osilish holatiga qaytish;

v) bukilib osilish holatidan majburiy (murabbiy yordamida) tebranish;

g) bukilib osilish holatidan orqaga siltanganda oyoqlarni yozib kerishib osilish - oldinga tebranganda bukilib osilish;

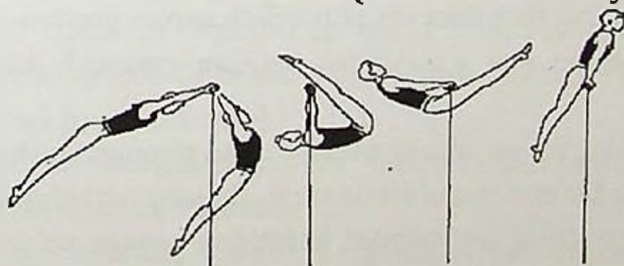
d) yordam bilan ikki - uch tebranishdan keyin o'ng oyoq bilan tayanishga ko'tarilish;

e) o'ng oyoq bilan minib tayanish holatidan orqaga tushib, oyoqlarni kergan holda osilib qolish;

j) yordam bilan o'ng oyoqda tayanishdan orqaga tushib, o'ng oyoq bilan tayanib ko'tarilish.

Ko'tarilishni bir necha bor mustaqil bajargandan keyin katta turnikka o'tish mumkin. Asosiy e'tiborni osilish holatidan bukilib osilish holatiga o'tishga qaratish zarur (385 - rasm).

Gavdani siltab ko'tarilishi (tebranishdan keyin).



385-rasm.

Orqaga tebranishdan keyin, vertikal holatni o'tayotib, tos-son bo'g'inidan keskin to'g'rilanish va shu bilan birga qo'llarni bosh orqasiga (xuddi oldinga tebranib sakrab tushishdagi kabi, biroq bir oz ilgariroq) uzatish kerak. Turilgan holatda to'xtamasdan tos-son va yelka bo'g'inlaridan keskin bukilib, boldir o'rtasini turnikka olib kelinadi (barcha harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga tebranish boshlanishidan oldin tugashi zarur). Orqaga tebranish boshlanishi bilan yelka bo'ynidan bukilishni davom ettirib, tos-son bo'g'inidan kerak. Bu harakatlar natijasida tos turnikka yaqinlashadi va o'q atrofida butun tana aylanishining burchak tezligi oshadi, shuning hisobiga u tayanish holatiga keladi.

O'rgatish (o'rta turnikda):

a) burchak yasab osilishdan oyoqlar bilan to'shaklarga tirilib, oyoqlarni tizzadan bukkancha boshni orqaga tashlamay kerishish. To'g'ri qo'llarni bosh orqasiga oxirigacha uzatilishiga e'tibor berish zarur. Keyin dastlabki holatga qaytish. Bir yo'la bir necha marta takrorlanadi. Kerishish tez bajarilishi kerak, toki uning oxirida tovonlar to'shakdan uzilsin;

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

s) chap tomonda turgan trener yoki sherikning yordamida gavgani yozib ko'tarilish. Bunda yordamlashuvchi chap qo'li bilan oyoqlarni turnikka tez olib kelish uchun yordam beradi va o'ng qo'li bilan esa o'quvchini belidan tayanish holatigacha ko'taradi.

Baland turnikda trener osilib turgan gimnastikachidan chap tomonda va bir qancha oldinda turib chanoq suyaklari qismidan ushlab, o'quvchini muvozanat holatidan orqaga yo'naltiradi va uni shu holatda ushlab turadi. Gimnastikachi tos-son bo'g'ini-dan bukilib, tovonlarini grif proeksiyasi tomon to'shaklarga yo'naltiradi (shu chiziqqa, chiziqcha yoki gimnastika tayoqchasi qo'yilsa yanada qulay bo'ladi). So'ngra trener qo'llarini olib, gimnastikachiga oldinga erkin harakatlanib muvozanat holatiga, ya'ni osilishning dastlabki holatiga qaytishga imkon beradi. Shu holatdan o'tayotib gimnastikachi tos-son bo'g'ini-dan keskin yozilishi va qo'llarini bosh orqasiga yo'naltirishi kerak. So'ngra gimnastikachi va trener «b» va «v» moddalarida tavsiya qilinganidek harakat qiladilar;

d) turnikdan 1 m. masofada turgan tramplindan burchak hosil qilib osilish holatiga sakrash va turnik ostida to'g'rilanish. Navbatdagi harakatlar «b» va «v» moddalarida bayon etilganidek bajariladi;

e) o'rtacha tebranishdan (ko'lami 90° dan oshmagan bo'lmasin) orqaga siltanib tos-son bo'g'inidan bukilish, turnik ostida to'g'rilanib, trener yordamida gavdani yozib ko'tarilish.

Tayanib orqaga aylanish.

Gimnastikachi tayanish holatidan qo'llarni bir oz bukish orqali oldinga engashib, tos-son bo'g'inidan bukiladi, keyin keskin to'g'rilanib va qo'llarini to'g'rilab, turnik ustidan ko'tariladi (siltanadi). Tayanish holatiga erkin qaytib, sonlar bilan turnikka tegishi bilan tos-son bo'g'inidan bir oz bukilib, boshni orqaga yo'naltiradi va shu holatni saqlagancha orqaga aylanadi. Butun aylanish davomida tosni turnikka yaqin ushlash juda muhimdir. Aylanish tugashidan oldin kaft tayanch holatiga buriladi va tos-son bo'g'inidan deyarli juda tez to'g'rilanadi.

O'rgatish (past turnikda):

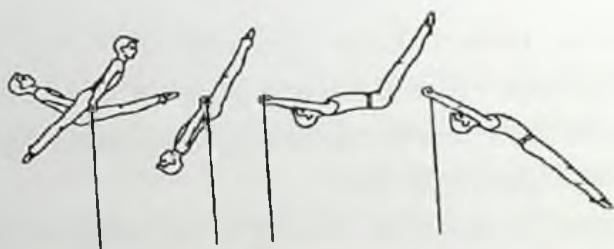
a) tayanish holatidan qo'llar bilan rifdan ushlangancha, orqaga siltanib sakrab tushish;

b) orqaga siltanib, tos-son bo'g'inidan bir oz bukilgancha tayanish holatiga qaytish;

v) murabbiy yordamida aylanish. murabbiy oldinda va chapda turadi.

O'ng qo'li bilan o'quvchining chap bilagidan teskari ushlaydi (rif ostidan), chap qo'li bilan sondan ushlab, orqaga siltanishga yordam beradi, gimnastikachi tayanish holatiga qaytgach, qo'lini ichkariga borib, shu qo'li bilan tosni turnikka bosadi, shuning bilan aylanishni yakunlashga yordam beradi.

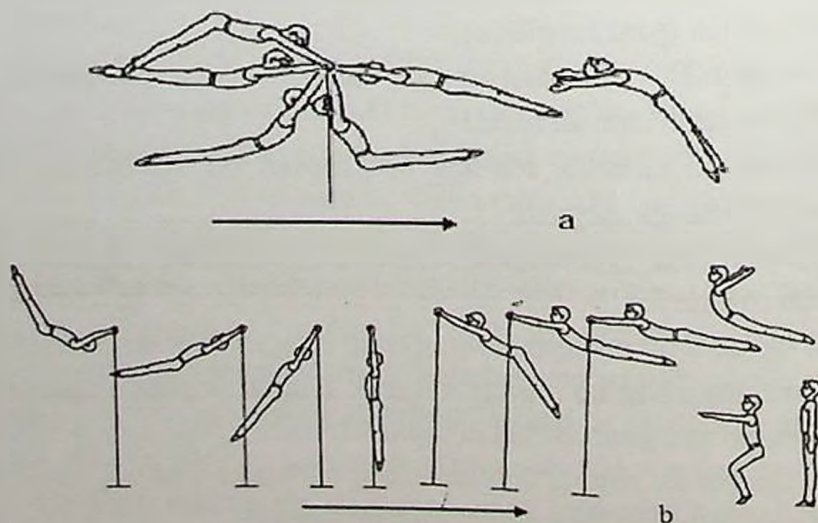
Yoysimon siltanish (386-rasm). Tayanish holatidan oyoqlarni oldinga, turnik ostiga yo'naltirib, tos-son bo'g'inidan bir oz bukilish zarur va boshni ko'krakka engashtirib, tayanib orqaga aylanish uchun harakatni boshlash kerak.



386-rasm

Orqaga aylanishdan farqli o'laroq bu mashqda, mashq boshlanishidan oyoq uchlarini ko'rib turish kerak. Bosh pastki holatga kelgandan keyin qo'llar orqaga, bosh orqasiga ohista yo'naltiriladi va qomat bir oz bukilgan holatda saqlanadi.

Yoysimon holatda sakrab tushish (387 a,b rasmlar).



387-rasm

Bosh bilan pastga turish holatigacha bo'lgan harakatlar «Yoysimon siltanish» bo'limida bayon etilishiga to'g'ri keladi. Ammo, yoysimon siltanishdan farqli tos-son bo'g'inidan oxirigacha to'g'rilanib, bosh orqaga engashtiriladi va turnik

qo'yib yuboriladi. Yerga tushishgacha bo'lgan uchish holatida qo'llar yuqoriga-tashqariga ko'tarilgan bo'lib, qomat kerishgan holda ushlab turiladi.

O'rgatish (past turnikda):

a) tik turib osilish holatidan sakrab, yoysimon, sakrab tushish (yordam bilan);

b) shuning o'zi, lekin turnikka parallel holda undan 1m. uzoqlikda ortilgan chiziqli ustidan ijro etish. Chiziqlichanning balandligi o'zgartirib boriladi: dastlabki urinishlarda chiziqli turnikdan 30 sm. pastda bo'ladi, navbatdagi urinishlarda esa o'ndan ham balandroq bo'lishi mumkin;

s) tayanish holatidan chiziqli ustidan yoysimon sakrab tushish (yordam bilan).

Qayd etilgan barcha hollarda murabbiy masalan, o'quvchidan chap tomonda, uning oldida turib yordam ko'rsatadi. Murabbiy o'ng qo'lini turnik ostidan o'tkazib o'quvchining chap bilagidan teskari ushlaydi, chap qo'li ichkariga maksimal bo'rilgan bo'lib, to'sni turnikka bosadi.

Agar yoysimon sakrab tushish to'liq o'zlashtirib olingan bo'lsa yoysimon-siltanishni o'rgatish oson bo'ladi.

10.5. Qo'shpoyada bajariladigan mashqlar.

Bajarish texnikasi. Qo'llarga tayanib, oyoqlarni oldinga va orqaga harakatlantirib, sekin-asta tebranish amplitudasini oshirish. Katta sinfda shunday amplitudaga erishish kerakki, bunda tana siltanishning chekka nuqtasida poyalardan balandda bo'lishi lozim (388 - rasm).

Qo'llarda tayanib tebranishda tana mustahkamligini saqlash qiyin emas, agar atrofida siltanish harakatlari bajariladigan yelka asosi poyaga yaxshi o'rnashgan bo'lsa. Berilgan tebranishdagi

asosiy qiyinchilik shundan iboratki, yelka mushaklari va birinchi navbatda yelkalarni "tushib ketish" dan saqlab turuvchi keng va katta ko'krak mushaklari anchagina quvvatni o'zidan o'tkazadi.



388-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

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

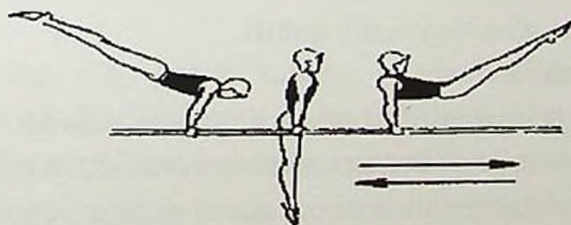
Xatolar.

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

Ehtiyotlash va yordam. Qo'llarga tushadigan yukni kamaytirish va poyada jarohatlanishni oldini olish maqsadida parolon qo'yish maqsadga muvofiq; yonboshda turib, poya ostidan oyoqlar va tanadan qo'llar bilan yordam beriladi.

Tayanib tebranish

Bajarish texnikasi. Oldinga siltanish, qo'llar va tana oldi mushaklarini taranglashishi hisobiga tos-son bo'g'imlarining biroz bukilishi bilan bajariladi. Oldinga siltanishda yelkalar ozgina orqaga tashlanadi. Past vertikal holatda tana va oyoqlar to'g'rilangan. Orqaga siltanish tananing orqasidagi mushaklarning hisobiga bajariladi. Tana vertikal holatdan o'tganidan keyin yelkalar oldinga beriladi, bel, oyoq harakatidan biroz oldinga o'tadi, siltanish oxirida esa oyoqlar tanadan o'zib ketadi (389-rasm).



389-rasm

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

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Orqadan tayanib yotib va tayanib yotib, qo'llar polda, oyoqlar gimnastika o'rindig'ida.
2. Tirsaklarga tayanib tebranish va orqaga siltanib qo'shpoya ichiga sakrab tushish.

3. Tayanishni takrorlab e'tiborni yelka bo'g'imidan "tushib ketmaslikka" qaratish.

4. Kichik amplitudada tayanib tebranish va qo'shpoya ichiga sakrab tushish.

5. Shuning o'zi amplitudani ko'paytirib. Siltanish amplitudasini asta-sekin oshirish. O'rganishda, aylanish asosi tos-son bo'g'imi emas, yelka bo'g'imi bo'limiga va tebranish nafaqat oyoqlarda, balki butun tana bilan bajarilishiga e'tiborni qaratish. Tebranish orqaga siltanib sakrab tushish bilan yakunlanadi.

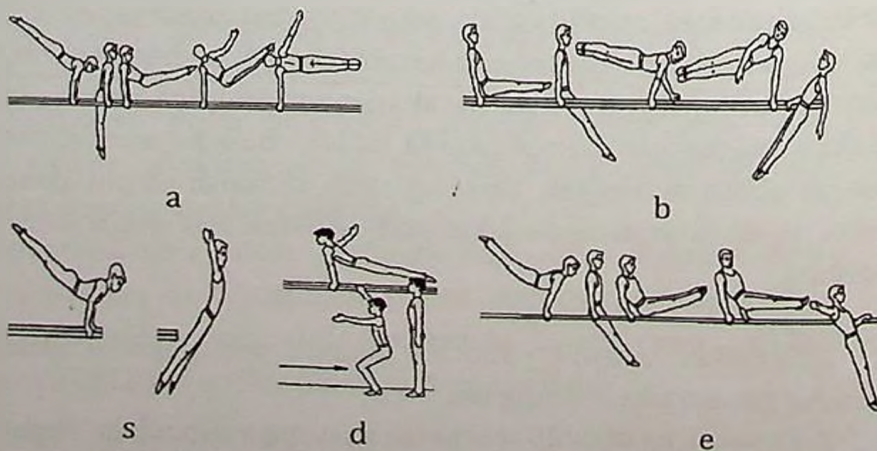
Xatolar.

1. Yelka bo'g'imidan osilib qolish.

2. Qo'llarni bukilishi.

Tayanib tebranishdan orqaga siltanib sakrab tushish

Bajarish texnikasi. Orqaga siltanib vertikalдан o'tib, tez tos-son bo'g'imlaridan yozilish va oyoqlarni orqaga-yuqoriga sakrab tushish tomonga qo'yish. Siltanish oxirida oyoqlar harakatni to'xtatib, ozgina kerilib, qo'shpoya o'rtasidan tanani chiqarib, tez qo'lni uzoq poyadan sakrab tushish bajariladigan poyaga o'tkazish, boshqa qo'lni (sakrab tushish bilan bir vaqtda) yon tomonga uzatish (390 - a,b,c,d,e rasm)



390-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Siltanish amplitudasini asta-sekin oshirish bilan tayanib tebranish va orqaga siltanib qo'shpoya ichiga sakrab tushish.

2. Orqaga siltanib oyoqlarni ochish va oldinga siltanish oldidan ularni juftlash bilan tayanib tebranib, orqaga siltanib qo'shpoya ichiga sakrab tushish.

3. Tayanib yotishdan oyoqlar gimnastika o'rindig'iga o'ng qo'lni chap qo'l oldidan qo'yish va o'ng qo'lga tayanib, chap qo'lni yon tomonga uzatish (chapga sakrab tushishda).

4. Poyalar oxirida tebranishdan orqaga siltanib sakrab tushish.

5. Shuning o'zi, faqat tanani sakrab tushish tomonga qo'zg'alish va qo'llarni o'tkazib ushlash bilan.

6. Shuning o'zi, faqat qo'shpoya o'rtasida.

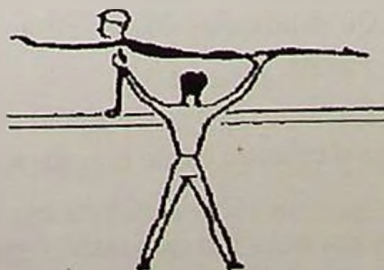
Xatolar.

1. Orqaga past siltanish va oyoqlarning tizzalarda bukilishi.

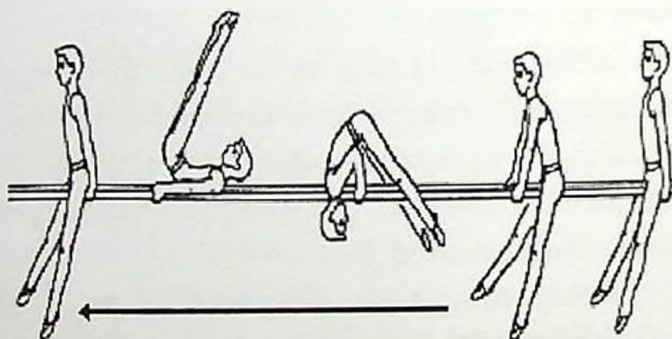
2. Sakrab tushish qo'llarda itarilish bilan bir vaqtda bajarilsa.

3. Tana yon tomonga qo'zg'atish emas, balki orqaga yon tomonga bajarilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Tayanch qo'lning yon boshida turib, bir qo'lda yaqin qo'lning yelkasidan ushlab, boshqasi bilan – orqaga siltanish harakati yo'nalishi bo'yicha – sondan turtib (391-rasm).



391-rasm



392-rasm

Oyoqlarni ochib o'tirishdan oldinga umbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish

Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib o'tirishdan oldinga o'mbaloq oshishni bajarish uchun, qo'llar bilan sonlarning oldidan ushlab, keyin tosni bukib va ko'tarib, tirsaklarni yon tomonga keng ochib, yelkalarni panjalarga yaqin qo'yib, bosh bilan oldinga egilib, qo'llarni qo'yib yubormasdan, o'mbaloq oshishni boshlash kerak. Tanani bukilib tayanish holatida tanani muvozanatlab va oyoqlarni birlashtirib qo'llarni oldinga o'tkazib ushlab, so'ng oldinga oyoqlarni faol harakatlantirib umbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish yakunlanadi (392-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Polda oyoqlarni ochib o'tirishdan oldinga o'mbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish.



2. Qo'shpoyada oldinga siltanib bukilib tayanish (393 - rasm).

3. Qo'shpoyada oyoqlarni ochib o'tirishdan oldinga o'mbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish.

393-rasm

Xatolar.

1. Yelkalarni poyaga noto'g'ri qo'yilishi, tirsaklar yozilmagan, balki tanaga yopishgan, bu esa o'z navbatida poyalar orasiga tushib ketishga olib keladi.

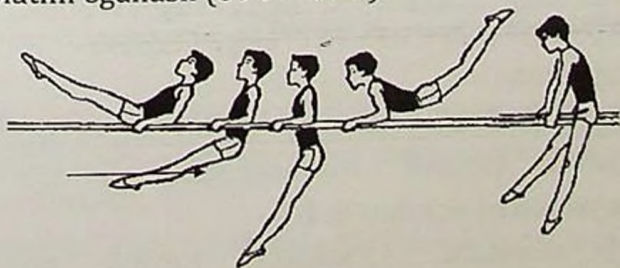
2. O'mbaloq oshishning birinchi yarmida, oyoqlar qo'llarga qarab tortilishi va tos-son bo'g'imidan bukilish o'rniga o'quvchi aksincha harakat qilsa: poyalarda yelka bilan oldinga sirg'ansa, tos-son bo'g'imidan yozilsa.

3. O'mbaloq oshishning ikkinchi yarmida, oyoqlar yetarlicha kenglikda ochilmasa, bu oyoqlarni ochib o'tirishni bajarish vaqtida tushib ketishga olib keladi.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir oyoqni qo'shpoya tagiga qo'yib, ikki qo'l bilan beldan va tosdan ushlanadi.

Tirsaklarga tayanib tebranishdan orqaga siltanib oyoqlarni kerib o'tirish

Bajarish texnikasi. Oldinga siltanishdan so'ng tanani pastga erkin harakatlanishi bajariladi. Vertikal holatdan o'tganda tanani keskin kerilishi bilan siltanishni kuchaytirib, yelkalar biroz oldinga beriladi. Ko'tarilish, tormozlanib to'xtash paytida yelka va qo'l mushaklarining faol kuchlanish bilan bajariladi. Tayanishga chiqilgandan keyin oyoqlarni ajratib, oyoqlarni ochib o'tirish holatini egallash (394 - rasm).



394-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tirsaklarga tayanib tebranish va orqaga siltanib qo'shpoya ichiga sakrab tushish.

2. Poyalar oxirida tirsaklarga tayanib tebranishdan, orqaga siltanib ko'tarilish, yordam bilan (sonning tagidan ushlab, oyoqlarni ko'tarilishidan keyin to'xtatib yordam beriladi). Keyin oldinga siltanishsiz sakrab tushish.

3. Qo'shpoyaning o'rtasida tayanib tebranishdan so'ng orqaga siltanib oyoqlarni ochib o'tirish.

4. Qo'shpoyaning o'rtasida tirsaklarga tayanib tebranishdan orqaga siltanib ko'tarilib oyoqlarni ochib o'tirish.

Xatolar.

1. Orqaga siltanish yetarli bo'lmasa.

2. Ko'tarilishda yelkalar orqaga ketsa.

3. Tirsaklarda tayanish holati mustahkam bo'lmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo'lda yelka ostidan, boshqasida qorindan yoki sondan ushlab yordam beriladi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

- | | |
|--|---------|
| 1. Qo'shpoya o'rtasida sakrab tirsaklarga tayanish | - 1,0b. |
| 2. Orqaga siltanib ko'tarilib oyoqlarni ochib o'tirish | - 2,5b. |
| 3. Oldinga o'mbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish | - 2,5b. |
| 4. Ichkariga siltanib o'tish va orqaga siltanish | - 1,0b. |
| 5. Oldinga siltanish | - 1,0b. |
| 6. Orqaga siltanib o'ng (chap) ga kerilib sakrab tushish | - 2,0b. |

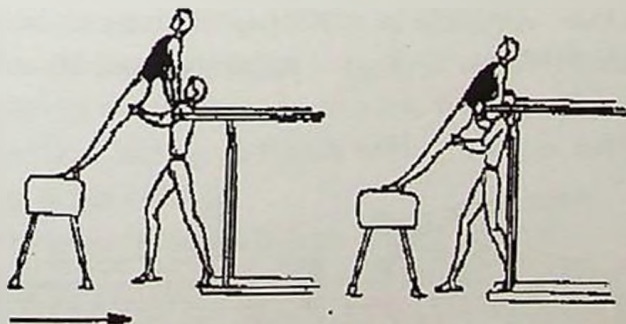
Tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko'tarilib oyoqlarni ochib o'tirish

Bajarish texnikasi. Tirsaklarga tayanib tebranishdan vertikal dan o'tib, tos-son bo'g'imidan biroz bukilib, tez oldinga siltanib, oyoq uchlari poya darajasiga yetganda, keskin yozilish va qo'llarni bukish bilan bir vaqtda oyoqlarni ajratib, oyoqlarni ochib o'tirishga o'tish (395-rasm).



395-rasm

O'rgatish ketma-ketligi. 1. Gimnastik devorga orqalab qo'llarni bukib orqadan tayanib o'tirishdan orqada tayanib yotishga o'tish (2-3 marta takrorlash).



396-rasm

2. Tirsaklarda tebranishdan, oldinga siltanishda oyoq uchlari poya darajasiga yetganda, oyoq harakatini to'xtatish va tos-son bo'g'imidan yozilish.

3. Oyoqlarda otga tayanish bilan tirsaklarga tayanib yotib, tayanib yotishga o'tish (396 - rasm).

4. Tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko'tarilib oyoqlarni ochib o'tirish.

Xatolar.

1. Oldinga siltanishda oyoq uchlari poya darajasidan o'tib ketsa va tos-son bo'g'imida yozilish sodir bo'lmasa.

2. Oldinga siltanishda yelka orasidagi burchak kamaysa.

3. Qo'llarni bukilishi va tayanishga o'tish polga oyoqlarni qo'ygandan so'ng sodir bo'lsa, aksincha emas.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo'l bilan yelkadan ikkinchi qo'l bilan beldan ushlanadi.

Tayanib tebranishdan qo'llarni bukish va yozish

Bajarish texnikasi. Mashq oldinga siltanish kabi, orqaga siltanishda ham bajariladi. Oxirgi variant anchagina qiyinroq. Shuning uchun talabalar bilan qo'llarni bukish va yozishni oldinga siltanishda o'rganishni boshlash maqsadga muvofiq. Orqaga siltanishning oxirgi holatidan, oldinga siltanishni boshlash bilan bir vaqtda yelkalarni biroz oldinga berish va qo'llarni bukish. Vertikaldan o'tish paytida tos-son bo'g'imidan biroz bukilish. Oyoqlar oldinga - yuqoriga harakatlanishi bilan qo'llarni yozish.



397-rasm

Qo'llarni bukish vaqtida yelka holatiga e'tibor berish zarur. Agar yelkalar biroz orqaga "tushgan" bo'lsa, unda o'rganuvchi tana bilan vertikaldan o'tish paytida tayanchda ushlanib qololmaydi. Shuning uchun mashqni qo'shpoyaning o'rtasida bajarish lozim (397 - rasm).

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Oyoqlar poyadan yuqoriga ko'tarilguncha tayanib tebranish.

2. Tayanib qo'llarni bukish va yozish (4-6 martadan kam emas).

3. Tayanib tebranish, orqaga siltanib oyoqlarni ajratish va ularni poyalarga panjalarning ichki tomoniga yumshoq tushirib, poyalarda tayanib yotish holatini egallash, qo'llarni bukib, oyoqlarni birlashtirish va oldinga siltanib qo'llarni yozish.

4. Oldinga siltanishda qo'llarni bukish va yozishni bajarish.

Ehtiyotlash va yordam. Poya ostidan, beldan va sondan ushlanadi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

1. Poyalar oxiridan sakrab tayanish va qo'llarda itarilish bilan bir vaqtda oldinga turishgacha harakatlanish – 1,0 b.

2. Tirsaklarga tayanishga tushish va tebranish – 1,0 b.

3. Oldinga siltanib oyoqlarni ochib o'tirish – 2,5 b.

4. Qo'llarni oldinga o'tkazib ushlab, oldinga o'mbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish – 2,5 b.

5. Ichkariga siltanib o'tish va orqaga siltanish – 0,5 b.

6. Oldinga siltanish boshlanishida qo'llarni bukish va siltanish oxirida yozib, orqaga siltanib o'ngga (chapga) kerilib sakrab tushish – 2,5 b.



Burchak tayanish

Bajarish texnikasi. Qo'llar to'g'rilangan, bel to'g'ri, bosh tikka, oyoqlar poyalarga parallel (398-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi.

Burchak tayanish – bu statistik holat bo'lib, bel mushaklari, qorin, sonning oldingi va orqa

mushaklarini yaxshi rivojlangan kuchini talab qiladi. Shuning uchun qo'l va qorin mushaklarini rivojlantirishga yo'naltirilgan ko'pgina mashqlar (o'tgan bosqichlardagi materiallarga qarang), asosan gimnastik devorda osilib to'g'ri

398-rasm

oyoqlarni ko'tarish, burchak osilish, kuch bilan ko'tarilib to'ntarilish kabi mashqlarni bajarish, berilgan mashqni o'zlashtirishga yordam beradi.

10.6. Halqada bajariladigan mashqlar

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

Og'irlik markazining bunday harakatlanishi halqada mashq bajarishning yana bir xususiyatidan dalolat beradi. Yuqorigi holatdan pastki vertikal holatga tushishda (erkin tushishda) og'irlik markazi pastga harakatlana borib, pastki vertikal dan o'tayotanda, amalda juda tez, harakat yo'nalishini qaramaqarshi yo'nalishga almashtiradi.

Bu hol turnikda mashqlar bajarishga nisbatan kaft va barmoqlarni bukuvchi muskullarga yuklama kuchini bir necha bor oshiradigan kuchli siltanish sifatida seziladi. Shuning uchun halkada tebranganda vertikal holatdan uzilib ketish ehtimoli turnikka nisbatan bir qancha ko'proq bo'ladi.

Kuch talab qiladigan mashqlar bu snaryadda yana ham katta jismoniy kuchni talab qiladi, chunki umumiy og'irlik markazi - (UOM) ning vertikal dan bir oz siljishi ham gimnastikachi harakatiga noaniqlik kiritadi.

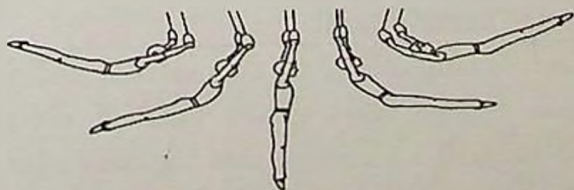
Halqada tebranish mashqlari kamroq zo'r berib, harakatlarni yaxshiroq ijro etishni talab qiladi. Bu mashqlarda og'irlik markazi ayniqsa tebranishlarning oxirgi nuqtalarida vertikal dan

ko'proq siljiydi. Gimnastikachi mashq bajarish davomida hech qachon, oxirgi holatdan tashqari, muvozanat holatida bo'lmaydi. Shuning uchun uning noaniq harakatlari mashqni umuman bajara olmaslikka olib keladi. Gimnastikachi shunday harakat qilishi kerakki, uning mashqni ijro etishga qaratilan barcha harakatlari mashq oxirida uni muvozanat holatiga olib kelsin. Muvozanat holati barcha vaziyatlarda shunday bo'lishi kerakki, bunda u o'z o'ziga ham, tayanch nuqtasi ham halqalar osilgan nuqtadan tushirilgan bir vertikalda joylashsin. Halqada bajariladigan asosiy mashqlar:

Tebranish

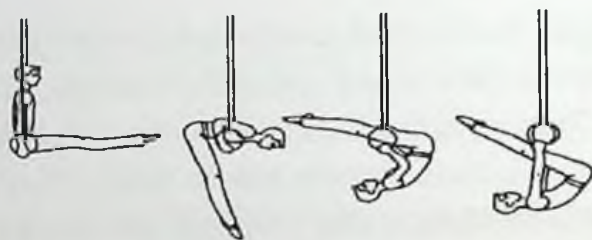
Halqada o'rgatishni tebranishdan boshlash tavsiya qilinadi, chunki to'g'ri tebrana olish halqada ijro etiladigan ko'pchilik mashqlarning muhim texnik qismidir. Tebranish bilan bir vaqtda bukilib osilish, kerishib osilish kabi holatlar ham o'rgatiladi. Bir darsning o'zida past halqada tayanish holatida mashq qilishga ham ozroq vaqt ajratish lozim, o'quvchilarga quyidagi mashqlarni bajarishni tavsiya qilish mumkin:

1. Sakrab chiqib, tayanib oyoqlarni oldinga va orqaga siltash (399-rasm).



399-rasm

2. Sakrab chiqib tayanib, burchak hosil qilish (o'quvchilarning burchak hosil qilishni oldin boshqa asboblarda bajarganliklari nazarda tutiladi).



400-rasm

3. Tayanish holatida tebranib, oldinga siltanib orqaga tashlanib, bukilib osilish.

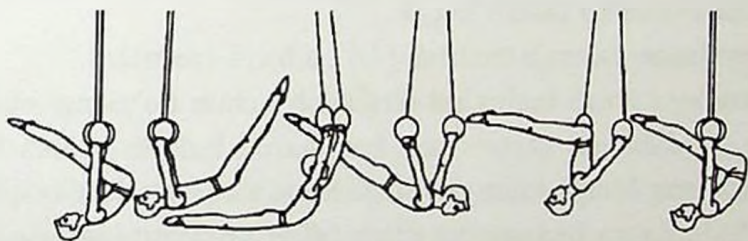
4. Burchak hosil qilib tayanish holatidan oldinga bukilib osilish holatiga tushish (400 rasm).

Osilish holatida tebranayotib oldinga siltanganda tananing holati qanday bo'lishi to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qildirish uchun quyidagi usul tavsiya qilinadi: past halqada osilgan holatda gimnastikachi birorta tayanichga (masalan, stul orqasi, shug'ullanuvchiga yuz tomon turgan trenerning yelkasiga tovonlari bilan tayanadi. Shu holatda gimnastikachiga gavgdani tos-son bo'g'inidan bir oz bukkari va boshni oldinga engashtirgan holni saqlab bir necha marta qo'llarini orqaga, bosh orqasiga yo'naltirish tavsiya qilinadi. Shundan keyin bu harakatlarni oldinga tebranganda tayanmasdan, baland halqada bajarish taklif etiladi.

Navbatdagi mashg'ulotlarda tebranishni oldinga tebranganda bukilish, orqaga tebranganda bukilish, oldinga tebranganda sakrab tushish va orqaga tebranganda sakrab tushish kabi mashqlar bilan qo'shib ijro etish tavsiya qilinadi. Ayniqsa, diqqatni oldinga tebranishda bukilmasdan kerilib osilishni bajara olisha qaratish lozim. Bu mashq nazorat mashq hisoblanib, o'quvchilarning tebranishni to'g'ri o'zlashtirganliklari to'g'risida ishonch hosil qilishga imkon 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 bo'kilib osilish (401- rasm).



401-rasm

Bu mashqni qo'yidagi yordamchi mashqlardan foydalanib o'rgatish tavsiya etiladi:

1. Oldinga engashib, qo'llarni mushtlab yuqoriga uzatgan holatdan kaftlarni katta barmoqlar bilan ichkariga va keyinchalik pastga burgancha qo'llar yon tomonga uzatiladi va so'ng boshni oldinga engashtirish bilan birga tos-son bo'g'inidan yanada ko'proq egilib, qo'llar sonlarga olib kelinadi. Diqqatni qo'llar, albatta yon tomongacha borishiga qaratish zarur. Oldin bu mashqni 2—3 marta sekinroq bajarish tavsiya qilinadi.

2. Dastlabki holat ilgarigidek, faqat halqalardan yelkalar balandligida ushlab turiladi. Shu mashqni qo'llarni yelkadan aylantirib tik turib orqada osilish holatida yakunlash.

3. D.h.—bir oyoqda muvozanat saqlab, qo'llar yuqoriga, past halqalarda qo'llar bilan ushlab turiladi. Erkin oyoq bilan siltanib va tayanch oyoq bilan deysinib qo'l va bosh bilan shunga muvofiq harakatlar bajarib, bukilib osilish holatiga kelish.

Mazkur mashqlarni o'zlashtirgandan keyin baland halqada trener yordamida yelkadan aylanishni ijro etishga o'tish mumkin. Dastlabki urinishlarda murabbiy shug'ullanuvchining

yon tomonida turadi va sonlaridan (boldirdan emas) ko'tarib yordamlashadi.

Shuni nazarda tutish kerakki, bu urinishlarda son ostidan turtib yuborish emas, balki gimnastikachini oyoq harakatlari bo'yicha aynan ko'tarish kerak.

Yoysimon sakrab tushish (402 a,b,c,d-rasmlar).

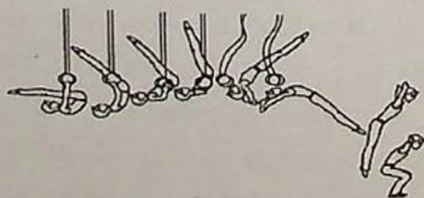
Bunday sakrab tushishni o'rganish uchun qo'yidagi mashqlardan foydalanish zarur. Past halqalarda bukilib osilish holdan tos-son bo'g'inidan yuqoriga keskin yozilib, to'g'ri qo'llar bilan halqalarga bosgancha kuch bilan qo'llarni yuqoriga yon tomonga yo'naltirish kerak. Bu harakat shug'ullanuvchilarda tana qanday zo'r berish hisobiga yuqoriga yoysimon harakatlanishi to'g'risida tasavvur hosil qildirish uchun zarurdir.

Bu holda qo'llarni bukish va tortish xatolikdir, buning oldini olish kerak. Bir yo'la 2—3 urinishdan keyin sakrab turishni: albatta o'qituvchining yordami va ehtiyot qilishi bilan o'rtacha balandlikdagi halqalarda o'rgatishga o'tish mumkin. O'ng yon tomondan turib, gimnastikachini bir qo'li bilan belidan ushlaydi va shug'ullanuvchi oldinga yiqilgudek bo'lsa, ikkinchi qo'lini uning ko'krigidan qo'yib qolishga tayyor turadi.

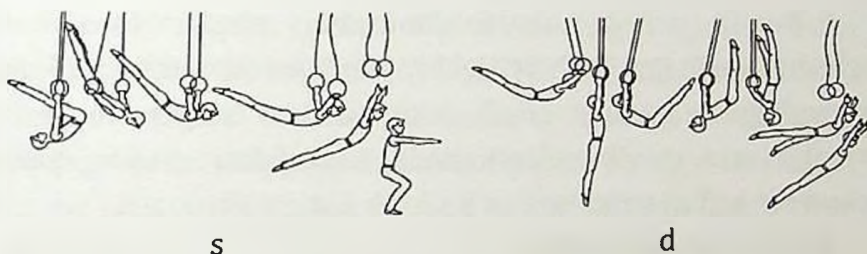
Yelkalardan orqaga aylanib sakrab tushish. Yelkalardan orqaga aylanib sakrab tushishni o'rgatishga kirishishda oldin shug'ullanuvchilar to'shaklarda yelkadan opqaga kerilib o'mbaloq oshishni bilib olishlari lozim. Bu akrobatika elementi yelkadan aylanib sakrab tushishda gavda va oyoq harakatlari to'g'risida tasavvur hosil qiladi.



a



b



402-rasm.

Yelkalardan orqaga aylanib sakrab tushishni o'rganishdan oldin qo'yidagi mashqlarni bajarish zarur:

1. D.h. – bukilib tik turib, qo'llar orqaga, barmoqlar mushtlangan, qo'llarni bosh barmoq bilan tashqariga burib, ularni yon tomonga va keyinchalik oldinga uzatish. Shuning bilan birga tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, bosh orqaga engashtiriladi (qo'llarga qaratiladi). Mashq sekinroq bajariladi.

2. Shuning o'zini past halqalardan ushlab ijro etish.

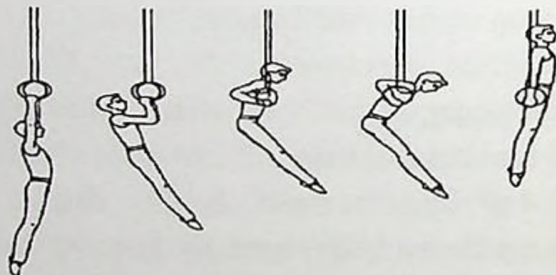
3. Shuning o'zini bir oyoqda tik turib, ikkinchisini bir oz orqaga uzatib uchini polga tekkizgan holda bajarish. Erkin oyoq bilan orqaga kerilib, qo'llar va bosh bilan muvofiq harakatlanib, mashqni qo'llarni yuqoriga uzatib, barmoqlarga qarab turganicha muvozanat saqlash («qaldirg'och») holatida yakunlash.

4. Past halqalarda bukilib osilish holatidan (yordam bilan) tos-son bo'g'inidan yuqoriga va bir oz orqaga keskin yozilib, to'g'ri qo'llar yon tomonga uzatiladi; halqalarga bosgancha, butun gavgdani yuqoriroq holatga ko'tarishga harakat qilish kerak. Masalan: bir yo'la 2—3 marta ijro etiladi.

5. Past halqalarda bukilib osilish holatidan murabbiy yordamida yelkalardan orqaga aylanishni bajarish. Murabbiy yon tomonda turib, bir qo'li bilan son ostidan ushlaydi, ikkinchi qo'li bilan esa shug'ullanuvchiga butun tanasini yuqoriga ko'tarish uchun yelkalaridan ko'taradi.

6. Bukilib osilish holatidan murabbiy yordamida sakrab tushishni yaxlit ijro etish. Murabbiy yon tomonda turadi va 5-chi mashqdagidek harakat qiladi, lekin yordam bergandan keyin halqalar erta qo'yib yuborilganda yiqilishdan ehtiyot qilish uchun bir qo'lini yelkalardan ko'krak ostiga o'tkazadi.

Kuch bilan ko'tarilish.



403-rasm

Shug'ullanuvchilar halqalarda tayanish malakasini o'zlashtirganliklaridan so'ng «chuqur» ushlab kuch bilan ko'tarilishni o'rgatishga kirishiladi. Bu vaqtga kelib gimnastikachilar turnikda, halqada bir necha marta tortilishni bajara oladigan bo'lib qoladilar (403-rasm).

Undan tashqari shug'ullanuvchilarga qo'lni yozuvchi muskul-lar kuchini oshiruvchi 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'ri-lash.

Shu mashqlarni o'zlashtirib olgandan keyin halqada kuch bilan ko'tarilishni ijro etishga kirishish mumkin.

O'rgatish: Ko'tarilishni past (yelka balandligidagi) halqada bajarishdan boshlash kerak. Dastlabki urinishlar bukilgan qo'llarda tayanish holatiga chiqishga imkon beradigan darajada qo'llar bilan ohista depsinib bajariladi. So'ngra shuning o'zini oyoqlar bilan depsinmay bajarish tavsiya qilinadi. Navbatdagi

urinishlarda halqalar polda tik turib, to'g'ri qo'llar bilan «chuqur» ushlash imkoniyatini beradigan darajada balandlikka ko'tariladi. Bunda osilish holatidan bukilgan qo'llarda tayanishga ko'tarilish paytida belidan ushlab yordam ko'rsatish zarur bo'ladi. Doimo qo'llarni to'g'ri turishi holatiga e'tibor berish lozim.

10.7. Baland-past qo'shpoyadagi mashqlar

Qizlar uchun asosiy element, bu oyoqlar bilan yu/p (yuqori-poya) ga tayanib, p/p (paski-poya)ga kerilib osilish va p/p ga tayanishga o'tish hisoblanadi. Shu bilan birga ular, o'qituvchi yordamida yoki mustaqil talabalar tomonidan tuzilgan turli o'quv majmua mashqlarini bajarishni takomillashtirishni davom ettiradilar. Yelka mushaklarini va qorin mushaklarini rivojlantirish uchun osilib yotishdan tortilish va gimnastik devorga osilib turishdan to'g'ri oyoqlarni hamda bukilgan oyoqlarni ko'tarishlarni bajaradilar.

Yuqori poyaga osilish

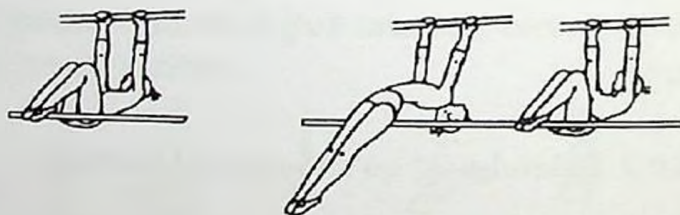
Osilish mashqlari bilan talabalar tanish bo'lib, gimnastika devoriga osilishni o'zlashtirganlar. Farqi shundan iboratki, yu/p da tana bir joyda to'xtab turmaydi, balki erkin holatda bo'ladi. Osilishni takomillashtirish uchun quyidagi mashqlarni taklif qilish mumkin: yordam bilan yu/p osilish – oyoqlarni bukib osilish – osilish – pastga sakrab tushish. Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, osilish t/b (turli balandlik)dagi qo'shpoyada bajariladigan ko'pgina mashqlar uchun dastlab holat hisoblanadi.

Pastki poyaga o'tirib osilish

Bajarish texnikasi. Bu shunday holatki, talaba qiz yu/p osilib, bukilgan oyoq uchi bilan p/p tayanadi (404-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi.

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



404-rasm

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

Pastki poyaga yotib osilish

Bajarish texnikasi. Yotib osilishda, tana to'g'ri va biroz kerilgan, bosh ozgina egilgan, qo'llar to'g'ri, p/p sonning orqa qismi bilan tayaniladi (405-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi.

Bajarish texnikasi. Yotib osilishda, tana to'g'ri va biroz kerilgan, bosh ozgina egilgan, qo'llar to'g'ri, p/p sonning orqa qismi bilan tayaniladi.



405-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

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

Oyoqlarni kerib yotib osilish

Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib yotib osilish turli usullarda bajarish mumkin, ammo o'rgatish ketma-ketligini hisobga olib, talabalarda mavjud bo'lgan harakat tajribalarini qo'llash maqsadga muvofiq.



406-rasm

Shuning uchun, bir oyoqda siltanib o'tib yotib osilishdan yoki oyoqlarda itarilib osilishdan p/p ga o'ng (chap) bilan yotib osilishni bajarish yaxshi. Oyoqlarni ochib yotib osilishda tana, yotib osilishdagi kabi bo'lib, biroz kerilgan, qo'llar to'g'ri, bosh orqaga egilgan, bir oyoq p/p ga sonning orqa qismidan tayanib, ikkinchisi poyadan pastga joylashadi (406-rasm)

Orqadan tayanish



407-rasm

Bajarish texnikasi. P/p ga yotib osilishdan, orqaga tayanish holatini egallash ancha qulay. P/p orqasiga qo'llar bilan ketma-ket siltanib o'tib, orqadan tayanishga o'tish – poyada o'ziga xos o'tirish (407-rasm)

Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

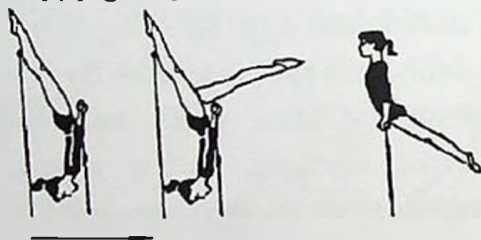
1. Yu/p osilishdan, oyoqlarni bukib osilish – 1,0 b.
2. P/p ga o'tirib osilish – 1,0 b.
3. Oyoqlarda itarilib o'ng bilan oyoqlarni ochib yotib osilish – 2,5 b.
4. Chap bilan siltanib o'tib, p/p ga yotib osilish – 1,5 b.
5. Oldinga siltanib chapga burilib sakrab tushish – 2,0 b.

Qizlar uchun osilishdan tortilish bo'yicha jismoniy tayyorgarlik darajasiga talablar: 19 marta va undan ko'p – yuqori; 10-14 marta – o'rta; 4 marta va undan kam – past.

Yuqori poyaga tovonlar bilan tayanib pastki poyaga kerilib osilish va to'ntarilib pastki poyaga tayanish

Bajarish texnikasi. Tashqaridan p/p ga osilib turishdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib tovonlarni navbatma-navbat yu/p ga qo'yish va kerilib, p/p ga sonlar bilan yopishish. Kerilib

osilish holatini egallagandan so'ng, yu/p lardan navbatma-navbat itarilib, to'ntarilib p/p ga tayanishni bajarish (408-rasm).



408-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastik devorda orqadan bukilib osilishdan oyoqlarda itarilib, kerilib osilish va D.H. ga qaytish.

2. P/p ga osilib turishdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilish.

3. P/p ga osilib turishdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib yu/p ga tovonlarda tayanib p/p ga kerilib osilish va to'ntarilib p/p ga tayanish.

Xatolar.

1. Kerilib osilish holatida bosh oldinga egilgan, tana biroz bukilgan.

2. To'ntarilishni bajarishda, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilishning ikkinchi qismiga xos bo'lgan xatolar paydo bo'lishi mumkin.

Extiyotlash va yordam. Poyalar orasida turib, bir qo'lda yelkadan, ikkinchisida sondan ushlanadi. To'ntarilishni bajarish vaqtida ko'tarilib to'ntarilishni bajarishdagi kabi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya.

1. Yu/p ga yuzlanib p/p ni tashqarisidan bukilgan qo'llarga osilib turishdan bir oyoqda siltanib va ikkinchisida itarilib, yu/p ga tovonlar bilan tayanib p/p ga kerilib osilish – 2,0 b.

2. To'ntarilib p/p ga tayanish – 2,0 b.

3. O'ng bilan siltanib o'tib, o'ngda oyoqlarni ochib tayanish – 1,5 b.

4. Yu/p ga o'ng qo'lni o'tkazib ushlab, o'ngda siltanib o'tish bilan chapga aylanib orqaga burilib p/p ga osilib yotish – 2,0 b.

5. Chapga burilib chap songa o'tirish, o'ng qo'l bilan yon tomonga – 0,5 b.

6. O'ng qo'lni orqaga o'tkazib ushlab o'ngga aylanib burilib sakrab tushish – 2,0 b.

Songa o'tirish



409-rasm

Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib osilib o'tirishdan bir oyoqda siltanib o'tib, songa o'tirish (409-rasm). Oyoqlar tashqarida joylashgan. Bir oyoq tizzadan bukilgan, sonning pastki qismining hammasi bilan poyaga tayanadi. Bukilgan oyoqning boldiri to'g'ri oyoq bilan parallel ravishda orqaga yo'naltirilgan, tana va bosh to'g'ri ushlanadi. Poyaga tayanishni ikkala qo'lda yoki bitta qo'lda, ikkinchisi yon tomonda bajarish mumkin.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

1. Poyalar oxiridan sakrab tayanish va qo'shpoya o'rtasigacha harakatlanish – 3,0 b.

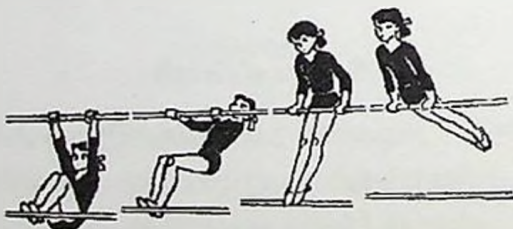
2. Oyoqlarda oldinga siltanib, oyoqlarni ochib o'tirish – 2,0 b.

3. O'ngda siltanib o'tib, o'ng songa o'tirish, o'ng qo'l bilan ushlab chap qo'l bilan yon tomonga – 2,0 b.

4. O'ng oyoqdan oldinda chapda ushlab, o'ng qo'lda itarilib, o'ngga burilib orqaga sakrab tushish, qo'shpoyaga chap yon bilan qo'nish – 3,0 b.

Pastki poyaga o'tirib osilishdan ikki oyoqda itarilib ko'tarilib yuqori poyaga tayanish

Bajarish texnikasi. P/p ga o'tirib osilishdan, oyoqlarni tez yozib, to'g'ri qo'llarning faol kuchi bilan yu/p ga tosni yaqinlashtirib, p/p dan oyoqlarda itarilib ko'tarilishni tugatib, elkalar bilan oldinga harakatlanib, yu/p ga tayanishga o'tish (410-rasm).



410-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastik devorda o'tirib osilishdan (oyoqlar 1-2 poyada), oyoqlarni yozib va to'g'ri qo'llar bilan poyani bosib, bukilib osilib turish orqali osilib turishga o'tish (oyoqlar poyada, tayanish holatidek qo'llar to'g'ri) va ushlanib qolmasdan polga sakrab tushish.

2. P/p ga osilib turishdan sakrab – tayanish.

3. P/p ga osilib o'tirishdan, oyoqlarni yozish va to'g'ri qo'llar bilan p/p ni bosib, yu/p ga tosni maksimal yaqinlashtirish va D.H. qaytish.

4. P/p ga osilib o'tirishdan ikki oyoqda itarilib ko'tarilib yu/p ga tayanish.

Xatolar.

1. Ko'tarilish bukilgan qo'llarda yoki qo'llarni navbatlashtirib bajarilsa.

2. Oyoqlarni yozish noto'g'ri yo'nalishda.

3. Ko'tarilishni yakunlovchi qismda oyoqlar bilan itarilish yo'qligi.

Ehtiyotlash va yordam. Poyalar orasida turib, bir qo'lda belda, ikkinchisida sondan ushlab amalga oshiriladi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

1. Yu/p da bukilishlar bilan osilib tebranishdan p/p da osilib o'tirish – 2,5 b.

2. Ikki oyoqda itarilib ko'tarilib yu/p ga tayanish – 3,5 b.

3. Orqaga yiqilib p/p ga tovonlar bilan tayanib bukilib osilib turish – 1,0 b.

4. Oyoqlarda itarilib burchak osilish va p/p da osilib yotish – 1,5 b.

5. Orqaga qo'llarni o'tkazib tayanish va oldinga siltanib chap (o'ng) ga burilib sakrab tushish – 1,5 b.

Qizlarning osilib yotishdan tortilish bo'yicha jismoniy tayyorgarlik darajasiga talablar: 18 marta va ko'p – yuqori; 13-15 marta – o'rta; 6 marta va kam – past.



411-rasm

Yuqori poyaga osilishdan bukilib ochilib tebranishlar

Bajarish texnikasi. Yu/p osilib, to'g'ri oyoqlarni oldinga ko'tarish va ularni yakuniy holatda tutib turmasdan, yelkalarni oldinga berib, yengil otish bilan orqaga yo'naltirish. Buni bir necha bor takrorlab, asta-sekin harakat amplitudasini ko'paytirish (411-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Yu/p osilishdan kerilish va d.h. ga to'g'rilanish.

2. Tos-son bo'g'imidan sekin bukilish va yozilish.

3. Bukilib tebranish yordam bilan va mustaqil.

Xatolar.

1. Tos-son bo'g'imidan bukilish va yozilish o'rniga, ushlash nuqtasi bo'ylab tebranish bajarilsa.

2. Oyoqlar tizzadan ko'p bukilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshdan turib, bir qo'lda son oldi qismidan, boshqasi bilan beldan .

Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

1. Yu/p yuzlanib osilib turishdan, sakrab p/p ga tayanish - 1,0 b.

2. O'ngga siltanib o'tib oyoqlarni ochib tayanish - 1,5 b.

3. Yu/p chap bilan siltanib o'tib, chapga aylanib burilib, turlicha ushlab (chap pastda, o'ng tepada) chap bilan oyoqlarni ochib osilib yotish - 2,0 b.

4. Chap bilan siltanib o'tib tepadan ushlab va o'ng bilan siltanib o'tib p/p osilib yotish - 1,0 b.

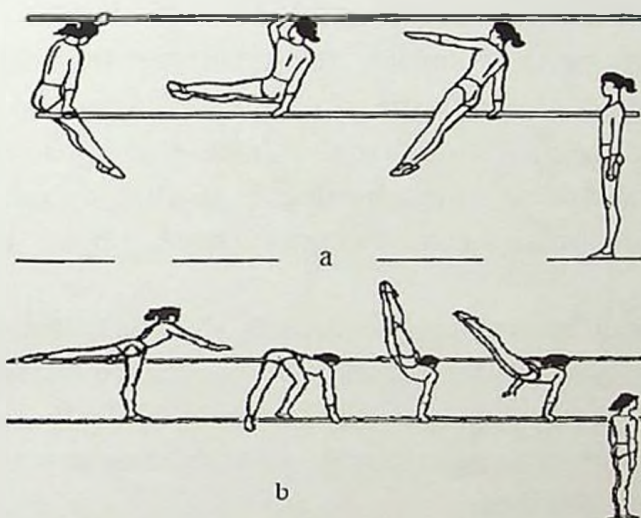
5. Oldinga siltanib p/p ga osilib o'tirish va osilishga tushish - 2,0 b.

6. Bukilib tebranish va orqaga siltanib sakrab tushish - 2,5 b.

Qizlarining osilib yotishdan tortilishi bo'yicha jismoniy tayyorgarlik darajasiga talablar: 20 marta va ko'proq - yuqori; 11-15 marta - o'rta; 4 marta va undan kam - past.

Pastki poyada ko'ndalang turib yuqori poyani ushlab muvozanat va pastki poyada bir oyoqda tayanib o'tirib, boshqasida orqaga siltanib kerilib sakrab tushish.

Bajarish texnikasi. Muvozanatdan tanani oldinga egib va p/p ni ushlab, bir oyoqda tayanib o'tirish, boshqasi oldinda holatini egallash. Erkin oyoq bilan siltanib, tayanch oyoqda kuchli itarilib tana og'irligini tayanch qo'lga o'tkazib, oyoqlarni birlashtirish va kerilish. Pastga harakatlanish boshida qo'lni yu/p dan p/p ga o'tkazib ushlab, boshqa qo'lni yon tomonga cho'zish (412 a,b-rasm).



412-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Poyada bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turish, yordam bilan.

2. Gimnastik devorga yonbosh turib, bir qo'lda devorni ushlab, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turish, yordam bilan.

3. Turli balandlikdagi qo'shpoyadan sakrab tushishni bajarish.

Xatolar.

1. Oyoqlarda kuchli siltanish va itarilish.
2. Oyoqlarni birlashtirish paytida tana to'liq yozilmasa.
3. Erkin oyoqda siltanishda tana oldinga harakatlansa va tayanchdan qo'llarni ketib qolishi.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda qo'nish joyida turib bir qo'lda tayanch qo'l yelkasidan, boshqasida qorindan ushlanadi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

1. Yu/p ga qarab osilib turishdan bir oyoqda siltanib ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilib p/p ga tayanish – 2,5 b.

2. O'ng oyoqda siltanib o'tish bilan chap qo'lni yu/p ga o'tkazib ushlash va o'ngga burilish bilan chap oyoqda siltanib o'tib, tashqaridan chap songa o'tirish, o'ng qo'l yon tomonga – 1,0 b.

3. O'ng qo'lni orqaga o'tkazib ushlab burchak o'tirish – 2,0 b.

4. O'ng oyoqni bukib, turish va shu oyoqda muvozanat – 2,0 b.

5. P/p ni o'ng qo'lda ushlab tayanib o'tirish, chap oyoq oldinga va chap oyoqda orqaga siltanib, o'ng oyoqda itarilib kerilib sakrab tushish – 2,5 b.

Bitiruvchi bosqich qizlarning osilib yotishdan tortilish bo'yicha jismoniy tayyorgarlik darajasiga talablar: 18 marta va ko'p – yuqori; 13-15 marta – o'rta; 6 marta va kam – past.

10.8. Xodada bajariladigan mashqlar

Xodada bajariladigan mashqlar kishining muvozanat funksiyasiga samaraliroq va har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan muvozanat saqlash mashq turlaridan biridir. Ular mazmun va shakl jihatidan turli-tuman bo'lib, ijrosining murakkabligi va qiyinligi jihatidan ham har xildir. Bu esa ularni faqat gimnastikachilarni tayyorlashdagina emas, balki maktablarda asosiy gimnastika darslarida, o'rta va oliy o'quv yurtlarda hamda yoshlar jismoniy tarbiyasi tizimida ham qo'llash imkonini yaratadi.

Xodada o'tiladigan mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishiga va harakat qo'biliyatlarini takomillashtiriga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, qomatning shakllanishga ko'maklashadi,

fazoda mo'ljal olish hissini yaxshilaydi, qat'iylik va dadillikni tarbiyalaydi.

Kinematik shakliga qarab xodada bajariladigan barcha elementlarni to'rtta katta guruhga ajratish mumkin: muvozanat saqlashlar va turli hil tik turishlar, bir va ikki oyoqda (yoki qo'llarda) burilishlar, har hil usullar bilan yurishlar va akrobatika mashqlari.

Xodada bajariladigan mashqlar gimnastikachidan, asbob bo'yicha to'xtovsiz oldinga harakatni, harakat ritmini o'zgartirishini, murakkab, tavakkal elementlarni bajarishni va barmoqlarda baland turib, burilishlar bilan go'zal harakatlarni qo'shib, bu harakatlarda o'zini yakkaligini namoyish etish qobiliyatini talab qiladi. Mashqlarni mukammal darajada bajara oladigan yetakchi bo'lish; gimnastikaning harakat jarayonida qomatni to'g'ri saqlay olish qobiliyatiga; oyoq panjalari mushaklarining sezuvchanligiga; fazoda mo'ljal olishga ta'sir ko'rsatuvchi vestibulyar analizatorlarining faoliyatiga; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, harakat koordinatsiyasi, qat'iylik va jasurlik kabi hislatlarga bog'liq. Xodada mashq bajarish bu hislatlarni rivojlantirish uchun eng samarador vosita va uslubiyat hisoblanadi. Gimnastika xodasida zamonaviy mashqlarni bajarish, shug'ullanuvchidan yaxshi akrobatik va xoreografiya tayyorgarligini talab qiladi.

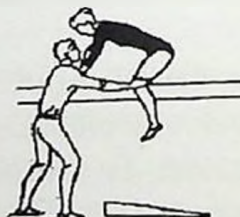
Harakat texnikasini o'rgatishda, mashqlarni boshida polda, keyin chizilgan chiziq bo'yicha, gimnastik o'rindiqda, past xodada bajarib o'zlashtiriladi. O'rganilgan mashqni bajarish ko'nikmalari shakllanish darajasiga ko'ra o'rtacha va baland xodaga ruxsat beriladi. Ehtiyotlash yon tomondan turib, gimnastikachining qo'lidan, belidan yoki qornidan ushlab yordam beriladi. Ehtiyotlash uchun xoda bilan bir hil darajada yotqizilgan porolon

matlardan foydalaniladi. **90 sm. balandlikdagi xodadan oshib o'tish** (413,414 rasm).

Bajarish texnikasi. Xodadan oshib o'tish quyidagicha amalga oshiriladi. Xodaga yuzlanib turib, tayanish holati, o'ng oyoqda tashqaridan siltanib o'tib, o'ng qo'lni o'tkazib ushlash va chap oyoqda siltanib o'tib, sakrab tushish.



413-rasm



414-rasm

1. Holatni xodada, otda takrorlash.

2. 60 sm. baland xodada tayanib turishdan o'ngda tashqaridan siltanib o'tib, chap oyoq bilan polga tayanib, qo'l o'tkazib ushlab o'ng bilan oyoqlarni ochib tayanish. (Shu holatni 2-3 soniya ushlab qolish). Chap oyoqda siltanib o'tib, sakrab tushish.

3. Mashqni to'liq yordam bilan va mustaqil bajarish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bilak va yelkalardan qarshi siltanish bajariladigan tomondan ushlanadi.

1 m. baland xodadandan oshib o'tish (415-rasm)



415-rasm

Bajarish texnikasi. 90 sm. baland xodadan oshib o'tish texnikasiga o'xshash, ammo tayanishdan siltanib o'tishni tashqaridan tayanishda emas, balki birdaniga bir oyoqlarni ochib tayanib bajarish kerak. Oyoqlar to'g'ri bo'lishi lozim. Shundan keyin, bir qo'lga tayanib, ikkinchi oyoq bilan siltanib o'tib o'ngga yoki chapga burilib xodaga yonbosh sakrab tushish.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Xodada tayanishni takrorlash.
2. Polda tayanib yotib tana og'irligini bir qo'ldan ikkinchisiga o'tkazish.
3. Shuning o'zi xodada, otda tayanib.
4. Gimnastika devori oldida turib, bir oyoqda siltanib o'tishni bajarish va bir oyoq oldinda oyoqlarni ochib turish, boshqasida siltanib o'tib o'rindiqqa orqalab turish.
5. Gimnastika tayog'ini oldinda-pastda ushlab, bir oyoqda oldinga siltanib o'tib, ikkinchi oyoqda siltanib o'tib, tayoqni orqaga o'tkazish.

Xatolar.

1. Siltanib o'tish tana og'irligini tayanch qo'lga o'tkazilmay bajarilsa.
2. Siltanib o'tish bukilgan oyoqlarda amalga oshirilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Siltanib o'tishni bajarayotgan oyoqning qarama-qarshi tomonda yonbosh turib, ikki qo'l bilan qo'l-larning tirsakdan yuqorisidan ushlanadi.

Sakrab chiqish

Sakrab chiqish – mashqni boshlash uchun shart bo'lgan element. Sakrab chiqish gimnastika ko'prigidan foydalanib yoki usiz, yon tomondan yugurib kelib (xoda oxirida), uzunasi va ko'ndalang turib, joydan va yugurib kelib bajariladi. Sakrab chiqishga o'rgatishda, ot va dastakli ot, gimnastik o'rindiq, past va o'rtacha xoda qo'llaniladi.



416-rasm



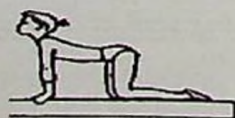
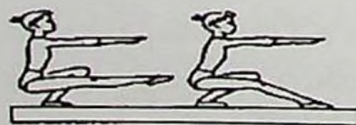
417-rasm



418-rasm

Uzunasi turib sakrab chiqish – tayanib, o'ngda tayanib chap yon tomonga oyoq uchida, tashqaridan tayanib o'ng bilan (chap) bir vaqtda siltanib o'tish; o'ng bilan siltanib o'tib, chapga burilib oyoqlarni ochib tayanib o'tirish (416-rasm); o'ngda oyoqlarni ochib tayanib siltanib o'tish; oyoqlarni bukib siltanib o'tib, o'ng bilan oyoqlarni ochib tayanish oyoqlarni bukib siltanib o'tib orqadan tayanish (417 -rasm); oyoqlarni ochib tayanib turish (418-rasm); oyoqlarni tashqaridan tayanish, bittaga tayanib o'tirib, boshqasi oyoq uchi tomonga yoki boshqa tomonga, oyoq uchini xodaga qo'yilmay bajariladi.

Xodani oxirida ko'ndalang turib sakrab chiqish – oyoqlarni ochib tashqaridan tayanib o'tirib, bir oyoqqa o'tirib, ikkinchisi oldinga oyoq uchiga yoki oldinga (419-rasm), qo'llarda turish orqali oldinga o'mbaloq oshish.



421-rasm



422-rasm

Yonlab yugurib kelib sakrab chiqishni (xodaga yonbosh) bajarish – o'ng (chap) sonda tayanib o'tirib, chap (o'ng) orqaga (420-rasm); tizzalarda tayanib turish, bitta tizzaga tayanib turib, ikkinchi oyoq orqaga (421-rasm); tayanib o'tirish (422-rasm); bitta oyoqqa orqadan tayanib o'tirib, ikkinchisi oyoq uchida oldinga qo'yiladi (bir qo'lga tayanib); bir oyoqda o'tirib,

ikkinchisi oyoq uchida oldinga, qo'llarga tayanmasdan orqaga burilish bilan oyoqlarni ochib tayanish.

Xodaga chap yon bilan turib, chap oyoqda itarilib va xoda bo'ylab o'ng oyoqda siltanib bajariladi. Qo'llarga tayanib o'ng bilan siltanib o'tish va qo'llarda tayanib chapgga orqaga burilib, oyoqlarni ochib ko'ndalang tayanib o'tirish.

Murakkab sakrab chiqishlar oldinga o'mbaloq oshib (bukilib tayanib yotib, kuraklarda turish, tayanib o'tirish) qo'llarda uzunasiga yoki ko'ndalang turib bajariladi.

Harakatlanish xodada bajariladigan barcha elementlarni bir butun kombinatsiyaga biriktiradi. Bularga turli xildagi yurishlar, yugurishlar, sakrashlar raqs qadamlari va bu elementlarning moslashuvi kiradi. Ular qo'l, bosh, tananing turli harakatlari bilan bajariladi. Oyoq panjasi o'rta chiziqqa qo'yilib, panja xodaning qirrasini sezib turishi kerak.

Yurish va yugurish turlari: oyoq uchidan qadam qo'yish, oyoq uchida yurish, tayanch oyoqqa yarim o'tirish, tashlanish, erkin oyoqlarda (to'g'ri va bukilgan) oldinga, orqaga yoki yon tomonga harakatlanib yoki uni oxirgi yuqori holatda ushlab turish, juftlovchi va almashuvchi qadam; to'g'ri (bukilgan) oyoqlarni oldinga (orqaga) chiqarib oyoqdan oyoqqa kichik sakrashlar bilan, oyoq uchida kichik qadamda yugurish.

Xatlab harakatlanish: to'g'ri (bukilgan) oyoqlarni navbatlashtirib oldinga, orqaga yon tomonga chiqarib, sakrashlar bilan qadam qo'yish.

Raqs qadamlari: galop, polka, vals, ruscha.

Bular polda ham, oldinga bir tekisda nafis bajariladi.

Burilishlar (423-rasm) – tik turish va yarim o'tirib, bir va ikki oyoqda tayanib o'tirish va tizzalarga tayanib o'tirish holatlarida oyoq uchida bajariladi; bu elementlarga o'rganish poldan boshlanadi, keyin esa ko'tarilgan tayanchlarga o'tiladi.

Burilishlar aniq bajarilishi uchun mo'ljallar belgilanadi, masalan: xoda bo'ylab oldinga oyoqda siltanish. Boshning holati katta ahamiyatga ega: chapga (o'ngga) va orqaga burilishlarda bosh tana bilan to'g'ri holatni saqlab qoladi; 360° ga va undan ko'proq burilishlarda bosh tanadan biroz orqada qoladi, keyin tezda elkani oshib o'tib buriladi. Qo'llar harakati burilishga va muvozanatni saqlashga imkon beradi. Chap (o'ng) ga va orqaga burilishlarda qo'llar yonda, yuqorida, belda bo'lishi mumkin, ancha murakkab burilishlarda esa ular aylanma harakatlanishga yordam beradi.



423-rasm

Ikki oyoqda turish holatida burilishlar o'ng (chap) ga va orqaga bajariladi; ko'ndalang turishdan, ko'ndalang turish, uzunasiga turishdan oyoqlarni krest qilib turishga va aksincha.

Bir oyoqda turish holatida burilishlar oldinga yoki orqaga, bukilgan yoki to'g'ri oyoqlarda siltanib bajariladi. Aylanish yo'nalishiga qarab, tayanch oyoq tomonga va tayanch oyoqdan qarshi tomonga burilishlarga ajratiladi.

Ikki oyoqda o'tirib burilishlarni, tik turishdan orqaga burilib o'tirish va aksincha; o'tirib orqaga burilish; turishdan orqaga burilib o'tirish va turish; shuning o'zi sakrash bilan bajarilishi mumkin.

Bir oyoqda o'tirib burilishlar: o'ng oyoqqa uzunasiga o'tirib, chap oyoq yon tomonga oyoq uchida, bir vaqtda o'ngga yoki orqaga burilish va shunday D.H.; o'ng oyoqda ko'ndalang

o'tirishdan, chap oldinga yarim bukilib oyoq uchida, chap oyoqni pastga tushirib, orqaga siltanish, orqaga burilish huddi shunday dastlabki holat.

Tayanchlarda tayanib o'tirish, tizzalarda tayanib o'tirish, o'tirishlardan burilishlar, sakrab chiqishlar bilan, siltanib o'tishlar bilan uyg'unlashadi. Ular asosan qo'llarga tayanish bilan bajariladi: tayanchdan burilib songa o'tirish; tayanchdan bir oyoqda siltanib o'tib burilib oyoqlarni ochib o'tirish; sonda o'tirib orqaga burilib boshqa songa o'tirish; oyoqlarni ochib tayanib, o'ng (chap)ga yoki orqaga burilish; tizzalarda turishdan orqaga burilib yarimshpagat; bitta tizzada turishdan, boshqasi orqaga, orqaga burilish shunday D.H. egallash; yarimshpagatdan orqaga burilib bitta tizzada turish, boshqa oyoq oldinga bukilgan; qorinda tayanib yotib chap (o'ng)ga yoki orqaga burilish.

Sakrashlar. Xodada sakrash mashqlari, harakatlanish usullaridan biri va mustaqil element sifatida xizmat qiladi. Ularni murakkabligi – uchish uzunligi, xavfsiz fazalarda harakatlanish amplitudasi va tuzilishiga ko'ra aniqlanadi. Sakrashlar uch guruhga bo'linib (joyda, oldinga harakatlanib va burilishlar) bir nechta sakrashlardan tashkil topgan seriyali yoki yakka bajariladi. Bularni bajarishda qiyinchilik tug'diradigan element bu qo'nishdir. Sakrash amortizatsiyalovchi bukilish va oyoqlarni yozilish bilan bajariladi. Muvozanatni saqlash uchun oyoqlar, tana va qo'l harakatlarining yuqori koordinatsiyasi zarur.

Joyda sakrash ikki oyoqda itarilib bajariladi: yarim o'tirish yoki o'tirishdan shunday dastlabki holat; tayanib o'tirib; oyoqlarni almashtirib yoki ikki marta almashtirib; oldinga-orqaga yoki yon tomonga oyoqlarni ochib; bir oyoqqa qo'nib; oldinga bir oyoqda siltanib ikkala oyoqqa o'tirish yoki yarim o'tirish.

Oldinga harakatlanib sakrashlar qadam qo'yish yoki yugurish bilan bajariladi: bukilgan yoki to'g'ri oyoqlarni oldinga yoki orqaga almashtirib; oldinga bir oyoqda qadam qo'yish va shu oyoqda sakrab, boshqasini oldinga bukish, qo'llar oldinga "yopiq sakrash", oldinga bir oyoqda qadam qo'yish va shu oyoqda sakrab, boshqasi orqaga, qo'llar yon tomonga "ochiq sakrash"; ikkala oyoqda sakrab, keyinchalik bir oyoqda sakrab, boshqasi orqada, qo'llar yon tomonda; to'g'ri oyoqlarda oldinga yoki orqaga pastga urilib sakrash bilan bajarilishi mumkin.

Statik mashqlarga: muvozanat, turish, ko'priklar, shpagatlar kiradi. Bu mashqlarning texnikasi, polda bajariladigan mashqlardan unchalik farq qilmaydi.

Muvozanat yuqori turishlardan va o'tirishlardan, ikki yoki bir oyoqda, boshqa oyoq oldinga, orqaga, yon tomonga bajariladi.

Muvozanatni joyda turib va harakatlanish, burilish va sakrashlar bilan uyg'unlashtirib bajarish mumkin. Ularga: oyoq uchida turish; bir oyoqda turish, ikkinchisi orqaga; bir oyoqda yarim o'tirib, ikkinchisi orqaga; bir oyoqda o'tirib, ikkinchisi oldinga; bir oyoqda turib, ikkinchisi oldinga-yuqoriga, orqaga burilib, qo'llar yon tomonga va boshqalar kiradi.

Yelkalarda, boshda va qo'llarda, ko'krakda, kuraklarda va qo'llarda turish oddiy va aralash tayanchda, qo'llar bilan xodani yuqori, pastki yoki yonbosh tekisligidan ushlab bajariladi.

Ko'priklar orqaga bukilib qo'llarga tayanib yoki oldinga burilib oyoqlarga tayanib bajariladi. Ko'prik holatida tayanch, bir oyoqqa va ikki qo'lga va aksincha bo'lishi mumkin.

Shpagat va yarim shpagatlar tizzalarga yoki tizzaga tayanib turib, boshqa oyoq orqaga (424-rasm); tayanib o'tirishdan oyoqlarni sirpantirib; burilishlardan keyin yoki xodaga tayanib yoki tayanmasdan, boshqa elementlarni qo'shib bajariladi.

Xodada bajariladigan akrobatik mashqlarga, o'mbaloq oshishlar, burilishlar va salto kiradi. Bularni bajarishning o'ziga xosligi shundaki, tayanchning balandligi va maydon cheklanganligi, xoda tekisligi bilan bajarilayotgan harakat tekisligini biriktirib va aniq yo'nalishi bo'yicha qo'llar bilan tor ushlashni talab qiladi.



424-rasm

425-rasm

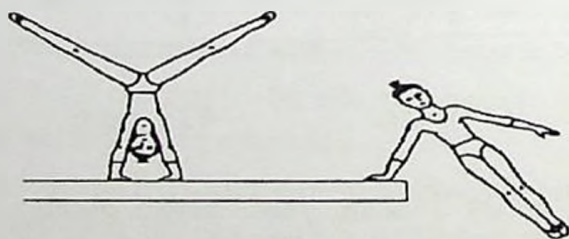
O'mbaloq oshish – bosh, yelka orqali oldinga va orqaga, bukilib, kerilib va g'ujanak bo'lib bajariladi. O'mbaloq oshish uchun dastlabki holat chuqur tashlanish, tayanib o'tirish, bitta tizzada turish, yarim o'tirish bo'lish mumkin; oxiri – songa o'tirish, tayanib o'tirish, bir oyoqda o'tirib, ikkinchisi oldinda oyoq uchida, oyoqlarni ochib tayanib o'tirish.

To'ntarilish – sekin va tez, oldinga va orqaga, yon tomonga; bir vaqtda va ketma-ket qo'llar bilan tayanib; turli dastlabki holatlardan bajariladi. Sakrash bilan bajariladigan to'ntarilishlar qo'l va oyoq yoki oyoq va qo'llarni qo'yish orasidagi uchish fazasi bilan xarakterlanadi.

Salto – g'ujanak holatida, kerilib, oldinga, orqaga, yon tomonga ikki oyoqda itarilib yoki bir oyoqda itarilib bajariladi.

Sakrab tushish xodada bajariladigan mashqlarni yakunlaydi. Ularga bir oyoqda yoki ikki oyoqda itarilib oddiy sakrab tushish (425-rasm); bir qo'lda yoki ikki qo'lda yoki tayanch bilan turish orqali o'tirish; murakkab akrobatik elementlar (to'ntarilish, salto) kiradi.

Oddiy sakrab tushishlar – bir yoki ikki oyoqda itarilib bajariladi: uzunasiga turishdan oldinga kerilib, ko'ndalang turishdan – yon tomonga; oyoqlarni ochib kerilib; oyoqlarni oldinga yoki orqaga bukib; oyoqlarni ochib bukilib; xoda o'rtasidan yoki oxiridan qadam qo'yib yoki yugurib; oyoqlarda itarilib yoki o'ng (chap)ga burilib qadam bilan bajariladi. Oddiy sakrab tushishlarga o'rgatish uchun, chuqurlikka sakrash, otdan va prujinali ko'prikdan foydalaniladi.



426-rasm

Tayanib turish orqali yoki bir (ikki) qo'lda itarilib sakrab tushish xoda oxirida yonbosh to'ntarilib (426-rasm); chapga (o'ngga) burilib yonbosh to'ntarilib, xodaga yuzlanib; xoda oxiridan ko'ndalang turishdan oldinga kerilib to'ntarilish; qo'llarda ko'ndalang turishdan kerilib uzunasiga turishdan oldinga to'ntarilib kerilish; ko'ndalang turishdan qo'llarda turishgacha oldinga to'ntarilish va yon tomonga to'ntarilish; xoda oxiridan yoki o'rtasidan orqaga to'ntarilish; xoda oxiridan templi sakrashdan keyin qo'llarda itarilib oldinga to'ntarilish.

Murakkab akrobatik elementlardan sakrab tushishlarni xodaning oxiridan sakrab orqaga to'ntarilish (flyak); uzunasiga yoki ko'ndalang turishdan, ikki yoki bir oyoqda itarilib g'ujanak holatida orqaga salto; xoda oxiridan bir oyoqda itarilib oldinga kerilib siltanishli salto. Shuning o'zi orqaga burilish bilan; bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib orqaga kerilib salto; xoda oxiridan yonbosh salto va boshqalar bilan bajarish mumkin.

10.9. Dastakli otda bajariladigan mashqlar

Dastakli ot (siltanish va aylantirishlar)da bajariladigan mashqlar erkaklar gimnastika ko'p kurashining eng murakkab turlaridan biri hisoblanadi. Dastakli otda bajariladigan mashqlarni xususiyatlari qo'yidagilardan iborat:

1. Dastakli otda bajariladigan barcha mashqlar tayanib ijro etiladi, 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 navbatma-navbat almashinishi bilan bog'liq; bunday navbatlanish muvozanat saqlash shartini qiyinlashtiradi, chunki tananing doimo harakatlanib turadigan umumiy og'irlik markazini (U.O.M) yuqori kattaroq, goho nisbatan kichikroq tayanish maydoni ustida ushlab turish zarurati tug'iladi. Bu gimnastika asosiy bosqichda qo'llaniladigan oddiy mashqlarni bajarishda ham harakatlarni yaxshi koordinatsiya qilishni talab qiladi;

3. Dastakli otda siltanishlarda asosiy harakatlar (asosiy bosqichda o'rganiladigan) frontal yuzalikda sodir bo'ladi.

Dastakli otda quyidagi ushlar usullaridan foydalaniladi (qo'shpoyada tayanishda ushlar usullariga batamom o'xshash):

a) oddiy ushlar;

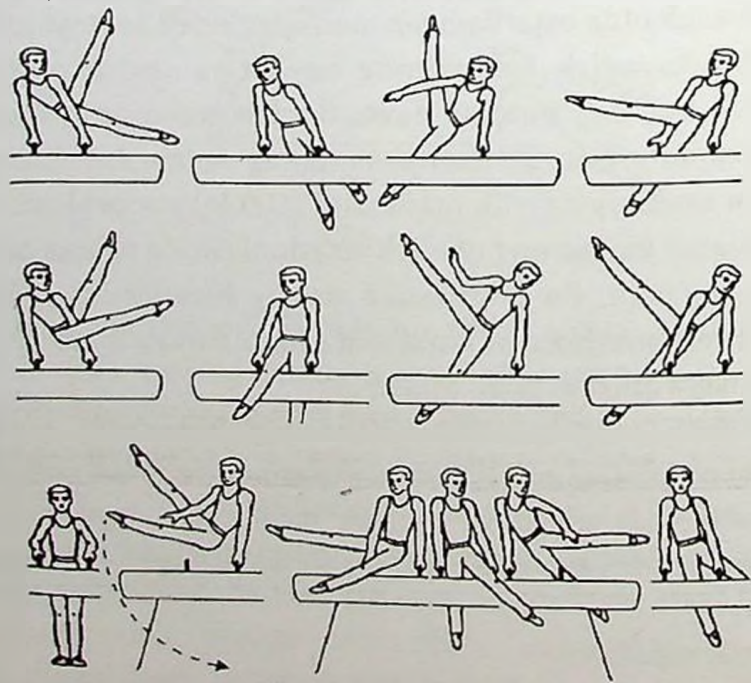
b) bir qo'l bilan teskari ushlar («qo'shpoyalarda tayanib ushlar usullariga» qaralsin).

Asosiy mashqlar:

Tayanish holatidan bir tomonlama ichkariga va orqaga siltanib o'tish "o'ng oyoq bilan o'n tomonga" (427-rasm). O'ng tomonga siltanishda ikkala oyoq ohirgi holatga etishi bilanoq,

o'ng oyoq yon tomonga iloji boricha "o'ng yelka balandligicha" yo'naltiriladi.

Bunda butun gavdani chap tomonga ko'chirish kerak, toki o'ng qo'lni dastadan qo'yib yuborib, o'ng oyoq oldinga ot ustidan siltanib o'tiladi va iloji boricha tezroq o'ng qo'lni o'ng sonidan oshirib o'tib yana qaytib o'ng dastadan ushlash kerak. Ikkala qo'l bilan tayanish fazasida oyoqlar bilan chap tomonga siltaniladi, asosiy diqqat chap oyoq bilan siltanishga qaratiladi, (uni chap tomonga chap yelka balandligida ko'tarish lozim).



427-rasm

Chap oyoqni tushirayotib, u bilan o'ng tomonga dastakli ot balandligida siltaniladi va o'ng qo'lni qo'yib yuborib, o'ng oyoqni ot o'stidan 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 uslubi vositasida olib boriladi. Oldinga siltanib o'tishda murabbiyga o'ng son ostidan va ikkala qo'l bilan tayanib, chap tomonga siltanishda 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). 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 oliniladi. Buni iloji boricha tez, toki chap oyoq, o'zining oxirgi holatidan (yelka balandligidan) pastga tushib ketmasdan oldin bajarilsin.

O'rgatish: Murabbiy shug'ullanuvchining orqasidan turib, o'ng yon bilan orqaga siltanish vaqtida chap oyoqni imkoni boricha chap tomonga balandroq ko'tarish uchun chap son ostidan ko'taradi. O'rgatishni quyidagi izchillikda olib borish tavsiya qilinadi:

a) o'qituvchi yordamida 1-2 marta chap tomonga siltangan-dan keyin, o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tib, o'ng qo'l bilan oqaga sakrab tushish;

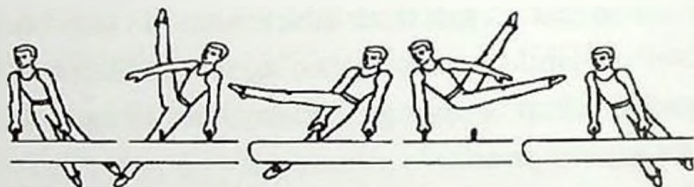
b) shu mashqning o'zi, faqat tayanish holatida;

v) «a» mashqini murabbiy yordamisiz bajarish;

g) siltanib o'tib tayanish holatida qolishni mustaqil ijro etish.

Tayanishdan bir oyoqni bir tomonlama aylantirishlar (o'ng oyoqni o'ng tomonga aylantirish) (428-rasm).





428-rasm

Bu aylantirish ikkita siltanib o'tishni: bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir tomonlama ichkariga va teskari yo'nalishda siltanib o'tishni birgalikda ijro etishdan iborat. Shuning uchun o'ng tomonga aylantirish o'ng oyoqni ichkariga va shu oyoqni chap tomonga siltanib o'tishni izchil (qo'shimcha siltamasdan) ijro etishdan boshqa narsa emas.

O'rgatish: yuqorida bayon etilgandek bo'ladi:

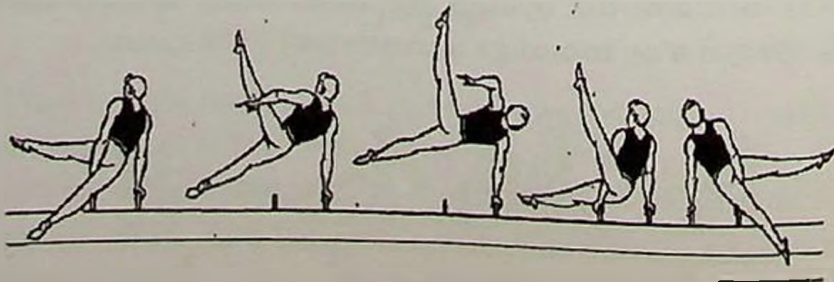
a) o'qituvchi yordamida — saqlab, o'ng oyoqni o'ng tomonga aylantirib sakrab tushish;

b) «a» mashqining o'zi, faqat tayanish holatida qolish;

v) «a» mashqining o'zi, faqat mustaqil boshlanadi;

g) o'ng oyoq bilan o'ng tomonga mustaqil aylantirish.

Chapga to'g'ri chalishtirish (429-rasm). Bu mashq ham chap va o'ng bilan bir vaqtda ijro etilgan ikkita siltanib o'tishning birikmasidan iborat: bir oyoqni oldinga tutib tayanishdan chap tomonga siltanishda o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tiladi va shuning bilan bir vaqtda chap oyoq bilan ichkariga siltanib o'tiladi.



429-rasm

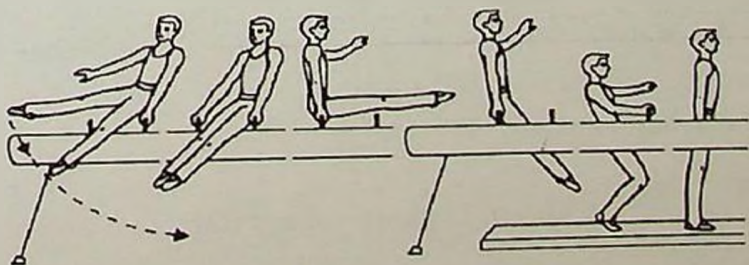
O'rgatish: Tegishli siltanib o'tishlar o'zlashtirib olingandan so'ng yaxlit uslub bilan o'rgatish tavsiya qilinadi. Murabbiyning yordami bir tomonlama aylantirishni o'rgatishdagidek bo'ladi, sakrab tushishni ijro etish bundan mustasnodir.

Bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir tomonlama siltanib o'tishlar (o'ng oyoq bilan oldinga siltanib o'tib, orqadan tayanish).

O'ng oyoqni orqada tutib 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'tish to'sni oldinga yo'naltirish va o'ng qo'l bilan o'ng dastadan iloji boricha tez qayta ushlash bilan bir vaqtda bajarilish ayniqsa muhimdir. Bu qayta ushlash doimo juda qisqa bo'lishi lozim.

O'rgatish: yaxlit uslub bilan olib boriladi. Murabbiyga orqadan turib, (ot orqasidan) qo'lni qayta ushlash va siltanib o'tish vaqtida gimnastikachini belidan ushlab «kuzatish» tavsiya qilinadi.

Orqaga tayanish holatidan burchak yasab, chapga-orqaga sakrab tushish (430-rasm).



430-rasm

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 dastaga qo'ygandan keyin, o'ng oyoq bilan gorizontal yuzalikda o'ng tomondan chapga siltaniladi, oyoqlar imkoni boricha erta birlashtiriladi. Gimnastikachi chap qo'li bilan otning chap dastasidan orqaga bel tomonga itarib yuborib, muvozanatini yo'qotadi.

Muvozanatning bunday yo'qotilishi unga ikkala oyog'ini chap dasta ustidan o'tkazishga va shuning bilan 90° ga burilishga imkon beradi. Mashqlarni ijro etilganda asbobga o'ng yon bilan sakrab tushgandan keyin o'ng dasta gimnastikachidan bir oz oldinda bo'ladi.

O'rgatish: yaxlit o'rgatish uslubi vositasida olib boriladi. Murabbiy orqadan turib, ikkala qo'l bilan gimnastikachining belidan ushlab (ayrim hollarda ikkala yelkasidan ham ushlaydi) yordam ko'rsatishi zarur. Quyidagi izchillikda o'rgatish tavsiya qilinadi:

a) murabbiy yordamida - orqaga tayanish holatidan burchak yasab, chapga orqaga sakrab tushish;

b) mashqining o'zi, faqat dastlab oyoqlarni o'ng tomonga uzatib, mustaqil ijro etish;

s) murabbiy yordamida - chap oyoqni oldinga uzatib tayanish holatidan o'ng oyoqni oldinga siltab o'tib, burchak hosil qilib chapga orqaga sakrab tushish;

d) mashqini mustaqil bajarish.

10.10. Tayanib sakrashlar

Sport gimnastikasida 200 dan ortiq tayanib sakrashlar mavjud. Ular qo'l va oyoq mushaklari kuchini rivojlantirishga yordam beradi, bog'lam va bo'g'imlarni mustahkamlaydi hamda sakrovchanlik va chaqqonlikni rivojlantiradi.

Shug'ullanuvchilarda mashg'ulotlar mobaynida qat'iylik, jasurlik, maqsadga intilish kabi hislatlar tarbiyalanadi. Xilma-xilligi va o'ziga xosligi jihatidan, tayanib sakrashlar talabalarda katta qiziqish va ruhiy ko'tarinkilikni oshiradi. Turli to'siqlardan oson va tez sakrab o'tishni bilish, talabalarni amaliy tayyorgarligi yaxshiligidan darak beradi. Bundan kelib chiqib shuni aytib o'tish kerakki, majmua dasturida amaliyot tavsifidagi mashqlar (yonbosh, burchak sakrash), hamda sport gimnastikasi "B" toifasi bo'yicha (oyoqlarni bukib, oyoqlarni ochib sakrashlar) malakaviy dasturlar kabi alohida qiziqishga ega bo'lgan, nisbatan murakkab bo'lmagan tayanib sakrashlar ko'rsatilgan. Tayanib sakrash texnikasini asosini o'rganish va tahlil qilishni yengillashtirish uchun quyidagi fazalarga ajratiladi: yugurish, ko'prikkaga sakrash, oyoqlarda deysinish, qo'llarda itarilishigacha bo'lgan uchish, qo'llarda itarilish, qo'llarda itarilgandan so'nggi uchish va qo'nish. Tayanib sakrashga o'rgatish boshlanishida, tayanib sakrashlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirib olish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va alohida ko'nikmalarni shakllantiruvchi dastlabki tayyorgarlikni mustahkamlash lozim.

Tayanib sakrashlarni o'zlashtirish uchun, avvalo mustahkam qo'nishga o'rgatish, keyin yugurish texnikasi, ko'prikkaga sakrash, ko'prikdan oyoqlarda deysinish, so'ng qo'llarda itarilishigacha uchish, oxirida qo'llarda itarilishni o'rgatish tavsiya qilinadi. Mana shu harakatlarni o'zlashtirib olingandan keyingina, alohida tayanib sakrashlarni o'rgatish mumkin.

Qo'nish



431-rasm

Bajarish texnikasi. Qo'nish sakrashni yakunlaydi va uning sifatini aniqlaydi. Tarang va to'g'ri oyoqlarning uchiga qo'nib, shu zahoti to'liq oyoq panjalariga tushish zarur, yengil oyoqlarni buki-lish hisobiga tashqi kuchlar ta'sirini ishlatish. Bu holatda tovonlar birga, oyoq kuchi va tizzalar

ochilgan, qo'llar oldinga-tashqariga ko'tarilgan, tana birmuncha oldinga egilgan va bosh to'g'ri turadi (431-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Talabalar uchun berilgan to'g'ri qo'nishga o'rgatuvchi mashqlarni takrorlash.

2. To'g'ri qo'nish holatini egallash va 5 soniya saqlash.

3. Joydan yarim cho'qqayib oyoq uchida yuqoriga sakrash va tezda to'liq oyoq panjalarida qo'nish holatiga o'tish.

4. Orqaga burilib sakrash.

5. Gimnastik devordan, oyoqlarni turli holatida sakrash (oyoqlarni ochib, oyoqlarni bukib).

Yugurish masofasini tez o'tish

Bajarish texnikasi. Yugurish tezligi va uzunligi sakrash xarakteriga, asbob balandligi va uzunligi shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Odatda yonbosh sakrashlarni (yonbosh, burchak) bajarishga qaraganda, to'g'ri sakrashlarni (oyoqlarni bukib, oyoqlar ochiq) bajarish uchun katta uzunlik va tezlik talab qilinadi. Majmua dasturida nazarda tutilgan tayanib sakrashlarni bajarish uchun talabalarning yugurish uzunligi odatda 8-12 m dan oshmaydi, yonbosh sakrashlarni bajarish uchun 5-6 m. Yugurish bir tekisda tezlashib, uning tezkorligi sekin-asta ko'tarilib boradi va dastlabki bir oyoqda depsinishdan avval juda yuqori darajaga etadi.

O'rgatish ketma-ketligi.

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

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

3. Tezlanishli yugurish (qadamlar qulay uzunlikda).

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

5. Masofa va tezlikni o'zgartirib buyumlar osha yugurish (to'ldirma to'p, gimnastik tayoqchalari).

Ko'prikkasakrash

Bajarish texnikasi. Yugurish va oyoqlarda depsinish bir butun harakat. Ko'prikkasakrash ular orasida bog'lovchi qism hisoblanadi. Jami sakrash va oyoqlarda depsinish samaradorligi to'g'ri sakrashga bog'liq. Ko'prikkasakrash kuchli (depsinuvchi) oyoqlar bilan bajariladi. Sakrashdan oldin tana oldinga egiladi, qo'llar oxirigacha orqaga ko'tariladi, siltanuvchi oyoq sonidan maksimal darajada oldinga bukiladi. Uchish paytida depsinuvchi oyoq siltanuvchi oyoqqa tortiladi.



432-rasm



433-rasm

Ko'prikkasakrash joyiga etish paytida oyoqlar birlashtiriladi va to'g'rilanib tana harakatini ilgarilab oldinga o'tkaziladi va shu bilan ko'prikkasakrashni ta'minlaydi. Depsinishda itarilish tayanch maydoni ustidan tana vertikal holatda o'tishidan oldin boshlanadi. To'g'ri oyoqlarda tana bir muncha oldinga egilgan, qo'llar sakrash vaqtida vertikal dan ancha oldinda joylashgan holatda ko'prikkasakrash oyoq uchida sakrab tushiladi (432-rasm).

Ko'prikkasakrash depsinishda oyoqlar ko'prikkasakrashning uzoq qirrasidan 12-15 sm parallel oyoq panjalarining oldingi qismiga qo'yiladi

(433-rasm). Depsinish, ozgina bukilgan oyoqlar keyinchalik yozilishiga oyoqlar ko'prikdan uzilish paytigacha yakunlanishiga e'tibor berib bajariladi. Oyoqlarda depsinish samaradorligi ko'p jihatdan qo'l ishiga bog'liqdir. Qo'llar bilan kuchli siltanish va keyinchalik ularni tez to'xtatish hamda bir vaqtda yelkalar bilan yuqoriga otilish uchish balandligini ko'tarilishiga yordam beradi. Depsinish paytida tana va oyoqlarning holatini, qo'llarning yo'nalishi hamda o'z vaqtida ishlashni tayanchsiz faza traektoriyasi aniqlaydi.

O'rgatish ketma-ketligi.

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

Qo'lda itarilish

Bajarish texnikasi. Qo'llar qirrasiz burchak ostida asbob ustiga tanadan oldin qo'yiladi. Shunga muvofiq depsinishdan keyingi uchish balandligini ko'tarish uchun yaxshi sharoit yaratiladi. Qo'l panjalari itarilish joyiga parallel qo'yiladi. Itarilish qo'lning panja bo'g'imi bukilishi va yelka, tirsak bo'g'imlarining yozilishi hisobiga, tana harakatiga qarshi bajariladi. Itarilish,

qisqa va kuchli bo'lib yelkalar tayanch maydonni kesib o'tib, qo'llar tayanchdan bir vaqtda uzilgan paytda yakunlanadi (434-rasm).



434-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

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

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

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

4. Polda tayanib yotib, qo'llar gimnastik tayoqg'ining oldida, qo'llarda itarilib tayoqdan o'tib tayanib yotish va D.H. qaytish.

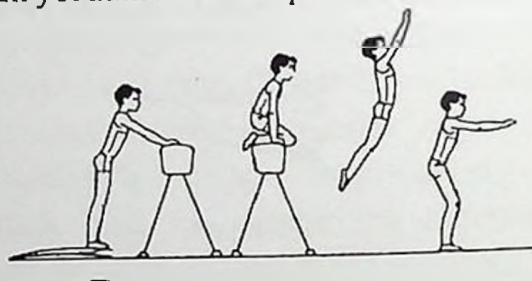
5. Tayanib yotib bir vaqtning o'zida qo'llar va oyoqlar bilan itarilish.

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

O'rgatishini 1- bosqichi

O'rgatishni 80-100 sm balandlikdagi ot, matlar uyumiga sakrab chiqib tizzalarga tayanib turishini va oldinga qo'llar bilan siltanib sakrab tushishni o'zlashtirishlari lozim. Bu mashq sakrab

chiqib tayanib o'tirish va oldinga kerilib sakrab tushishni o'rganishi uchun yordamchi mashqlar hisoblanadi (435-rasm).



435-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Matga tizzalarda tayanib turishdan, qo'llarda siltanib va oyoqlarda depsinib tayanib o'tirish.

2. Mat bilan yopilgan gimnastik o'rindig'iga tizzalarda tayanib o'tirishdan qo'llarda siltanib va oyoqlarda depsinib sakrab tayanib o'tirish.

3. Mat bilan yopilgan gimnastik o'rindig'iga qo'llarni qo'yib, oyoqlar polda tayanib yotishdan sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish va qo'llarda siltanib, oyoqlarda depsinib sakrab tushish.

4. Ko'ndalang ot, matlar uyumi oldidagi ko'priikka tayanib turishdan joyda 2-3 ta sakrash va sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish. Qo'llarda siltanib va oyoqlarda depsinib yordam bilan sakrab tushish.

5. Qisqa masofadan yugurib, ko'ndalang otga sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish va qo'llar bilan siltanib oldinga sakrab tushish.

Xatolar.

1. Yetarli kuchga ega bo'lmagan qo'llarda siltanish.

2. Oyoqlarda depsinish etarli bo'lmasa.

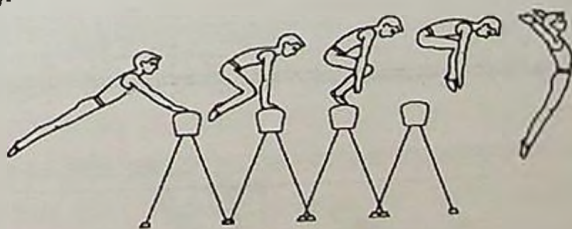
Ehtiyotlash va yordam. Oldinda – yon boshda turib, birinchi qismda bir qo'lda yelka ostidan, ikkinchisi bilan qorindan ushlab,

sakrab tushishda bir qo'l bilan tirsakdan yuqori, boshqasida beldan ushlab, qo'llar bilan siltanishga imkon yaratib yordam beriladi.

O'rgatishini 2-bosqichi

Talabalar oyoqlarni bukib tayanib sakrashlarni o'rganish uchun yordamchi mashqlaridan biri hisoblanadi, 80-100 sm balandlikdagi ko'ndalang otga sakrab chiqib tayanib o'tirish va kerilib sakrab tushishni o'zlashtiradilar.

Bajarish texnikasi. Qisqa masofadan yugurish va ko'prikdan depsinishdan so'ng qo'llarni oldinga cho'zib, yelkalarni oldinga chiqarib ularni ot ustiga qo'yiladi. Belni ko'tarib tos-son va tizza bo'g'imlaridan oyoqlarni bukib, ularni ko'krakka tortib otga qo'yiladi. Muhimi, talabalar tayanib o'tirish holatida ushlanib qolmasliklari kerak. To'g'ri qo'llar yuqoriga ko'tarilib yelka darajasigacha yetganda, oyoqlarni otga qo'yib, tana bukilishi paytida qo'llarda itarilishni boshlash lozim. Talaba shu harakatlarni davom ettirib to'g'rilanadi va oyoqlarda depsinadi (436-rasm).



436-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Polga tayanib yotishdan oyoqlarda depsinib tayanib o'tirish va yuqoriga kerilib sakrash.

2. Mat bilan yopilgan o'rindiqqa tayanib yotishdan, oyoqlar polda, oyoqlarda depsinib tayanib o'tirish va kerilib sakrab tushish.

3. Qisqa masofadan yugurib xariga yoki ko'ndalang otga sakrab chiqib tizzalarga tayanib o'tirib, tayanib o'tirish va kerilib sakrab tushish.

4. Ko'ndalang ot yoki xarining oldidagi ko'prikka tayanib turishdan, joyda 2-3 ta sakrab, belni baland ko'tarib, sakrab chiqib tayanib o'tirish va yordam bilan kerilib sakrab tushish.

5. Qisqa masofada yugurib sakrab chiqib tayanib o'tirish va yordam bilan va mustaqil kerilib sakrab tushish.

Xatolar.

1. Sakrab chiqishning birinchi yarmida bel yetarli darajada faol ko'tarilmasligi.

2. Tayanib o'tirish paytida ushlanib qolish.

3. Uchish paytida tos-son bo'g'imlari yoki tizzadan orqaga bukilgan oyoqlar to'liq yoyilmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Asbob oldida yon tomondan turib tayanib o'tirishga o'tish paytida bir qo'l bilan yelka orqasidan, ikkinchisi bilan qorindan, qo'nish paytida esa beldan va qo'ldan ushlab yordam beriladi.

Oyoqlarni kerib tayanib sakrash.

100-110 sm balandlikdagi ko'ndalang otdan oyoqlarni kerib tayanib sakrash.



437-rasm

Bajarish texnikasi. Otdan sakrash oyoqlar bilan orqaga dastlabki siltanishsiz bajariladi. Shuning uchun o'rgatishning boshlang'ich davrida ko'prikni 30-40 sm masofaga qo'yish

maqsadga muvofiq. Ko'prikdan oyoqlarda depsingandan so'ng qo'llar bilan tayanichga cho'zilish lozim, qo'llarni unga qo'yib, tos-son bo'g'imlari bukilib, oyoqlar ochiladi, itarilgan paytda yozilib, qo'nish bajariladi. Qo'llarda itarilish, yelkalar qo'llardan o'tishi bilan yakunlanishi kerak. Qo'llar bilan itarilgandan keyingi tana bukilishi, yelkalarni yuqoriga ko'tarilishi, tana bukilishi va boshni ko'tarilishi hisobiga amalga oshiriladi (437-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib yotib qo'llarni navbatlashtirib qo'yib, oldinga, orqaga, chapga, o'ngga harakatlanish.

2. Biroz bukchayib yotib tayanish, keyin yelkalarga "osilish" va yelka bo'g'imlarida oldinga keskin harakat qilib D.H. qaytish.

3. Tayanib yotish holatidan oyoqlar bilan depsinib oyoqlarni ochib bukilib tayanib turish va tezda tik turib qo'llar oldinga holatini egallash.

4. Tayanib yotish holatidan bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqlar bilan itarilib o'tirish, yarim o'tirib oyoqlarni ochib turish, qo'llar oldinga.

5. Tayanib yotish holatidan oyoqlar bilan depsinib ularni ochish va oyoqlarni ochib bukilib tayanib turish holatini egallash, to'g'rilanib yuqoriga sakrashni bajarish va qo'nish.

6. Asbob oldida tayanib turishdan, oyoqlarni ochib, tos-son bo'g'imidan bukilib va yozilib sakrashlar. To'liq ochilish paytida tos yelka darajasigacha ko'tarilishiga e'tiborni qaratish lozim.

7. Gimnastik o'rindig'idan tanani bukib va yozib, oyoqlarni ochib sakrash.

8. Ko'ndalang otdan ehtiyotlash bilan oyoqlarni ochib sakrash.

Xatolar.

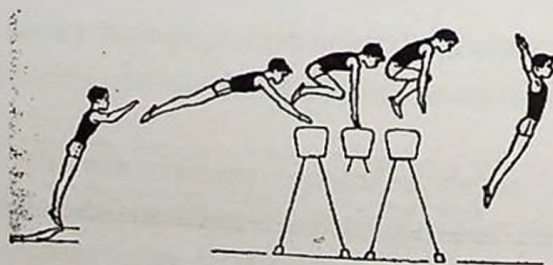
1. Qo'llar bilan tayanish davomiyligi va o'z ostidan tayanish.

2. Qo'llar bilan itarilgandan keyin uchishda tos-son bo'g'imlari yozilmasa.

3. Tananing tos-son bo'g'imlaridan yoyilish, yelkalarni ko'tarish hisobiga bajariladi, oyoqlar orqaga uzatilmaydi, chunki yelkalarni tushib ketishiga olib kelishi mumkin.

Ko'ndalang otdan oyoqlarni bukib tayanib sakrash

Bajarish texnikasi. Ko'prikdan oyoqlar bilan depsinib qo'llarni asbobga qo'yish va tos-son bo'g'imlarida hamda tizza bo'g'imida bukilish boshlanib, tizzalar ko'krakka tortiladi. Qo'llar itarilish yakunida yelka, qo'l ko'tarilishi va oyoqlar pastga-orqaga uzatilishi hisobiga tana tez yoziladi. Qo'nishdan oldin, qo'nishni yumshoqlashtirish maqsadida tos-son bo'g'imlarini biroz bukiladi (438-rasm).



438-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Polga tayanib yotish holatidan oyoqlarda depsinib tayanib o'tirish va yana yotib tayanish.

2. Polga tayanib yotish holatidan oyoqlarda depsinib tayanib o'tirish va yoyilib yuqoriga-oldinga sakrash.

3. Matlar bilan o'ralgan gimnastika o'rindig'iga tayanib yotish, oyoqlar polda, oyoqlar bilan depsinib tayanib o'tirish va kerilib sakrash.

4. Oldingi sakrashlarni takrorlash – otga sakrab chiqib tayanib o'tirish va kerilib sakrab tushish.

5. 110-115 sm balandlikdagi ko'ndalang otdan oyoqlarni bukib sakrash.

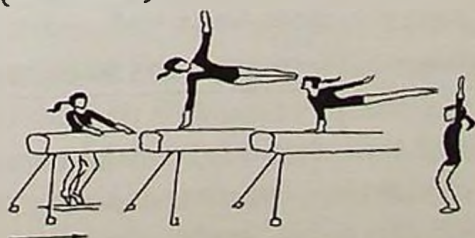
Xatolar.

1. Asbob ustida ushlanib qolishi.
2. Qo'llar bilan itarilgandan keyingi tana yozilmasligi.
3. Tana yozilishi faqat yelkalarni ko'tarilishi hisobiga bajarilsa, oyoqlar pastga-orqaga uzatilmasa.

Extiyotlash va yordam. Qo'nish joyidan yon tomonda oldinda turib, ikki qo'l bilan yelkalardan ushlab yordam beriladi.

Ko'ndalang otdan yonboshga 90° burilib sakrash

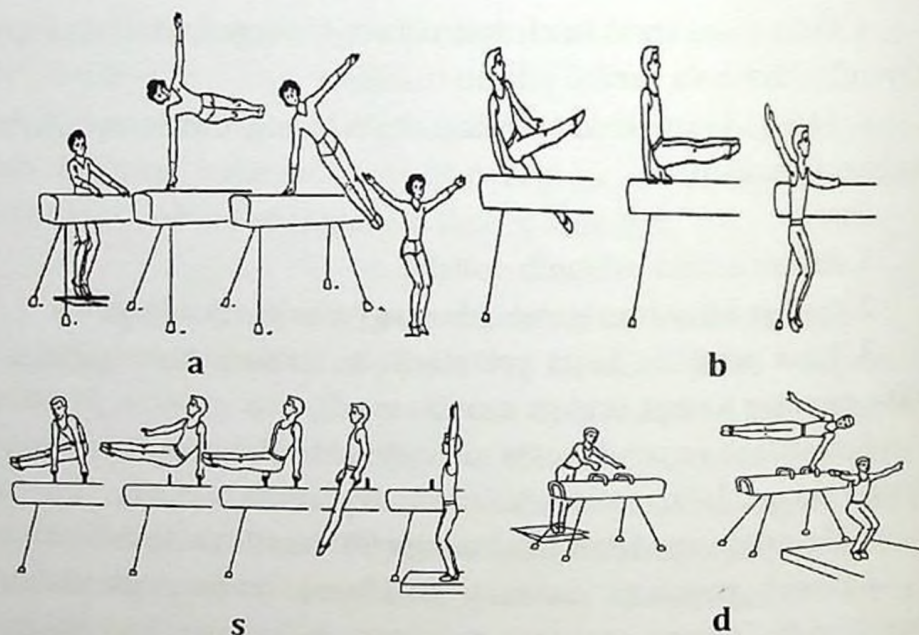
Bajarish texnikasi. Sakrash (8-10 m) qisqa yugurishdan boshlanadi. Otning yoniga qo'yilgan ko'prikdan oyoqlarda depsinish bilan bir vaqtda, to'g'ri qo'llar bilan otga tayanish va tanani ko'tarib, tos-son bo'g'imlarini ozgina bukib oyoqlarni bir tomonga yo'naltirish. Asbob ustida tos-son bo'g'imlarini yozish bilan bir vaqtda burilish va bir qo'lda itarilish. Ikkinchi qo'l tayanchda qo'nishni bajarguncha qoladi. Asbobga yonbosh bilan qo'nish lozim (439-rasm).



439-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

Ko'ndalang otdan (440-a,b rasm) va dastakli otdan (440-c,d rasm) yonbosh sakrash.



440-rasm

Bajarish texnikasi. Sakrashning boshlanishi yonboshga 90° burilib sakrashdagi kabi bajariladi. Ammo, bu holatda oyoqlar harakatini yon tomonga-yuqoriga davom ettirib, tana og'irligini tayanch qo'lga o'tkazib, asbob ustida tos-son bo'g'imlarini yozish lozim. Tana gorizontal holatda bo'sh qo'l yon tomonda, bosh to'g'ri. Asbob ustidan o'tib, tayanch qo'l bilan itarilib asbobga orqalab qo'nish.

1. Polga yonbosh tayanib yotish va burilib tayanib yotish.
2. Oyoqlar o'rindiqa, orqadan tayanib yotib, tos-son bo'g'imlarini yozib bir qo'lda itarilib, yonbosh tayanib yotish holatini egallash, bo'sh qolgan qo'l yon tomonda, burilishni davom ettirib tayanib yotish.
3. Asbob yonidagi ko'prikkaga tayanib turish holatidan ko'prikkaga ustida 2-3 ta sakrash va oyoqlarda deysinib yonbosh tayanib yotish hamda 90° burilib sakrab tushish.
4. Qisqa yugurib uzun otdan yonboshga 90° burilib sakrash.

Xatolar.

1. Tayanch qo'ldan chetlashish.
2. Tos va oyoqning asbobdan past holati.
3. Burilish paytida tananing bukilishi.

Ehtiyotlash va yordam. Tayanch qo'l tomonida turib, bir qo'l bilan yelkadan, ikkinchi qo'l bilan zaruriyat tug'ulganda tananing ostidan ushlab yordam beriladi

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Yonbosh tayanib yotib, tos-son bo'g'imlarini ozgina bukish va yozish.

2. Shuning o'zi, oyoqlar gimnastika o'rindig'ida yoki gimnastik devorning ikkinchi pog'onasida.

3. Asbob oldidan tayanib turib, 2-3 sakrash va oyoqlarda depsinib yonbosh tayanib yotish hamda asbobga orqalab sakrab tushish.

Xatolar.

1. Tayanch qo'ldan chetlashish.
2. Tananing asbobdan past holati.
3. Asbobdan o'tish paytida tos-son bo'g'implari yozilmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Qo'nish joyida tayanch qo'l tomonidan turib, bir qo'l bilan tayanch qo'ldan yelka orqasidan, ikkinchi qo'l bilan tananing tagidan ushlab yordam beriladi.

Otdan yoki sakrash stolidan oyoqlarni kerib sakrash

Bajarish texnikasi. Berilgan sakrashni bajarish texnikasi, ko'ndalang otdan oyoqlarni kerib sakrashni bajarish texnikasidan ozgina farq qiladi. Ammo, uzun otdan oyoqlarni ochib sakrashni bajarish uchun tez yugurish, ko'prikdan oyoqlarda va asbobdan qo'llarda kuchli itarilish talab qilinadi. Agar oyoq panjalari yelka darajasidan yuqori ko'tarilsa, bu mashq yaxshi bajarilgan hisoblanadi (441-rasm).



441-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

Sakrashni o'zlashtirish uchun, ko'ndalang otdan oyoqlarni ochib sakrashni o'rganish paytidagi hamma yordamchi mashqlarni qo'llash mumkin, keyin quyidagi mashqlarni takrorlash lozim.

1. Ko'ndalang otdan oyoqlarni ochib sakrash, ko'prikdan otgacha masofani asta-sekin ko'paytirib.
2. Uzun qo'yilgan otdan oyoqlarni ochib sakrash.
3. Shuning o'zi, faqat ko'prikni otdan 1 m masofaga surib bajarish.
4. Shuning o'zi, faqat ko'prik va ot orasidan arqon tortish.
5. Uzun otdan oyoqlarni ochib sakrash.

Ayrim talabalar uchun, uzun otdan oshib o'tish biroz qiyinchilik tug'diradi: otning uzoqdagi qismidan oshib o'ta olmaslikdan, qo'llarda itarilgandan so'ng otga tegib ketish yoki unga yiqilib tushishdan qo'rqqadilar. Bunday ruhiy to'siqni yo'qotish maqsadida quyidagi vazifalarni qo'llash mumkin:

1. 1-2 qadamdan yugurib otga yoki sakrash stoliga sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish (to'g'ri va tarang qo'llarga tayanib, o'tirmasdan oyoqlarni ochib turish). Biroz tayanchda ushlanib qolib, oyoqlarni ochib yumshoq o'tirishga o'tish.

2. Asta-sekin yugurish tezligini va uzunligini oshirib, otning uzoq qismidan 20-25 sm gacha masofaga yetguncha, qo'llarni qo'yib, sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish. Talabani yelka

tagidan ikki tomonlama ushlab yordam berish ham mumkin. Talaba oyoqlarini ochib tayanishni bajarishni o'rganib olgandan so'ng keyingi vazifa beriladi.

3. Otning oldi qismida o'tirishdan, so'ng yarim o'tirishdan, otning uzoq qismiga oyoqlarni ochib sakrab tushishni bajarish. Oldin qo'llar otning eng qirra qismiga qo'yib, asta-sekin qirradan 15-20 sm masofaga qo'llarda itarilishni o'rganish lozim. Bu mashqlarni ishonchli bajarishga o'rganilgandan keyin butunlay oyoqlarni ochib sakrashga o'tish mumkin.

Xatolar.

1. Nisbatan past siltanish (ko'prikdan ko'tarilgandan so'ng oyoqlar ot tanasidan yuqori ko'tarilmasa).

2. O'z ostiga qo'llarda itarilish (qo'llarda to'xtatuvchi itarilish o'rniga egiluvchi itarilish hosil bo'ladi).

3. Qo'llarda itarilgandan so'ng uchish paytida tananing tos-son bo'g'imlarida yoyilish yo'qligi.

4. Tos-son bo'g'imlarida yoyilish faqatgina yelkani ko'tarilishi hisobiga amalga oshirilishi, oyoqlar esa oldinga harakatlanishdan to'xtamasligi qo'nish paytida yelkalarni orqaga tushib ketishiga olib keladi.

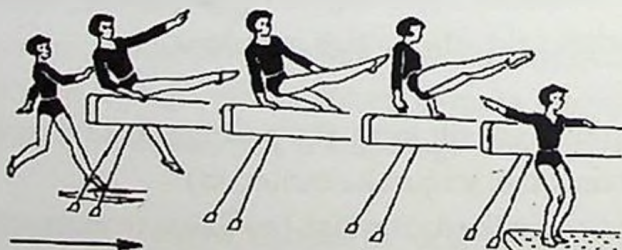
5. Yaqin qo'nish (1,5 m kam bo'lmasligi kerak).

Ehtiyotlash va yordam. Qo'nish joyini yon tomonida turib, bir qo'l bilan tirsakdan balandroqdan, ikkinchisi bilan zaruriyat bo'l-ganda ko'krakdan ushlab yordam beriladi. To'liq o'rganilguncha o'qituvchining o'zi yordam berib turishi maqsadaga muvofiq.

Yon tomondan yugurib kelib otdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib burchak sakrash.

Bajarish texnikasi. Bunday sakrashni amalga oshirish uchun ko'prik otning yaqin qismiga biroz burchak ostida (salkam parallel) yonboshiga qo'yiladi.

Qisqa masofadan yugurib kelib, o'ngga burchak sakrashni bajarishda o'ng oyoqda siltanib, o'ng qo'lda otning tanasiga tayanish va chap oyoqda ko'prikdan itariladi. Asbob ustida oyoqlarni birlashtirish va chap qo'l o'ng qo'lning yoniga qo'yiladi. Shundan keyin o'ng qo'lni qo'yib yuborib, chap qo'lga tayanishni davom ettirib otga chap yon bilan qo'nish. Chapga sakrashni amalga oshirish uchun hammasini aksincha bajariladi (442-rasm).



442-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastika o'rindig'idan qadamlab oshib o'tish usulida sakrash.

2. Otning ustida o'ng songa o'tirib qo'llar bilan orqadan tayanish va oyoqlarda oldinga-o'ngga siltanib, asbobdan sakrab tushish, otga chap yon bilan qo'nish.

3. Oyoqlarni ochib otga ko'ndalang o'tirib, qo'llar bilan uning tanasiga tayanish va oyoqlarda siltanib o'ngga burchak sakrab tushish, otga chap yon bilan qo'nish.

4. Otga o'ng yon bilan ko'prikdan turishdan o'ng oyoqda siltanib va chap oyoqda itarilib otning ustiga orqadan tayanib o'tirish, o'ng tomonga oyoqlarni tushirib sakrab tushish, otga chap yon bilan qo'nish.

5. Qisqa masofadan yugurib kelib, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib o'ngga (chapga) burchak sakrash.

Xatolar.

1. Asbob ustida oyoqlar birlashmaydi.
2. Asbob ustidagi tosning juda past holati.
3. Qo'llar tayanchga parallel qo'yilmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Qo'nish joyida asbobning yon tomonida turib, bir qo'lda yelka orqasidan, ikkinchisi bilan beldan ushlab yordam beriladi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Akrobatik mashqlar mazmuni va tuzilishi.
2. Akrobatik mashqlarga o'rganishda qaysi jismoniy sifatlarning muhim ahamiyatga ega?
3. Akrobatik mashqlarni dastlabki o'rgatish uslubiy xususiyatlari.
4. Akrobatik mashqlarni bajarishda yordam berish va ehtiyotlash.
5. Erkin mashqlarning mazmuni va tuzilishi.
6. Mashqlarni dastlabki o'rgatishning uslubiy xususiyatlari. Harakat "maktabi" deganda nimani tushunasiz?
7. Dastakli otida mashq bajarishning alohida xususiyatlari to'g'risida so'zlab bering?
8. Dastakli otida mashqlarni o'zlashtirishda qaysi jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?
9. Dastakli otida mashq bajarishning uslubiy xususiyatlarini tushuntirib bering?
10. Dastakli otida mashq bajarishda ehtiyotlash.
11. Halqada mashq bajarish texnikasining o'ziga xos xususiyatlarini gapirib bering?
12. Halqada mashqlarni o'zlashtirishda qaysi jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?

13. Halqada kuch va siltanish mashqlarini o'rgatishning uslubiy xususiyatlari.

14. Halqada mashq bajarishda yordam berish va ehtiyotlash

15. Sakrashlar qanday guruhga bo'linadi?

16. Osilish va tayanish oddiy sakrashdan qay jihati bilan farq qiladi?

17. Tayanib sakrashlarni qaysi fazadan boshlab o'rgatish maqsadga muvofiq?

18. Ko'ndalang otdan oyoqlarni kerib sakrashni bajarayotgan talabani qanday ehtiyotlash kerak?

19. Ko'ndalang otdan yonbosh sakrash qanday bajariladi?

20. Uzun otdan yoki gimnastika stolidan tayanib sakrashni bajarishda qo'rquvni yengib o'tish uchun qanaqa uslublarni qo'llash mumkin?

21. Asosiy va snaryadli gimnastika mashqlariga o'rgatishning qanday samarador uslubiyati va tashkil etish shakllari mavjud?

22. Aralash osilish va tayanishlar oddiylaridan nima bilan farq qiladi?

23. Uch usulda tirmashib chiqishning har bir usulida o'quvchi nima ni bajarishi kerak?

24. Kerilib osilishni bajarishda o'quvchi qanday holatda bo'ladi?

25. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilish qanday bajariladi?

26. Tirsaklarga tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko'tarilib oyoqlarni ochib o'tirish qanday bajariladi?

27. Xodada oyoqlarni ochib o'tirish holatidan kuch bilan yelkalarga turishni bajarishda qanday yordam va ehtiyotlash ko'rsatiladi hamda qanday qilib?

27. Gimnastika ko'pkurashi turlarining o'ziga xos xususiyatlari va qo'shpoyada va xodada mashqlarni bajarish texnikasi haqida gapirib bering.

28. Xodada va qo'shpoya mashqlarini samarali o'zlashtirish uchun qaysi jismoniy sifatlarning imkoniyatlari yuqori hisoblanadi va ularni aytib bering.

29. Qo'shpoyada mashq bajarish texnikasining o'ziga xos xususiyatlarini gapirib bering ?

30. Qo'shpoyada mashqlarni o'zlashtirishda qaysi jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?

31. Turnikda mashq bajarishni o'ziga xos xususiyatlari.

32. Turnikda bajariladigan mashqlarning asosiy guruhini sanab o'ting?

33. Turnikda bajariladigan mashqlarni o'zlashtirishda qaysi jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?

34. Turnikda mashq bajarishda yordam berish va ehtiyotlash.

35. Baland-past qo'shpoyada mashq bajarish texnikasining o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida gapirib bering?

36. Baland-past qo'shpoyada mashqlarni o'zlashtirishdagi muhimim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatni aytib bering?

37. Baland-past qo'shpoyada mashq bajarishda yordam berish va ehtiyotlash texnikasi to'g'risida so'zlab bering?

38. Xodada mashq bajarishga o'rgatishda qanday jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?

XI BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK

11.1. Yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ta'rifi

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiya bilan organik tarzda bog'liq va uning tarkibiy qismi hisoblanadi. Bolalar va o'smirlarda asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ularning uyg'un rivojlanishi, salomatligini yaxshilash, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish uchun zarur. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik jarayonida odamning barcha fiziologik funksiyalari va ayniqsa, uning harakat funksiyasi qayta quriladi, bu, umuman jismonan tarbiyalash uchun va xususan, sport harakatlari ko'nikmalarini o'zlashtirish uchun juda muxim.

Fiziologlar tomonidan odamning vegetativ va harakat funksiyalari o'rtasida bog'liqlik aniqlangan.

Jismoniy sifatlari izolyasiyalangan holatda mavjud bo'lmaydi, ular odamning mushak faoliyati bilan doimiy o'zaro harakatda bo'ladi. Bir jismoniy sifatlari boshqalariga ta'sir ko'rsatadi.

Asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishi yosh gimnastikachilarni sport gimnastikasidagi harakat amallariga o'rgatishga qay darajada ko'maklashishini tekshirib ko'rish qaroriga kelindi.

Uch yil davom etgan eksperimental tekshirishda 80 nafar yosh gimnastika chilar ishtirok etishdi. Ishning barcha davri davomida mashg'ulotlar xaftasiga 3 marta o'tkazildi: birinchi yili ikki soatdan, ikkinchi va uchinchi yillari esa, har biri 3 soatdan.

Birinchi yili mashg'ulotlarda qo'llanilgan mashqlarning 40-50% yosh gimnastikachilarni yoshiga oid xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularning harakat faoliyatlarini sifat tomonlarini rivojlantirishga yo'naltirildi. Vaqtning ko'p qismi tezkorlik va chaqqonlikni, kamroq qismi esa - egiluvchanlikni va tezkor-kuch sifatlarni rivojlantirishga sarflandi. Qolgan vaqtning 50-60% 10-

12 yashar bolalar uchun oddiy bo'lgan harakat amallariga (xoreografik mashqlarga, akrobatikaga, sakrashlarga, gimnastika asboblardagi mashqlarga) o'rgatishga sarflandi.

O'qishning birinchi yilida mashg'ulotlarning yillik sikli bosqichlarga ajratilmadi. U ikkinchi yil uchun tayyorgarlik hisoblandi. Shunga qaramasdan, shu yil davomida jismoniy tayyorgarlik normativlari bo'yicha hamda akrobatika, sakrashlar va gimnastika asboblardagi alohida mashqlar bo'yicha musobaqalar ko'rinishidagi nazorat sinovlari ikki marta o'tkazildi.

Mashg'ulotlar uchun tanlangan mashqlar har tomonlama jismoniy rivojlanishni va shartli reflektorli aloqalarning zahirasini to'plashni ta'minlashi kerak edi.

O'qitishning ikkinchi yili mashg'ulotlar yillik sikl bo'yicha tuzilgan bo'lib, u, tayyorgarlik (8-9 oy), musobaqa (1 oy) va o'tish (2oy) bosqichlariga ajratildi.

Tayyorgarlik bosqichida har bir mashg'ulot vaqtining 40-50% umumiy va maxsus tayyorgarlikka sarflandi. Bosqichning yakunida jismoniy tayyorgarlik normativlari bo'yicha musobaqalar o'tkazildi. Musobaqa bosqichida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ish xajmi 20-30 foizgacha kamaytirildi. Vaqtning ko'p qismi texnik tayyorgarlikka sarflandi. Nazorat sinovlari natijalarini hisobga olgan holda, har bir o'quvchi uchun individual tarzda, mazkur davrda yetarlicha rivojlanmagan jismoniy sifatni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan vaqt aniqlandi.

O'tish bosqichida bolalar sog'lomlashtirish oromgohlarida bo'lishgan. Vaqtning 50-60% umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka (uchdan ikki qismi umumiy va uchdan bir qismi maxsus tayyorgarlikka), qolgan qismi esa, akrobatik va gimnastika mashqlarni o'zlashtirishga ajratildi. O'quv yilining yakunida jismoniy tayyorgarlik normativlari bo'yicha nazorat sinovlari o'tkazildi.

O'qitishning uchinchi yili jismoniy va texnik tayyorgarlikning nisbati bo'yicha ikkinchi yildagi o'qishdan farq qilmadi. Jismoniy

tayyorgarlikka ajratilgan vaqt quyidagi tarzda sarflandi: kuch mashqlari – 30%, tezkor-kuch mashqlari – 30%, egiluvchanlikka qaratilgan mashqlar – 20% va maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar – 20%. Bunda, o'quvchilarning individual morfologik xususiyatlari hisobga olindi, trenirovkaning u yoki bu bosqichida ortda qolgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga e'tibor qaratildi.

Tajriba tekshiruvining butun bosqichi davomida jismoniy tayyorgarlik me'yorlari bo'yicha 6 ta sinov va o'quv dasturining mashqlari bo'yicha 5 ta musobaqa o'tkazildi. Ushbu musobaqalar va sinovlar natijalarining nisbati har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarligi, uning texnik tayyorgarligiga qay darajada ta'sir ko'rsatishi to'g'risida fikr yuritish imkonini berdi. Harakat amallarini o'zlashtirilganligi bo'yicha davomat va jismoniy tayyorgarlik ma'lumotlari besh ballik tizim bilan baholandi.

Agarda, birinchi yili harakat amallariga o'rgatish natijalari bilan jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi aloqa kuchsiz ifodalangan bo'lsa, o'qitishning ikkinchi va uchinchi yillarida u ancha aniq ifodalanadi.

A'lo va yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan ko'pchilik o'quvchilar sport gimnastikasi mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirishganligi aniqlandi.

Harakat amallarining shakllanishi jarayonini harakat sifatlariga bog'liqligi, jismoniy tayyorgarlik me'yorlarini ishlab chiqishga undadi. Ularni yosh gimnastikachilarni tayyorlash tizimida qo'llanilishi harakat faolligini yaxshilashga va jismoniy faoliyatini o'qish yillari bo'yicha yaxshilanishiga hamda jismoniy tayyorgarlikni yosh gimnastikachilarning o'qish yillari va tayyorgarligini alohida bosqichlari bo'yicha yaxshilanishiga yordamlashadi (1-jadval).

Yosh gimnastikachilar normativ talablarini o'zlashtirishga tayyorgarligi vaqtida, quyida bayon qilingan maxsus mashqlarni muntazam bajarishlari kerak:

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar:

1. Oyoqlar ochilgan holatda o'tirib egilishlar. Ko'krak polga tekkiziladi va ushbu poza 2-3 sek. ushlab turiladi. Ushbu normativ talabini muvaffaqiyatli bajarish uchun quyidagi mashqlarni o'zlashtirish zarur;

a) polda o'tirgan holatda oyoqlar birlashtirilgan, kuraklar sohasini bosib turadigan o'rtog'i yordamida oldinga egilish;

b) oldinga egilgan holatda turib, kaftlarni polga tekkizishga, keyin peshona va ko'krakni oyoqlarga tekkizishga urinish;

v) gimnastika devorga orqa bilan turgan holatda oldinga egilish, qo'llar bilan 2-reykani ushlab o'ziga tortish va borgan sari pastga egilish (oyoqlar bukilmaydi);

1-jadval

JISMONIY TAYYORGARLIK BO'YICHA TESTLAR

Testlar	10 yosh	11 yosh	12 yosh	Ballar
1. Yuqori startdan 20 m yugurish (sek.)	4,3	4,0	3,7	10
	4,4	4,1	3,8	9
	4,5	4,2	3,9	8
2. Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	180	195	210	10
	175	190	205	9
	170	185	200	8
3. Arqonga chirmashib chiqish (sek.)	Oyoqlar yordamida 4 m		Oyoqlar yordamisiz 3 m	
			10	8
	10	11	9	9
	11	12	10	8
	12			
4. Osilib turgan holatda qo'llarni tez bukish va rostdash (marta)	7	9	12	10
	6	8	11	9
	5	7	10	8
5. Qo'llarni tayanchda bukish va rostdash (marta)	6	8	10	10
	5	7	9	9
	4	6	8	8

6. Gimnastika devorda osilib turgan holatda oyoqlarni ko'tarish (90°) (marta)	4 3 2	6 5 4	8 7 6	10 9 8
7. Gimnastika devorda orqa bilan osilib turgan holatdan bukilib osilib turish holatiga o'tish, oyoqlar bukilmaydi (marta)	4 3 2	6 5 4	8 7 6	10 9 8
8. O'tirib oyoqlar ochilgan holatda oldinga egilish	a) ko'krakni polga tekkizish (3 sek.) b) ko'krakni polga tekkizish (1 sek.) v) peshonani polga tekkizish			10 9 8
9. Orqaga egilish orqali ko'prikkaga turish	a) oyoqlar to'g'rilangan, qo'llar vertikal holatda b) oyoqlar biroz bukilgan v) qo'llar bukilgan			10 9 8
10. To'g'ri shpagat	a) sonlar polga tekkiziladi, qo'llar yon tomonlarda b) xuddi shuning o'zi, lekin qo'llar tayanchda v) xuddi shuning o'zi, lekin sonlar polga to'liq tekkizilmaydi			10 9 8
11. Gimnastika devori oldida turib oyoqlarni oldinga, yon tomonlarga, orqaga ko'tarish, 3 sek. ushlab turiladi (oyoqlarni orqaga ko'tarish paytida, tana 45°dan ko'p bo'lmagan holatda oldinga egiladi)	a) 100° va undan yuqori b) 90° v) 80°	-	-	10 9 8
12. Gimnastika tayoqcha yordamida yelka kamarida aylanish	a) qo'llar bilan elkadan 5 sm. Kenglikda changallab ushlash b) qo'llar bilan elkadan 10 sm. Kenglikda changallab ushlash v) changallab ushlash (tayoqning uchlarini)			10 9 8
13. Kross 400 m	-	-	Vaqtni hisoblamagan holda	10
14. Kross 3 km.		Vaqtni hisoblamagan holda	12 min. 13 min. 14 min.	10 9 8

g) gimnastika devorga oldi bilan turgan holatda o'ng oyoq bel (yoki ko'krak) balandligida reykaga qo'yiladi va oldinga egilish bilan ko'krakni oyoqlarga tekkizishga urinish;

d) o'tirgan holatda oyoqlar imkon qadar keng ochiladi, sherikning yordamida oldinga egilish.

2. Yotgan holatdan ko'prikka turish. Ko'prikni bajarish malakasi nafaqat tana egiluvchanligini rivojlantirish uchun, balki erkin va akrobatik mashqlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun ham katta ahamiyatga ega.

Ko'prikni o'zlashtirish uchun mashqlar:

a) orqaga egilishlar, qo'llar devorga tekkiziladi;

b) tizzalarda turgan holatda, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, orqaga egilish bilan qo'llarni polga tekkizishga urinish;

v) orqa bilan devorga suyanib o'tirgan holatda qo'llar bilan bosh balandligida reykani ushlash, oyoqlar bukiladi va yelka kengligida qo'yiladi; egilib turiladi;

g) orqa bilan devorga suyanib o'tirgan holatda orqaga egilish va qo'llar bilan devorga tayanib "ko'prik" holatiga o'tish;

d) chalqancha yotgan holatda oyoqlarni bukish va qo'llar bilan bosh ortiga tayanch holatga o'tish; o'rtog'i yordamida "ko'prik" holatiga o'tish;

e) tik turgan holatda orqaga egilish va o'rtog'i yordamida "ko'prik" holatiga o'tish.

3. Gimnastika devori oldida turib va unga qo'llar bilan tayanib, bo'sh qo'l belda, to'g'rilangan oyoqni oldinga, yon tomonga (bel va ko'krak balandigiga qadar), orqaga (tizzadan yuqori) ko'tarish:

a) gimnastika devori oldida turib va unga qo'llar bilan tayanib oyoqni oldinga, orqaga va yon tomonga siltashlar (oyoqni siltash paytida tovon tashqariga buriladi, tana va bosh to'g'ri ushlanadi);

b) gimnastika devorga oldi (yonbosh) bilan turib, to'g'rilangan o'ng oyoq bel darajasida reyka qo'yiladi. Oyoqni reykada ushlab turish bilan tayanch oyoqqa o'tirish;

v) gimnastika devori oldida turib, to'g'rilangan oyoqni o'rtog'i yordamida oldinga, orqaga va yon tomonga ko'tarish (og'riq paydo bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi);

g) gimnastika devori oldida turib, to'g'rilangan oyoqni og'irliklar bilan oldinga, orqaga va yon tomonga ko'tarish (og'irligi 1-2 kg bo'lgan ichi qumga to'ldirilgan qoplar bilan).

4. Gimnastika tayoqcha bilan yelka kamarida aylanish. Yelka bo'g'imida egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar muntazam bajariladi:

a) qo'llar bilan yonbosh va oldingi yuzalarda navbat bilan, ketma-ket va bir vaqtda aylanma harakatlar;

b) xuddi shuning o'zi cho'qmorlar, gantellar va ichi qumga to'ldirilgan qoplar bilan;

v) tik turgan holatda rezina bint bilan qo'llar yuqoriga ko'tariladi, yelka kamarida aylanish, qo'llarni pastga tana orqasiga tushirish va dastlabki holatga qaytish;

g). xuddi shuning o'zi, faqat ip (arg'amchi) bilan, qo'llar yelka kattaligidan keng;

d) gimnastika tayoqni uchlaridan changallab (yelkalardan kengroq va yelka kengligida) yelka kamarida aylanish.

5. To'g'ri shpagat. Shpagatga o'rgatishni bayon qilingan mashqlarni bajarishdan boshlash tavsiya qilinadi. To'g'ri shpagatni yaxshi bajarishga oyoqlarni yon tomonga 90°ga ko'tarish ko'maklashadi va jarohatlanishni oldini oladi. Keltirilgan mashqlardan tashqari quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi:

a) yotgan holatda tayanchda oyoqlar kengroq ochilgan, uchlari tashqariga burilgan, qo'llarni bir bu tomonga va bir boshqa

tomonga o'tkazib qo'yish orqali tanani o'ngga va chapga burish. Chapga burishda polga o'ng sonni tekkizishga intilish kerak, o'ngga burishda – chap sonni;

b) gimnastika devori oldida turib, oyoqlar kengroq ochilgan. Qo'llar bilan devorni ushlab, imkon qadar pastga tushishga intilish;

v) xuddi shuning o'zi, lekin 2-3-reykada turib;

g) turgan holatda oyoqlar kengroq ochilgan, ichi to'ldirilgan to'p oyoqlar oralig'ida. Oyoqlarni ochish bilan to'pning ustiga o'tirishga intilish;

d) oyoqlarga o'tirgan holatda, oyoqlar kengroq ochilgan, qo'llarda oldinga tayanchdan oyoqlarga turish va dastlabki holatga qaytish.

Tezkorlik va epchillikni rivojlantirish uchun mashqlar:

1. Joyidan turib uzunlikka sakrash.

Tayyorgarlik mashqlari:

a) arg'amchi bilan sakrashlar;

b) devorga qo'llar bilan tayanch holatda 3-4 ta kichkina balandlikka va 1 ta katta balandlikka sakrashlar, takrorlashlar 6-8 marta ketma-ket;

v) 2-3 marta uncha katta bo'lmagan balandlikka va 1 ta katta balandlikka qo'llarni siltash bilan sakrashlar, takrorlashlar 5-6 marta ketma-ket;

g) joyidan turib ip ustidan yuqoriga yoki matlar ustiga sakrashlar;

d) bir-biridan 40-50 sm masofada qo'yilgan ichi to'ldirilgan to'plar ustidan sakrashlar; 3-4-8 ta to'plar ustidan sakrashlar oralig'ida to'htamasdan;

e) joyidan turib uzunlikka (kim uzoqqa) hamda orientirlar bo'yicha (orientir – vertikal yoki gorizontal qo'yilgan reyka) sakrashlar.

2. Yuqori startdan 20 m yugurish.

Tayyorgarlik mashqlari:

- a) qo'llar bilan devorga tayanib joyida yugurish;
- b) tezlashishlar bilan 10-20 m yugurish (signal bo'yicha);
- v) belgilar bo'yicha 20-30 m yugurish, qadamning belgilangan uzunligi saqlangan holda;
- g) xuddi shuning o'zi 10-15 sekund davomida qadamlarning belgilangan chastotasi bilan;
- d) vaqtga 20-30 m yugurish;
- e) estafetalar ko'rinishidagi yugurish bilan o'yin.

3. Osilgan arqonga chirmashib chiqish.

Tayyorgarlik mashqlari:

- a) osilgan arqonda osilib yotgan holatda tez sur'at bilan 6-8 marta tortilish;
- b) xuddi shuning o'zi, lekin sekin sur'atda, to'xtashlar bilan, tortilish vaqtida 3 ta to'xtashlar; xuddi shuning o'zi, osilib, arqonni oyoqlar bilan o'rab ushlagan holda;
- v) xuddi shuning o'zi tik turib osilgan holatda (3-5 marta);
- g) oyoqlar bilan devorga tayanch holatida osilgan arqonga chirmashib chiqish;
- d) oyoqlar yordamida chirmashib chiqish 3-4 m (vaqtga qaramasdan).

Kuch va tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar:

1. Osilib turgan holatda qo'llarni tez sur'atda bukish va rostlash:

a) osilib yotgan holatda (osilgan arqonda, har xil balandlikdagi qo'shpoyada, yakkacho'pda) qo'llarni tez sur'atda 6-8 marta bukish va rostlash;

b) osilib turgan holatda qo'llarni bukish bilan sakrab osilish va qo'llarni sekin rostlash (ketma-ket 6-8 marta). Takrorlashlar 3 marta har bir 30 sekundlik dam olishdan keyin;

v) osilib turgan holatda tortilish, sekin sur'atda 3-4 marta (har biri 5-6 sek. bo'lgan 3 ta to'xtashlar bilan).

2. Yotgan holatda tayanchda qo'llarni bukish va rostlash (qo'llar gimnastika o'rindiqda, oyoqlar gimnastika devorning 4-5-reykalarida):

a) yotgan holatda tayanchda (qo'llar gimnastika o'rindiqda, ichi to'ldirilgan to'pda, bir-birining ustiga qo'yilgan 3-4 ta matda) qo'llarni bukish va rostlash (tez va sekin) 5 martadan. Takrorlashlar 3-4 marta. Dam olish 30-40 sek.;

b) xuddi shuning o'zi, faqat polda yotgan holatda tayanchdan;

v) ichi to'ldirilgan to'p bilan turgan holatda qo'llarni bukish va yuqoriga rostlash;

g) xuddi shuning o'zi, faqat to'pni yuqoriga otib ushlab olish bilan;

d) chalqancha yotgan holatda tayanchdan (qo'llar gimnastika o'rindiqda) qo'llarni bukish va rostlash;

e) tayanchda qo'llarni bukish va rostlash.

3. Gimnastika devorida osilgan holatda, to'g'rilangan oyoqlarni oldinga 90°ga ko'tarish.

Tayyorgarlik mashqlari:

a) chalqancha yotgan holatda ichi to'ldirilgan to'pni oyoq kaftlari bilan ushlab, to'g'rilangan oyoqlarni ko'tarish. Mashq tez va sekin bajariladi;

b) xuddi shuning o'zi o'tirgan holatda;

v) gimnastika o'rindig'ida o'tirgan holatda oyoqlar qayd qilingan, qo'llar bosh ortida, orqaga egilish va rostlanish. Mashq tez va sekin 3-4 martalik seriyalar bilan bajariladi, takrorlashlar har bir seriyada 8 marta;

g) osilib turgan holatda oyoqlarni rad etilguniga qadar tez ko'tarish;

d) osilib turgan holatda oyoqlarni ko'tarish va 3-4 sek. ushlab turish. Takrorlashlar 2-3 marta.

4. Gimnastika devorda orqa bilan osilib, oyoqlar to'g'rilangan holda kuch bilan egilib osilish:

a) gimnastika otda sonlarni tekkizgan holatda yotib tanani bukish va rostlash, oyoqlar qayd qilingan, qo'llar bosh ortida. Ketma-ket 10-12 marta sekin va tez bajariladi;

b) tik turish holati, ichi to'ldirilgan to'p bosh ortida, sekin va tez egilishlar va tanani orqani to'g'ri ushlagan holda rostlash. Takrorlash 6-8 martadan;

v) qorinda yotgan holatda qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, tanani bukish, bukilgan holat 3-5 sek. ushlab turiladi;

g) sonlarni tekkizgan holatda tayanchda yotib, oyoqlar gimnastika devori reykasiga qayd qilingan, ichi to'ldirilgan to'pni ko'tarish bilan egilish. Takrorlash 5-7 marta;

d) gimnastika devorida orqasi bilan osilgan holat, ichi to'ldirilgan to'p to'piq bo'g'inlarida siqib ushlanadi, to'pni oyoqlar bilan ko'tarib, egilib osilish holatiga o'tish.

Yosh gimnastikachilarning nisbiy kuchini summa ko'rsatkichlari (barcha guruh mushaklarining) gimnastika bilan shug'ullanmaydiganlarnikiga nisbatan ancha yuqori. Nisbiy kuch 13-14 yoshga qadar ortadi, keyin esa birmuncha pasayadi.

Yosh gimnastikachilarda kuchni rivojlantirish paytida, mushaklar ishning har xil rejimlarida kuchni namoyon qilishi mumkinligini nazarda tutish zarur:

a) uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik rejim);

b) uzunligini kamaytirib (yenguvchi, izometrik rejim);

v) uzunligini kattalashtirib (bo'ysunuvchi, miometrik rejim).

Kuchni rivojlantirishda barcha rejimlar navbat bilan keladigan mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi.

Maksimal va tezkor kuchni majmuaviy usulda rivojlantirish eng ma'quli, uning uchun quyidagi ketma-ketlikdagi har xil rejimlarni uyg'unligi xarakterlidir:

a) uncha katta bo'lmagan og'irlikni yengish bilan maksimal tezlikdagi harakatlar;

b) statik kuchlanishlar yoki ishning bo'ysunuvchi va yenguvchi rejimlaridagi sekin harakatlar, 5-6 sekundli pauzalar bilan (harakatlanish davrida);

v) mashqlarni toliqqunga qadar takroriy bajarish;

g) katta kuchlanishlar bilan mashqlarni bajarish, unda ketma-ket takrorlashlar 2-3 tadan ortiq bo'lmaydi.

Ushbu barcha mashqlarni aylanma tizimda bajarish tavsiya qilinadi. Har bir snaryadda (shug'ullanish joyida) 2-3 ta mashqni 20-40 sekundlik intervallar bilan bajarish kerak. Aylana bo'ylab boshqa snaryadga (joyga) o'tish paytida, pauza – dam olish 2-3 minutga teng.

Tezkor kuch dinamik va izometrik usullar uyg'unlashtirilgan paytda ham muvaffaqiyatli rivojlanadi. Bunda, harakatlari tez boshlanadigan mashqlarda dinamik kuchlanishlarni ishlatish muxim.

Faol va passiv egiluvchanlik mavjud. Faol egiluvchanlik – biron-bir bo'g'imda harakatlarni mushaklarning kuchlanishi hisobiga katta amplituda bo'yicha bajarish qobiliyati, passiv egiluvchanlik – tashqi kuchlar yoki gavdaning shaxsiy kuchi hisobiga harakatlarni bajarish qobiliyati. Ikkala egiluvchanlikni ham rivojlantirish zarur, eng ma'quli 10-12 yosh davrida.

J.K. Xolodovning (2008) ma'lumotlariga ko'ra, o'g'il bolalarda umurtqa pog'onasi egiluvchanligini jadal o'sishi 11 yoshgacha kuzatiladi. Umurtqa pog'onasining yoshga oid rivojlanishi 11 yoshdan to 13 yoshga qadar to'xtay boshlaydi, 14 yoshdan to 15 yoshga qadar esa, to'xtash jarayoni eng yuqori kattalikka yetadi.

Tos-son bo'g'implarining harakatchanligini 7 yoshdan to 11 yoshga qadar, yelka kamari bo'g'implarining harakatchanligini 12-13 yoshga qadar rivojlantirish eng ma'qul. Egiluvchanlikni rivojlantirishning ushbu yoshga oid xususiyatlarini yosh gimnastikachilar bilan ishlash paytida hisobga olish kerak.

Bo'g'implarda egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy usuli – maxsus faol, passiv va statik mashqlarni ko'p marta takrorlash hisoblanadi. Faol harakatlarni bajarish paytida, ularning amplitudasini sekin-asta oshirish va cho'zilishi kerak bo'lgan mushak-antagonistlarni bo'shashtirish kerak. Mushaklarni yaxshi bo'shasishi uchun ularni dastlab kuchlantirish kerak. Passiv harakatlar sherikning, shaxsiy kuchlanishlar yoki gavda og'irligi yordamida bajariladi, lekin har doim ham og'riqni his qilishga yetkazmasdan. Statik mashqlarda bo'g'implarning harakatchanligi chegaraga qadar olib boriladi (chuqur o'tirishlar, shpagatlar, pozani ushlab turishlar va h.k.). egiluvchanlikni mushaklarni dastlab qizitib olgandan keyin rivojlantirish kerak. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlarni toliqqan holatda bajarish tavsiya qilinmaydi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda trenirovka rejimida yaxshi natijalarga erishish mumkin, chunki bu rejimda faol mashqlarning 40%, passiv mashqlarning 40% va statik mashqlarning 20% bajariladi (A.M.Shlemin, 1973,1997). Bunda, gavdaning har bir zvenosi uchun birinchi mashg'ulotlar paytida 10-14 ta harakatlar bo'lishi muxim, keyin esa, ularning miqdorini 40-50 tagacha sekin-asta oshirish mumkin. Oyoqlar uchun harakatlar qo'llarnikiga nisbatan 20-25 taga ko'p bo'lishi kerak.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari harakat ko'nikmalarini tez va sifatli shakllantirishga ko'maklashishini bilish muxim. Lekin bu, o'rganilayotgan mashqni bajarish paytida namoyon bo'ladigan jismoniy sifatlar dastlab rivojlantirilayotgan holatlarda, ya'ni

jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan harakatlar o'rganilayotgan harakat amallari bilan o'xshash bo'lganida mumkin bo'ladi.

Yosh gimnastikachilarda harakat ko'nikmalarini shakllantirish jarayoni jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan yaqindan bog'liq. Harakat ko'nikmalarining shakllanishi, o'rganilayotgan harakatni texnika jihatidan to'g'ri bajarilishi uchun hammasidan ko'proq zarur bo'lgan jismoniy sifatni rivojlantirish paytida ancha tezlashadi. Masalan, agarda bolalar osilib turgan holatda 5-6 marta tortila olsalar, unda, ular aylanish bilan ko'tarilishni, qo'llarida osilib turib 1-2 marta tortila oladigan bolalarga nisbatan 2 marta tez o'zlashtiradilar.

Qo'shpoyalarda oldinga va orqaga tebranishlar bilan ko'tarilishni qo'llarini tayanchda tez bukadigan va rostlaydigan yoki undan ham yaxshirog'i, siltash harakatlari bilan uyg'un bajaradigan yosh gimnastikachilar muvaffaqiyatliroq o'zlashtirishadi. Qo'llarini oson 6-8 marta bukib rostlashni o'zlashtirgan yosh gimnastikachilar, o'z tengdoshlariga nisbatan ushbu ko'tarilishni 1,5 marta tezroq o'rganadilar.

Bir oyoqda ko'tarilishni va rostlanib ko'tarilishni o'zlashtirayotgan yosh gimnastikachilar, osilib turgan holatda to'g'rilangan oyoqlarini egilib osilib turish holatiga qadar oson ko'tarishlari kerak. To'g'rilangan oyoqlarini ko'tarish va egilib osilib turishga siltanib o'tkazish malakasi ikki oyoqda ko'tarilishni o'zlashtirishni ancha yengillashtiradi.

Analogik ma'lumotlar halqalarda siltanib orqaga va oldinga yelka kamarida aylanishlarga o'rgatish paytida ham olingan. Halqalarda siltanib orqaga ko'tarilishni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun kuch bilan ko'tarilishni 3-4 marta ketma-ket yengil va tez bajarishni bilish, oldinga yelka kamarida aylanishni yaxshi bajarish uchun esa, dastlab gimnastika devorga orqa bilan turgan

holatda osilib turishni yoki orqa bilan osilib turishdan egilib osilib turish holatiga tez o'tishni o'zlashtirish kerak.

Orqaga burilishni o'zlashtirishda yotgan holatda "ko'prik"ka turish malakasi, shpagatni o'zlashtirishda – turgan holatda bir oyoqni $90-105^\circ$, boshqa oyoqni esa – $80-90^\circ$ ga ko'tarish malakasi ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Keltirilgan ma'lumotlar harakat amallariga o'rgatish uchun har tomonlama yaxshi jismoniy tayyorgarlik kerakligi va spetsifik jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan oldin harakat amallariga o'rgatish kerakligi to'g'risida dalolat beradi.

11.2. Maxsus harakat tayyorgarligi

Maxsus harakat tayyorgarligi deganda: tananing har xil qismlari harakatlarini uyg'unlashtirish; harakatlarni tez, sekin, katta va kichik kuchlanishlar bilan, katta va kichik amplituda bilan bajarish; fazoviy kattaliklarni qadamlar bosish bilan, nigoh orqali o'lchash bilan, mushaklar orqali his qilish bilan aniqlash; vestibulyar analizatorning qo'zg'alishlarini salbiy ta'siriga qarshilik ko'rsatish malakalariga o'rgatish tushuniladi.

Ushbu harakat amallarining barchasi harakatlarni boshqarish bilan, demak, bolalarning harakat funksiyasini shakllantirishi bilan bog'liq bo'lib, ushbu funktsiya maxsus o'rgatish paytida yaxshi va tez shakllanadi.

Tananing har xil qismlari harakatlarini uyg'unlashtirishga o'rgatish ketma-ketligi quyidagicha:

a) bir qo'l (o'ng va chap qo'l) bilan oldinga va orqaga harakatlar, keyinchalik, xuddi o'sha yuzada bir xil nomdagi (o'ng va chap) oyoq harakatlari bilan uyg'unlikdagi harakatlanish;

b) bir qo'l (o'ng va chap qo'l) bilan yon tomonga harakatlar, keyinchalik, oyoqlarning analogik harakatlari bilan uyg'unlikdagi harakatlanish;

v) ikkita oldingi mashqlar bajariladi, faqat ikkala qo'llarning harakatlari bir gal o'ng, bir gal chap oyoq harakatlari bilan navbatda uyg'unlashtiriladi;

g) qo'llar bilan har xil yo'nalishdagi harakatlar (o'ng qo'l oldinga, chap qo'l orqaga) o'ng oyoqning harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi; xuddi shuning o'zi, faqat qo'llar va chap oyoq harakatlari uyg'unlashtiriladi;

d) qo'llar bilan har xil yo'nalishdagi harakatlar (o'ng qo'l oldinga, chap qo'l orqaga) boshqa nomdagi oyoqning harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi (o'ng qo'l, chap oyoq);

e) qo'llar bilan bir vaqtda harakatlar (o'ng qo'l yon tomonga, chap qo'l yuqoriga va aksincha); xuddi shuning o'zi, faqat oyoqning yon tomonga harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi;

j) qo'llar bilan bir vaqtda har xil tomonlarga harakatlar (o'ng qo'l yon tomonga, chap qo'l oldinga va aksincha); xuddi shuning o'zi oyoqning oldinga yoki yon tomonga harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi;

z) analogik harakatlar, faqat o'ng qo'l oldinga, chap qo'l yuqoriga va aksincha, oyoqning yon tomonga yoki oldinga harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi;

i) qo'llarni navbat bilan har xil yuzalardagi harakatlari; xuddi shuning o'zi oyoqning harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi (o'ng qo'l oldinga, chap oyoq yon tomonga va aksincha);

k) qo'llar bilan har xil tomonlarga aylanma harakatlar (o'ng qo'l oldinga, chap qo'l orqaga); xuddi shuning o'zi oyoqning aylanma harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi (o'ng qo'l va chap oyoq oldinga va aksincha);

l) qo'llar bilan bir yo'nalishda, oyoqlar bilan esa boshqa yo'nalishdagi harakatlar uyg'unlashtiriladi (frontal yuzada). Masalan, dastlabki turish holatida oyoqlar ochilgan, qo'llar o'ng (chap) tomonga oldinga cho'zilgan, o'ng (chap) qo'l chap (o'ng) tomonga siltanadi, qo'llar yoy ko'rinishida pastga qarab chap (o'ng) tomonga harakatlanadi; xuddi shu dastlabki holatdan, faqat qo'llar chap (o'ng) tomonga, ketma-ket 4-6 marta uyg'unlashtirilgan harakatlar;

m) sakrashlarni qo'llarning harakatlari bilan uyg'unlashtirish: joyidan turib har bir sakrashda qo'llarni ketma-ket harakatlantirish – belga, yelkalarga, yuqoriga va teskari tartibda pastga;

n) koordinatsiyasi bo'yicha har xil bo'lgan harakatlarni tez o'zgartirish.

Masalan: asosiy turish holatidan sakrab oyoqlar yerga ochib qo'yiladi, qo'llar yon tomonlarga cho'ziladi va sakrab dastlabki holatga qaytiladi (ketma-ket 4-6 ta sakrashlar), pauzasiz, sakrab uyg'unlashtiriladi, qo'llar pastga, ikkinchi sakrashda oyoqlar juftlashtiriladi, qo'llar yon tomonlarga va h.k.; keyin 4-6 ta sakrashlar o'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqaga, bir nomdagi qo'llar bilan harakatlardan tezda har xil nomdagi qo'llar bilan harakatlarga o'tish. Keltirilgan harakatlarning uyg'unligidan 8-16 sanoqqa har xil birlashmalarni tuzish mumkin, ularning koordinatsiyasini sekin-asta murakkablashtirgan holda.

Misollar: 1. D.h. – asosiy turish holati. 1-2. O'ng oyoq bilan oldinga bir qadam, chap qo'l oldinga, o'ng qo'l yuqoriga. 3-4. Chap oyoq bilan oldinga bir qadam, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l yuqoriga. 5-6. Chap oyoq bilan orqaga bir qadam, chap qo'l oldinga, o'ng qo'l yuqoriga. 7-8. Xuddi shuning o'zi, harakatlanish chap oyoq bilan boshlanadi. Takrorlashlar soni 2-4 marta.

2. D.h. – asosiy turish holati. 1. O'ng oyoq oldinga, chap qo'l oldinga, o'ng qo'l yon tomonga. 2. D.h. 3. Chap oyoq oldinga, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l yon tomonga. 4. D.h. 5. O'ng oyoq yon tomonga, chap qo'l yon tomonga, o'ng qo'l yuqoriga. 6. D.h. 7. Chap oyoq yon tomonga, o'ng qo'l yon tomonga, chap qo'l yuqoriga. 8. D.h. Takrorlashlar soni 2-4 marta.

Analogik harakatlarni juda ko'p miqdorda o'ylab topish mumkin. Ularning koordinatsion qiyinligini ketma-ket murakkablashtirish muxim, bunda, qo'l va oyoq bilan bir vaqtda bir xil yo'nalishdagi harakatlar eng yengil ekanligini yodda tutish kerak. Qo'llarning har xil yo'nalishdagi harakatlarini oyoqning harakatlari bilan uyg'unlikda bajarish ancha murakkab; har xil yo'nalishdagi va har xil nomdagi qo'llar va oyoqlar bilan harakat qilish undan ham murakkab; eng murakkabi – qo'llarni har xil yo'nalishdagi asimmetrik harakatlarini boshqa nomdagi oyoqning harakatlari bilan uyg'unlikda bajarish hisoblanadi. 8-9 yashar bolalar har xil harakatlarning yetarlicha murakkab uyg'unligini o'zlashtirishi va ularni takomillashtirishi mumkin. Undan tashqari, tananing har xil qismlari bilan harakatlarni uyg'unlashtirish qobiliyati qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, ular harakat amallarini shunchalik yaxshi o'zlashtirishadi.

Yosh gimnastikachilar maxsus harakat tayyorgarligi mashqlarini o'zlashtirishganidan keyin, tayyorgarlikning birinchi bosqichida mazkur bo'limda bayon qilingan mashqlarga o'tish kerak.

Maxsus harakat tayyorgarligi mashqlari, xuddi oldingi bosqichdagi kabi, koordinatsion qobiliyatlarni, harakatlarni fazoda, vaqt ichida va mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha baholashni tarbiyalash uchun hamda vestibulyar analizatorni funksional rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Ushbu mashqlar, yosh gimnastikachilarning harakat funksiyasini muvaffaqiyatli

shakllantirishi mumkin, u esa, ularning harakat imkoniyatlarini kengaytirishi mumkin va har xil gimnastika mashqlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishlari uchun imkoniyat yaratadi.

Quyida, bolalarga o'rgatilishi kerak bo'lgan spetsifik harakat amallari hamda yosh gimnastikachilarning harakat imkoniyatlarini rivojlanishi darajalarini tekshirish imkoniyatini yarata-digan testlar bayon qilinadi.

11.2.1. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun mashqlar

Avvalam bor, tayyorgarlikning birinchi bosqichi uchun taklif qilingan asosiy mashqlarni takrorlash kerak. Ayniqsa, har xil yo'nalishlarda bajariladigan ikkala qo'llar va oyoqlar bilan ketma-ket va bir vaqtdagi harakatlarni, har xil ritmda bajariladigan harakatlarni (qo'l yoki oyoq harakatini to'xtatadi, keyin uni yana davom ettiradi) bir harakatdan boshqasiga o'tishlarni yaxshi o'zlashtirish tavsiya qilinadi.

Qo'llar va oyoqlar bilan harakatlanishlarni uyg'unlashtirish:

1. D.h. – asosiy turish. 1. O'ng oyoq orqaga, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l orqaga. 2. O'ng oyoq oldinga, qo'llarning holati almashtiriladi. 3. O'ng oyoq orqaga, qo'llarni pastga qarab aylantirish. 4. D.h. o'shaning o'zi, lekin harakat chap oyoq bilan boshlanadi.

2. D.h. – tik turish, oyoqlar bir-biridan uzoqlashtirilgan, qo'llar yon tomonga uzatilgan. 1. Chap qo'lni bukib chap tomonga burilish, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l orqaga. 2. O'ng qo'l oldinga siltanadi, chap qo'l rostlanib, o'ng qo'l orqaga. 3. O'ng oyoq orqaga uchiga qo'yiladi, chap qo'l bukiladi, qo'l oldinga cho'ziladi, chap oyoq orqaga. 4. D.h. o'shaning o'zi, lekin boshqa tomonga. Takrorlash 2-4 marta.

3. 8-marta sakrashlar, oyoqlar bir-biridan uzoqlashtirilgan va juftlashtirilgan, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l orqaga harakatlanishi bilan. Oyoqlarni almashtirish bilan 8 marta sakrashlar – o'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqaga, qo'llar yon tomonga va yuqoriga. Bir sakrash holatidan boshqasiga to'xtamasdan o'tish.

4. D.h. – tik turish. 1–2. Chap oyoq oldinga, chap qo'l yon tomonga, o'ng qo'l oldinga. 3-4. D.h. 5-6. O'ng oyoq oldinga, chap qo'l oldinga, o'ng qo'l yon tomonga. 7-8. D.h. 1-2. O'ng oyoq yon tomonga, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l yuqoriga. 3-4. D.h. 5-6. Chap oyoq yon tomonga-oldinga, o'ng qo'l yuqoriga. 7-8. D.h.

Takrorlash ketma-ket 2 marta.

Ushbu mashqlar bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini tekshirish uchun test bo'lishi mumkin. Ikkitadan ortiq xatolikka yo'l qo'yilmasa test bajarilgan hisoblanadi. Test mashqlari, tekshirish paytida, shug'ullanuvchiga notanish bo'lishi kerak. Ular, tekshirishdan oldin mashqni trener bilan birgalikda faqat 1 marta bajarib ko'rishlari mumkin.

11.2.2. Fazodagi aniqlikni baholash uchun mashqlar

1. Graduslarga bo'lingan ekran fonida qo'llar bilan mashqlarni bajarish. Frontal va sagittal yuzalardagi harakatlarning aniqligi 45, 65, 85, 105, 125, 145, 165°gacha aniqlikda baholanadi.

Xuddi shuning o'zi, faqat berilgan holatga signal bo'yicha (yoki bir sanoqqa) tez o'tiladi.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat berilgan holatga o'ng va chap qo'l bilan o'tiladi (har xil burchaklarda).

3. Ekran fonida oyoqlar bilan harakatlar. Harakatlarni 25, 45, 65, 85, 105°ga oldinga, yon tomonga, orqaga bajarish aniqligi baholanadi (oyoq orqaga ko'tarilganida tana 45°ga egiladi).

Xuddi shuning o'zi, faqat tez.

4. Oldingi mashqlarda ko'rsatilgan aniqlik bilan qo'llar va oyoqlarni sekin va tez harakatlantirish.

5. Qo'llar va tana bilan harakatlar. Dastlabki holatda qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, orqa to'g'ri ushlangan holatda oldinga 165° , 135° , 105° , 75° ga egilishlar; orqaga 165° , 135° ga egilishlar.

6. Dastlabki holatdan orqaga 165° ga egilish, oldinga 135° ga egilish; Dastlabki holatdan orqaga 135° ga egilish, oldinga 105° ga egilish. Xuddi shuning o'zi, faqat Dastlabki holatdan oldinga 165° , 105° , 75° ga egilish, orqaga 135° va 165° ga egilish (sekin va tez).

7. D.h. – tik turish, oyoqlar bir-biridan uzoqlashtirilgan, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. Yon tomonga 135° va 105° ga egilish. Xuddi shuning o'zi, faqat dastlabki holatdan o'ng tomonga 135° ga egilish, chap tomonga 105° ga egilish va aksincha.

8. Gimnastika o'rindig'ida yotgan holatda tayanchda, tana rostlangan, tos-son bo'g'imlarda 155° , 165° ga egilish va 165° ga bukilib.

9. D.h. – qo'shpoyada egilib osilib turish yoki halqalarda 140° burchak ostida egilib osilib turish. Gavdani 60° gacha bukish va D.h. ga qaytish.

Xuddi shuning o'zi, faqat 45° burchak ostida bukilib, osilib turish holatidan gavnani 160° gacha rostlash va dastlabki holatga qaytish.

Bukilib osilib turishda, yotgan holatda tayanchda gavnani bukish burchaklari goniometr, sirkul yoki kartondan tayyorlangan shablon yordamida o'lchanadi.

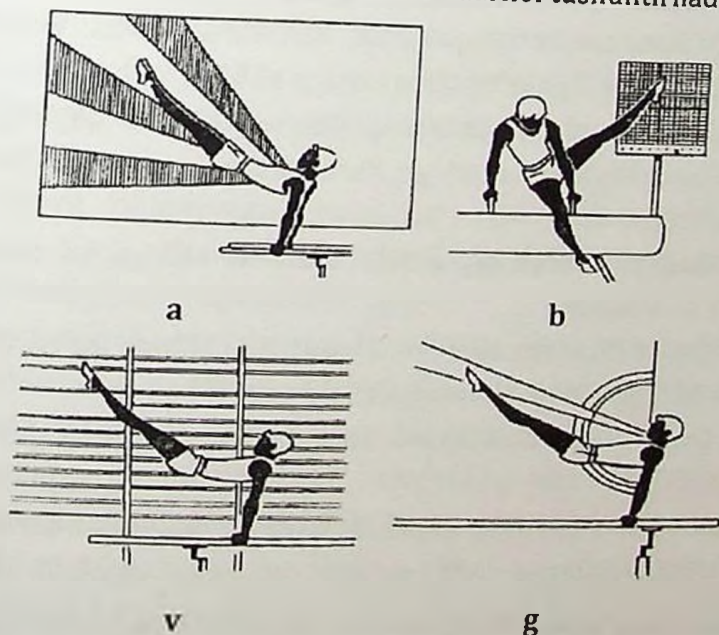
10. Tayanchda qo'llarni silkitishlar. Oldinga, gavnani vertikal holatidan 90° , 120° , 135° ga silkitishlar.

Xuddi shuning o'zi, faqat orqaga silkitishlar.

11. Turnikda yoki halqalarda osilib turib tebranishlar. Oldinga 35° - 45° ; 45° - 55° ; 65° - 85° ga tebranishlar.

Xuddi shuning o'zi, faqat orqaga tebranishlar.

Siltash balandligi harakatlar bajariladigan ekran fonida aniqlanadi (gimnastika devorning transportida) (443-rasm). Fazodagi harakatlarni baholash malakasiga o'rgatish paytida, bolalarga yo'l qo'yilgan kamchiliklari darhol tushuntiriladi.



443-rasm.

Nomlari qayd qilingan mashqlarning hammasi juftliklarda bajariladi. O'quvchilarning biri mashqni bajaradi, boshqasi esa, nazorat qiladi va o'rtog'i yo'l qo'ygan xatolar to'g'risida axborot beradi. Bunday topshiriqlarni 10-12 yashar bolalar aniqlikka musobaqalashish orqali qiziqish bilan bajaradilar.

Harakatlarning fazodagi aniqligini tekshirish uchun testlar:

1. Ekran fonida qo'llar bilan 45, 90, 125° burchak ostidagi harakatlar. Burchaklar boshqacha bo'lishi ham mumkin.

2. Oyoqlar bilan 45° , 90° , 105° burchak ostidagi harakatlar; yon tomonga 45° , 65° burchak ostida.

3. Qo'llar va oyoqlar bilan 90° burchak ostidagi harakatlar, o'ng oyoq yon tomonga 105° ga; qo'llar 135° burchak ostida, chap oyoq yon tomonga 45° burchak ostida.

4. Qo'llar, tana va oyoqlar bilan harakatlar: qo'llar yuqoriga, oldinga egilish 45° ga, o'ng oyoq orqaga 105° ga.

5. D.h. – asosiy tik turish, qo'llar yuqoriga. Orqaga egilish 165° ga va oldinga egilish 45° ga. Burchaklarning uyg'unligi har xil bo'lishi mumkin.

6. Yotgan holatda tayanchda bukilish 165° ga va buralish 175° ga va aksincha.

7. Tayanchda tebranishlar. Orqaga 3 ta siltash 90° ga va 3 ta siltash 135° ga. Xuddi shuning o'zi oldinga siltashda.

8. Osilib turgan holatda tebranishlar. 3 ta siltash 45° ga va 3 ta siltash 65° ga.

Sinovdan o'tish oldidan uchta dastlabki urinishlar beriladi va shug'ullanuvchilarga yo'l qo'ygan xatolari aytiladi. Keyin, topshiriq bahoga bajariladi va har bir harakatdagi natijalar qayd qilinadi.

Qo'llar va oyoqlar bilan harakatlanishlar uchun baho qo'yiladi: og'ish 4° dan kam bo'lganida – "a'lo"; $4-5^\circ$ bo'lganida – "yaxshi"; $6-8^\circ$ bo'lganida – "qoniqarli"; 8° dan yuqori bo'lganida – "qoniqarsiz".

Egilishlar va bukilishlar paytidagi tana bilan harakatlar uchun baho (A.I.Kravchuk, 1969y. ma'lumotlariga ko'ra): $4,5-5^\circ$ og'ish paytida – "a'lo"; $5,5-6^\circ$ og'ish paytida – "yaxshi"; $6,5-8^\circ$ – "qoniqarli"; 8° dan yuqori bo'lganida – "qoniqarsiz".

Tayanchda va osilib turgan holatda tebranishlar uchun baho: 10° dan kam og'ish paytida – "a'lo"; $10-15^\circ$ – "yaxshi"; 20° gacha – "qoniqarli"; 20° dan yuqori bo'lganida – "qoniqarsiz".

11.2.3. Harakatning davomiyligini idrok qilish uchun mashqlar

Mazkur mashqlardan maqsad – yosh gimnastikachilarni alohida harakat amallarini bajarish paytida vaqt intervallarini farqlay olish malakasiga o'rgatish va shu tufayli, ularni gimnastika mashqlarni o'zlashtirishga bo'lgan harakat qobiliyatlarini oshirishdan iborat. Fazo va vaqt ichida harakat qilishga orientirlanish odamni o'z harakatlarini boshqarish qobiliyati bilan bog'liq.

Tavsiya qilinayotgan mashqlar amaliyotda aprobat siya qilingan, yosh gimnastika chilarni tayyorlashdagi ularning samaradorligi tajribada tasdiqlangan.

Tayyorgarlikning birinchi bosqichida yosh gimnastikachilarga elementar va chuqur shakldagi harakat amallari davomiy-ligini baholashga qaratilgan mashqlar taklif qilingan.

Tayyorgarlikning ikkinchi bosqichida, ular vaqt ichidagi harakatlarni aniqroq baholashlari kerak.

1. Ilgari o'rganilgan harakatlar qulay sur'atda, keyin esa, birmuncha tez bajariladi:

a) qulay tezlikda o'mbaloq oshish, keyin esa, birmuncha tez 3 marta oldinga o'mbaloq oshish bajariladi;

b) odatlangan sur'at bilan belgilar bo'ylab, keyin esa, birmuncha tez 10 qadam yugurish;

v) osilgan arqonga 3 metr odatlangan sur'at bilan, keyin esa, birmuncha tez chirmashib chiqish;

g) oyoqlarga yarim o'tirib tayanchdan yuqoriga 5 marta sakrash, rostlanish paytida qo'llar yuqoriga ko'tariladi (har bir sakrash dastlabki holatga o'tish bilan yakunlanadi). Sakrashlar birinchi marta qulay sur'at bilan, ikkinchi marta esa, birinchi martadagiga nisbatan tez bajariladi;

d) osilib turgan holatda yoki tanyachda qo'llarni 5 marta qulay sur'at bilan bukish, ikkinchi urinishda esa, birmuncha tez bajariladi.

2. Shug'ullanuvchilar belgilgan harakatni 2 marta ketma-ket odatlangan sur'at bilan bajarishlari va uni eslab qolishlari kerak, uchinchi marta – birmuncha tez, to'rtinchi marta – maksimal tezlik bilan bajarishlari kerak. Topshiriq, shug'ullanuvchi bajarish sur'atini dastlabki sur'atga nisbatan ikki marta oshirgan holatdagina bajarilgan deb hisoblanadi.

3. Shug'ullanuvchilar topshiriq bo'yicha bajariladigan harakatlarni odatdagi sur'atga nisbatan bir tezlashtirishi va bir pasaytirishi kerak. Mazkur topshiriq oldingisidan murakkabroq, shuning uchun, shug'ullanuvchilar uni birinchi ikkita topshiriqni muvaffaqiyatli o'zlashtirishganlaridan keyin bajarishlari kerak:

a) qulay sur'atda 5 marta sakrashlar (belgilar bo'ylab). 2 marta takrorlanadi. Uchinchi marta – xuddi shuning o'zi, lekin 1 sekunda tezroq, to'rtinchi marta esa, birinchi martadagiga nisbatan 1 sekunda sekinroq bajariladi;

b) qulay sur'atda 3 marta oldinga (yoki orqaga) o'mbaloq oshish, keyin esa, birmuncha tez va 1 marta birinchi martadagiga nisbatan 1 sekunda sekinroq bajariladi;

v) osilib turgan holatda yoki tanyachda qo'llarni 5 marta qulay sur'at bilan bukish va rostlash, keyin esa, sur'at o'zgartiriladi – bir tezlashtiriladi, bir sekinlashtiriladi;

g) xuddi shuning o'zi, faqat navbatdagi mashqni bajarish paytida: asosiy turish holatidan oyoqlarga o'tirgan tayanchga, yotgan holatda tayanchga, oyoqlarga o'tirgan tayanchga o'tish. Takrorlashlar 3 marta;

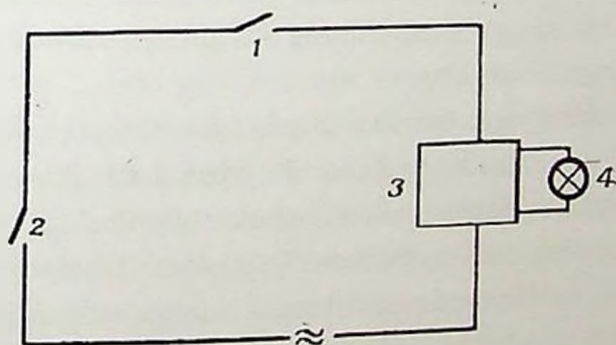
d) xuddi shuning o'zi, faqat osilib turgan holatda bir oyoq bilan siltanib aylanib ko'tarilganda (ketma-ket 3 marta).

4. Harakatlarni bajarish paytida vaqtning mikrointervallarini (sekundning ulushlarini) baholash malakasiga o'rgatish:

a) qo'lda xronometr bilan vaqt oralig'ini hisoblash – 1 sek., 0,8 sek., 0,5 sek., 0,3 sek., ko'z bilan nazorat qilinadi.

Xuddi shuning o'zi, faqat ko'z bilan nazorat qilinmaydi (mustaqil).

Xuddi shuning o'zi, faqat shug'ullanuvchilarning birini yoki trenerning topshirig'iga ko'ra;



**2-sxema Komponentlarni biriktirish ketma-ketligi
va vazifalarni bajarish vaqti**

b) asosiy qismi vaqt oralig'ini millisekundlarda qayd qilish imkonini beruvchi elektrosekundomerdan iborat bo'lgan maxsus moslama yordamida vaqt intervallari aniqlanadi. Elektr tarmoq-g'iga elektrosekundomerdan tashqari lampochka va ikkita ulagich ulanadi (2-sxema). Ularning biri orqali tarmoqni ulash yo'li bilan lampochkani va elektrosekundomerni yoqish mumkin, boshqasi orqali esa – ushbu moslamani ulash mumkin.

Avvaliga, shug'ullanuvchiga bir qo'li bilan lampochkani va elektrosekundomerni yoqish, keyin esa, boshqa qo'li bilan vaqtning har xil – 1 sek., 1,5 sek., 2 va 3 sek., 0,8 va 0,5 sek., 0,2 va 0,1 sek. oraliqlarida ularni o'chirish topshirig'i beriladi (vaqt

sekundomer yordamida qayd qilinadi va o'quvchiga xabar beriladi). O'quvchining o'zi elektrosekundomerning strelkasini kuzatadi va vaqt intervallarini aniqlaydi. Shundan keyin, o'quvchi trenerning yoki shug'ullanuvchilarning birini ko'rsatmasi bo'yicha vaqt intervallarini baholaydi. U, ushbu topshiriqlarni bajarish paytida, signal bo'yicha (yoqilgan lampochka) elektrosekundomerni belgilangan vaqt o'tganidan keyin o'chiradi. Ushbu holatda lampochka va elektrosekundomerni trener yoki shug'ullanuvchilarning biri yoqadi, ushbu moslamalarni o'chirishni esa, shug'ullanuvchining o'zi amalga oshiradi.

Misol uchun mashqlar:

a) D.h. – bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq oldinga uchiga qo'yladi, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. Bir oyoqni siltab va boshqasi bilan depsinib, qo'llarga turiladi, oyoqlar bilan matga tayanchga turiladi. Bajarish uchun sarflanadigan vaqt depsinuvchi oyoq poldan uzilgan lahzadan to oyoqlar matga tekkuniga qadar o'lchanadi. O'quvchilarga xabar beriladigan vaqtни qayd qilish bilan birinchi probali urinishdan keyin, mashqni 1 sekund davomida bajarish topshirig'i beriladi. Har bir bajarishdan keyin o'quvchiga sarflangan vaqt aytiladi. Har bir yangi topshiriqda vaqt 0,1, 0,2 sek. ga kamaytirilishi kerak. Ushbu mashqni 10-12 yashar bolalar 0,5-0,8 sekunda bajarishga qodirdirlar:

b) xuddi shuning o'zi, faqat yon tomonga aylanishni bajarish paytida;

v) xuddi shuning o'zi, faqat oldinga aylanishni bajarish paytida;

g) ko'prikchadan sakrashlar. Sakrab ko'prikcha ustiga turish vaqti va depsinish vaqti hisoblanadi. Ko'prikchadan oyoqlar bilan depsinish vaqtini kontakt maydoncha yordamida o'lchash yaxshi, ushbu maydoncha ko'prikchaning ishchi yuzasi ustiga montaj qilinadi. Ko'prikcha ustiga sakrab chiqish paytida oyoqlar bilan

ko'prikchaga tegish lahzasida elektrosekundomer ulanadi va ishga tushiriladi. Ko'prikchadan depsinish vaqtida kontaktlar ajraladi va elektrosekundomer o'chadi. Depsinish tezligi elektrosekundomer bilan qayd qilinadi va har gal o'quvchiga axborot beriladi. Shug'ullanuvchi depsinishga sarflangan vaqtni farqlashga va uni 0,2, 0,1 va 0,09 sek. davomida bajarishga o'rganadi.

Xuddi shuning o'zi, oldinga aylanishda qo'llar bilan itarilishni bajarish paytida.

Vaqt intervallarini baholash malakasini aniqlash uchun testlar:

1. D.h. – o'tirgan holatda tayanchda. Yuqoriga 5 marta sakrashlar, rostanish va qo'llarni yuqoriga ko'tarish bilan. Har bir sakrash dastlabki holatga o'tish bilan yakunlanadi (qulay sur'at bilan). 5 marta sakrashlarni bajarish vaqti sekundomer bilan o'lchanadi va shug'ullanuvchiga e'lon qilinadi.

Xuddi shuning o'zi, faqat 1 sekundga tezroq.

Xuddi shuning o'zi, faqat birinchi topshiriqqa nisbatan 1 sekundga sekinroq.

2. Qulay sur'at bilan oldinga 3 marta o'mbaloq oshish. Bajarish vaqti sinovdan o'tuvchiga aytiladi. Keyingi urinishlarda o'mbaloq oshishlar bajariladi: birinchi marta 1 sekundga tezroq, ikkinchi martada – 1 sekundga sekinroq (baholash shartlari oldingi kabi).

3. Qulay sur'at bilan belgilar bo'ylab 5 marta (0,5 m) sakrashlar (qo'llarni siltash bilan).

Xuddi shuning o'zi, faqat 3 sekund ichida; xuddi shuning o'zi, faqat 5 sekund ichida.

Har bir topshiriqdagi xatolar 0,5 sekunddan oshmagan paytda testlar bajarilgan hisoblanadi.

XII BOB. GIMNASTIKA DARSINI TUZILISHI VA MAZMUNI

12.1. Dars shaklidagi mashg'ulotlar

Gimnastika mashg'ulotlari dars shaklida, shuningdek mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'tkazilishi mumkin. Dars shaklidagi mashg'ulotlarning afzalligi shundan iboratki, darslarni ham tashkilotchi, ham rahbar hisoblangan o'qituvchi olib boradi. U quyidagi yo'llar:

a) butun o'quv-tarbiyaviy jarayon hamda har bir alohida darsning vazifalarini to'g'ri belgilash;

b) o'quvchilarga malakali yordam ko'rsatish;

v) ahloqiy sifatlarni tarbiyalash orqali o'quv-tarbiya va trenirovka ishlarining mahsuldorligini ta'minlaydi.

Dars shaklidagi mashg'ulotlarning ustunlik jihatlariga, shuningdek ularning jamoa bilan olib borilishini kiritish mumkin.

Shug'ullanuvchi o'z o'rtoqlari orasida bo'la turib, o'zining kamchiliklarini osonroq ko'rish hamda tuzatishi mumkin. O'qituvchining rahbarligida u nafaqat mashqlarni bajarishni, balki yaxshi xulqqa ega bo'lishni o'z o'rtoqlariga o'rgatadi va ulardan o'rganadi.

Darslar, o'tkazilish sharoitlariga qarab, o'quv, trenirovka va o'quv-trenirovka darslariga ajratiladi. O'quv va trenirovka darslari asl holida kamdan-kam uchraydi. Darslar tuzilishi, mazmuni, tashkil qilinishi, o'tkazilish usuliyatiga ko'ra har hil bo'ladi. Lekin farqlar mavjudligiga qaramay, ularning hammasi umumiy qoidalarga bo'ysunadi.

Gimnastika darsning tuzilishi.

Darsning tuzilishi deganda, pedagogik vazifalarni hal etishning ma'lum bir ketma-ketligi hamda shunga muvofiq bo'lgan undagi jismoniy sifatlarning almashinish tartibi tushuniladi.

Har bir alohida gimnastika darslarida bitta emas, balki bir nechta har hil vazifalar hal qilinadi. Darsning yakuniy natijasi ko'p jihatdan bu vazifalarning qanday ketma-ketlikda hal etilishiga bog'liq.

Shug'ullanuvchilar gimnastika bilan shug'ullanishlari natijasida jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, foydali harakat malakalarini egallaydilar.

Quyidagi vazifalar eng yaxshi tarzda hal etiladigan dars, to'g'ri tashkil qilingan hisoblanadi, ya'ni:

1) energiya va shug'ullanuvchilar vaqtini kam sarflagan holda maksimal natijalarga erishish;

2) butun dars davomida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab turish;

3) shug'ullanuvchilar sog'lig'i uchun ijobiy bo'lgan mashg'ulot tartibini ta'minlash.

Har kanday gimnastika mashg'uloti uchun uchta fazaning mavjudligi xosdir.

Birinchi fazada shug'ullanuvchilar asosiy ishga tayyorlanadilar; ikkinchi fazada asosiy ish o'tkaziladi; uchinchi fazada esa u yakunlanadi. Bu fazalarni darsning qismlari deb atash qabul qilingan, ya'ni: darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlari.

Darsni o'tkazishga bo'lgan umumiy uslubiy qoidalar o'qitish maqsadini aniqlash.

O'qituvchining darsdagi faoliyatini belgilab beruvchi dastlabki holat-bu uning maqsadidir. O'qitish maqsadini to'g'ri belgilash uni muvaffaqiyatli o'tkazish hamda yakunlash uchun kafolat hisoblanadi. O'qitish maqsadiga qarab, dars vositalari, uslublari hamda uni tashkil qilish shakllari aniqlanadi.

O'qituvchining darsdagi har bir hatti-harakatlari (o'quvchilarga harakat vazifalarini berish, dars o'tish uslublari,

mashqlarni topshirish va h.k.) asoslangan bo'lishi lozim. Shuni hisobga olish zarurki, mashg'ulot maqsadini aniq bilish o'quvchilarning darsdagi faolligini oshiradi, ularning sa'y-harakatlarini kerakli yo'nalishga safarbar qiladi.

Dars vositalarini tanlash.

Gimnastika mashg'uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba-bu davlat dasturidir. Biroq mashg'ulot o'tkazishda bitta umumiy dasturda nazarga olish mumkin bo'lmagan sharoitlar uni uslubiy jihatdan yoritib berishni va ba'zi hollarda ayrim to'ldirishlar kiritishni taqozo etadi.

Har bir o'quv-trenirovka jarayoni bosqichining (chorak, semestr, trenirovka tsikli va h.k.) yakuniy maqsadini belgilab olib, qisqa vaqt uchun vazifalarni hamda ularga muvofiq bo'lgan vositalarni aniqlash mumkin.

O'rgatuvchi (trener) o'quv darsida shug'ullanuvchilarni amaliy va sof sport mashqlarining oqilona bajarilishi uslublariga o'rgatadi.

Har qanday gimnastika mashqni o'rgatish imkoniyatini ta'minlaydigan eng muhim shartlardan biri – shug'ullanuvchining jismoniy sifatlari rivojlanish darajasining o'rganilayotgan mashq qiyinchiligiga muvofiqligidir. Demak, gimnastika bo'yicha o'quv darsi tarkibiga maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydigan mashqlar kirishi zarur.

Gimnastika bilan shug'ullanuvchi, kuch va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlardan tashqari, o'z harakatlarini uning yo'nalishi, amplitudasi, vaqti, mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra tabaqalashtira olishi, ya'ni o'z harakatlarini boshqara bilishi lozim. Shuning uchun bunday ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradigan mashqlar gimnastika darsining tarkibiy qismi bo'lishi kerak.

Shunday qilib, gimnastika bo'yicha o'quv darsining asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

1. Shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlaydigan mashqlar.

2. Shug'ullanuvchilarni muvaffaqiyatli o'rgatishga yordam beradigan yaqinlashtiruvchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.

3. Shug'ullanuvchilarning koordinatsion imkoniyatlarini oshiradigan turli hil gimnastika mashqlari.

4. Davlat dasturida ko'zda tutilgan, shug'ullanuvchilar kontingentiga muvofiq bo'lgan mashqlar.

Mashqlarning me'yorlanishi.

Shug'ullanuvchilar darsda oladigan yuklamalar o'lchami bajariladigan mashqlarning murakkabligi hamda ularning takrorlanish soni bilan aniqlanadi. O'z navbatida, bir hil mashqning murakkabligi doimiy kattalik hisoblanmaydi. U shug'ullanuvchilar jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi, harakat malakasining egallanish darajasi, shuningdek mashqlarning bajarilish sur'atiga qarab o'zgarishi mumkin.

Shunday qilib, mashqlarni takrorlash soni, bajarilish murakkabligi va sur'ati yuklama hajmi hamda shiddati o'lchami bo'lib xizmat qiladi.

Gimnastika darslarida yuklamani to'g'ri taqsimlashning asosiy shartlaridan biri-bu uni asta-sekin oshirib borishdir. Inson organizmi katta yuklamani nisbatan yengil ko'tarishi mumkin. Biroq buning uchun birmuncha yengil jismoniy mashqlarni bajarish yo'li orqali (keyinchalik ularning shiddati asta-sekin oshiriladi) organizmni bunday yuklamaga oldindan tayyorlash lozim bo'ladi.

Darsning zichligi.

Darsning umumiy zichligi (foiz hisobida) quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R_{\text{umum.}} = \frac{T_{\phi} \cdot 100}{T_y};$$

Rumum. – darsning umumiy zichligi; T_r -foydali faoliyat uchun (mashg'ulotga to'g'ridan-to'g'ri dahldor harakatlar uchun) sarf qilinadigan vaqt, bunga mashqlarni bajarish, ularni bajargandan keyin zarur bo'lgancha dam olish, o'qituvchining ko'rsatishi va aytib berishini tahlil qilish kiradi; T_u -dars jadvali bo'yicha belgilangan umumiy vaqt.

Mashg'ulotning umumiy zichligi mashg'ulot juda to'g'ri uyushtirilganda 100% ga yaqin bo'lishi kerak. Bu ko'rsatkichning pasayishi o'qituvchi ishida yo'l qo'yilgan kamchiliklar oqibati hisoblanadi.

Quyidagilar dars zichligini pasaytirib yuborishga sabab bo'lishi mumkin:

1. Mashg'ulot joyini va sport inventarlarini o'z vaqtida tayyorlamaslik hamda mashq bajarishdan oldin navbat kutib qolish va hokazolar natijasida darsda sababsiz kutib qolish.

2. O'qituvchining darsga tayyorlanmaganligi.

3. O'qituvchining ortiqcha yoki samarasiz tushuntirishi.

4. Darsda shug'ullanuvchilarning intizomsizligi.

Motor zichligi bevosita mashq bajarish uchun sarf qilingan vaqtning mashg'ulotning umumiy vaqtiga nisbati (foiz hisobida) bo'lib, quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R_{\text{mot}} = \frac{T_M \cdot 100}{T_y}$$

Bunda R_{mot} – darsning motor zichligi; T_M – mashq bajarish uchun sarflangan vaqt.

Umumiy zichlikdan farqli o'laroq, motor zichligi 100% ga intilmaydi. Motor zichligining umumiy ko'rsatkichiga qarab, butun mashg'ulotning sifatiga baho berib bo'lmaydi. Motor zichligi mashg'ulot davomida doimo o'zgarib turishi lozim. Bu o'zgarishlarning muqarrarligiga sabab, eng avvalo,

qo'llaniladigan mashqlarning mazmunining har xilligi, ularni qo'llanilish joyi va o'tkazish uslublarining turlichaligidir. Masalan, tayyorgarlik qismi uchun o'rtacha jadallikda bajariladigan mashqlar tanlanadi va ular odatda, frontal usulda dam olish uchun kichik pauzalar bilan (ayrim hollarda pauzasiz) o'tkaziladi.

Shuning uchun tayyorgarlik qismida motor zichligining ko'rsatkichi doimo yuqori bo'ladi. Sport gimnastikasi darsining asosiy qismida katta zo'r berish mashqlari qo'llanilishi sababli motor zichligining ko'rsatkichlari, odatda, pastroq bo'ladi. Shuningdek mashg'ulotning mazkur qismi o'rtasida ham motor zichligi ko'rsatkichlari mashg'ulot turiga (gimnastika ko'p kurashi nazarda tutiladi) qarab o'zgarishi mumkin.

12.2. Darsning tayyorgarlik qismi

Umumiy vazifalar.

Shug'ullanuvchilar darsning tayyorgarlik qismida uning asosiy qismi vazifalarini bajarishga tayyorlanadilar.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismi vazifalari o'zining mo'ljallanganligiga qarab ikkita guruhga ajratiladi. Birinchi guruhga ko'proq biologik ahamiyatga ega bo'lgan badan qizdirish vazifalari kiradi. Ular quyidagilardan iborat:

1. Markaziy asab tizimi (MAT) va vegetativ funksiyalarni tayyorlash. Shug'ullanuvchilarning darsga bo'lgan ruhiy shaylanishlari, organizmning hayotiy faoliyatini oshirish, muvaffaqiyatli faoliyat yuritishni ta'minlaydigan qulay, ijobiy muhitni yaratish nazarda tutiladi.

2. Shug'ullanuvchidan harakatlanish apparatining bo'g'imlardagi harakatchanlik hamda katta mushak kuchlanishlarini talab qiladigan harakatlarga tayyorgarligini ta'minlash.

Boshqa guruhni ko'proq pedagogik yo'nalishdagi ta'lim vazifalari tashkil etadi. Ularga quyidagilar kiradi:

1. Shug'ullanuvchilarda topshirilgan har hil parametrlar bilan (kuchlanish darajasi, harakat yo'nalishi, amplitudasi, sur'ati va maromi) harakatlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish.

2. Harakatlarning ayrim tarkibiy qismlari yoki tugallangan oddiy harakatlarni egallash.

Hosil qilinadigan ko'nikma va malakalar darsning tayyorgarlik qismining ta'lim vazifalarini hal etish natijasida shug'ullanuvchilarga yangi harakatlarni tez hamda yanada sifatli egallashga yordam beradigan asos bo'lib hisoblanadi. Gimnastika darsining tayyorgarlik qismida ta'lim vazifalarini hal etish uchun qo'llaniladigan vositalar bir vaqtning o'zida badan qizdirish vazifalarini ham hal qiladi.

Badan qizdirish natijasida hosil qilingan tayyor turish holati nisbatan uzoq bo'lmagan vaqt ichida saqlanadi. Shuning uchun badan qizdirish vazifalari har bir darsda va to'liq hajmda hal etilishi zarur.

Ta'lim vazifalari bundan o'zgacharoq. Darsning o'quv rejadagi o'rni, shug'ullanuvchilar tarkibi va boshqa dars o'tish sharoitlariga qarab, ta'lim vazifalari bitta darsda ko'proq, ikkinchi darsda kamroq hal etilishi mumkin.

Vositalar. Gimnastika darsining tayyorgarlik qismida, odatda, past shiddatli mashqlar qo'llaniladi: saflanish mashqlari, harakatlanishlarning (turli hil yurishlar, yugurishlar, sakrashlar, raqs harakatlari) har hil turlari, buyumlar bilan, buyumlarsiz va og'irliklar bilan mashqlar, gimnastika devorchasi hamda o'rindiqda mashqlar. Xaddan ortiq shiddatga ega bo'lgan mashqlar darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini pasaytirishi mumkin. Shu sababli darsning tayyorgarlik qismida

shug'ullanuvchilarda kuch, chidamlilik va hatto egiluvchanlik kabi harakat sifatlarini maxsus rivojlantirmaslik lozim.

Tayyorgarlik qismi uchun muayyan mashqlarni tanlash gimnastikaning o'ziga xos xususiyati, dars o'tish sharoitlari va birinchi navbatda, uning vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi hamda vaziyatga bog'liq.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismiga kiritiladigan mashqlar har xildir. Faqat bitta dars davomida shug'ullanuvchi, odatda, xususiyatiga ko'ra turlicha bo'lgan ko'p miqdorda harakatlarni bajaradi. Bu harakatlanishlarda insonning butun harakat apparati ishga tushadi, inson turli hil rejimda (zo'riqish va bo'shashish maromi) ish bajaradi.

Mashqlar mazmuni dars vazifalariga mos kelishi zarur. Agar darsning tayyorgarlik qismining asosiy yo'naltirilganligi faqat badan qizdirishga mo'ljallangan bo'lsa, unda mashqlar soni kam, ularning shakli esa oddiyroq bo'ladi. Agar unda ta'lim vazifalari hal etilayotgan bo'lsa, mashqlar soni ko'paytiriladi va mazmuni o'zgartiriladi.

Mashqlarning almashinishi.

Darsning tayyorgarlik qismi ko'pincha saflanish mashqlarini bajarish bilan boshlanadi. Harakatlanishlarning turlari yoki saflanish mashqlari bilan almashtiriladi yoki bevosita ulardan keyin bajariladi. Darsning tayyorgarlik qismi, odatda, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi bilan yakunlanadi. Biroq ayrim hollarda, darsning asosiy qismi mazmuniga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlar turli hildagi harakatlanishlardan oldin qo'llanilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuada shiddatning ortib borishiga qarab taqsimlanadi hamda mo'ljallanganligiga qarab almashinadi. Majmua oldidan past shiddatli, sekin maromda bajariladigan, me'yori cheklangan mashqlarni berish

zarur. Majmuani bajarish davomida harakatlar amplitudasi, sur'ati va me'yorlanishi ortib boradi.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish uchun umumiy uslubiy ko'rsatmalar.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi kerak:

- 1) shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida xabar berishning turli hil usullaridan foydalanish;
- 2) yordam ko'rsatish;
- 3) xatolarni tuzatish;
- 4) shug'ullanuvchilarni maydon bo'ylab joylashtirish.

Dars o'tkazish vazifalari va sharoitlariga bog'liq holda o'qituvchi turli xildagi axborot berish usullaridan foydalanishi mumkin:

1. **Oddiy usul.** Bunda ko'rsatish bir vaqtning o'zida gapirib berish bilan olib boriladi. Bu usul har qanday shug'ullanuvchilar tarkibi uchun qulay va o'qituvchiga mashqning nimaga qaratilganligini tushuntirishga, uni ta'riflab berishga, shuningdek ko'rsatishga imkon yaratadi.

2. **Bo'laklarga (qismlarga) ajratish usuli.** Bu usulda o'qituvchi mashqni bo'laklarga bo'lgan holda ko'rsatadi va tushuntiradi hamda shug'ullanuvchilarga uni ko'rsatish bilan birga bajarishni taklif qiladi. Ko'rsatish orqali mashqning har bir qismining aniq bajarilishi ta'minlanadi.

3. **Faqat gapirib berish usuli.** O'qituvchi mashqni ko'rsatmay, uni aytib o'tadi yoki gapirib beradi. Axborot berishning bu usuli diqqatni faollashtiradi va shug'ullanuvchilarda mashq bajarishga bo'lgan mustaqillikning hosil bo'lishiga imkon yaratadi. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish paytida o'qituvchi syujetli hikoya olib borishi mumkin. Bolalar hikoyani o'zlarining tasavvurlaridan

kelib chiqib va harakatlanish tajribalariga tayanib, harakatlar orqali ifodalaydilar.

4. Faqat namoyish qilish usuli. O'qituvchi shug'ullanuvchilarga mashqning nomini aytmasdan, uni namoyish qiladi. Namoyishdan so'ng u mashqni boshlash va tugatish uchun zarur buyruqlarni berishi mumkin, balki shug'ullanuvchilarga o'zining harakatlarini o'xshatib bajarishni taklif qilishi mumkin. Bunda o'qituvchi butun majmua yoki uning bir qismi oxirigacha hech narsa aytmaydi. Bu usulni turli hildagi kontingent bilan shug'ullanish paytida qo'llash mumkin, lekin u bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda yaxshi natijalar beradi. Usul o'ziga xos o'yinni eslatadi. Bolalar o'qituvchining harakatlarini aniq o'xshatishga astoydil harakat qiladilar.

Yordam ko'rsatish. Mashqlar aniq va uyg'unlikda bajarilishi uchun o'qituvchi aytib turish, namoyish qilish va sanab turish orqali shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatadi.

Xatolarni tuzatish. Odatda ko'pgina shug'ullanuvchilar u yoki bu mashqlarni bajarishda xatolarga yo'l qo'yadilar. Bu hollarda o'qituvchi tezda xatolarni yo'q qilish choralarini ko'rishi lozim. Ba'zan u, mashqni to'xtatmay turib, yo'l qo'yilgan xatolarni aytib o'tadi. Bunda bajarilayotgan mashqning sur'ati va maromiga mos holda ko'rsatmalarni berish maqsadga muvofiqdir. Agar ko'p shug'ullanuvchilar xatoga yo'l qo'ysa, bu holda mashq bajarishni to'xtatish va tegishli tuzatishlarni kiritish maqsadga muvofiq. Xatolarni tuzatishning bu usuli o'quvchilarga mazkur mashqning nimaga qaratilganligi va yo'l qo'yilgan xatolarning qanday oqibatlarga olib kelishi to'g'risida batafsil gapirib berishga o'qituvchiga imkon yaratadi.

Shug'ullanuvchilarning maydonda joylashishi.

Shug'ullanuvchilarning mashqni mustaqil bajarishi ko'p hollarda ularning maydonda joylashishiga bog'liq. Ketma-ket

qator (kolonna)ning chap qanoti, o'qituvchiga yaqin joylashgan vaziyat mashqlarni o'tkazish uchun qulay bo'lishiga qaramasdan, bunday vaziyatni har doim ham saqlash shart emas. Aksincha, ketma-ket qator (kolonna)dagi boshlovchilarni, ularning bo'yi-dan qat'iy nazar, muntazam o'zgartirib turish maqsadga muvofiq. Bu guruhdagi hamma shug'ullanuvchilar uchun bir hil sharoit-larni yaratib beradi. Xuddi shu ma'noda turli hil mashqlarni bajarishda o'ngga, chapga, aylanib, yonma-yon (sherenga) va ketma-ket (kolonna) saflanishda - bir-biriga yuzma-yuz turib harakatlanishlar orqali ularni o'zgartirib turish lozim.

12.3. Darsning asosiy qismi

Umumiy vazifalari.

Gimnastika darsi asosiy qismining umumiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Shug'ullanuvchilarning iroda va jismoniy sifatlarini tarbiyalash.

2. Hayotiy zarur va sportdagi harakat malakalarini shakl-lantirish.

Har bir gimnastika mashg'ulotida, u kim bilan o'tkazilishidan qat'iy nazar, ikkala vazifa hal qilinadi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, gimnastika snaryadlarida mashqlar o'rgatish jarayoni bevosita mashqni bajarish bilan bog'liq bo'lgan tadbirlarga ancha vaqt sarf qilinadi (masalan, namoyish qilish, texnikani tushun-tirish, urinishlarni tahlil qilish, vazifalarni qo'yish, asosiysi esa mashqlarni navbatma-navbat bajarish).

Bu dars qismining motor zichligi 3-4% ga etadi. Natijada, shug'ullanuvchilarda (ular u yoki bu mashqlarni bajarish ko'nikmasi hamda malakasiga ega bo'lishlariga qaramay) bunday tartibda jismoniy sifatlarining rivojlanishi juda sust amalga

oshiriladi. Yuzaga kelgan vaziyatni tuzatish uchun jismoniy sifatlarning rivojlanishini ta'minlaydigan maxsus mashqlarni bajarishga vaqt qoldirish, nisbatan oddiy shakldagi mashqlarni tanlash hamda yalpi uslubdan foydalanish zarur.

Vositalar. Gimnastika darsining asosiy qismida bajarish uchun katta iroda va jismoniy sa'y harakatlar talab qilinadigan mashqlar qo'llaniladi: gimnastika snaryadlarida mashqlar, tayanib sakrashlar, akrobatika mashqlari, amaliy, umumrivojlantiruvchi (yuqori shiddatli) mashqlar. Muayyan bir mashg'ulot uchun mashqlarni tanlash dars asosiy qismining xususiy vazifalari, shug'ullanuvchilarning individual imkoniyatlari hamda boshqa sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Mashqlarning almashinishi. Gimnastika mashg'ulotlari dasturi shug'ullanuvchilarda ko'p sonli har hil harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirishni ko'zda tutadi. Har hil mashq turlarining soni va ularning almashinishini to'g'ri belgilash darsning muvaffaqiyatli o'tishini belgilab beradi. Bu masalalarni hal etishda, dars vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi va boshqa dars o'tish sharoitlaridan tashqari, quyidagilarni hisobga olish lozim:

1. Darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning yuqori darajadagi ish qobiliyatlarini saqlab qolish sharti. Mashqlarni shunday almashtirib turish lozimki, jismoniy tayyorgarlik mashqlari hamma hollarda darsning asosiy qismini yakunlashi zarur. Masalan, yugurish, to'siqlarni oshib o'tish, sakrashlar bilan bajariladigan o'yinlar shug'ullanuvchi gimnastika snaryadida bajariladigan mashqlar texnikasini egallaydigan turlardan so'ng qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir. Yuklamasi bir xil bo'lgan mashqlar birin-ketin bajarilmasligi tavsiya qilinadi.

2. Shug'ullanuvchilar tomonidan dars rejasida belgilangan mashqlarning egallanish darajasi. Bitta darsning asosiy qismi

dasturiga ko'p miqdorda egallanmagan (o'zlashtirilmagan) mashqlarni kiritish mumkin emas.

Darsning asosiy qismini o'tkazish bo'yicha umumiy uslubiy ko'rsatmalar

Gimnastika darsining asosiy qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi lozim: shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash, xatolarni yo'q qilish, mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta'minlaydigan choralarni qo'llash;

1. O'rgatish uslublari. Ularga quyidagilar kiradi: mashqlarning o'qituvchi tomonidan namoyish qilinishi, uning bajarilish texnikasini tushuntirish, turli hil ko'rgazmali qurollarni namoyish etish.

Mashq o'rgatishning birinchi bosqichida kelayotgan axborotning etakchi analizatori – bu ko'rish analizatoridir. Shu sababli shug'ullanuvchilarda oldinda turgan vazifa to'g'risida aniq tasavvur hosil qilish uchun, o'qituvchi, birinchi navbatda, yaxshi ko'rgazmali axborotni tashkil etishi lozim.

2. Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. Har bir shug'ullanuvchi tomonidan mashqning bajarilishini ta'minlash maqsadida, o'qituvchi qo'l bilan kuzatish (jismoniy yordam) hamda aytib turish orqali yordam ko'rsatadi. Agar shug'ullanuvchining harakat sifatlari talab darajasidan past bo'lsa va agar shug'ullanuvchi topshirilgan mashqni birinchi marta bajarishga urinayotgan bo'lsa, unga jismoniy yordam ko'rsatiladi.

Texnikaning muhim tarkiblaridan biri – bu harakat maromidir. Ko'pgina hollarda shug'ullanuvchilar aynan maromni egallay olmaydilar. O'qituvchi mashq bajarish davomida kerakli paytda tovushi bilan yoki shug'ullanuvchiga qo'li bilan tegib, zarur harakat maromini aytib berishi lozim.

3. Shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash. Har bir urinishda mashqning bajarilish sifatini oshirish uchun shug'ullanuvchi harakatlarini har safar baholab borish va uning oldiga vazifalarni qo'yish kerak.

4. Kuzatish va xatolarni tuzatish. Mashqning bajarilganligi yoki biron bir xato oqibatida noto'g'ri bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun alohida bilimlar talab qilinmaydi. Buning ustiga, bunday kuzatish natijalarini o'quvchiga aytib berish, xafagarchilikdan boshqa, o'quvchiga hech narsa bermaydi. Muhimi, mashqning noto'g'ri bajarilish sababini ko'ra bilish hamda uni bartaraf etish lozim.

5. Mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta'minlash choralari. Mashg'ulotlarning bir me'yordagi tartibiga rioya qilish hamda mashqlarni to'g'ri tanlash u mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlaydigan muhim shartlardan hisoblanadi. Bundan tashqari, mashg'ulotlar o'tkazish joyini puxta tayyorlash va ehtiyotlash usullarini yaxshi o'zlashtirish zarur. Jarohatlanishni oldini olish uchun yangi mashqni bajarishda birinchi urinishda har bir shug'ullanuvchini ehtiyotlab turish kerak. Keyinchalik ehtiyotlashni faqat zarur hollardagina qo'llash mumkin.

Darsning asosiy qismidagi mashqlarning ayrim turlarini o'tkazish usuliyati. Gimnastika darsining asosiy qismida qo'llaniladigan hamma mashq turlarini o'zining tashkil qilinishi hamda o'tkazilish xususiyatlariga ko'ra quyidagi uchta guruhga bo'lish mumkin:

1. Gimnastika snaryadlarida mashqlar, sakrashlar, akrobatika mashqlari va ba'zi amaliy mashqlar.

2. Erkin mashqlar kombinatsiyalari.

3. Jismoniy tayyorgarlik mashqlari.

a) gimnastika snaryadlarida mashqlar. Gimnastika snaryadlarida mashqlarni o'tkazishda o'qituvchilarga quyidagilar tavsiya qilinadi:

1) Mashg'ulot joyini tez tashkil qilish va tayyorlashga erishish.

Shug'ullanuvchilar o'rtasida majburiyatlarni aniq taqsimlash va uning bajarilishini nazorat qilish bunga kafolat bo'lib xizmat qiladi;

2) Mashqning bajarilishini kuzatib turish uchun shug'ullanuvchilarga optimal sharoitlarni yaratish.

Shug'ullanuvchi tomonidan joyning to'g'ri tanlanishi bunga yordam beradi. Chunki joyning to'g'ri tanlanishi kuzatish uchun qulay sharoit yaratadi hamda ko'z bilan qabul qilishda doimiy qo'zg'atuvchilarning zararli ta'sirini kamaytiradi;

3) Asosiy mashq bajarilishidan oldin maxsus badan qizdirish o'tkazish.

Darsning asosiy qismida har bir mashq turi oldidan mashg'ulotlar maxsus badan qizdirish mashqlaridan boshlanadi. Maxsus badan qizdirish mashqlari harakat apparatining qo'shimcha ravishda tayyorlanishga yordam beradi va shug'ullanuvchining bugungi kundagi holatini, u yoki bu mashqni bajarishga bo'lgan imkoniyat darajasini aniqlashga imkon yaratadi (gimnastlar iborasi bilan «snaryadni his etish», deyiladi).

Badan qizdirish vositalariga quyidagilar kiradi: buyumlar, buyumlarsiz va og'irlik bilan, ommaviy turdagi snaryadlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar hamda albatta shug'ullanuvchi tayyorgarlik ko'rayotgan gimnastika turidagi mashqlar. Gimnastika bilan shug'ullanishni yangi boshlaganlarga mashqlarni tanlash va me'yorlash o'qituvchi (trener) tomonidan

aniqlanadi. Tajribali gimnastikachilar maxsus gimnastikani odatda mustaqil o'tkazadilar;

4) Belgilangan uslubiy tavsiyalarga amal qilgan holda, mashg'ulotdagi vaziyatni xisobga olib, asosiy mashqlarni o'tkazish.

b) Erkin mashqlar kombinatsiyalari. Erkin mashqlar kombinatsiyalarini o'rganishda (ularda murakkab akrobatika elementlari yo'q) o'qituvchi yalpi uslubdan foydalangan holda mashg'ulotni olib boradi. Bunda u quyidagicha harakat qiladi:

1. Birinchi hisobda bajariladigan harakatni ko'rsatib beradi va bir vaqtning o'zida u bilan bajarishni shug'ullanuvchilarga taklif qiladi. Agar bu harakatlar nosimmetrik bo'lsa, unda o'qituvchi uni guruhga orqasi bilan turgan holda ko'rsatadi.

Harakat murakkabligi va shug'ullanuvchilar tarkibiga qarab, bu harakat bir necha marta takrorlanadi.

2. Shug'ullanuvchilarga harakatni namoyishsiz bajarishni taklif qiladi.

3. Xatolarni tugatadi va birinchi hisobdagi harakatni u to'liq darajada egallagunga qadar takrorlaydi.

4. Xuddi shu tarzda birinchi to'rtta hisobgacha bajariladigan harakatlarni o'rgatadi. Takrorlashda xohlagan hisobdagi harakatlardan boshlaydi.

5. Harakatlarni mustaqil o'rganish uchun 1-2 min. beradi.

6. Shu tarzda keyingi to'rtta hisobni o'rgatadi.

7. Shug'ullanuvchilarga egallangan harakatlarni musiqa jo'rligida bajarishni taklif qiladi va sanab turadi. Xuddi shunday, lekin sanalmaydi.

8. Ko'rsatilgan tartibda kombinatsiya oxirigacha harakat qiladi. Takrorlash paytida istalgan frazadan boshlaydi.

c) Jismoniy tayyorgarlik mashqlari. Shug'ullanuvchilarda ayrim harakat sifatlarining rivojlanish darajasi bir hilda emasligi sababli, ushbu mashqlarning mazmuni, sur'ati va me'yorlarini

hamma hollarda individuallashtirish maqsadga muvofiqdir. Afsuski, buni amalga oshirish shunchalik qiyinki, ko'pgina hollarda (umumta'lim maktablarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida) bundan voz kechishga hamda hamma uchun bir hil mashqlarni berishga to'g'ri keladi. Bu mashqlar o'zining harakat tarkibiga ko'ra murakkab emas. Bu o'qituvchini ko'p marta mashqni ko'rsatib berish hamda so'z orqali tushuntirishdan holi qiladi.

12.4. Darsning yakunlovchi qismi

Umumiy vazifalar. Darsning yakunlovchi qismiga odatda juda kam vaqt ajratiladi. Shunga qaramasdan bu qismda o'ta muhim vazifalar hal qilinadi:

1. Yanada tez tiklanishga yordam berish.

Shiddatli harakat faoliyati, ma'lumki, shug'ullanuvchilarning ish qobiliyati pasayishida namoyon bo'ladigan toliqishni keltirib chiqaradi. Agar darslar o'rtasidagi tanaffus bir sutkada ko'p bo'lsa, unda hamma organizm funksiyalari to'liq tiklanadi. Agar tanaffuslar vaqti bir necha soatni tashkil etsa, unda rejadagi keyingi dars hali tiklanib ulgurilmagan pog'onaga tushib qoladi. Bundan holi bo'lish uchun tiklanish jarayonlarining tezlashishini ta'minlaydigan choralarni ko'rish zarur.

Gimnastika mashqlarini bajarish deyarli har doim ba'zi bir tavakkalchilik bilan bog'liq. Shug'ullanuvchilar tomonidan ishonchsizlik hissini bostirish uchun namoyon qilinadigan iroda kuchlanishlari ularning psixikasini toliqtiradi. Demak, bo'shashtirish tadbirlarini ko'rish lozim bo'ladi. Uni darsning yakunlovchi qismida muvaffaqiyat bilan o'tkazish mumkin.

2. Mazkur darsga yakun yasash va oldinda turgan darsga ko'rsatmalar berish.

Darsni yakunlayotib, o'qituvchi darsdagi har bir narsa va voqeaga (shug'ullanuvchilar intizomi, ularning faolligi, darsdan

kutilayotgan natija "rejadagi, amaldagi") o'zining munosabatini bildirishi kerak.

Navbatdagi darsda nimalar qilinishi to'g'risida axborot berayotib, o'quvchilarga mustaqil ishlash uchun vazifa berish maqsadga muvofiqdir.

Vositalar. Darsning yakuniy qismida oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagilar qo'llaniladi:

1. Tinchlantiruvchi mashqlar: yurish, sekin qadam tashlash, massaj mashqlari (bo'shashtirish, massaj). Bu mashqlar, faol dam olish vositasi sifatida, tiklanish jarayonlarining tezlashishiga yordam beradi.

2. Chalg'ituvchi mashqlar: diqqat uchun, tinchlantiruvchi o'yinlar, musiqali vazifalar va hakoza. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarni oldinda turgan faoliyatga tayyorlashga ko'maklashadi.

3. Shug'ullanuvchilarning emotsional holatini oshirishga yordam beradigan mashqlar: o'yinlar hamda estafetalar, raqslar, ashula aytish bilan yurish va boshqalar. Tomir urishi tezlashib ketishi to'g'risida xavotirga tushmaslik lozim. Bu mashqlarni bajarish paytida puls nisbatan sust bo'ladi va tez o'z me'yoriga qaytadi. Mazkur mashqlarning pedagogik qiymatini baholash qiyin. Ular jamoa birdamligini mustahkamlaydi, tetik, quvnoq kayfiyat hosil qiladi, eng asosiysi – shug'ullanuvchilarda gimnastika darslariga muntazam qatnashish istagini kuchaytiradi.

12.5. Darsni o'tkazish talablari

Dars jihozlarini tayyorlash va uni o'tkazish jarayonida o'qituvchining xatti - harakatlari:

1. Oldinda turgan darsning konspektini diqqat bilan o'qib chiqish.

2. Mashqlarni namoyish qilishga tayyorgarlik ko'rish.

3. Oldindagi darsga yozuvlarni ko'zdan kechirish va darsni o'tkazishni tashkil qilishni o'ylab ko'rish.

Oldindagi dars natijalarini tahlil qilish uni o'tkazishning odatdagi shakliga o'zgartirishlarni kiritishga sabab bo'ladi. Jumladan, ayrim mashq turlarini o'tkazish uchun ketadigan vaqt nisbatlaridagi o'zgarishlar, mashg'ulotlarni o'tkazib yuborgan va oldingi dars materialini o'zlashtirgan shug'ullanuvchilarni alohida kichik guruhga ajratish, o'quv talablarini oshirish va h.k.

4. Zarur anjomlar, ko'rgazmali qurollar, o'lchash asboblari tayyorlab qo'yish. Shug'ullanuvchilarning intizomi, ularning darsga munosabatlari, dars maromi va oxir-oqibat uning unumdorligi. Dars o'tish joyining qanchalik tayyorlanganligiga bog'liq. Snaryadlar, o'rindiqlar, inventar nafaqat o'z joyida bo'lishi kerak, balki yaxshi (maqsadli va shinam) joylashtirilishi lozim. Darsga aloqasi bo'lmaganlar zalda turmasliklari zarur.

Shug'ullanuvchilarga qo'yilgan talablar: O'qituvchi dars maqsadini aniqlash va ularni hal qilish uchun eng qulay vositalarni tanlash bilan belgilangan maqsad sari dastlabki qadamni qo'yadi, lekin bu hali hal qiluvchi qadam emas, albatta. Eng muhimi-dars dasturida belgilangan hamma mashqlarni shug'ullanuvchilar tomonidan aniq bajarilishiga erishishdir. Aksincha o'quv jarayoni boshqarilmaydigan bir tadbirga aylanib qoladi. O'qituvchi dars davomida shug'ullanuvchilarning xatti-harakatini kuzatib borishi, mashqning muayyan sharoitda mumkin bo'lgan darajada sifatli bajarilishiga erishish uchun intilishi kerak.

O'qituvchining o'quvchilarga yuqori talabchan bo'lishi uning obro'sini va fanga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

O'quvchilarga bo'lgan talabchanlik kutulgan natijani berishi uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Topshiriqdan chetga chiqadigan bironta ham xodisaga yo'l qo'ymaslikni talab qilish.

2. Shug'ullanuvchilardan harakatlarni shu darajada sifatli bajarilishini talab qilish kerakki, bu talab ularning imkoniyat darajasidan oshmasin.

3. Shug'ullanuvchilarning harakatlarida yo'l qo'yilgan xatolar ularning ko'nglini ranjitmaydigan qilib, bosiqlik bilan bartaraf etilishi kerak.

Darsda yuksak darajada tartib o'rnatilishi kerak. Bu barcha shug'ullanuvchilarni butun dars davomida qattiq (tik turishda) ushlash kerak degani emas, albatta. O'quvchilar bilan shunday o'zaro munosabat o'rnatish kerakki, o'qituvchi hohlagan vaqtda shug'ullanuvchilarning diqqatini jalb qila olsun.

Darsning boshlanishi.

1. Shug'ullanuvchilarni tartib bilan zalga kirishi. Zalga kirish tartibi quyidagicha:

a) o'qituvchi nazoratisiz jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mumkin emas;

b) darsga sport kiyimisiz kirish man etiladi;

v) bitta turli yo'nalishdagi faoliyatni (harakat, fikr, qiziqishlarni) mashg'ulot predmetiga e'tibor qaratilgan boshqa faoliyatni ajratib turuvchi chegara bo'lib xizmat qiladi.

2. Raport. Raport berish paytida safdagi intizom uchun raport topshirayotgan o'quvchi javob berishi lozim, o'rta ta'lim maktablarining yuqori sinflarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida tekislanish yo'nalishi to'g'risidagi buyruqdan so'ng raport topshiruvchi qisqa yo'l bilan raport qabul qiluvchi oldiga yaqinlashadi.

Salomlashish bir ovozda bajarilmaganda o'qituvchi xaddan ortiq «to'xtatilsin» buyrug'ini bermasligi lozim. Bu mashg'ulotda ishchanlik ruhining xosil bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

3. Mashg'ulot mavzusini e'lon qilish. Dars boshida faqat mavzuni, mashq turlari yoki «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus me'yorlarini topshirish, me'yorlarni bajarish, tavsiya qilinadigan maxsus mashg'ulotlarning umumiy vazifalari, musobaqalar, ko'nikmalarni e'lon qilish tavsiya etiladi.

Xususiy vazifalar shug'ullanuvchilarga mashg'ulotlar davomida bevosita mashqlarni bajarish oldidan ma'lum qilinadi.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish

Gimnastika mashg'ulotlarining tayyorgarlik qismida qanday turdagi mashqlar qo'llanilmasin hamda ular bir biri bilan qay tarzda almashinmasin, o'qituvchi bu mashqlarning aniq, bir vaqtda hamda mustaqil bajarilishiga erishish uchun har doim intilish lozim.

Saflanish mashqlarini o'tkazish:

Saflanish mashqlarini o'tkazishda quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Yuqori darajadagi o'quv va intizom borasidagi talabchanlikni namoyon qilish. Bu talablar quyidagi majburiyatlardan kelib chiqadi:

- mashg'ulotda tegishli tartibni o'rnatish;
- o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro xuquqiy munosabatlarni aniqlab olish;
- eng qimmatli va shu bilan birga eng ko'p mehnat talab qiladigan fanga oid malakalarni (saflanish mashqlari izometrik xususiyatga ega bo'lgan jismoniy mashqlar sifatida) muntazam shakllantirish hamda takomillashtirish.

Mana shuning uchun ham yuqori darajadagi talabchanlik ham o'rgatish davrida, ham saflanish mashqlari mashg'ulotlarda yordamchi ahamiyatga ega bo'lgan paytlarda namoyon qilinishi lozim.

2. O'qituvchi doimiy ravishda o'z qaddi-qomatiga e'tibor qilishi zarur (yoki bo'lmasa u shug'ullanuvchilarga nisbatan yuqori darajada talabchanlik namoyon qilish xuquqiga ega bo'lolmaydi).

3. Mashqlar hajmini bitta mashg'ulot atrofida cheklash. Saflanish mashqlari olib boriladigan yuqori talabchanlik shug'ullanuvchilarning diqqatini toliqtiradi, shuning uchun bitta mashg'ulotda bunday mashqlarni haddan ortiq qo'llash keyingi mashqlarni bajarishga bo'lgan ish qobiliyatini pasaytiradi.

4. Talabalarga quyidagi mashqlarni olib borishni topshirish:

- buyruqlar: «Tekislan!» (ikki qanot bo'ylab), «Rostlan!», burilishlar;

- ikki yonma-yon (sherengali) qatorga saf tortish va qaytadan bir sherengaga saflanish;

- aylanib o'tib harakatlanishlar va to'xtashlar;

- harakatlanishlarda burilish bilan to'rtta bo'lib kolonnaga saflanish;

- yurgan paytda aylanishlar.

Harakatlanishlarning turlarini o'tkazish:

1. Shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida axborot berish. Oddiy mashqlarni (oyoq uchlarida, tovonlarda, cho'qqayib yurish yoki yugurishning har hil turlari, yoki qo'llarni o'zgartirgan holda yurish va h.k.) o'tkazishda faqat ularning nomlarini aytib o'tish bilan chegaralanish mumkin.

Murakkab vazifalarni (hisob bo'yicha qat'iy tartiblashtirilgan har hil usullar bilan bajariladigan harakatlanishlar yoki gavdaning turli qismlari bilan harakatlarni) bajarish oldidan axborot to'liqroq bo'lishi lozim. Dastlab mashqni ko'rsatish zarur. Bunda yaxshisi guruhni to'xtatib qo'yish lozim bo'ladi.

2. Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. Mashqlarning aniq va bir-biriga muvofiq bajarilishiga erishish uchun mashqni

bajarish maqsadida berilgan buyruqdan so'ng uni shug'ullanuvchilar bilan 2-3 marta birga bajarish tavsiya qilinadi.

Mashqlarning aniq va bir vaqtda bajarilishi buzilgan paytda aytib turish hamda ko'rsatib berish orqali yordamlashish zarur.

3. Buyruqlar. Mashqni boshlash uchun faqat harakatlanish usuli o'zgarayotgan hollarda «qadam bos!» buyrug'i beriladi. Masalan:

- qadam tashlashdan yugurishga va yugurishda qadam tashlashga o'tish;

- oddiy qadam tashlashdan yoki yugurishdan g'ayrioddiy: oyoq uchlarida, cho'qqayib, oyoqlarni oldinga bukib yurishga o'tish;

- sakrab-sakrab harakatlanishga o'tish.

Boshqa qolgan hamma hollarda «Mashqni boshla!» buyrug'i beriladi (mashq qanday, joyidan turibmi yoki yo'l-yo'lakay bajarilishidan qat'iy nazar). Masalan:

- yurish va yugurish turlaridan iborat kompozitsiya;

- qat'iy ravishda xisobga amal qilib, qo'llar holatini o'zgartirgan holda yurish;

- oldinga harakatlanish bilan yurish va sakrashlardan iborat bo'lgan xisob bo'yicha qat'iy belgilangan kompozitsiya;

Harakatlanishni to'xtatmasdan mashqni tugallash uchun, agar u bundan oldin boshqacha bo'lgan bo'lsa, «Oddiy qadam bos (yugur)!» buyrug'i beriladi. Masalan:

- boshqacha (oyoq uchida, tovonlarda va h.k.) yurish hamda yugurishdan so'ng;

- yo'l-yo'lakay turli hil mashqlarni bajarilgandan so'ng;

- turli usulda harakatlanishlardan iborat kompozitsiya bajarilgandan so'ng.

"qadam bos (yugur)!" buyrug'i shunday hollarda beriladiki, agar undan oldin boshqacha usulda harakatlanish bajarilgan bo'lsa. Masalan:

- sakrab chiqishlar, tez yugurishlar bajarilgandan so'ng;
- raqs qadamlari bajarilgandan keyin.

Talabalarga o'rganilgan buyruqlarni qo'llagan holda quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

- 1) yurish-oyoq uchlarida yurish-yurish;
- 2) yurish-qo'llarni har bir hisobda oldinga, yon tomonlarga, elkaga va pastga harakatlantirib yurish-yurish;
- 3) yugurish-oyoqlarni orqaga bukkan holda yugurish-yugurish-yurish;

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini o'tkazish:

1. Shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida axborot berish usullari. O'qituvchi mashg'ulot o'tkazish vazifalari va shartlariga qarab, axborot berishning quyidagi usullaridan foydalanishi mumkin: sinxron (oddiy), bo'laklangan, faqat gapirib berish bilan, ko'rsatish bilan.

a) sinxron (oddiy) axborot berish usuli -ko'rsatib berish gapirib berish bilan bir vaqtda amalga oshiriladi. Ushbu usulning afzalligi shundaki, nisbatan qisqa vaqt ichida mashq to'g'risida ancha to'liq tasavvur yaratishga imkon beradi.

Yuqoriga sakrashlarni bajarayotganda sinxronlik buziladi, shu sababli avval ularni ko'rsatib berish, keyin esa nomlash zarur.

b) axborot berishning bo'laklangan usuli-ko'rsatish va gapirib berish mashqni qismlarga bo'lgan holda amalga oshiriladi. Bir vaqtning o'zida shug'ullanuvchilar axborot olish davomida uni bajarib boradilar. Bu usul mashqlarni aniq bajarishga, xatolar yuzaga kelganda ularni axborot olish paytidayoq tuzatish imkonini beradi.

Bu usulda axborot berishda ko'rsatish bir vaqtning o'zida ham axborot, ham aytib berish hisoblanganligi sababli mashqni faqat tasviriy ko'rinishda namoyish qilish lozim.

Mashq qismlari va hisoblash sonlari teng bo'lmasligi ham mumkin, chunki siltanish, prujinasimon va siltash mashqlari axborotning faqat bir qismi hisoblanadi.

v) faqat gapirib berish bilan axborot berish usuli. Afzalliklari shug'ullanuvchilarni harakatlarni ko'chirish emas, balki o'z holicha bajarishga bo'lgan katta qiziqish ta'minlanadi.

Ushbu usul ham ataylab (pedagogik nuqtai nazaridan), ham zaruriyatga qarab, qachonki boshqa axborot berish usullaridan foydalanishning imkoni bo'lmagan taqdirda (gimnastika o'ring'i bilan mashqlar, juftlik va boshqa shunga o'xshash mashqlar) qo'llaniladi.

g) faqat ko'rsatish orqali axborot berish. Afzalliklari – yarim o'yin shaklida qaddi-qomatni takomillashtirish, mashqlarning bajarilish sifatini oshirish, shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini mustahkamlashga yordam beradi.

Bu usulni bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda qo'llash mumkin.

2. Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. O'qituvchi mashqlarning aniq va bir vaqtda bajarilishiga erishish uchun shug'ullanuvchilarga aytib turish, hisoblash, tasvirlab ko'rsatish orqali yordam ko'rsatadi.

Mashq boshlanishi bilan o'qituvchi hisoblashni boshlashi hamda ushbu mashqni shug'ullanuvchilar bilan birga 2-3 marta takrorlashi lozim. Bu mashqni bajarish sur'ati, mazmuni hamda sifatiga qarab u yoki bu yordam ko'rsatish usullaridan foydalanadi.

3. Xatolarni tuzatish. Mashqlarni bajarish davomida o'qituvchi ularning bajarilish sifatiga bo'lgan talablar to'g'risida

eslatadi, shug'ullanuvchilarni yuqori darajada aniq va katta amplituda bilan harakatlarni bajarishga undaydi. Agar jiddiy xatoliklarga yo'l qo'yilsa va ko'p shug'ullanuvchilar bu xatoni qilsalar, ushbu holda mashq bajarilishini to'xtatish, mazkur mashqning nimaga yo'naltirilganligi to'g'risida gapirib berish, uni bunday tarzda bajarish befoyda ekanligini uqtirish hamda mashqlarni tuzatilgan variantda takrorlash zarur bo'ladi.

4. Shug'ullanuvchilarning maydonda joylashishi. Shug'ullanuvchi tomonidan mashqning mustaqil bajarilishi ko'p hollarda uning maydondagi joylashgan o'rniga bog'liq. Shug'ullanuvchilar turgan bir ketma-ket qator (kolonna)ning chap qanoti o'qituvchiga yaqin joylashgan holati mashqlarni o'tkazish uchun qulay bo'lishiga qaramay, har doim ham bunga amal qilish shart emas. Bir ketma-ket qator (kolonna)dagilarni, bo'yidan qat'iy nazar, muntazam o'zgartirib turish va shu orqali guruhdagi hamma shug'ullanuvchilar uchun bir hil sharoitlarni yaratish maqsadga muvofiqdir. Xuddi shu nuqtai nazardan majmuadagi turli mashqlarni bajarish paytida o'ngga, chapga, aylanib, bir-biriga yuzma-yuz turib, yonma-yon (sherenga) va ketma-ket qator (kolonna)larda burilishlarni bajarish orqali saf yo'nalishini o'zgartirish maqsadga muvofiq.

5. Mashg'ulotlarni o'tkazishning asosiy usullari. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismini o'tkazish sharoitlariga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi alohida, oqimli va o'tishli usullar bilan o'tkaziladi.

Alohida o'tkazish usuli: tashqi belgisi-alohida mashqlar o'rtasidagi qisqa vaqtli tanaffuslar, shuningdek shug'ullanuvchilarning nisbatan doimiy harakatlanish joyi. Afzalligi-eng samarali va yengil.

Oqimli o'tkazish usuli: tashqi belgisi - mashqlar majmuasi yoki ularning qismlarining uzluksiz bajarilishi.

Afzalliklari - bu mashg'ulot qismining mutlaq motor zichligini ta'minlaydi va shu bilan birga energiya qoplanishining aerob imkoniyatlarini oshiradi.

Bu usul ancha tayyorgarlikka ega bo'lgan shug'ullanuvchilar bilan va ko'pincha mashg'ulotning tayyorgarlik qismi badan qizdirish maqsadiga bo'ysundirilgan hollarda qo'llaniladi.

Mashqlarni oqimli usulda o'tkazish hozirgi paytda xotin-qizlar ritmik gimnastika (aerobika) mashg'ulotlaridan keng qo'llaniladi.

O'tishlar bilan o'tkazish usuli: tashqi belgisi - mashq yurib turganda yoki shug'ullanuvchilarning ko'p harakatlanishlari bilan bajariladi.

Afzalliklari - mashg'ulotlar mazmunini yanada samarali va amaliy ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar (murakkab sakrashlar, akrobatika mashqlari, raqs qadamlari va figuralari) bilan to'ldirishga imkon beradi.

6. Mashqni bajarish paytida shug'ullanuvchilar tomonidan mustaqillikni ko'proq namoyon qildirish hamda ularning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini oshirish maqsadida mashg'ulotlarni olib borishning pedagogik usuli. Amaliy faoliyatda mashg'ulotlarni olib borishning turli usullari qo'llaniladi:

a) mashqlarni hisoblamasdan muvofiq holda bajarish;

b) mashqlarni o'yin elementlari bilan o'tkazish;

Jamoalarni belgilash. O'qituvchining ko'z orqali signali bo'yicha shug'ullanuvchilar mashq bajarishni to'xtatadilar va shartlashgan holatni (cho'qqayib tayanish, yotib tayanish, o'tirish va h.k.) egallaydilar. G'oliblar yutib olingan ballar soniga qarab aniqlanadi.

v) mashqni saf yo'nalishini o'zgartirish orqali o'tkazish. Sikl oxirida 90°ga burilish.

g) vaqti belgilangan tanaffuslarni kiritgan holda mashqlarni o'tkazish.

Asosiy qismini o'tkazish

Gimnastika darsining asosiy qismini o'tkazayotganda o'qituvchi shug'ullanuvchilarning mashqlarni bajarishga bo'lgan imkoniyatlaridan to'liq foydalanishga intilishi, harakatlarni egallash jarayonining oqilona va muvaffaqiyatli tashkil qilinishiga, mashqlarni bajarish esa shug'ullanuvchilar uchun xavfsiz bo'lishiga erishish lozim.

Tayyorgarlik tadbirlari:

1) Shug'ullanuvchilarni kichik guruhlar (bo'linmalar) bo'yicha qayta saflantirish. Asosiy qism dasturini muvaffaqiyatli amalga oshirish hamda mashg'ulotning motor zichligini oshirish uchun shug'ullanuvchilar guruhini jinsi va sportdagi tayyorgarligiga ko'ra bir hil kichik guruhlariga (bo'linmalarga) bo'lish zarur.

2) Shug'ullanuvchilarning mashg'ulot paytidagi joylashishi. Shug'ullanuvchining egallagan joyi mashqlarning bajarilishini kuzatib turish uchun qulay sharoitni ta'minlashi hamda begona qo'zg'atuvchilarning diqqat-e'tibor va qabul qilish o'tkirligiga «zararli» ta'sirini kamaytirishi lozim (boshqa kichik guruhlarining shug'ullanishi, vaqtinchalik qo'zg'atuvchi sifatida, to'g'ri ko'zga tushadigan yorug'likka qaraganda, ko'proq xalaqit beradi).

3) Mashg'ulot joyini tayyorlash. Mashg'ulot joyini tayyorlashga ketadigan vaqtni qisqartirish maqsadida quyidagilar tavsiya etiladi:

- kichik guruhdagi har bir shug'ullanuvchiga aniq vazifalarni qo'yish;
- snaryadlar, o'rindiqlar, to'shaklar joyini aniqlash;
- shug'ullanuvchilarga faqat texnika jihatidan qiyinchiliklar yuzaga kelgan holda yordam berish.

4) Maxsus badan qizdirish. Harakatlanish apparatini qo'shimcha tayyorlash uchun asosiy mashqlarni bajarishdan oldin qo'shimcha badan qizdirish mashqlarini o'tkazish tavsiya qilinadi. U umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchi qaysi snaryadda shug'ullanishga tayyorlanayotgan bo'lsa, ana o'sha snaryaddagi (turdagi) mashqlardan iborat bo'ladi. Gimnastika bilan yangi shug'ullanayotganlar uchun mashqlarni tanlash va me'yorlash o'qituvchi tomonidan belgilanadi. Tajribali gimnastikachilar badan qizdirish mashqlarini mustaqil o'tkazadilar.

Asosiy mashqlarni o'tkazish:

O'qituvchi o'rgatish paytida shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida axborot beradi (ularni aytib o'tadi, ko'rsatadi, texnikani tushuntiradi), ehtiyot choralarini ko'radi hamda yordam ko'rsatadi, shug'ullanuvchilarning harakatlarini tahlil qiladi va xatolarini tuzatadi, navbatdagi urinishni bajarish oldidan aniq vazifalarni qo'yadi.

1) Shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida axborot berish.

a) Mashqni ko'rsatish. O'rgatishning birinchi bosqichida mashqni imkon qadar ikki marta ko'rsatib berish lozim. Birinchi marta umumiy tasavvur hosil qilish uchun – "nima qilish kerak!", ikkinchi marta texnikani tushuntirish bilan birga namoyish qilish sifatida, ya'ni "qanday qilish kerak!".

Mashqni egallangan sari, qachonki shug'ullanuvchilarda u haqdagi tasavvur to'liq hosil bo'lganda, vaqti-vaqti bilan yana bir bora ko'rsatib berishga qaytish tavsiya etiladi, chunki bu bosqichda shug'ullanuvchilar mashq texnikasidagi eng mayda (ba'zan eng hal qiluvchi) detallarni o'zlashtirgan bo'ladilar.

b) Mashq texnikasini tushuntirish. Mashq ko'rsatib berilgandan so'ng uning bajarilish texnikasini chuqur asoslab berishga

xojat qolmaydi. Faqat mashqni muvaffaqiyatli bajarish uchun nima qilish kerakligi to'g'risidagi eng umumiy tavsiyalarni berish bilan cheklanish mumkin. Odatda, mashq ko'rsatib berilganidan so'ng, u shug'ullanuvchiga oddiy-uning imkoniyatlariga mosdek tuyuladi. SHuning uchun texnikani chuqur tahlil qilish unga ortiqchadek ko'rinadi. Shug'ullanuvchi qanchalik nohaq ekanligiga birmuncha kech amin bo'ladi.

2) Ehtiyotlash va yordam ko'rsatish.

a) *Ehtiyotlash.* Jarohatlanish hollarini oldini olish uchun yangi mashqlar o'rgatish paytida har bir shug'ullanuvchini birinchi urinishdanoq ehtiyotlash zarur.

Ehtiyotlatib, mashqning hamma muvaffaqiyatsiz bajarilish hollarini hamda uning oqibatlarini hisobga olish lozim.

Talabalarga quyidagi mashqlarda ehtiyotlashni bajarish tavsiya qilinadi:

- oldinga o'mboloq oshish;
- bitta qo'l bilan itarilib, qo'llarda tik turish;
- oyoqlarni bukkani holda sakrash;
- qo'shpoyada oldinga o'mboloq oshib, oyoqlarni kerib o'tirish.

b) *Yordam ko'rsatish.* Vaziyatga qarab yordam ko'rsatish quyidagicha bo'ladi: kuch qo'shish, gavda a'zolarining to'g'ri holatini ta'minlashga qaratilgan hamda to'g'ri harakatlanishga yordam beradigan o'qituvchining jismoniy harakatlari (kuzatish), harakat daqiqasini (harakat maromini) aytib turish.

Talabalar quyidagi mashqlarni bajarishda yordam ko'rsatishga o'rganishlari juda muhimdir, ya'ni:

- turnik va qo'shpoyada to'ntarilib ko'tarilish;
- yon tomonga to'ntarilish (koleso).

3) Shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va xatolarni tuzatish.

Har bir navbatdagi urinishda mashqning bajarilish sifatini oshirish maqsadida, shug'ullanuvchilar harakatlarini har safar baholab borish kerak.

Mashqning bajarilmaganligi yoki yomon bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun mashq texnikasini chuqur bilish talab qilinmaydi. Buning ustiga bunday kuzatishlar natijalarini aytib berish o'quvchiga hafagarchilikdan boshqa hech narsa bermaydi.

Eng muhimi, mashqning muvaffaqiyatsiz bajarilishidagi dastlabki xatoni ko'ra bilish, uning paydo bo'lish sabablarini aniqlay olish zarur.

Xatolarning sabablari quyidagilar bo'lishi mumkin: harakatlanish to'g'risida kam tasavvurga ega bo'lish, koordinatsion qiyinchiliklar, qo'rquv, jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi.

Xatolar ham texnikada, ham mashqni bajarish uslubida uch-rashi mumkin. O'qituvchining sa'y-harakatlari, birinchi navbatda, mashq bajarish texnikasidagi xatolarni bartaraf etishga qaratilishi lozim.

O'qituvchi xatolarni tuzatayotib, mashq bajarish texnikasini, axborot berish bosqichiga qaraganda, batafsilroq tahlil qiladi.

Xatolarni tuzatish bo'yicha beriladigan tavsiyalar, ular qanday (asoslash yoki qisqa ko'rsatmalar berish (qanday qilish kerak!) shaklida) berilishidan qat'iy nazar, asoslangan bo'lishi zarur.

Mashq bajarish texnikasini asoslash, demak, yo'l qo'yilgan xatolarning sabablarini aniqlash manbalari quyidagilardan iborat:

a) mexanika qonunlari;

b) harakatlanish apparati va inertsia xususiyatlari;
v) insonlarning harakat shakliga (harakat amplitudasi, bajarish uslubi) bo'lgan estetik munosabati.

4) Navbatdagi urinish oldidan vazifalarni qo'yish.

Uncha murakkab bo'lmagan gimnastika mashqlarini egallash har doim ko'p sonli urinishlar bilan bog'liq. Navbatdagi urinish oldidan shug'ullanuvchilar u qanday maqsadda bajarilishi kerakligini bilishlari lozim.

Urinishlar quyidagi maqsadlarda taklif qilinishi mumkin:

a) mashq bajarish texnikasidagi kamchiliklarni tuzatish. Bunda shug'ullanuvchi tomonidan bir vaqtning o'zida yo'l qo'yilgan ko'p xatolar ichidan faqat bitta dastlabki xatoni tuzatishga diqqatni tortish juda muhimdir (oyoqlarni bukib sakrash, cho'qqayib tayanishdan oldinga o'mboloq oshish);

b) mashqni gimnastikaga oid yaxshi qad-qomat bilan bajarish;

v) erishilgan natijani mustahkamlash uchun mashqni aynan o'sha sifat darajasida bajarish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini o'tkazish:

Bu mashqlar o'zining harakatlanish tarkibiga ko'ra murakkab emas. Bu o'z navbatida, o'qituvchi mashqni ko'p marta ko'rsatib berish hamda oddiy tushuntirib berishlardan holi qiladi.

1. O'tkazishni tashkil qilish. Umumta'lim maktablaridagi darslarda ham maxsus jismoniy tayyorgarlikni kichik guruhlar (bo'linmalar) bo'yicha (har holda o'g'il bolalar va qizlar uchun alohida) o'tkazish tavsiya qilinadi.

2. O'qituvchining xatti-harakatlari. Ba'zi shug'ullanuvchilar, mashqning ahamiyatini bilmagan holda yoki charchoqni engib o'tolmay, bu mashqlarni etarlicha tez bajara olmaydilar, ba'zan esa uning me'yorini kamaytirib yuboradilar. Bu hollarda quyidagicha yo'l tutish lozim:

- ushbu mashqlar bilan shug'ullanish shubhasiz foyda keltirishiga shug'ullanuvchilarni ishontirish;

- mashqlarning aniq bajarilishini qat'iy talab qilish.

Tajribali gimnastikachilar bilan bu mashqlar individual vazifalar bo'yicha o'tkaziladi. O'qituvchi shug'ullanuvchilarga mashqlarni tanlashda yordam beradi va ularning bajarilishini nazorat qiladi.

Yakunlovchi qismni o'tkazish

Gimnastika mashg'ulotlarining yakunlovchi qismini uning boshqa qismlari kabi o'tkazish mumkin va shunday o'tkazish zarur. Biroq shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyatini tiklashga yordam beradigan mashqlarni o'tkazishda mashg'ulotning emotsional ruhini birmuncha o'zgartirishi lozim.

Mashqlarni jadalroq, tetikroq, yaxshi sur'atda o'tkazish kerak.

O'qituvchi, mashg'ulotga yakun yasab, shug'ullanuvchilarning intizomi, mashg'ulotdan kutilayotgan va amalda olingan natijalar to'g'risida o'z munosabatini bildirishi zarur.

Navbatdagi mashg'ulot to'g'risidagi axborot bilan birga o'quvchilarga mustaqil ishlash uchun vazifa berish maqsadga muvofiqdir. Zaldan chiqib ketish tartib asosida bo'lishi kerak. Shug'ullanuvchilar guruhi saf bo'lib, imkoni boricha musiqa sadolari ostida qadam tashlab zaldan chiqib ketadi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Gimnastikada qaysi mashg'ulot shakllari qo'llaniladi?
2. Nima uchun dars mashg'ulotning asosiy shakli hisoblanadi?
3. Gimnastika darsining na'munaviy tuzilishi (sxemasi) to'g'risida gapirib bering?

4. Darsning tayyorlov qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?

5. Darsning asosiy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari to'g'risida gapirib bering?

6. Darsning yakuniy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?

7. Jismoniy yuklamani tartibga solish uchun qanday usullar qo'llaniladi?

8. Shug'ullanuvchilarni darsga va ayrim mashqlarga bo'lgan qiziqishini qanday ta'minlash lozim?

9. Darsning tayyorlov qismini o'tkazishdagi uzluksiz usul to'g'risida gapirib bering?

10. Gimnastika darsida o'qituvchining o'rni qanday?

11. Gimnastika bilan shug'ullanganda musiqa jo'rligining ahamiyati to'g'risida gapirib bering?

12. Dars konspektini tuzish uslubiyoti qanday?

XIII BOB. MAKTABDA GIMNASTIKA DARSINI O'TKAZISH USLUBIYATLARI



Maktabda jismoniy tarbiya turli hil vositalar yordamida amalga oshiriladi. Ularning orasida gimnastika eng muhimi va asosiysi hisoblanadi. Bu asosiy gimnastikaning o'ziga hos xususiyatlari bilan tushuntiriladi. U hamma yosh guruhdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda eng qulay hamda samarali vosita xisoblanadi. Gimnastika shug'ullanuvchilarning hamma organlari va tizimlarini har tomonlama rivojlantirish, ularning salomatligini yaxshilash hamda hayot faoliyatini oshirish, to'g'ri qad-qomat va harakat funksiyasini shakllantirishga qaratilgan.

Insonning harakatlanish funktsiyasi biologik va pedagogik omillar ta'sirida shakllanadi. Biologik omil bolalar va o'smirlarning yosh xususiyatlari bilan bog'liq, uning harakat funktsiyasiga bo'lgan ta'siri yoshiga qarab rivojlanish qonuniyatlariga bo'ysunadi.

Bolalarda harakatlanish analizatori bir necha yillar davomida takomillashib boradi. Etti yosh keskin o'zgarish yili hisoblanadi,

ya'ni erkin harakatlanishlarning paydo bo'lishi hamda markaziy asab tizimida koordinatsion mexanizmlarning takomillashishi kuzatiladi. 7 yoshdan 14 yoshgacha harakatlanish analizatori-ning faol rivojlanishi sodir bo'ladi, 13-14 yoshlarga kelib u yuqori darajaga yetadi, harakatlanish analizatori yadrosining yetilishi yuzaga keladi, katta yarim sharlar va asab-mushak apparatining funktsional imkoniyatlari oshadi. Harakatlanish analizatorining keyingi rivojlanishi kam shiddatli bo'ladi yoki umuman to'xtaydi.

Akseleratsiya ham harakatlanish funktsiyasining shakllanishiga ta'sir qiladi. Tanadagi uzunasiga joylashgan bo'g'inlarning tez o'sishi jismoniy rivojlanishga, shuningdek o'smirlarning koordinatsion faoliyatiga muhim darajada ta'sir ko'rsatadi. Biologik omilning bunday tarkibini harakatlanish funktsiyasini shakllantirishda hisobga olish lozim. Harakatlanishga bo'lgan yetuklik yosh o'tishi bilan o'zidan-o'zi yuzaga kelmaydi. U tashqi muhit ta'sirida rivojlanadi va takomillashadi. Hamda harakat faoliyati tartibi bilan chambarchas bog'liq. Demak, harakatlanish funktsiyasini shakllantirish va takomillashtirish pedagogik omilning asosiy tarkibini amalga oshirish yo'li orqali mumkin bo'ladi.

Bolalar va o'smirlardagi harakat faoliyati orqali namoyon bo'ladi. U shartli refleks aloqalarining zahirasiga bog'liq. Inson qanchalik ko'p shartli refleks aloqalari zahirasiga ega bo'lsa, bu aloqalar qanchalik turli - tuman bo'lsa, unda yangi harakatlanish shakllari shunchalik tez hamda oson shakllanadi. Bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis tarbiyalash lozim. Bunda 7-9 yoshda bittalik harakatlarni bajarish tezligi hamda chaqqonlik; 10-12 yoshda - egiluvchanlik; 13-14 yoshda - tezkorlik-kuch; 15-16 yoshda - kuch va chidamlilik kabi sifatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish zarur.

O'rgatishda eng muhimi o'z harakatlarini makonda, vaqt orasida va mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra aniq baholay bilish lozim.

Bunday ko'nikmalarni tarbiyalash uchun umumrivojlan-tiruvchi mashqlar, yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar, muvozanat mashqlari, osilish va tayanish mashqlari, tirmashib chiqish, akrobatika mashqlari qo'llaniladi. Ularni bajarish paytida shug'ullanuvchilar sub'ektiv sezgilarni u yoki bu harakatlarni bajarishga ketadigan vaqt hamda makon to'g'risida o'qituvchidan axborot ko'rinishida olinadigan sifatli baho bilan taqqoslashlari kerak. Harakat faoliyati jarayonida vaqt, makon va mushak kuchlanishlari darajasi to'g'risidagi tezkor axborot shug'ulla-nuvchiga olinadigan sezgilarni tabaqalashtirishni o'rganishga imkon beradi. Bu harakatlarni boshqarish uchun juda muhimdir. Harakat faoliyatini ongli ravishda boshqarish sezgilarning, ayniqsa mushak sezgilarining rivojlanishi bilan bog'liq. Sezgi organlari orqali tashqi muhit qabul qilinadi. Eshitish, ko'rish va boshqa sezgilar qanchalik kam rivojlangan bo'lsa, inson faoliyati shunchalik cheklangan va u shunchalik kam rivojlangan bo'ladi.

Maxsus tadqiqotlar orqali shu narsa aniqlanganki, o'z hara-katlanishlarini makonda, vaqt oraliq'ida ongli ravishda boshqara oladigan bolalar turli hildagi harakatlarni muvaffaqiyatli egallaydilar.

Maktab yoshidagi bolalarni gimnastika mashqlariga o'rga-tish: Oddiy mashqlar ko'pincha ko'rsatib berilgandan, tushunti-rilgandan so'ng darrov egallanadi, qiyinroq mashqlar esa uzoq vaqt o'rgatishni hamda buning uchun har hil uslublar va usullarni qo'llashni taqozo etadi.

Mashqlarni tanlash va ularni turli sinflarda o'tkazish usuliyati shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlariga bog'liq.

13.1. Boshlang'ich ta'lim (1-4 sinflar)

Bolalar organizmi xususiyatlari shundan iboratki, o'sish va rivojlanish davomida hamma organlar hamda tizimlarning tuzilishi va funksiyalari muntazam takomillashib boradi.

Bolalarning mushaklari bukiluvchan bo'ladi, shuning uchun ular amplituda bilan harakatlarni bajarishga qodir bo'ladilar. Biroq, egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bolalar o'z mushak kuchlariga muvofiq holda bajaradilar.

Mushaklar va boylamlar haddan ortiq cho'ziluvchanligi ularning bo'shashib qolishiga, shuningdek to'g'ri qad-qomatning buzilishiga olib keladi. Gavda mushaklari (ayniqsa statik) kuchining rivojlanganligi to'g'ri qomatni shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega. Chunki bu yoshda qomat hali mustahkam bo'lmaydi.

Oyoq kafti mushaklarini mustahkamlash harakat faoliyati yurish, yugurish, sakrashlar uchun katta ahamiyatga ega va yassioyoqlikni oldini oladi. Oyoq kafti suyaklarining qotish jarayoni 16-18 yoshga kelib tugaydi. Demak, mashqlarni uzoq vaqt tik turib bajarish, shuningdek sakrashlarni qattiq erda hamda 80 sm.dan yuqori bo'lgan balandlikdan sakrashlarni bajarish mumkin emas.

Bolalar organizmi hamma organlar reaksiyasining kam tejamliyligi asab jarayonlarining yuqori darajadagi qo'zg'aluvchanligi, ichki tarmoqlanish jarayonlarining bo'shligi bilan tavsiflanadi. Shu sababli ular tez toliqadilar. Shuning uchun bu yoshdagi bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis rivojlantirish zarur. Faol mushak faoliyati yo'li orqali organizmlardagi moddalar almashinuvi hamda barcha tizimlar va organlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan vegetativ funksiyalarni rag'batlantirish lozim.

7-9 yoshdagi bolalarga asosiy gimnastikaning quyidagi mashqlari tavsiya qilinadi: yurish, yugurish, 45°ga qiyalatib qo'yilgan o'rindiqliq, gimnastika devorchasi, zinalar ustidan tirmashib chiqish, 1m. balandlikdagi to'siqlardan oshib o'tish, to'plarni otish va ilish, nishonga uloqtirish, to'ldirma to'plarni bir joydan ikkinchi joyga olib o'tish, muvozanat mashqlari, sakrashlar (uzunlikka, 80 sm.gacha balandlikka), akrobatika mashqlari (yumalashlar, o'mbaloq oshishlar, kuraklarda turish-2 sinf uchun). Bolalarni o'rgatishda ko'rsatib berish va hikoya qilish uslublaridan foydalanish lozim. Yengil mashqlarni qisqa, lo'nda, oddiy, tushunarli tarzda tushuntirish zarur. Tushuntirib berish aniq harakatlarni aytish va ularni qanday bajarish to'g'risida ko'rsatma berishdan iborat. Harakatlarni ko'rsatib berish obrazli gapirish bilan birga qo'shib olib borilishi kerak. Bunda o'rganilayotgan mashqning bajarilishini ta'minlaydigan harakatlarga alohida e'tibor qaratish zarur.

Ushbu yoshdagi bolalar taqlid qilishga moyil bo'ladilar. Shuning uchun, ularni o'rgatayotib, imitatsiya va namoyish qilish (ko'rsatish) uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Aniq ko'rsatmalar berish, belgilangan chiziqlar bo'yicha imkon qadar uzoqroq va balandroq sakrash, nishonga tekkazish, o'qituvchi ko'rsatgandek bajarish tavsiya qilinadi.

Bolalar tomonidan o'rganilayotgan harakatlar oddiy, tushunarli va engil bo'lishi lozim.

Shuni esda tutish zarurki, bolalar tez charchaydilar, lekin qisqa dam olishdan so'ng harakat funktsiyalarini bajarishga qodirlar. Demak, mashqlar uzoq vaqt davom etmasligi hamda qisqa dam olish tanaffuslari bilan almashtirib turilishi kerak.

7-9 yoshdagi bolalarda harakat malakalari 10-13 yoshdagilarga nisbatan sekinroq shakllanadi va muvaffaqiyatli bajarish muvaffaqiyatsiz bilan almashinib turadi. Mashq koordinat-

siyasiga ko'ra qanchalik qiyin bo'lsa, harakat malakalarining sakrashi hosil bo'lish jarayoni aniq ko'zga tashlanadi. Harakat malakalarining tez hosil bo'lishi uchun o'rganilayotgan mashqlarni har bir mashg'ulotda 6-8 martadan takrorlash, buning ustiga nisbatan doimiy sharoitlarda (bir hil dastlabki holatdan turib va bir hil sur'atda) hamda bitta yondashishda 2-3 martadan takrorlash zarur.

Kichik maktab yoshidagi bolalar o'yinlarga moyil bo'ladi, fantaziya qilishni yaxshi ko'radi. Bu ularga har hil harakatlarni o'yin orqali tasavvur qilishga yordam beradi. Shuning uchun ko'pchilik mashqlarni o'yinlarga yaqinlashtirish yoki o'yin shaklida olib borish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlarni tashkil qilish uchun yalpi, guruhli, oqimli va o'yin usullaridan foydalanish kerak.

Bu yoshdagi o'g'il va qiz bolalarning xususiyatlari uncha ko'rinarli emas, shuning uchun mashqlar usuliyati va mazmunida farqlar yo'q.

13.2. Umumiy o'rta ta'lim (5-9 sinflar)

O'rta maktab yoshida asosiy gimnastika mashg'ulotlarida keyingi jismoniy rivojlanish hamda bolalarning o'sib kelayotgan organizmini mustahkamlash davom ettiriladi. Iroda-ahloqiy sifatlar tarbiyalanadi, asosiy harakat malakalari yanada chuqurroq o'rganiladi, o'z harakatlarini makonda, vaqt oralig'ida hamda mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra baholash ko'nikmasi hosil qilinadi.

12 yoshgacha (o'g'il bolalar) va 11 yoshgacha (qizlar) bo'lgan bolalar yosh davriga ko'ra ikkinchi bolalik davriga kiradi; 13-14 yoshli bolalar (o'g'illar) va 12-13 yoshlilar (qizlar) - o'smir yoshiga kiradi.

O'rta maktab yoshidagi bolalarning o'sishi va rivojlanishi bir tekis sodir bo'lmaydi. Ayniqsa jinsiy yetilish davrining boshi (11-13 yosh) ajralib turadi. Bunda organizmning hamma tizimlarida morfologik va funksional o'zgarishlar bo'lib o'tadi. O'g'il va qiz bolalarning rivojlanish yo'li har hil. Qizlar vaznda og'irroq bo'ladilar va kuch, tezlik, chidamlilikda o'g'il bolalardan orqada qoladilar. O'smirlar uchun umumiy narsa shuki, ularning gavda og'irligi har doim tana uzunligidan nisbatan kam bo'ladi, tez rivojlanayotganlarda esa bu yaqqol ko'zga tashlanadi.

Yuqori darajadagi qo'zg'aluvchanlik va asab-mushak apparatining labilligi harakat tezligining ancha rivojlanishiga yordam beradi. 13-14 yoshda o'smirlar mushak qisqarishi tezligi bo'yicha maksimum darajaga etadilar. Shuning uchun ularda dinamik kuch, tezkorlik hamda chaqqonlikni (oxirgisi harakatlaniş analizatorining etilishiga bog'liq) rivojlantirish zarur.

Shuningdek egiluvchanlikni ham rivojlantirish lozim. Bunda shuni hisobga olish kerakki, mushaklarning cho'zilishiga bo'lgan to'liq qarshiligi 12 yoshdan so'ng ancha ortadi. 11-13 yoshdagi bolalarda harakat malakalarining shakllantirish jarayoni, 8-9 yoshlilarga qaraganda, ancha tez o'tadi, shuning uchun ular yanada murakkabroq mashqlarni egallashga qodir bo'ladilar.

10-11 yoshdagi bolalar uchun ham mashqlarni o'rganish paytida qisqa tushuntirishlar kerak bo'ladi. Biroq ular o'rganilayotgan mashqning detallarini farqlashga qodir bo'ladilar hamda tanish yoki o'xshash mashqlarni og'zaki tushuntirilganda ham bajara oladilar. Yangi mashqlar o'rgatilayotganda ko'rsatib berish va tushuntirish majburiydir.

O'rganilayotgan mashqlar har bir darsda 6-8 marta takrorlanishi kerak. Agar bolalar ularni bitta yondashishda 2-3 marta takrorlasalar, tezroq uni egallab olishlari mumkin.

Bu yoshdagi bolalarni o'rgatishda eng asosiy uslubiy qonuniyat bu materialni qat'iy uslubiy ketma-ketlikda o'rganishdir.

O'quv materiali kamdan-kam, ketma-ket, eng oddiy va yengil shakllaridan boshlab o'rganilishi lozim.

Bolalarda turli hil harakat malakalarini shakllantirish paytida ularni o'z harakatlarini makonda, vaqt oralig'ida va kuch bo'yicha baholay olish ko'nikmasiga o'rgatish zarur. Masalan, yurish va yugurishga o'rgatishda bolalarni har hil qadamlar bilan hamda turli hil tezlikda yurish hamda yugurishga o'rgatish kerak. Buning uchun bolalarga turli hil masofalarda joylashgan belgi-chiziqlar bo'ylab yurish hamda yugurishni taklif qilish mumkin.

Vazifalarni belgi-chiziqlar bo'ylab yurish va yugurishda muntazam bajarish bolalarga qadam uzunligini boshqarishni o'rganishga, xuddi shu chiziqlar bo'ylab turli hil tezlikda qadam tashlab yugurish yordamida esa harakat tezligini egallashga imkon yaratadi.

Uloqtirishga o'rgatayotib, to'pni har hil masofalarga otish vazifasini berish, to'p otilgan masofani aniqlash, shuningdek uloqtirilayotgan buyum og'iriligini aniqlash, turli hil og'irlikdagi buyumlarni har safar bir joyga otish zarur.

Bolalar tirmashib chiqish texnikasini egallashlari va tirmashib chiqish tezligini aniqlay olishlari kerak.

Bu yoshdagi qizlarning raqs harakatlariga bo'lgan moyilliklarini hisobga olish lozim. Ular oyoq, gavda mushaklari, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarini mustahkamlash uchun qo'llanilishi darkor.

O'quv materialini qismlarga bo'lib (aniq o'quv vazifalarini bajarish yo'li orqali) asta-sekin hamda izchil o'rganish bolalarni jismoniy tarbiya dasturidagi turli harakatlarga muvaffaqiyatli o'rgatishga imkon beradi. O'quv materialini shunday rejalashtirish muhimki, qandaydir harakatga boshlang'ich o'rgatish har

bir mashg'ulotda uning eng oddiy shakli egallangunga qadar takrorlanishi zarur bo'ladi.

O'rta maktab yoshidagi bolalarni harakatlarga o'rgatishning o'ziga hos xususiyatlari mavjud. Bu yosh jinsiy etilish davriga mos keladi va bo'y hamda gavda og'irligining o'rtacha yillik o'sishi bilan tavsiflanadi. Gavdaning uzunasiga tez o'sishi mu-shaklar, paylar, asab yo'llari, qon-tomirlarining tortilishiga olib keladi. Buning natijasida va ichki sekretiya bezlari gormonlari ta'siri bilan bog'liq bo'lgan boshqa bir qator omillar oqibatida o'smirlarning harakatlari birmuncha vaqt oralig'ida noaniqroq hamda kam koordinatsiyali bo'lib qoladi. Odatda, bunday o'smirlarda qad-qomat buziladi. Ayniqsa, bu tez o'sayotgan va jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanmaydigan bolalarda sezilarli bo'ladi. O'smirlar (o'g'il bolalar) odatda mustaqil bo'lishga intiladilar, tezroq kuchli, chaqqon, dovyurak bo'lishni hohlaydilar hamda kattalarga tahlid qilib, o'z imkoniyatlarini oshirib yuboradilar. Ular mashqni tezroq bajarishga intiladilar va texnika detallariga kam e'tibor beradilar. Bu o'smirlarning ruhiy sifatlari, shuningdek bu yoshdagi bolalardagi harakat malakalarining shakllanish xossalari bilan tushuntiriladi.

Agar nisbatan yengil harakatlarga o'rgatishda malakani shakllantirishning birinchi fazasi keyingilaridan ancha tez o'tsa, murakkabroq (ya'ni jismoniy sifatlar, shuningdek harakatlarni vaqt oralig'ida va makonda aniq bajarishni talab qiladigan) mashqlarga o'rgatishda esa malakani shakllantirishning boshlang'ich fazasi, qolganlariga nisbatan, ancha sekin o'tadi.

O'z harakatlarini makonda, vaqt oralig'ida, shuningdek mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha baholay olmaslik ko'pincha malakaning xatolar bilan mustahkamlanishiga olib keladi.

Yana shuni xisobga olish joizki, harakatlanish funktsiyasini 13-14 yoshdagi bolalarda tezroq rivojlanadi, shuning uchun ular koordinatsiyasiga ko'ra ancha murakkab harakatlarni egallashga qodir bo'ladilar. Buning ustiga ular o'rganilayotgan mashqlarni batafsil gapirib hamda tahlil qila oladilar. O'rganilayotgan mashqlarni ko'rsatib berish uslubi ham albatta shart.

O'smirlarni harakatlarga o'rgatish jarayonida yuqorida ko'rilgan turli uslublar hamda usullarni qo'llash mumkin.

O'rgatishning yangi uslublari qatorida algoritmik tipdagi ko'rsatmalar uslubini ajratish mumkin. Ushbu uslub dasturlashtirilgan o'qitish bilan chambarchas bog'liq va uning bir qismi hisoblanadi.

Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar o'quv materialini qismlarga (dozalar, bo'laklar yoki o'quv vazifalari) bo'lishni hamda shug'ullanuvchilarni bu qismlarga ma'lum bir qat'iy ketma-ketlikda o'rgatishni nazarda tutadi.

O'quv vazifalarining birinchi seriyalari egallangandan keyingina ikkinchi seriyaga o'tish huquqi beriladi.

Ko'rsatilgan harakatlar o'qituvchi yoki shug'ullanuvchining o'zlarining qattiq nazorati ostida o'rganiladi. Ularni bajarish u yoki bu gimnastika mashqini yoki bir hildagi imkonini beradi.

Algoritmik ko'rsatmalar uslubi yordamida o'qitish ijobiy natijalar beradi. Harakat malakalarini nisbatan tez va xatolarsiz shakllanadi.

Algoritmik tipdagi ko'rsatmalarni tuzishda quyidagi talablarni hisobga olish lozim:

1. Ko'rsatmalarda har bir harakatning xususiyatini aniq ko'rsatish, ularning to'satdan tanlab olinishini oldini olish lozim; ular hammaga (kimga ko'rsatma berilayotgan bo'lsa) egallash uchun yengil bo'lishi zarur.

2. Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar ham bitta harakat uchun, ham tuzilish o'xshash bo'lgan ularning seriyalari uchun tuzilishi mumkin, lekin ular istalgan o'rgatish bosqichida egallashga yengil bo'lishi shart.

3. Hamma o'quv vazifalari bir-biri bilan bog'liq bo'lishi lozim va ularning murakkabligi darajasi asta-sekin o'sib borishi kerak.

O'quv vazifalarining birinchi seriyasi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan iborat. Jismoniy sifatlarning rivojlanganligi o'rganilayotgan harakatni muvaffaqiyatli egallash uchun zarur. Ayrim hollarda faqat ma'lum bir mushak guruhlarini kuchini, boshqa hollarda-egiluvchanlikni, uchinchi hollarda- mushak qisqarish tezligini, ba'zan esa hamma aytib o'tilgan sifatlarni rivojlantirish etarlidir.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun tortilishdagi mashqlar tayanib qo'llarni bukish, osilib turib oyoqlarni ko'tarish, egilishlar, orqaga egilishlar va boshqalarni bajarish maqsadga muvofiqdir.

O'quv vazifalarining ikkinchi seriyasi dastlabki va yakuniy holatlarni bajarish mashqlarini o'z ichiga olishi kerak. Bu holatlar bilan mashqlar boshlanadi va yakunlanadi. Gimnastikada dastlabki va yakuniy holatlarni to'g'ri bajarish albatta shart. O'quv vazifalarining birinchi va ikkinchi seriyalari bir vaqtning o'zida yoki turli vaqtlarda egallanishi mumkin.

O'quv vazifalarining uchinchi seriyasi o'rganilayotgan mashqni bajarish uchun shart-sharoitlarni ta'minlaydigan harakatlarni nazarda tutadi: snaryadlarda osilib yoki tayanib siltanishlar; oyoq bilan siltanishlar va ba'zi bir sakrash hamda akrobatika mashqlarini bajarish paytidagi tez sur'atli sakrab chiqishlar.

O'quv vazifalarining to'rtinchi seriyasiga harakatlarni makon, vaqt oralig'ida va mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha

baholay olish ko'nikmasiga o'rgatish bilan bog'liq bo'lgan harakatlar kiradi. Tabaqalashtirish (makon, vaqt va kuch) soni va aniqlik darajasi o'rganilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligiga bog'liq. Ba'zan faqat siltash amplitudasini yoki gavdaning egilish yoki yozilish darajasini, ba'zan esa harakat tezligini baholashning o'zi kifoya bo'ladi. Murakkab mashqlarga o'rgatishda tabaqalashtirish majmuasi zarur bo'ladi. U mashqning texnik asosini tashkil qiladigan asosiy harakatlarni to'g'ri bajarish uchun sharoitlar yaratadi.

O'quv vazifalarining beshinchi seriyasi-yaqinlashtiruvchi mashqlar va o'rganilayotgan harakat qismidir.

Oxiri bo'lib harakatlar yaxlitligicha yengillashtirilgan sharoitlarda trenajer va boshqa texnika vositalari yordamida o'rganiladi. Har bir vazifani o'rganishda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari, ularning o'rganilayotgan materialni bajarishga bo'lgan tayyorligi hisobga olinadi, o'quv vazifalarining to'g'ri bajarilishi nazorat qilinadi, bitta o'quv vazifasidan ikkinchisiga o'tish belgilanadi. Bu masalalarning to'g'ri hal etilishi o'rgatish natijalariga ta'sir qiladi.

Bolalar va o'smirlarni harakatlarga o'rgatishda har doim ham algoritmik tipdagi ko'rsatmalardan foydalanish kerakmi? Albatta, yo'q. Ularning ko'pchiligini uzoq vaqt davomida shakllangan uslubyat bo'yicha o'rgatish mumkin. Ularga quyidagilar kiradi: saflanish, umumrivojlantiruvchi, ba'zi amaliy mashqlar, shuningdek aralash osilib va tayanib bajariladigan mashqlar.

13.3. Tayyorgarlik qismi uchun namunaviy mashqlar

1. **Yurish turlari:** oddiy, oyoq uchlarini tashqariga qilib, oyoq uchlarini ichkariga olib, oyoq uchlarida, tovonlarda va h.k. – sakkiz qadamdan.

2. **Yugurish turlari:** oddiy, oyoqlarni oldinga bukib, oyoqlarni orqaga bukib, yonlamachasiga, oyoqlarni tekis qilib oldinga, oyoqlarni tekis qilib yon tomonga va h.k. – sakkiz qadamdan.

3. **Yurish, yugurish va sakrashlarni almashlash:** to'rtta qadam oldinga va to'rtta sakrash; oyoqlar kerilgan, chalish-tirilgan, bir vaqtning o'zida qo'llar bilan yon tomonga, bosh ustida qarsak chalib, yon tomonlarga va belga qo'yib, harakatlangan holda oyoqlarni kerish hamda birlashtirish;

- ikki qadamlab oldinga-oyoqni birlashtirib turib cho'qqa-yish-qo'llar yon tomonlarga-o'rnidan turish-qo'llar pastga;

- depsinadigan oyoq bilan qadam tashlash-ikkala oyoq bilan sakrash-yuqoriroq sakrash-erga tushish holati;

- ko'z yumilgan holda yurish va yugurish. Diqqat uchun: oldinga mayda qadam tashlash-o'ngga burilish-chap tomonga mayda qadam tashlash-chapga burilish.

Harakatlanishlarni o'tkazishda qo'llarning turli holatlaridan- yon tomonlarga, yuqoriga, belda, bosh orqasida, yelkalarda, aylanma harakatlanishlardan samarali foydalanish lozim.

4. **Umumrivojlantiruvchi mashqlar.** Muayyan mashqlarni tanlashda mazkur mashq turidan o'rin olgan imkoniyatlardan to'liq foydalanish lozim. Darsni o'tish sharoitlariga muvofiq holda belgilangan maqsadga qisqa yo'l bilan erishishga imkon beradigan mashqlarni saralab olish zarur. Jumladan quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Mashqlarni tanlashda harakatlarning mumkin bo'lgan o'zgarishlaridan emas, balki ularning maksimal samaradorligidan kelib chiqish lozim.

2. Mashqlarni shug'ullanuvchilarning asosiy dars qismidagi faoliyatiga mos holda tanlash kerak.

3. Shug'ullanuvchilarning yoshi va sportdagi tajribasini hisobga olish lozim. Masalan, yangi shug'ullanuvchilar uchun quyidagicha oson kompozitsiyalarni tuzish kerak.

4. Mashqlar majmuasida asosiy harakatlar yoki har doim bir joyda, yoki har xil joyda turlicha vaqtda amalga oshirilishini nazarda tutish lozim.

Ushbu holda hamma boshqa harakatlar yordamchi ahamiyatga ega: shiddatni (mashqning energetik ulushi) o'zgartirish, nazorat orientiri, qayd qilish, koordinatsion murakkabliklar.

5. Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarda antagonistlarning bir tomonga takrorlash soni oshgan yoki holatni ushlab turgan sari kamayishni xisobga olish zarur.

6. Shuni xisobga olish lozimki, agar holat uzoq vaqt ushlab turilsa, uni bajarish malakasi ancha tez shakllanadi.

7. Mashqlarning yanada samarali bajarilishini ta'minlash uchun mashqlar majmuasiga majburiy nazorat mashqlarni kiritish kerak.

8. Sezilarli toliqishga yo'l qo'ymasdan takrorlashlar sonini oshirish maqsadida uyg'unlashtirilgan mashqlarni qo'llash zarur.

9. Agar darsning tayyorgarlik qismi faqat razminka maqsadida olib borilsa, ushbu holda umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi tanish va nisbatan oddiy kompozitsiyali mashqlardan iborat bo'lishi lozim.

13.4. Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash

Akrobatika mashqlari va snaryadlarda mashqlar

Darsning asosiy qismi mavzusi (qanday mashqlar bilan shug'ullanish) ish rejasi, muayyan mashqlarni tanlash esa uning xususiy vazifalari tomonidan belgilab beriladi. Qachonki shug'ullanuvchi mashqni mustaqil bajarishga tayyor bo'lsa, shundagina qandaydir mashqni o'rgatish bosqichi yakunlangan xisoblanadi.

O'rgatishning birinchi bosqichi ko'pincha bitta emas, balki bir nechta dars davom etadi. Shug'ullanuvchilar bu darslarda, max-

sus tayyorgarlik va yaqinlashtiruvchi mashqlarni bajara turib, o'rgatishning hamma pog'onalarini bosib o'tadilar.

Bunday hollarda «ma'lum bir mashqlarga o'rgatish» kabi vazifa faqat seriyadagi yakunlovchi dars uchun qo'llanilishi mumkin. Undan oldingi darslar uchun esa vazifani quyidagicha shakllantirish maqsadga muvofiq bo'ladi, ya'ni «ma'lum bir mashqni bajarishga tayyorlash», «ma'lum bir mashqqa o'rgatishni yakunlash».

Ikkinchi bosqichda – takomillashtirish bosqichida boshqa vazifalar oldinga qo'yiladi. Ular, tabiiyki, boshqa vositalar yordamida hal qilinadi: «ma'lum bir mashqning bajarilish texnikasini takomillashtirish».

Shunday hollar bo'lishi mumkinki (ko'pincha shunday bo'ladi ham), bitta darsning o'zida bitta mashq turida o'rgatish, boshqasida – takomillashtirish vazifalari turadi (darvoqe, bu sof o'quv darslarining kamdan-kam mavjudligini tasdiqlaydi).

Yonga to'ntarilish:

I-bosqich uchun – o'rgatish

1-mashq (takrorlash) - qo'llarda tik turishga chiqish, oyoqlar kerilgan, o'girilish davomida burilish bilan (yordam beriladi);

2-mashq - qo'llarda tik turish, oyoqlar kerilgan-o'girilishning ikkinchi yarmisi yordam bilan yonlamachasiga

3-mashq- yordam bilan yonlamachasiga o'girilish

4-mashq - yonlamachasiga o'girilishni mustaqil bajarish.

Shug'ullanuvchilar oldingi darslarda ushbu mashqni bajarish uchun yaqinlashtiruvchi mashqlarni o'rganishlari lozim: bitta qo'l bilan itarilib, qo'llarda tik turish: xuddi shunday, lekin qo'llarni ketma-ket qo'yish bilan; xuddi shunday, lekin burilish davomida qo'llarni qo'yish davomida.

II - bosqich uchun – takomillashtirish

1-mashq - joyida turib yonlamachasiga o'girilish;

2-mashq - xuddi shunday, lekin koridor cheklangan;

3-mashq - tez sur'atda ikki marta o'girilish;

4-mashq - valsetdan turib yonlamachasiga o'girilish.

To'ntarilib ko'tarilish

I – bosqich uchun – o'rgatish

1-mashq - oyoqlarni kerib, ot ustidan sakrash;

2-mashq - cho'qqayib tayanish holatiga sakrab chiqib olish;

3-mashq - o'girilib ko'tarilish (yordam bilan);

4-mashq - mashqni mustaqil bajarish;

II – bosqich uchun – takomillashtirish

1-mashq - bittasi bilan depsinib, o'girilib ko'tarilish;

2-mashq - xuddi shunday, yozilgan holda tayanish;

3-mashq - xuddi shunday, deyarli egilmasdan;

4-mashq - ikkala oyoq bilan depsinib, o'girilib ko'tarilish.

Oyoqlarni bukkan holda tayanib sakrash

I-bosqich uchun – o'rgatish

1-mashq - oyoqlarni kerib, ot ustidan sakrash;

2-mashq - cho'qqayib tayanish holatiga sakrab chiqib olish;

3-mashq - o'tirib olish uchun sakrab chiqish;

4-mashq - oyoqlarni bukkan holda sakrash;

II - bosqich uchun – takomillashtirish

1-mashq - oyoqlarni bukkan holda sakrash;

2-mashq - xuddi shunday, oyoqni yozgan holda;

3-mashq - xuddi shunday, ko'prikchani uzoqroqqa surib;

4-mashq - xuddi shunday, lekin ot oldida tortilgan arqondan oshib o'tish bilan;

5-mashq - uzunasiga qo'yilgan otdan oyoqlarni bukkan holda sakrash.

Jismoniy tayyorgarlik uchun mashqlar

Muayyan mashqlarni tanlash manbayi ma'lum darajada dastur, lekin asosan o'qituvchining ijodi hisoblanadi. Davlat das-

turi odatda faqat namunaviy mashqlar ro'yxati bilan chegaralanadi. Bunda ularni o'tkazish shartlari hisobga olinmaydi. O'rta ta'lim maktablari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida (umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlar) o'quvchilar, mavsumga qarab, hamma ommaviy sport turlari bilan shug'ullanadi.

Maktablar, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlaridagi darslar uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. O'quv rejasiga binoan shug'ullanish lozim bo'lgan aynan shu sport turiga hos maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlovchi mashqlarni tanlash.

2. Maxsus sport turiga bo'lgan maxsus tayyorgarlikni birmuncha ilgarilab boshlash.

3. Faqat individual nazorat sinovlaridan keyingina mashqlar me'yorini aniqlash.

5-sinf o'quvchilari uchun gimnastika darsidagi taxminiy mashqlar:

1-mashq - tayanch oldida oyoqlarni orqaga siltashlar, so'ng oyoqni orqaga cho'zgan holatni ushlab turish;

2-mashq - xuddi shunday, faqat yon tomonlarga;

3-mashq - xuddi shunday, oldinga;

4-mashq - bitta oyoq bilan deysinib, oyoqlarni devorga tiragan holda qo'llarda tik turish;

5-mashq - yotib, gimnastika o'rindig'ining pastki yog'ochidan ushlagan holda kuraklarda tik turish;

6-mashq - orqa bilan yotgan holatdan ko'prik holatiga turish;

7-mashq - polga qo'l kaftlarini tekkazgan holda oldinga egilish;

8-mashq - yotib tayangan holda qo'llarni bukish;

9-mashq - joyidan turib uzunlikka sakrash (bitta sakrash maksimal uzunlikka ega bo'lish kerak);

10-mashq - tortilish yoki arqonga tirmashib chiqish.

(Eslatma: 2-bosqich uchun tavsiya qilingan hamma mashqlarni bitta darsda ehtimol bajarib bo'lmaydi va zarur ham emas).

13.5. Yakunlovchi qism uchun mashqlarni tanlash

Muayyan mashqlarni tanlash manbayi faqat o'qituvchining ijodi hisoblanadi, chunki dasturlarda darsning bu qismini o'tish bo'yicha hech qanday tavsiyalar keltirilmaydi.

Darsning yakunlovchi qismining umumiy vazifasi tiklanish (reabilitatsiya) jarayonlarini tezlashtirish xisoblanadi. Bunda ham jismoniy, ham ruhiy toliqish nazarda tutiladi. Toliqish darajasi bitta dars mazmuni va xususiy vazifalariga bog'liq. Dars mazmuni va uning xususiy vazifalari ma'lum bo'lganligi sababli, darsning bu qismi uchun u yoki bu vositalarning nisbatlarini yaqinlashgan holda bashorat qilish mumkin. Agar darsdagi mavjud vaziyat kutilayotgan vazifaga mos kelmasa, darsning yakunlovchi qismi mazmuni o'zgartirilishi lozim.

Darsning yakunlovchi qismida quyidagilar qo'llaniladi.

1. Harakat apparatini tiklash vositalari.

Masalan:

1-mashq - poyma-poy sekin yurish;

2-mashq - tartiblashtirilgan xisob bo'yicha nafas olish va nafas chiqarish bilan yurish;

3-mashq - mushaklarni bo'shashtirish uchun;

D.H -qo'l kaftlarini oldinga qaratib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish;

1-panjalarni bo'shashtirish;

2-qo'llarni bo'shashtirish;

3-bo'yin va gavda mushaklarini bo'shashtirish;

4-cho'qqayib tayanish holatigacha oyoqlarni bo'shashtirish;

5-8- d.h.ga qaytish.

2. *Ruhiiy faoliyatni tiklash vositalari.*

Masalan:

1-mashq - zarba bilan va shovqinsiz yurish;

2-mashq- «soqov holat»-o'qituvchining buyrug'i bo'yicha to'xtab qolish va hech qanday harakatlarni bajarmay, ushbu holatni o'qituvchining buyrug'igacha ushlab turish;

3-mashq – "Raqamlarni chaqirish" o'yini;

4-mashq – "Buyumni top' o'yini;

5-mashq- Ashula aytib yurish;

6-mashq – "Polka" raqsi;

I-qism - 8ta polka qadami o'ngga va xuddi shuncha chapga;

II-qism – juft bo'lib bajarish;

1-fraza – oyoqlarni kerib sakrash, o'ng oyoqda sakrash, chap oyoqni orqaga ichkariga bukish; xuddi shunday, boshqa oyoq bilan; oyoqlarni oldinga almashtirib ikki marta sakrash – 3 marta tapillatish;

2-fraza – 1-frazani takrorlash;

3-4-frazalar - qo'llarni ushlab, u tomonga va bu tomonga silliq sakrashlar.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Maktab yoshidagi bolalarni gimnastika mashqlariga o'rgatishni izohlab bering.

2. Boshlang'ich ta'lim (1-4 sinflar) o'rgatishni izohlab bering.

3. Umumiy o'rta ta'lim (5-9 sinflar) o'rgatishni izohlab bering.

4. Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash (akrobatika va snaryadlarda mashqlar) ni aytib bering.

XIV BOB. "GIMNASTIKA" FANI BO'YICHA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH BO'YICHA USLUBIY TAVSIYALAR

14.1. Jismoniy tarbiya fakulteti talabalari uchun gimnastika fani masalalari

Gimnastika - pedagogika institutlari jismoniy tarbiya fakulteti o'quv rejasidagi asosiy fanlardan biridir. Boshqa maxsus fanlar kabi gimnastika kursi ham o'rta-umumta'lim maktablari va kasb-hunar kollejlari uchun mutaxassislar tayyorlashdagi umumiy yetakchi masalalarni hal qilishni ko'zda tutadi. Bu masalalar hammadan oldin jismoniy tarbiya o'qituvchisi pedagogik faoliyati asosiy vazifalari mazmunini aks ettiradi va shu bilan birga bo'lajak o'qituvchining shaxsini shakllantirish, uning sog'lig'ini mustahkamlash, organizmni chiniqtirish hayotiy zarur mahorat va ko'nikmalarini singdirshga imkon beradi. Jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlashdagi umumiy yetakchi masalalarni hal qilish muayyan ketma-ketlikda va navbatma-navbat olib boriladi, bunda, birinchidan, jismoniy tarbiya sohasida sog'lom, har tomonlama jismoniy tayyorlangan, irodali, tashabbuskor va intizomli yosh mutaxassisilarni tayyorlash, ikkinchidan, amaliy, hayotiy zarur harakt mahorati va ko'nikmalarni, maxsus bilimlarni shakllantirish, uchinchidan, gimnastikadan dars berish, mustaqil pedagogik faoliyatda zarur bo'lgan gimnastika mashqlari texnikasi, bilim, mahorat va ko'nikmalarni egallashni ko'zda tutiladi. Shu bilan birga o'quv fani sifatidagi gimnastika oldida turgan umumiy va xususiy masalalarni farqlash zarurdir. Birinchisi, o'quv jarayoni davomida ko'zga yaqqol tashlanib, sekin-asta 1 semestr dan 3semestr - gacha murakkablashib boradi. Ikkinchisi, shaxsning shakllanishi va o'qituvchi darsi

orasidagi izchillikni taminlab, juda qisqa muddatlarda 3 o'quv semestri yoki mashg'ulotlarning bir necha seriyasi davomida hal qilinadi.

I-bosqichda:

1. Maktab dasturi va pedagogik bilim yurtlari jismoniy tarbiya bilimlaridagi o'quvchilar uchun "O'qitish uslubiyati berilgan gimnastika" kursi dasturi doirasidagi gimnastik mashqlar tizimini egallash;

2. Gimnastika atamashunosligi asoslarini o'zlashtirish;

3. Gimnastika mashqlari texnikasi, xavfsizlikni ta'minlash va yordam berish asoslarini egallash;

4. Boshlang'ich kasbiy-pedagogik mahorat va ko'nikmalarga o'rgatish (buyruq va farmoyishlarni berish uchun ovozni o'zgartirishni bilish, ayrim gimnastika mashqlari mazmunini tushuntirish va ta'riflab berish mahorati va boshq.);

5. Ayrim gimnastika mashqlarini o'rgatish uslubiyati asoslari bilan tanishish zarur.

II-bosqichda:

Ayrim gimnastika mashqlariga o'rgatish va bu mashqlarning muayyan majmuasini o'tkazish asoslarini egallash;

Gimnastika mashqlarini bajarishni baholash tartibi va gimnastika bo'yicha hakamlik qoidalarini o'zlashtirish;

Gimnastika atamashunoslik bilimlarini va xavfsizlikni ta'minlash va yordam berishni takomillashtirish;

Maktabda gimnastika yo'nalishi bo'yicha jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish, rejalashtirish, o'tkazish ko'nikmalarini, ularni tahlil qilish (pedagogik tahlil qilish, xronometraj, tomir urish egrichiziqlari va boshq.) va ularni baholashni bilish zarur.

Kasbiy-pedagogik mahorat va ko'nikmalarni egallashni amalga oshirish har bir o'quv bosqichida o'qitishning muayyan pedagogik materiallarini qo'yish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Qo'yilgan o'qitish masalalariga mos ravishda dasturning o'quv materiali ma'ruza, seminar, amaliy, obzorli uslubiy mashg'ulotlarda va o'quv amaliyotida butun o'qitish davri davomida talabalar tomonida egallanadi, bunda har bir bosqichda o'quv dasturini yanada chuqurroq egallash uchun talabalarga quyidagi talablar qo'yiladi:

I bosqichda

1. Buyruq, farmoyishini aniq va to'g'ri berish, guruhni tuzish, ma'lumot berishni bilish;

2. Havoda va tayanchdagi umumrivojlanturuvchi, safdagi va akrobatik mashqlardagi gimnastika atamalarining kelib chiqish yo'llari va qoydalarini o'zlashtirish;

3. I-bosqich dasturida ko'zda tutilgan gimnastika mashqlarini bajarishninig amaliy ko'nikmalarini va texnika asoslarini egallash;

4. Gimnastika anjumanlarida, mashqlar bajarishda xavsizlikni taminlash va yordam berishning asosiy usullarini egallash;

5. O'quv amaliyot jarayonida safdagi va umumrivojlantiruvchi mashqlar o'tkazishni egallash;

6. Uy vazifasini bajarish:

a) shartli nuqta (markaz, o'rta, burchak va boshqa)larni ko'rsatgan holda gimnastika zali chegaralari chizmasi.

b) safda har xil gimnastika mashqlarini bajarib borish (aylanib o'tish, dioganal, qarama-qarshi yurish, ilon izi "zmeyka" va boshqalar).

v) qabul qilingan qoidalar va shaklga mos ravishda umumlashtiruvchi mashqlar majmuasi va gimnastika snaryadlaridan birida 5-6 elementdan iborat mashqlar kombinatsiyasini tasvirlash.

I-bosqich dasturi hisobga kiruvchi nazoratlarni bosqichma-bosqich topshirish.

II bosqichda

II bosqich dasturida ko'zda tutilgan amaliy ko'nikmalar va gimnastika mashqlarini bajarish texnikasi asoslarini egallash.

Gimnastika snaryadlarida o'zaro bog'lanagan bir yoki bir necha mashqlarni bajarishni tushuntirish va ko'rsatishni bilish.

Maktabda gimnastika mashqlarini bajarish va gimnastika bo'yicha musobaqalar o'tkazishni baholash qoidalari va tartiblarini o'zlashtirib olish.

Gimnastika bo'yicha maktab musobaqalari hakamligida shogir sifatida qatnashish.

Maktabda va bolalrning yozgi dam olish oromgohlarida gimnastika bo'yicha chiqishlar va bayramlarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha asosiy qoidalarni egallash.

O'quv amaliyoti jarayonida gimnastika snaryadlarida o'rgatishni olib borishni egallash.

Uy vazifasini bajarish:

a) maktabda gimnastika bo'yicha tasniflangan musobaqalar (maktab gimnastika ko'p kurashi, muayyan sinf dasturi doirasida o'tkazish uchun qoidalar tuzish.

b) maktabda va bolalarning yozgi dam olish oromgohida jismoniy tarbiya – sport bayramlarida o'quvchilarning gimnastika na'munaviy chiqishlarini o'tkazish reja – ssenariysini tuzish.

II bosqich dasturidagi hisobga kiruvchi nazoratlarni bosqichma-bosqich topshirish.

14.2. O'quv jarayonida gimnastika mashqlarini tashkil qilish

“Gimnastika” fani dasturi o'quv mashg'ulotlarining har xil turlari nazariy, ma'ruzaviy, amaliy mashg'ulotlar, ko'rgazmali darslar, sinfdan tashqari mashg'ulotlar, o'quv amaliyoti va

boshqalarni o'z ichiga oladi. Nazariy mashg'ulotlarni o'tish uslubiyati asoslari bo'yicha ma'lumotlarni, jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastikaning tuzilishi va mazmunini, gimnastika rivojlanishining tarixiy bosqichlarini, mashg'ulotlarda shikastlanishni, ogohlantirishni, gimnastika atamashunosligi, o'qitish va mashg'ulotlar asoslarini, maktabdagi mashg'ulotlarning mazmuni, ularni tashkil qilish, o'tkazish va rejalashtirishni gimnastika musobaqalarida hakamlilik uslubiyati va boshqalarini o'z ichiga oladi. Nazariy mashg'ulotlar ko'rgazmali qo'llanmalar va o'qituvchilarning texnik vositalaridan keng foydalangan holda ma'ruzalar shaklida o'tkaziladi. Dars shaklida o'tkaziluvchi va bo'lajak mutaxassislarning jismoniy texnik va kasbiy tayyorgarligini ta'minlovchi amaliy mashg'ulotlar "Gimnastika" fanida alohida o'rin tutadi. Aslini olganda dars berishning tashkiliy formasi kabi amaliy mashg'ulotlar bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxassisining shakllanishida deyarli barcha masalalarni amalga oshiradi. Amaliy mashg'ulotlar jarayonida o'qituvchi va talabalarda murakkabligi va mazmuni jihatidan turli-tuman faoliyat turlari, shuningdek ularning o'zaro ta'siri namoyon bo'ladi. O'qituvchi va talabalarning turli-tuman faoliyati, shuningdek o'quv materialini egallashning turli bosqichlari masalalarini hisobga olish muayyan mazmuni bilan to'ldirish lozim bo'lgan ayrim mashg'ulotlarni aniq tasniflash (turlash)ni talab qiladi. Oxir oqibatda amaliy mashg'ulotlarning mohiyati zarur bo'lgan o'quv material, o'qitishning usuli va yo'llarini tanlashdan iborat bo'ladi. Boshqacha qilib aytganda, amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishning aniq muayyan ta'lim tarbiyaviy maqsadlariga erishishiga olib keladi, shuning uchun ularni asosan o'qitishning ta'lim-tarbiyaviy masalalari bo'yicha tasniflash lozim. Jismoniy tarbiya mutaxassisini shakllantirishdagi ta'lim-tarbiyaviy masalalarining turli-tumanligini hisobga

olgan holda, bir tomondan, o'quv jarayonining muhim qismlarini tushirib qoldirmasdan ikkinchi tomondan, o'quv materialini o'tishni rejalashtirganda uni turli xil mashg'ulotlar bilan to'ldirib yubormasdan, amaliy mashg'ulotlar turining qulay miqdorini aniqlash zarur. Amaliy mashg'ulotlarning besh asosiy turini ajratiladi; yangi materialni o'rganishning kirish qismi (o'quv-sinov), aralash turi. Aralash turidan tashqari, har bir turdagi mashg'ulot bitta bosh (asosiy) ta'lim tarbiya masalasini o'z ichiga oladi. Aralash turdagi mashg'ulot bitta yoki ikkita ta'lim-tarbiya masalasiga ega bo'lishi mumkin.

Gimnastika bo'yicha kirish mashg'ulotlari talabaga bosqich vazifalari va mazmunini yetkazish, shuningdek ularni yangi o'quv materialini faol va ongli o'zlashtirib olishga tayyorlash maqsadida o'tkaziladi. Odatda, kirish mashg'ulotlarini navbatdagi semestr boshida o'tkazish lozim. Yangi materialni (o'quv-mashg'ulot) o'rganish bo'yicha darslar o'rganilayotgan bosqich bo'yicha turli-tuman ma'lumotlar va bilimlarni o'z ichiga oldi. Bu bilimlarni asta sekin egallashni ta'minlaydi, o'quv dasturda ko'zlangan kasbiy texnik va jismoniy tayyorgarlik mahorati va ko'nikmalarini shakllantiradi, o'qitishning yo'l va usullarini o'zgartirishda keng imkoniyatlar beradi. O'zlashtirilgan materialni takrorlash va takomillashtirish bo'yicha darslarda (o'quv-uslubiy) amaliyoti o'tkazilayotganda foydalaniladigan bilim, kasbiy, texnik, jismoniy tayyorgarlik ko'nikma va malakalarni talabalar tomonidan chuqur egallash imkoniyati yaratiladi.

Nazorat sinov mashg'ulotlari talabalarning kasbiy texnik va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha olgan bilim, ko'nikma va malakalarini o'zlashtirish darajasini namoyon qiladi va ularni holisona baholashga imkon beradi. Aralash turdagi mashg'ulotlarda o'quvchilar tomonidan ilgari egallagan bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish darajasi, ularning

takomillashuvi va nihoyat, yangi materialni o'rganish va mustahkamlashni tekshirish masalalari hal qilinadi ya'ni bu turdagi mashg'ulotlarda turli-tuman birikmadagi har xil masalalar hal qilinishi mumkin. Gimnastika bo'yicha har xil turdagi mashg'ulotlarning solishtirma hajmi muayyan o'quv bosqichlaridagi talabalarni o'qitish masalalari va mazmuniga bog'liq bo'ladi. Ya'ni I bosqichda yangi materialni o'rganish (o'quv-mashg'ulot), egallagan materialni takrorlash va takomillashtirish, (o'quv-uslubiy) turdagi mashg'ulotlar soni ustunlik qiladi. II bosqichda mashg'ulotlarning aralash turi (yangi materialni egallash, egallangan materialni takrorlash, o'quv amaliyotini nazorat qilish va baholash)ga katta ahamiyat beriladi. III va IV bosqichlarda asosiy e'tibor o'quv amaliyoti o'tkazilishini nazorat qilishi va baholash (dars qismlari va to'liq dars o'tkazishini baholash, dars xronometraji, yurak urishi egri chizig'i va boshqalarni olib borish), egallangan materialni takrorlash va takomillashtirishga qaratiladi. Sport takomillashuvi bo'yicha sinfdan tashqari darslar amaliy mashg'ulotlar shaklida talabalarning sport-texnikasi mahoratini oshirshi, gimnastika darsini olib borish uslubiyati bilimlarini chuqurlashtirish, pedagogik ko'nikma va malakalarni takomillashtirish maqsadida va nihoyat ularning sog'lig'ini mustahkamlash va jimoniy sifatlarini takomillashtirish maqsadida o'tkaziladi.

14.3. Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda o'quv-uslubiy ishlarni tashkil etish

Gimnastika bo'yicha amaliyot mashg'ulotlarida o'quv ishlarini tashkil qilish bo'lajak jismoniy tarbiya mutxassislarning shakllanishdagi eng muhim masalalardan biri hisoblanadi. Tashkiliy ish ko'pgina o'zaro bog'liq omillardan tuzilib, ulardan

eng asosiylari shug'ullanuvchilarni boshqarish, ularni joylashtirish va u yoki bu mashg'ulotda muayyan ish tartibini o'rnatish.

Mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni boshqarish

Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni boshqarish yo'llari qatoriga buyruq va farmoyishlar og'zaki ko'rsatmalar, imo-ishoralar yordamidagi ko'rsatmalar, hisob-kitob, ko'rish va tovush shartli signallarni berish kiradi. Bu yo'llardan foydalanishda o'ziga hos talablar qo'yiladi. Ya'ni buyruq berish qisqa, aniq, to'g'ri va talabchan bajarilishi va ma'lum bo'lgan harakatlarni bajarishda foydalanish lozim. Farmoyishlar asosan noma'lum, qo'shimcha tushuntirishlarni talab qiluvchi vazifalarni bajarishda beriladi. Og'zaki ko'rsatmalar va imo-ishora yordamida beriladigan ko'rsatmalardan, harakatlarni birinchi bor o'rganishda, ularni aniqlash va takomillash-tirishda foydalaniladi.

Vazifalarni bajarishda ma'rom, su'ratni yo'lga qo'yish uchun hisob-kitob qabul qilingan. U shug'ullanuvchilarning katta guruhi mashqlarni bajarayotganda hamjihatlik va ayni vaqtni ta'mil-laydi. Nihoyat ko'rish va tovush shartli signallardan foydalanish bir butun mashqning u yoki bu tarkibiy qisimlarni to'g'ri va o'z vaqtida bajarish imkonini beradi va shunday qilib ularni yodlash va egallab olshni engillashtiradi. Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlar jarayonida muayyan o'quv masalalari va mashg'u-lotlar mazmuni bilan mos ravishda shug'ullanuvchilar ko'rsatil-gan yo'llarning barcha ko'rinishlari va ularning birkmalarining barcha ko'rinishlaridan foydalanishlari mumkin.

Mashg'ulotlarning tayyorlov va yakuniy qismlarida esa, asosan buyruq, farmoyishlar, hisob-kitob, mashg'ulotlarning asosiy qismida og'zaki ko'rsatmalar imo-ishora yordamidagi ko'rsatmalar, ko'rish va tovish shartli signallardan foydalaniladi.

Mashg'ulotlarda o'quvchilarni joylashtirish

Gimnastika bo'yicha amaliyot mashg'ulotlarini o'tkazish samaradorligi shug'ullanuvchilarning qulay joylashishiga ko'p darajada bog'liqdir. Hozirgi paytda gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni joylashtirishda uch usuldan keng foydalaniladi: barcha shug'ullanuvchilar bu vazifalarni bajarish uchun to'planganda-frontal usul, guruhliy usul-shug'ullanuvchilar ayrim guruhlariga bo'linadi va vazifalar guruhlar bo'yicha bajariladi, yakka usul-shug'ullanuvchilar joylashib olib, vazifalarni yakka bajarishadi. Shug'ullanuvchilarni joylashtirishda u yoki bu usulni qo'llash o'quv vazifalari va mashg'ulot mazmuni mashg'ulotlarini anjom va uskunalar bilan jihozlashga bog'liqdir. Shug'ullanuvchilarni joylashtirishda u yoki bu usuldan foydalanishdan asosiy maqsad – bir tomondan, o'qitishda ta'lim-tarbiya masalalarini echishni hisobga olib, muayyan-mashg'ulotlarni o'tkazish samaradorligini oshirish va ikkinchi tomondan, jismoniy yuklama hajmi va jadalligini boshqarib turish.

Mashg'ulotlardagi ishni bajarish tartibi

Gimnastika bo'yicha amaliyot mashg'ulotlarida o'quv ishini muvaffaqiyatli tashkil qilish uchun uni bajarishdagi aniq tartib belgilovchi ahamiyat kasb etadi. Vazifalarni bir vaqtning o'zida bajarish (frontal joylashtirish) safdagi usullar, umumrivojlan-tiruvchi tayyorlov va yondoshuvchi mashqlarni bajarishda; mashqlarni guruhli bajarish (guruhli joylashtirish) - akrobatika mashqlar, tirmashish, tirmashib o'tish, gimnastika devorlaridagi mashqlar, erkin mashqlarda navbatma - navbat bajarishi (yakka joylashtirish) asosan gimnastika snaryadlari (turnik, halqalar, qo'shpoyalar va boshqalar)da mashqlar bajarishda foydalaniladi. Gimnastika bo'yicha amaliyot mashg'ulotlarida o'quv ishini bajarish tartibi muayyan mashg'ulotning aniq vazifalari va harakatlarning o'zaro mosligi yoki jismoniy kuchlanish bo'yicha

bajariladigan mashqlarning qiyinchilik va murakkablik darajasi bilan to'g'ridan to'g'ri bog'lanishda bo'ladi bajariladigan mashqlarning qiyinchilik va murakkablik darajasiga qarab amaliyot darslarida ularni ayrim yoki birgalikda bajarish tadbiri qilinmoqda. Gimnastika mashqlarida o'rgatishning umumqabul qilingan uslubiyatida vazifalarini dastlab ayrim (qismlar bo'yicha), so'ngra esa, birgalikda ketma - ket bajarish tavsiya qilinadi.

Amaliy mashg'ulotlarda o'qitish usullari

O'qitish samaradorligini oshirish o'qitish usullaridan va o'qituvchining shug'ullanuvchilarga zarur bo'lgan bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantirish va ularni kelajakdagi amaliy faoliyatga tayyorlashda yordam beruvchi vosita va yo'llardan oqilona foydalanishga bog'liqdir. Har bir usul o'zining tarkibiy qisimlariga ega bo'lib, ularning birlashuvi bir butun usulni tashkil qiladi. Jismoniy tarbiya bo'lajak mutaxassislarni shakllantirishidagi jarayonlarning ko'p-qirraligi va murakkabligi ularni tayyorlashdagi masala va talablar kelib chiqadi. Bu, bir tomondan, shug'ullanuvchilar kasbiy tayyorgarligi masalasidir, ikkinchi tomondan esa, sog'lomlashtirish va gigieniya masalalaridir. Mutaxassislar tayyorlash masalalarini har bir guruhi ularni hal qilishda aniq muayyan usullarni talab qiladi. Ya'ni pedagogika institutlari jismoniy tarbiya fakulteti talabalarining kasbiy tayyorgarligiga asosan o'qitishning og'zaki va ko'rgazmali usullarini ko'zlaydi. Sog'lomlashtirish va gigiena masalalarini hal qilish jismoniy yuklamalarining hajmi va jadalligini tartibga solib turish: mashq usullari, musobaqa usuli va katta xazinasidan foydalanishni ko'zlaydi. Pedagogik institutlar jismoniy tarbiya fakultetlarida gimnastika kursini o'qitishning tub maqsadidan kelib chiqib, asosiy e'tibor kasbiy bilim, malaka va ko'nikmalarning shakllanish sifatiga qaratiladi. Asosiy vositalar

va bu maqsadga erishish yo'llari sifatida o'qitishning og'zaki va ko'rgazmali usullardan foydalaniladi. O'qitishning og'zaki usullari – hikoya, tushuntirish, ko'rsatma, buyruq og'zaki - baholash, suhbat, og'zaki hisobot o'zi haqida so'zlashni o'z ichiga olgan usullar guruhi. Hikoya – o'rganilayotgan nazariy, uslubiy qoyidalar yoki shug'ullanuvchining harakatlarini og'zaki tasvirlash o'quv materialini qisqa yoki tavsilotlari bilan bayon qilish ko'rinishida qo'llaniladi. Qisqa bayon qilish yangi material bilan tanishtirish uchun, tavsilotli bayon qilish egallangan materialni tavsilotli tahlil qilish va aniqlash uchun xizmat qiladi.

Tushuntirish bajarilgan ish to'g'risidagi tasavvurni kengaytirish va chuqurlashtirish hamda yo'l qo'yilgan xatolarni to'g'irlash maqsadida shug'ullanuvchilarning o'zlari tomonidan vazifalarni namoish qilish va mustaqil bajarish jarayonida qo'llaniladi. Ko'rsatma va buyruqlardan shug'ullanuvchilar harakatlari ustidagi bevosita tezkor rahbarlik qilish maqsadlarida foydalaniladi. Vazifalar bajarilishini og'zaki baholash vazifalarni bajarish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarini aniqlaydi, ularni bajarish sifati va to'g'riligini aniqlaydi va xatolarni to'g'rilaydi. Odatda suhbat vazifalari bo'limlarning uslubiy va texnik xususiyatlarini aniqlash bilan bo'ladigan u yoki bu masalalarning to'g'ri bajarilishini muhokama qilish shaklida o'tkaziladi. Og'zaki hisobotlar va o'zlari so'zlashga olgan vazifalar, ularni bajarish yo'llari va amaliy egallash darajasi haqida shug'ullanuvchilarning shaxsiy tasavvurlarini tahlil qilishga imkon beradi. U usularning har birida turlicha foydalanish mumkin. Masalan hikoya, butun qismlar bo'yicha barcha shug'ullanuvchilar uchun, ayrim guruhlar uchun, batafsil yoki qisqa va boshqalar bo'lishi mumkin.

O'qitishning ko'rgazmali usullari- mashqlarni ko'rsatish trener yoki o'qituvchining jismoniy yordamidan foydalangan holda vazifalarni sinab ko'rish rasm, chizmalar, plakatlar, fotolar

rasmlar, kinogrammalar, kinokalsofkalar, mehnatlari va boshqalarni namoish qilish.

O'qitishning yuqorida ko'rsatilgan usullari doimo chambarchas va o'zaro bog'liqlikda bo'ladi. Pedagogik inistutlar, talabalar bilan bo'ladigan gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga hosligini hisobga olgan holda, bo'lajak mutaxassis-larning kasbiy tayyorgarligi maqsadlariga amal qilish va kasbiy-pedagogik tayyorgarlik ishlarini hal qilishga ko'proq e'tibor ko'rsatish lozim. Gimnastika bo'yicha o'quv mashg'ulotlarida behosdan oqilona foydalanishni ta'minlash uchun harakat tayyorgarligini hisobga olgan holda o'quv bo'limlari tarkibi va talabalar guruhlarini to'g'ri joylashtirmoq juda muhimdir. Harakat tayyorgarligining bunday hisob kitobi o'quv materialini baholi qudrat egallashni ta'minlaydi, o'quv dasturlarining u yoki bu bo'limlarini o'rganishda vaqtlarini ancha tejaydi va shug'ullanuvchilarning o'zlashtirishiga murabbiy ta'sir ko'rsatadi. Gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarida o'quv vaqtida foydalanishning maqsadga muvofiqligi murabbiy mashg'ulot uslubiy zichligi, ya'ni pedagogik to'g'ri foydalanilgan vaqtda mashg'ulotning umumiy davomiyligiga nisbati bilan chambarchas bog'liqdir. Faoliyatning pedagogik isbotlangan turlariga tushuntirishlar, ko'rsatmalar va farmoyishlarni qabul qilish va tushunib etish, ularning talabalar tomonidan bajarilishini ko'rsatish va aks ettirish, zaruriy dam olish, yangidan saflanish, gimnastika anjomlarini o'rnatish va ularni yig'ishtirish va boshqalar kiradi. O'quv vaqtining pedagogik isbotlangan harajatlariga o'qtuvchining tashkiliy xatolarisiz bekor turishlar, qo'yilgan pedagogik masalalarni tez qo'shimcha shug'ullanuvchilarning aloqasi belgilangan xususiyatlari, intizomni buzishlar gimnastika anjomlari, asbob- uskunalar va mashg'ulot joylari va boshqalarni kiritish mumkin. O'quv vaqtidan oqilona foydalanishni ta'minlash uchun vaqtning

pedagogik isbotlangan harajatlarini yuqori darajadan qisqartirish zarur, buning uchun har bir mashg'ulotdan oldin, mashg'ulot rejasini puxtalik bilan o'ylab ko'rish, o'quvchilar faoliyatining har - xil turlari (o'tishlar, anjomlarni o'rnatish va yig'ish, saflanishlar, qayta saflanishlar va boshqalar)ni belgilash va tahlillash va bekor turishlar va mashg'ulotning asosiy pedagogik masalalarni hal qiluvchi yordamchi harakatlarni eng keng miqdorini kamaytirish lozim.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Jismoniy tarbiya fakulteti talabalari uchun gimnastika fanining maqsadi.
2. O'quv jarayonida gimnastika mashqlarini tashkil qilishni tushuntirib bering.
3. Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Андреева В.Е. Влияние сопряженного развития гибкости и скоростно- силовых качеств на характеристики подвижности в суставах и прыгучести гимнасток / В.Е. Андреева, Г.Н. Пономарев, А.К. Красильщикова // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 2 (27) – С. 47–53.

2. Аллахвердиев Ф.А. Гибкость и методика её развития / Ф.А. Аллахвердиев, Г.Р. Айзятulloва, М. Шишковская // Гимнастика: сб. науч. тр. / под ред. Р.Н. Терёхиной, Н.Н. Венгеровой, Л.

3. Анатомия человека: Учебник /М.Ф. Иваницкий, Б.А.Никитюка, А.А. Гладышев, Ф.В. Судзиловский. - М.: Тера-Спорт, 2003 – 624 с.

4. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004.– 326 с.

5. Арзикулов М.Ў. Оғир атлетикачиларнинг спорт такомиллашуви босқичидаги машғулот воситалари ва юкламалари ҳажмини оптималлаштириш. Пед.фан бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. - Ч.: ЎДЖТСУ, 2019.

6. Ахмедова Д.А. Специально-двигательная подготовка гимнасток – «художниц» 7-13 лет. //«Фан-Спортга” илмий-амалий журнали. Чирчик, 2020/6, с. 77-79.

7. Ахмедова Д.А. Особенности построения тренировочного процесса в художественной гимнастике. // «Фан ва жамият» журналнинг 2020 йил №4. С. 28-31

8. Ахмедова Д. А. Повышение исполнительского мастерства на основе совершенствования хореографической подготовки в художественной гимнастике. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Ч.: 2023.- 173 с.

9. Бабичева И.В. Технология оздоровительной аэробики в образовательном процессе по физическому воспитанию студенток. Дисс.....канд.пед.наук: 13.00.04. – Ташкент, 2011. – 137 с.
10. Барышникова Т.К. "Азбука хореографии".- СПб: Монография. Респект Люкси, 1996. -135 с.
11. Баязитов К.Ф. Совершенствование управления многолетней подготовкой тяжелоатлетов. Дисс. доктора (DSc) пед. наук. Ч.: 2021. -219 с.
12. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса = Theory and Methodology of Sports Training: Block System of Training ofElite Athletes. Теория и практика физической культуры, 4, 2005. сс.2-14.
13. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – 2-е изд. — М.: Советский спорт, 2021. –332 с. : ил
14. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. - К.: Вежа, 2007. -128 с.
15. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. -296 с.
16. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М.: Советский спорт, 2008. - 912 с.
17. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2/ Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. – М. : Советский спорт, 2014. – 231 с. : ил.
18. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: [учебник для вузов по направлению "Физическая культура" : в 2 томах]. - Москва : Советский спорт, 2021. - 24 см. Т. 1. - 2021. - 368 с.

19. Гимазов Р. М. Ловкость и технология формирования техники двигательного действия. Монография. / Ринат Маратович Гимазов. — [б. м.] : Издательские решения, 2020. — 272 с.

20. Гимнастика. Учебник, / под. ред. Баршай В., Курысь В.Н., Павлов И.Б./ издат.: КноРус: М.: 2017 -312 с.

21. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу "Гимнастика" / Сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.

22. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. Монография /В.П.Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.: ил.

23. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методическое пособие – М.: Советский спорт, 2012. -384 с. ил.

24. Губа В.П., Пресняков В.В. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, В.В. Пресняков – М.: «Человек», 2015. – 288 с.

25. Губа В. П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. – М. : Спорт, 2016. – 232 с. : ил.

26. Губа В.П. с соавт. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: Монография. /В.П.Губа, Г.И.Попов, В.В.Пресняков, В.С.Леонтьев – М., "Спорт", 2020. -324 с.

27. Eshtayev A.K., Umarov M.N. ва бошк. «Gimnastika nazarisi va uslubiyo» Darslik, T.: 2017.- 500 b.

28. Eshtaev A.K., . Xasanova N. R., Eshtaeva V.B. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. "O'zkitobsavdo" nashriyoti 2020. -578 b.

29. Запоражанов В.А., Платонов В.Н. Прогнозирование и моделирование в спорте // Теория спорта._ К.:Вища шк.,2007.-с. 350-371

30. Занковец В. Э. Энциклопедия тестирований. Монография. М.: Спорт, 2016. – 456 с.

31. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). учебник для институтов физической культуры. издание 10-е. М.: 2014. - 750 с.

32. Иванченко, Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е. И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. - 6-е изд., стер. - Минск : БГУФК, 2020. - 60 с.

33. Исмаилова а. с. кызы. средства и особенности методики развития гибкости у спортсменок на этапе начальной специализированной подготовки в художественной гимнастике. дисс. .. на соискание ученой степени канд. пед. наук. м.: 2013, -162 с.

34. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. Москва: Советский спорт, 2010. -288 с.

35. Иссурин В. Б. - Теория спортивной тренировки, - 2016. - 314 с.

36. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация / пер. с англ. - М., 2017.

37. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов./ В.Б.Иссурин, В.И. Лях – М.: Спорт. 2020. -176 с. (Библиотечка тренера).

38. Иштаев Д.Р. 11-13 ёшли гимнастикачиларнинг

мусобоқа олди тайёргарлик босқичида машғулот юкламасини башқариш услубияти. Пед.фан бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. Т.: 2019. – 176 с.

39. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: Zarqalam, 2004. – 335 с.

40. Кыласов А.В. Мировая система спорта: Учебное пособие. /А.В.Кыласов, - Москва: КНОРУС, 2019. -132 с.

41. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. М.: Советский спорт, 2008. - 464 с.

42. Каримов М.К. Упражнения хореографии, художественной гимнастики и народные игры. Учеб. пособие. Ташкент, 2005. -237с.

43. Коренберг В.Б. Надежность решения двигательных задач // Теория и практика физической культуры. 1997. -№ 10. - С. 18-23.

44. Лопейко В.Ф. Исследование прыгучести в связи с возрастом и занятием физическими упражнениями: автореф. дисс. канд. пед. наук / В.Ф.Лопейко. - Минск, 1968. – 24 с.

45. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТБТ Дивизион, 2006 -290

46. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры/ Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. И доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

47. Маткаримов Р.М. Оғир атлетикачилар кўп йиллик тайёргарлик тизимининг илмий ғназарий асослари: [Матн]. Монография /Р.М. Маткаримов. –Тошкент “ O’ZKITOV SAVDO NASYRIYOT MATBAA IJODIY UYI” Т.: 2021. -240 б.

48. Маткаримов Р.М. Юкори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий назарий асослари. Пед.фан бўйича доктори (DSc) дисс. Ч.: УзДЖТСУ. 2022.

- 212 б.

49. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов // Теория и практика физ. культуры. - 1997. - № 11. - С. 39 -40.

50. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры.-М. : Спортакадем Пресс, 2003.- 322 с.

51. Набатникова М.Я. «Основы управления подготовкой юных спортсменов» Под.ред.проф. Набатниковой М.Я. глава II. М. ФиС 1982 -279 с.

52. Никитенко, А.В. Тестирование ловкости и координационных способностей в единоборствах и боевых искусствах. У сб. тез доповщей: X Мижнародна конференця «Молодь та олімпійський рух». [online] Київ: НУФВСУ, 2017. сс.417-419.

53. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие/ В.Г.Никитушкин, Ф.П.Суслов. - М.: Спорт, 2018.- 320 с.

54. Никитушкин В.Г. Теория и методика детского-юношеского спорта. Учебник для вузов. - М.: Спорт, 2021. - 328 с.

55. Николаев А.А., Семёнов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов/ А.А.Николаев, В.Г. Семёнов. - М.: Спорт. 2017. -144 с. (Библиотечка тренера).

56. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства [Текст]: монография / А. А. Новиков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2012. - 256 с. : ил.

57. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Москва АСТ АСТРЕЛЬ 2004. 864 с.

58. Olimov M.S., Kerimov F.A., Umarov M/N. «Sportda saralash, modellashtirish va bashorat qilish» Darislik // T.: "Benzodbek print", 2023. -248 b.

59. Пирожкова Е.А. Развитие специальной выносливости у высококвалифицированных гимнасток: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /Е.А. Пирожкова; НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2012. – 220 с.

60. Платонов В.П., Запоржанов В.А., Теоретические аспекты отбора в современном спорте. Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. - Киев, 2009, с. 5-16.

61. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. -624 с.

62. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, Кн. 2., 2015. -752 с.

63. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. «СПОРТ» /В.Н.Платонов. - М.: 2022. -656 с.: ил.

64. Плеханова М.Э. Комплексная оценка эстетических компонентов исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта / М.Э. Плеханова-// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. –№ 6 (64). – С. 65–68.

65. Рахматова Д.А. Хореография, как средство повышения специально-двигательной подготовленности гимнасток-художниц. Дисс. на соискание степени магистра педагогики. 2014. -163 с.

66. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для педучилищ / Т.Т. Ротерс. – М.: Просвещение, 1989. – С. 93–157.

67. Слимейкер Роб, Браунинг Рей. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2007. – 328 с.

68. Сибгатулина Ф.Р. Прыжковая подготовка спортсменов в художественной гимнастике: автореф. дис. канд.пед. наук / Ф.Р. Сибгатулина. – Малаховка, 2004. – 30 с.

69. Сучилин Н.Г. Техническая структура гимнастических упражнений / Н.Г.Сучилин // Гимнастика. Теория и практика. – М.: Советский спорт. – 2010. – № 1. – С. 5–19.

70. Сучилин Н.Г. Базовые навыки и стратегические элементы / Н.Г. Сучилин, Л.Я. Аркаев // Гимнастика, теория и практика. – М.: Советский спорт. – 2010. – № 1. – С. 67–73.

71. Современная система спортивной подготовки / под редакцией Б. Н. Шустина. - Москва: Спорт, 2021. - 439, [1] с.

72. Семенова Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: [учеб. пособие] / Г. И. Семенова; [науч. ред. И. В. Еркомайшвили] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. - 104 с.

73. Теория спорта: курс лекций / сост.: П.И. Новицкий, А.А. Синютин. – 2-е изд., испр. и доп. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машекова, 2019. – 195 с.

74. Терехина Р.Н. Интегральная подготовка в художественной гимнастике / Р.Н. Терехина, И.А. Винер // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 10. – С. 28 – 29.

75. Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом. Монография. М: Спорт. 2018. С.44-51.

76. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта. - К.: Олимпийская литература, 2001. - 502 с.

77. Укран, М.Л. Спортивная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под. общей ред. М. Л. Украна. – М. : ФиС, 1971. –. 304 с.

78. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Разработка модельных характеристик гимнастов высокой квалификации. // «Фан спортга». 2004. №1. -С.35-38.

79. Умаров М.Н., Умаров Д.Х. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности //«Фан-спортга». - Ташкент, 2005. - №3. - С. 44-51.

80. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Характерные особенности соревновательной деятельности гимнастов. // «Фан спортга». 2005. №1. -с. 34-35.

81. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов. // «Фан спортга». 2009. №3. –с. 45-47.

82. Умаров М.Н., Федорова С.В. Хореографическая подготовка студентов, специализирующихся по спортивной гимнастике (методические рекомендации). Издат. полиграфический отдел. УзГИФК. Т.: 2009. -76 с.

83. Умаров М.Н. Обработка экспериментальных данных методом математической статистики. // «Фан спортга». 2009. №4. –с. 24-28.

84. Умаров М.Н., Хасанова Г.М. Система интегральной подготовки гимнасток высокой квалификации // Учебное пособие. - Т.: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2011. – 105 с.

85. Умаров М.Н., Эштаев С.А. Моделирование и прогнозирование соревновательной деятельности юных гимнастов на этапе углубленной специализированной подготовки. Учебно-методическое пособие. Т. Издательско-полиграфический отдел Т: УзГИФК, 2012. – 173 с.

86. Umarov M.N., Eshtayev A.K., va boshq. Gimnastika, darislik. T. Co'lpon nomidagi BMIU, 2018.- 552 b.

87. Umarov M.N. va boshq. Badiiy gimnastika nazariyasi va

uslubiyati. O'quv qo'llanma. T.: 2018. -400 b.

88. Умаров М.Н. «Теория и методика гимнастики». Специально-двигательная подготовка гимнастов. [Учебное пособие]. УзГУФКС –Чирчик: 2023 г. 295 стр.

89. Умаров М.Н., Умаров Д.Х. Отбор, моделирование и прогнозирование в спорте: учебник / М.Н.Умаров, Д.Х.Умаров – Т.: «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» : NMIU, 2023 - 600 с.

90. Umarov D.X., Umarov M/N/. // «Sportda saralash, model-lashtirish va bashorat qilish» Darislik // «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» : NMIU, Toshkent, 2023. 532 b.

91. Умаров М.Н. Система тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте. [Учебное пособие] – Т. MAKON SAVDO PRINT»: 2024. -227 стр.

92. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2000. – 255 с.

93. Холодов Ж.К. Теория и методика физического культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 13-е изд., стер. – М. : изд. центр «Академия», 2016. – 480 с.

94. Хоркина С.В. Теоретическое изучение техники спортивно-гимнастических упражнений с применением линейно-разветвленного дидактического программирования: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Хоркина Светлана Васильевна. – М., 2001. – 24 с.

95. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки // Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995. -127 с.

96. Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки: монография. – 2-е изд., С56 с испр. и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2020. – 440 с.

97. Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки». Дисс. ... канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2007. - С. 187.

98. Эштаев С.А. Моделирование соревновательной деятельности гимнастов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Т.: 2018. -151 с.

99. Эштаев С.А. Моделирование соревновательной деятельности гимнасток 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки. Монография. Ташкент: «TURON-IQBOL», 2023. -124 с.

100. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, Ташкент 2009. – 252 с.

101. Янова Т.Т. Развитие и прогнозирование гибкости (на материале художественной гимнастики): автореф. дисс.... канд. пед. наук / Т.Т. Янова. – Харьков, 1994. – 23 с.

102. Paul Lauren, Martin Buchheit. Science and Application of High-Intensity Interval Training. Solutions to the Programming Puzzle. – Human Kinetics, 2019. - 664 (Интервальная тренировка)

103. Brad Walker. Анатомия стретчинга: большая иллюстрированная энциклопедия. / пер. с англ. Н.О.Татаренко]– Москва: Издательство «Э», 2017. -224 с. ил. (Анатомия спорта).

104. Alter J. The Science of Flexibility. Human Kinetics, Champaign, 1998. – 422 p.

105. Holz D. Zur Entwicklung und Vervollkommung der Rythmusfähigkeiten bei Schulkindern / D. Holz // Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1980. – № 29. – P. 669–703.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. GIMNASTIKA NAZARIYASI ASOSLARI VA O'QITISH METODIKASI.	6
1.1. Gimnastikaning vazifalari va uslubiy xususiyatlari	6
1.2. Gimnastika turlarining tasnifi	11
1.2.1. <i>Gimnastikaning sog'lomlashtirish turlari</i>	11
1.2.2. <i>Gimnastikaning tarbiyaviy va rivojlantiruvchi turlari</i>	15
1.2.3. <i>Gimnastikaning sport turlari</i>	18
1.3. Gimnastika o'quv-pedagogik va ilmiy fan sifatida.....	19
II BOB. GIMNASTIKANING RIVOJLANISH TARIXI HAQIDA UMU- MIY MA'LUMOT	22
2.1. Gimnastikaning rivojlanish qonuniyatlari.....	22
2.2. Qadimgi xalqlarning gimnastikasi.....	23
2.3. Gimnastika va O'rta asrlar	34
2.4. Gimnastika Uyg'onish davrida	35
2.5. Gimnastika va Yangi davr.....	38
2.6. Milliy gimnastika tizimlarining paydo bo'lishi	40
2.7. XIX asrning ikkinchi yarmi - XX asr boshlarida gimnastikaning rivojlanishi.....	49
III BOB. GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH MAQSADI, VAZI- FALARI VA BOSQICHLARI	54
3.1. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari.....	56
3.2. O'rgatishning didaktik prinsiplari	57
3.3. O'rgatish uslublari	59
3.4. Mashq o'rgatishning usullari	63
IV BOB. GIMNASTIKA MASHQLARIGA OID ATAMALAR	70
4.1. Atamaning ahamiyati	70
4.2. Atamaga qo'yiladigan talablar.....	71
4.3. Gimnastika atamalariga oid qoidalar. Atamalar yasash usullari	72
4.4. Atamalarni qo'llash qoidalari.....	73

4.5. Umumrivojlantiruvchi mashqlarini atamasi	75
4.6. Gimnastika asboblari da bajariladigan osilish va tayanish mashqlarining atmalari.....	81
4.7. Akrobatika mashqlari atamalari	85
4.8. Badiiy gimnastika mashqlari atamalari	87
4.9. Mashqlarni yozib borishning qoida va usullari	90
V BOB. GIMNASTIKANING ASOSIY VOSITALARI. SAF MASHQLAR	96
5.1. Saf usullari.....	97
5.2. Saflanish va qayta saflanishlar	98
5.3. Harakatlar (joydan-joyga ko'chish)	105
5.4. Orani ochish va yaqinlashtirish	109
VI BOB. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR	112
6.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi	112
6.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordami bilan hal qilinadigan asosiy vazifalar. To'g'ri qomatni shakllantirish	119
6.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasi. Qaddi qomatni to'g'ri shakllantirish uchun mashqlar	127
6.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maxsus yo'naltirilganligi	131
6.5. Cho'zilish mashqlari	135
VII BOB. AMALIY MASHQLAR	139
7.1. Ixtisoslashgan – amaliy gimnastika	139
7.2. Sport amaliy gimnastika	143
7.3. Harbiy amaliy gimnastika	146
7.4. Yurish va yugurish.....	150
7.5. Muvozanat saqlash mashqlari.....	152
7.6. Tirmashib chiqish mashqlari.....	155
7.7. Uloqtirish va ilib olish mashqlari.....	160
7.8. Irg'itish va ilib olish.....	162
7.9. Turli buyumlarni ko'tarish va ko'tarib yurish.....	163
7.10. Emaklab o'tish mashqlari	167
7.11. Xoreografiya mashqlari. Xoreografik tayyorgarlik	168

VIII BOB. GIMNASTIKA BO'YICHA ILMIY ISH	178
8.1. Gimnastikaning tekshiruvchi talab etuvchi savollari.....	181
8.2. Tadqiqot uchun mavzu tanlash	186
8.3. Ilmiy muammo, tekshirilayotgan masalaning muammoligi	188
8.4. Faraz	194
8.5. Tadqiqotning maqsadi va vazifalari	201
8.6. Ilg'or amaliyot va adabiyotlardan olingan ma'lumotlarni tahlil qilish hamda umumlashtirish	204
8.7. Pedagogik kuzatuv	207
8.8. Pedagogik tajriba	211
8.9. Xulosa va takliflarning shakllantirilishi tadqiqotni yakunlash	213
8.10. Ilmiy mehnatni shakllantirish	217
8.11. Til va uslubga qo'yiladigan talablar	219
IX BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA SHKASTLANISHLAR- NING OLDINI OLISH.....	224
9.1. Shkastlanish sabablari va ularning oldini olish yo'llari.....	224
9.2. Gimnastika mashg'ulotlaridagi jarohatlarning tavsifi va ularning oldini olish	228
9.3. Mashg'ulot o'tkaziladigan joylarga qo'yiladigan talablar.....	230
9.4. Ehtiyotlash, yordam berish va o'z-o'zini ehtiyotlash shkastlanish- larni oldini olish choralari sifatida.....	234
9.5. Ehtiyotlash va yordam berish priyomlariga o'rgatish	237
9.6. Shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat.....	239
X BOB. ASOSIY GIMNASTIKA KO'PKURASH TURLARIDAGI MA- SHQLAR.....	244
10.1. Gimnastika asoslari	244
10.2. Akrobatika mashqlari.....	247
10.3. Erkin mashq xarakatlari.....	274
10.4. Turnikda bajariladigan mashqlar	275
10.5. Qo'shpoyada bajariladigan mashqlar.....	295
10.6. Halqada bajariladigan mashqlar.....	306
10.7. Baland-past qo'shpoyadagi mashqlar	313

10.8. Xodada bajariladigan mashqlar	322
10.9. Dastakli otda bajariladigan mashqlar	333
10.10. Tayanib sakrashlar	338
XI BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK.....	358
11.1. Yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ta'rifi	358
11.2. Maxsus harakat tayyorgarligi	372
11.2.1. <i>Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun mashqlar</i>	376
11.2.2. <i>Fazodagi aniqlikni baholash uchun mashqlar</i>	377
11.2.3. <i>Harakatning davomiyligini idrok qilish uchun mashqlar</i>	381
XII BOB. GIMNASTIKA DARSINI TUZILISHI VA MAZMUNI.....	386
12.1. Dars shaklidagi mashg'ulotlar	386
12.2. Darsning tayyorgarlik qismi.....	391
12.3. Darsning asosiy qismi	396
12.4. Darsning yakunlovchi qismi.....	402
12.5. Darsni o'tkazish talablari	403
XIII BOB. MAKTABDA GIMNASTIKA DARSINI O'TKAZISH USLUBIYATLARI.....	420
13.1. Boshlang'ich ta'lim (1-4 sinflar)	423
13.2. Umumiy o'rta ta'lim (5-9 sinflar)	425
13.3. Tayyorgarlik qismi uchun namunaviy mashqlar	431
13.4. Aso'siy qism uchun mashqlarni tanlash.....	433
13.5. Yakunlovchi qism uchun mashqlarni tanlash.....	437
XIV BOB. "GIMNASTIKA" FANI BO'YICHA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH BO'YICHA USLUBIY TAVSIYALAR	439
14.1. Jismoniy tarbiya fakulteti talabalari uchun gimnastika fani masalalari.....	439
14.2. O'quv jarayonida gimnastika mashqlarini tashkil qilish	442
14.3. Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda o'quv-uslubiy ishlarni tashkil etish	445
Foydalanilgan adabiyotlar	452
Mundarija	463

M.N. Umarov, X.X. Umarov

GIMNASTIKANI O'RGATISH METODIKASI

Darslik

Muharrir: Erhanova N.A

Musaxxix: Ro'ziyeva Z

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

shr. List. AA № 1006-9260-a51a-410a-4237-1355-6372

Bosishga ruxsat etildi: 19.08.2025-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Cambria" garniturası.

Shartli b/t 27,0. Nashr hisob t 28,0

Adadi 50 dona. 35-buyurtma

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ.

nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shahri, Mirobod tumani, Qo'yliq-4, 3-uy,

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 46

ISBN 978-9910-8286-1-4



9 789910 828614