ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ЙЎЛДОШЕВ К.Қ.

ГИМНАСТИКА ДАРСЛАРИДА ҲАЁТИЙ ЗАРУР ҲАРАКАТ МАЛАКАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

(Ўқув қўлланма)

ТОШКЕНТ - 1995

Тақризчилар: педагогика фанлари номзоди
доцент Саломов Р.С.,
педагогика фанлари номзоди
Ефименко А.И.

КИРИШ СЎЗИ

Мустақил она диёримизда "Соғлом авлод учун" дастурининг амалга оширилиши жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари томонидан ёш авлоднинг соғлиғини мустаҳкамлаш, ҳар томонлама жисмоний ривожланишини таъминлашнинг мавжуд воситаларини такомиллаштириш ва урф-одатимизга, шарт-шароитимизга мос келадиган самарали воситаларни кенг жорий қилишларини талаб этади.

Жисмоний тарбия, шу жумладан гимнастика машғулотларининг асосий вазифаларидан бири ёшларда ҳаётий зарур ҳаракат малакалари шакллантиришдан иборатдир. Афсуски, ҳаётимизда хушбичим қоматга эга бўлмаган, чиройли юра олмайдиган, бесўнақай, ўз гавда ҳаракатларини уддалай олмайдиган ёшлар оз эмас. Демак, бу долзарб муаммодир.

Бу вазифани ҳал қилиш учун махсус жиҳозлар ёки гимнастика асбобларининг албатта бўлиши шарт эмас. Бунинг учун мавжуд мосламалар, турли тўсиқлар ва табиий шароитдан ҳам моҳирона фойдаланиш гимнастика дарсларига бўлган қизиқишни орттиради, жисмоний сифатларини самарали ривожлантиришга кўмаклашади. Афсуски, бу воситалар гимнастика машғулотларида етарли даражада қўлланмайди деб ҳисоблаймиз.

Шунинг учун биз бу рисолада амалий машқларни кенгроқ ёритишга, амалиётда қўлланиладиган машқларнинг турли-туман хилларини мисол тариқасида таклиф этдик.

Тавсияномада амалий машқлар билан бирга энг оддий акробатика машқларини, қизлар учун хос бўлган бадиий гимнастика машқларини ҳам тавсия қилдик. Улар ҳам ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини тарбиялашда салмоқли ўрин тутади.

Муайян қўлланма жисмоний тарбия ўқитувчилари учун гимнастика дарсларини мазмунли ўтишда кўмакдош бўлади деган умиддамиз.

АМАЛИЙ МАШҚЛАР

Киши ҳаётида зарур бўлган ҳаракат малакаларини шакллантирувчи машқлар гимнастикада амалий машқлар деб юритилади. Булар юриш, югуриш, ҳар хил учрайдиган тўсиқларни забт этиш, сакраш, тирмашиб чиқиш, мувозанат машқлари, улоқтириш, оғирликларни кўтариш, уларни кўтариб юриш, ўрмалаш ва ҳоказо. Бу машқлар амалий аҳамиятидан ташқари жисмоний тарбиянинг турли соҳаларида куч, тезкорлик, чидамлилик ва чаққонлик сифатларини тарбиялайди.

Амалий машқлар нисбатан оддий бўлганлиги учун барча ёшдаги кишилар машғулотларида қўлланиши мумкин.

Амалий машқларнинг кўпчилиги организмдаги жисмоний камчиликларни йўқотишга ёрдам беради, шу сабабли мактаб жисмоний тарбия дастурида салмоқли ўрин тутади.

Амалий машқларнинг яна бир қимматли томони шундаки, машғулотни табиий жойларда ҳар хил буюмларни қўллаб ўтказиш мумкин, бу эса машғулотни тез тайёрлаш ва жиҳозлашга қўл келади.

Амалий машқларни гимнастика залларида ҳам муваффақият билан ўтказиш мумкин. Бу машғулотларни ўтказиш, ташкил этиш ва ўргатиш услубияти ўзига хос хусусиятларга эга. Юриш турларини қўллаш табиий ер сатҳи (релеф) тузилишига боғлиқ бўлиб, шуғулланувчилар ўз ҳаракатларини шу шароитга мослаштириб давом эттирадилар. Гимнастика залларида эса шуғулланувчилар табиий шароитда учрамайдиган юриш турларини қўллаб, гўққайиб юриш, ҳамла қадамлари билан, сёқларни

чалиштириб юриш ва ҳоказо ҳаракат малакаларини такомиллаштирадилар, бу эса махсус гимнастика машқларини эгаллашга ижобий таъсир кўрсатади. Гимнастикача юриш, югуриш, тирмашиб чиқиш, улоқтириш, мувозанат машқларининг ҳар хил усулларидан фойдаланиб ўтказиш тезкорлик, куч ва чидамлиликни тарбиялайди. Бу асосий сифатларни тарбиялашда фақат амалий машқларнинг техникасини эгаллаш билан чегараланмасдан, эгаллаган малакаларини ҳар доим ўзгариб турувчи шароитда, бир фаолиятдан иккинчи фаолиятга тез ўта олиш, бир машқдан иккинчи бир шаклдаги бажариладиган машққа ўтиш малака ва билимларини тарбиялаш лозим. Юқори малакали спортчиларнинг фаол дам олишларида бошқа воситалар билан бир қаторда амалий машқлардан ҳам кенг фойдаланадилар.

Амалий машқларни машғулотнинг хоҳлаган қисмида қўллаш мумкин.

Қуйида бир неча машқлар йиғиндиси келтирилади:

1. Чуқурликка сакраб тушиб, қўниш билан олдинга думбалоқ ошиш, ёки коптокчани мўлжалга улоқтириш, ёки тўпни илиб олиш.

2. Ўрмалашдан сўнг тирмашиб чиқишга ўтиш.

3. Ўрмалашдан бирданига мувозанат машқига ўтиш (якка чўпдан юриб ўтиш).

4. Тирмашиб чиқишдан сўнг якка чўпдан юриб ўтиш.

5. Гимнастика асбобига чиқиш ва бирданига юқорига сакраб тўсиқни забт этиш.

6. Отдан оёқни йиғиб ёки кериб сакраб ўтиш, бирдан бошқа гимнастика асбобида машқ бажариш.

Бу машқлар ҳар бир гимнастика машғулотининг ажралмас бўлаги бўлиши керак. Машқларни ўрганишда шуғулланувчилар бу машқлар йиғиндисини бажариш малакаларини эгаллайдилар. Иложи борича қуйидаги машқларни очиқ ҳавода спорт

майдонларида ўтказиш тавсия қилинади. Тирмашиб чиқиш, мувозанат машқлари, ўрмалашлар, сакрашлар, улоқтириш, юк кўтариш ва юк билан юриш, юриш, югуриш машқлари и. сон ҳаётида зарур бўлган ҳаракат малакаларини эгаллашда ва гимнастикачиларни асбобларда гимнастика машқлари техникасини ўзлаштиришда ёрдамчи машқлар бўлиб ҳисобланади.

Мисол, кўпчилик гимнастика асбобларидаги машқлар шуғулланувчилардан юқори даражада ҳаракат аниқлигини, ҳамда кичик таянчда мувозанат тутишни талаб этади. Бу қобилиятни ривожлантиришда амалий машқларга кирувчи мувозанат машқлари қўл келади. Булар: якка чўпда ҳар хил қўл ҳолати билан юришлар, жойида бажариладиган мувозанат машқлари ва ҳоказо.

Амалий машқлар гимнастика машғулотини (қайси шаклда ўтишидан қатъий назар) асосий воситаси ҳисобланади. Машқнинг мазмуни, оғир-енгиллигига қараб, машғулотнинг қайси қисмида ўтилиши белгиланади. Агарда, машғулотнинг асосий ёки якуний қисмида ўрмалаш, юк кўтариш билан боғлиқ машқлар режалаштирилса, у ҳолда снарядлардаги таяниш машқларини қисқартириш, айрим ҳолларда умуман олиб ташлаш тавсия этилади. Чунки, бу машқлар шуғулланувчиларнинг бир хил мушакларига таъсир қилишини ҳисобга олиш зарур.

Қуйидаги жадвалда машқлар навбатланишини бир неча хилларини мисол келтирамиз.

Вариантлар	Умумий сафда бажариладиган машқлар	Бўлимларда бажариладиган машқлар		
I		Тирмашиб чиқиш	Бруслар ёки дастакли от	Оддий сакраш
2		Турник ёки халқа	Мувозанат машқлари	Таяниб сакраш
3	Юк кўтариш ва у билан юриш		Бруслар ёки дастакли от	Оддий сакраш
4	Ўрмалашлар	Турник ёки халқа		Таяниб сакраш
5	Улоқтириш		Бруслар ёки дастакли от	Оддий сакраш

Гимнастика машғулотларининг якунловчи қисмида шуғулланувчилар организмини ўз ҳолига келтириш учун яхши восита юриш ҳисобланади.

ЮРИШ

Юриш соғломлаштириш ва таълим-тарбиянинг қатор вазифаларини ҳал этишда асосий восита бўлиб хизмат қилади. Юриш динамик ҳаракат бўлиб, бажариш жараёнида инсон организмидаги кўп мушаклар ишга киришади. Бу эса ўз навбатида инсон организмидаги модда алмашувини, на-

фас олиш ва қон айланиши фаолиятини яхшилашга қулай шароит яратади. Оёқ мушакларини ривожлантириш ва мустаҳкамлашда юриш самарали восита ҳисобланади. Бундан ташқари, мушак гуруҳларини таранглашиши, бўшашиши билан навбатланиши, инсон жисмида қулай ёқимли шароит яратади, нафас олиш ва қон айланиш фаолиятини яхшилайди. Гимнастика дарсларида юришнинг қуйидаги турлари қўлланади:

I Сайр қадами - оддий юриш.

2. Саф қадами - оёқ ердан 10-15 см кўтарилиб, оёқ ости горизонтал ҳолатда қаттиқ ерга қўйилади, қўл елка бўғинидан олдинга гавда бўйлаб ҳаракатланади, тирсак қисмида букилади, бармоқлар ярим сиқилган, орқага эса елка бўғинидан охиригача ҳаракат қилади.

3. Кенг қадамлаб, оёқни букиб юриш. Оёқлар ярим букилган ҳолатда иложи борича кенг қадам ташлаб, гавда олдинга энгаштирилган ҳолатда юрилади.

Юриш техникаси асосларини эгаллашда ва мушакларни мустаҳкамлашда қуйидаги юриш турлари қўлланилади:

а, оёқ учларида, товонда ва оёқ остининг ички , ташқи ёнларида;

б) оёқ товонидан учига ва учидан товонга ҳаракатлантириб, майин юриш;

в) жуфтлама қадам;

г) чалиштирма қадам;

д) тиззаларни баланд кўтариб;

е) ярим чўкқайган ва чўққайган ҳолатда юриш;

ж) ҳамла қадамлари ва бошқалар.

Соғломлаштириш мақсадида юриш турларини қўллаб бир неча вазифалар ҳал этилади:

I. Қон айланиш ва нафас олишни ривожлантириш ва мустаҳкамлаш. Бу вазифани ҳал этишда яхши эгалланган юриш турларини тез суръатда ва

узоқ масофага юриш орқали амалга оширилади. Юқорида кўрсатилган юришлар асосан очиқ майдонларда, табиий жойларда ўтказилиши мақсадга мувофиқдир.

2. Мушакларни ривожлантириш.

Бу вазифалар юришнинг куч билан бажариладиган айрим турларини қўллаб амалга ширилади. Булар: ҳамла қадамлари билан юриш, ярим чўққайган ҳолатда юриш, тиззаларни юқори кўтариб юриш билан катта масофани забт этишлар.

Қон айланиш ва нафас олиш фаолиятини тинчлантиришда секин юриш турлари қўлланилади. Бунда оёқ учларида юришни оддий юриш билан навбатлантириб бажарилади.

Таълим-тарбия вазифасини ҳал этиш учун биринчи навбатда шуғулланувчиларни оддий юришнинг тежамкор, қулай техникасини эгаллашга қаратиш лозим. Юришга ўргатиш жараёнида оёқ остини ерга тўғри тушишига эътиборни қаратиш керак. Бунинг учун бир қанча махсус машқлардан фойдаланиш назарда тутилади. Юриш вақтида орқадаги оёқни олдинга чиқаришда кўп хатоликларни кўриш мумкин. Булар: оёқни олдинга қадамлашда мушакларини бўшатмаслик ва тиззаларни етарлича букмаслик натижасида оёқ товонларининг ерда судралиши, оёқ учларининг ортиқча кўтарилиши, гавданинг тебранишига олиб келади. Енга тебраниб юриш оёқларни кенг қўйишга ёки оёқ учларини ташқарига ёзиб қўйишга сабаб бўлади. Тўғри юрганда, тик ва ёнга тебраниш деярли сезилмайди. Ёнга тебранишни камайтириш учун ерга чизилган тўғри чизиқ бўйлаб юриш, тик тебранишни эса "туя" юриш (оёқларни озгина букиб юришлар), бўшашган оёқлар билан ҳар хил силташ ва махсус машқларни қўллаш тавсия этилади. Қўллаб билан эркин ҳаракатлар гавдани ёнга тебранишини маълум даражада камайтиради. Юриш бирқанча вазифаларни ҳал қилишда қўлланиши мумкин.

АМАЛИЙ МАЛАКАЛАРНИ ЭГАЛЛАШ

Юриш - инсон ҳаракатининг асосий воситасидир. Шунинг учун турли шароитда ҳаракат. аниб, юриш усулларининг техникасини тўғри эгаллаб, автоматлаштирилган ҳолатгача етказиш зарур. Гимнастика залларида юриш турларини мураккаблаштириб ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Гимнастика асбобларининг устидан, остидан, гимнастика ўтирғичларида, яккачўпда юришлар ва ҳоказо. Шу юриш турлари ёрдамида чидамлилик ва аниқ ҳаракат қилиш, ҳар хил қадам ташлаш техникаси такомиллаштирилади. Бу вазифани амалга оширишда:

1. Сайр ва саф қадам билан кўрсатилган суръатда юришга ўргатиш (ҳар дақиқада 120 қадам).

2. Сайр юришини тезкор қадамлар билан навбатлантириб бажаришга ўргатиш. Мисол: бир дақиқада 135 қадам.

3. Чўзиб қадам ташлашга ўргатиш:

а) сайр қадами билан юришда, қадам узунлигини ошириб бориш;

б) юриш давомида тўғри оёқ билан олдинга ва орқага силташлар;

в) ҳамла қадам билан юришлар;

г) шунинг ўзини гавда билан қўшимча ҳаракатлар бажариб юриш;

д) кенг қадам билан юриш (қадам узунлигини 100 см га етказиш).

4. Гавдани олдинга энгаштириб, сакраб юришга ўргатиш.

5. Юк билан юриш.

6. Аралаш ҳаракатларни қўллаб (юриш билан югуришни навбатлантириб), кўрсатилган масофани тезлик билан забт этиш.

7. Саф қоидаларини ўргатиш. Булар бир вақтда жамоа бўлиб юриш малакаларини эгаллаш вазифаларини ҳал этиш.

8. Масофани кўз билан чамалаш ва қадамлаб текшириш.

ЖАМОА БЎЛИБ ЮРИШ МАЛАКАЛАРИНИ ЭГАЛЛАШ

Бу машқлар саф машқлари бўйича олинган билим ва малакаларни мустаҳкамлашга, шуғулланувчиларнинг диққатини жамлашга, руҳий ҳолатларни ва интизомни яхшилашга қаратилган.

Гимнастика машғулотларида қўлланиладиган самарали саф воситалари:

1. Саф усуллари.

2. Бир қаторда жуфтлама ва чалиштирма қадамлар билан юриш.

3. Бир кетма-кет қаторда шуғулланувчилар бир-бирларини ушлаб юришлар (қўллар олдинги ўқувчининг елкасида ёки белида).

4. Қўлларни олдинги ўқувчининг елкасига қўйиб, юриб кетаётганда бурилишлар; чапга бурилганда чап қўл ярим ойсимон шакл бўйича кўтарилиб, чап томондаги шеригининг елкасига қўйилади; ўнг томонга худди шундай бажарилади. Орқага бурилганда икки қўл ҳам шу йўсинда кўтарилиб, бурилгандан сўнг, қўллар яна олдинда турган ўқувчининг елкасига қўйилади.

5. Бир қаторда туриб, шеригини оёғини ушлаб олдинга, ёки орқага сакраб силжишлар.

6. Юриш турларини ўзгартириб юриш. Мисол: тўрт қадам олдинга, тўрт қадам оёқ учида, тўрт қадам товонда юриш, тўрт марта оёқларни жуфтлаб сакраш. Бу турдаги ҳаракат бирикмаларини бажаришда қуйидаги вариантлардан фойдаланиш мумкин:

а) шуғулланувчиларни 3-4 кетма-кет қаторда сафлаб, "Топшириқни бошланг!" буйруғи берилади. 1-нчи ёнма-ён қатордагилар 1-4 ҳисобида юришни бошлашади, 5-ҳисобдан 2-қатор бошлайди, 9-ҳисобдан 3-қатор ва шу тариқа кўрсатилган ҳаракат турлари кетма-кет бажарилади.

б) ҳаракатни бажаришга буйруқ берилгандан сўнг ҳамма қаторлар бараварига ҳаракатни бажаришга киришади. I-қатор 4 қадам олдинга саф қадамлар билан, қолган қаторлар сайр қадами билан, 3-ҳисобдан 2-қатор 1-қатор изидан топшириқни 2-қисмини бажаришни бошлайди (4 қадам сон учларида). 1-нчи ва қолган қаторлар сайр қадам билан юришни давом эттирадилар. 3-ҳисобдан 3-қатор 3-топшириқни бажаради (4 қадам оёқ товонида), қолганлар сайр қадами билан, шу тарзда бу ҳаракат бирикмаси бир-бирдан ўтиб, бутун қаторга тарқалади ва такрорланади.

ҲАРАКАТЛАРНИ ФАЗО ВА ВАҚТ БИРЛИГИДА АНИҚЛАШ

Бу масала "Саф машқлари" бўлимида тўлиқ ёритилган бўлса ҳам, қуйида қўшимча машқлар берилди:

1. Кўзларни юмиб юришлар.
2. Кўзларни юмиб юриб бораётганда ўқитувчининг буйруғига биноан бурилишлар.
3. Кўзларни юмиб юриш, тўсиқларни ҳатлаб ўтиш.
4. Кўрсатилган ҳисобни ажратиб юришлар.
5. Мусиқа жўрлигида юриб бораётганда мусиқа тўхтаса ҳам, суръатда юришни давом эттириш.
6. Иккитадан, учтадан бўлиб, топшириқ асосида юриш суръатини ўзгартириб юришлар.

Бу машқларни ўрганиш давомида шуғулланувчиларнинг ҳаммаҳат бўлиб ҳаракат қилиш қобилияти ривожланади, уларнинг кузатувчанлигига, диққатининг ошишига ижобий таъсир кўрсатилади. Шунинг учун машқлар дарснинг биринчи қисмида қўлланиб, бир дарсдан иккинчи дарсга ўтган сари секин-аста мураккаблашиб боради.

Мосбатан мураккаб машқларни (кўзларни юмиб юриш) тайёргарликка эга бўлган гуруҳлар билан топшириқ шаклида биоданига ўтказса ҳам бўлади: 1-4 - оддий юриш, 5-8 - кўзларни юмиб юриш.

Яна бир мисол: иккитадан, учтадан секин ёки тез кўрсатилган тезликда ҳаракатланиш. Биринчи 4-ҳисобда 4 қадам тўғрига, иккинчи 4-ҳисобда 2 қадам тўғрига (тезлик 2 баробар секин), учинчи ва тўртинчи 4-ҳисобда бир қадам олдинга (тезлик 4 марта секин) юриш. Шу топшириқ бир неча марта такрорланади. Машқлар бажарилаётганда ўқитувчи бир тезликда ҳисоб олиб бориши керак. Навбатдаги машғулотларда бу машқларни мураккаблаштириш зарур. Мисол, қадамлаб тўрт ҳисобда бажариладиган машқлар: I-ҳисобда чап оёқда I қадам олдинга, ўнг оёқ орқада оёқ учида; 2-ҳисобда чап оёқда ярим чўққайиб, ўнг оёқ олдинда, оёқ учида; 3-ҳисобда туриб, ўнг оёқ ёнда, оёқ учида; 4-ҳисобда ўнг оёқ чап оёққа жуфтланади (ўнг оёқ учларида туради, шу сабабли тизза озгина букилган бўлади). Шу машқ ўнг оёқдан бошлаб бажарилади.

ҲАР ХИЛ ҲАРАКАТЛАРНИ МОСЛАБ БАЖАРИШГА ЎРГАТИШ

Юриш билан мураккаб ҳаракатларни боғлаб бажаришда гуруҳларнинг тайёргарлигига эътибор бериш зарур. Бу қўшимча ҳаракатлар (қўл, гавда ҳаракатлари, оддий улоқтиришлар) даставвал турган жойда ўргатилиб, сўнгра юриш билан қўшиб бажарилади. Бундай машқлар ҳаракат аниқлигини ривожлантиради.

1. Қўлларни ҳар хил ҳолатда ҳаракатлантириб юриш.

1) белгиланган қадам сонидан сўнг, қўл ҳолатини ўзгартириш (қўллар белда, бош орқасида, кўкрак олдида, елкаларда ва ҳоказо). Биринчи дарсда қўл ҳолатининг 2 турини навбатлантириш тавсия этилади. Кейинчалик гуруҳларни тайёргарлигига қараб, ўзгартириладиган қўл ҳолатлар сони 3, 4 тага етказилади.

2) қарсак чалиб юришлар (гавда олдида, орқасида, бош устида ва ҳоказо).

Даставвал ҳар қадамда қарсак чалинади (гавда олдида ва орқасида, навбатма-навбат), сўнгра белгиланган ҳисобда мисол, икки қадам қарсак билан, икки қадам қарсаксиз ёки 1 ва 4 қадамда қарсак чалиб, қадамлар орасида қарсак чалиб боришлар. Бу машқлар турли ҳаракатларни ўзлаштириш вазифасини ҳал этибгина қолмасдан балки шуғулланувчиларда ўз ҳаракатларининг ритмини ҳис қилиш қобилиятини тарбиялайди.

3) Юриб кетаётганда қўл ҳаракатлари. Мисол: 1 - қўллар олдинда, 2 - қўллар ёнда, 3 - қўллар олдинда, 4 - қўллар пастда. Олдин бу ҳаракатларни бир қўл билан ҳисоб оралаб бажариш тавсия этилади, яъни ҳар бир ҳаракат чап оёқ қадами билан бошланади. Бир марта 4 ҳисобда ўнг қўл билан, кейин 4 ҳисобда чап қўл билан бажаргандан сўнг, ҳар ҳисобда иккала қўл билан бажарилади. Машқларни мураккаблаштириш учун ҳаракат темпини ва қўл ҳаракати тезлигини ўзгартириш мумкин. Масалан, биринчи ҳаракат уч ҳисобда жуда секин бажарилади, иккинчи ҳаракат тез 1 ҳисобда, учинчи ҳаракат яна секин уч ҳисобда ва тўртинчи ҳаракатни 1 ҳисобда тез бажарилади. Яхши тайёргарлик кўрган гуруҳлар билан ўтганда шу машқларни янада мураккаблаштириб ўтиш мумкин: ҳаракат битта қўл билан бошланади, иккинчи қўл шу ҳаракатни 2-ҳисобдан бошлайди ва шу йўсинда ҳаракат қайтарилади.

II. Юриб кетаётганда улоқтириш.

Даставвал коптокчани улоқтириш техникасини эгаллаб, сўнгра юриб кетаётганда улоқтириш ўрганилади. Бу шуғулланувчидан ҳаракат аниқлигини ва диққатни талаб этади. Ўрганиш учун машқлар:

1. Тўпни юқорига отиб, бир қўл билан ёки икки қўл билан илиб олиш.

2. Тўпни ерга ташлаб, сапчиган тўпни илиб олиш.

3. Тўпни ерга ташлаб, сакраб кўтарилган тўпни қўл кафтлари билан уриб, олдинга эриш.

4. Икки кишидан бўлиниб, тўпни ҳаракат вақтида бир-бирига ошириш. Айлана бўйлаб ҳаракатланиб тўп ошириш, ҳар хил узоқликда бир-бирига юзма-юз туриб, тўп ошириш; мураккаблаштириш учун тўпни ерга уриб, илиб олиш ва бирданига шеригига ошириш лар қўлланилади.

5. Тўпни мўлжалга улоқтириш. Бу машқларни баскетбол тўпи билан бажариш осон бўлиб, кичик тўп билан бажариш анча мураккаб бўлади.

III. Ҳар хил ҳаракатларни юриш билан навбатлантириш:

1. Уч қадам олдинга юриб, 4-ҳисобда оёқ жуфтланади, 5-8 ҳисобда тик турилади.

2. Етти қадам олдинга юриб, 8-ҳисобда оёқ жуфтланади, жойида турган ҳолатда 1-4 ҳисобда қарсак чалинади.

3. Тўрт қадам олдинга юрилади, 5-8 ҳисобда оёқларни жуфтлаб тик турилади, 4 марта олдинга сакралади (қўллар белда).

4. Уч қадам олдинга юриб, 4-ҳисобда оёқларни жуфтлаш билан бирга таяниб чўққайиб ўтирилади. 1-3 ҳисобда шу ҳолат сақланади, 4-ҳисобда тик турилади.

5. Икки қадам олдинга юрилади, учинчи қадам билан ўнгга бурилиб, 4-ҳисобда ўнг оёқ чап оёққа жуфтланади, 5-6 ҳисобда тик турилади, 7-8 ҳисобда чапга бурилинади.

6. Бир кетма-кет қаторда "биринчи", "иккинчи"га санаб чиқилади. Уч қадам олдинга юриб, 4-ҳисобда оёқларни жуфтлаб, биринчи рақамдагилар бирданига чўққайиб таяниб ўтириш ҳолатини қабул қиладилар, Иккинчи рақамдагилар 1-4 ҳисобда кенг қадамлар билан биринчи рақамдагиларнинг устидан ҳатлаб ўтадилар. Кейинги 1-4 ҳисобида иккинчи рақамдагилар чўққайиб ўтирадилар, биринчи рақамдагилар ошиб ўтадилар.

7. Дастлабки ҳолат: чўққайиб таяниб ўтириш. 1-4 ҳисобда қўллар билан юриб, таяниб ётиш ҳолати қабул қилинади. Кейинги 1-4 ҳисобда қўлларни жойидан қўзғатмасдан, майда қадамлар билан чўққайиб таяниб ўтириш ҳолатига келинади. Юқорида келтирилган турли ҳаракатларни юриш билан навбатлантириш машқлари шуғулланувчилар диққатини оширади, умуман организмни қиздиришда ва модда алмашувини жонлантиришда самарали восита бўлиб ҳисобланади. Бу машқларни дарснинг биринчи қисмида қўллаш мақсадга мувофиқ.

ТЕЗКОРЛИК ВА ҲАРАКАТ АНИҚЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Ҳаракатларни ўз вақтида тез ва аниқ бажара олиш жисмоний тайёргарликда ва мураккаб гимнастика машқларини ўрганишда ва бажаришда муҳим ўрин тутади. Тезкорлик ва аниқлик қобилиятларини ривожлантириш машқларни кутилмаганда берилган сигналга оид бажаришга асосланади. Бу вазифага оид машқлар:

1. Биринчи сигналда ерга ётилади, иккинчи сигналда гимнастика асбобларига тарқаладилар.

2. Олдиндан келишилган шарт бўйича сигнал берилиши билан биринчи рақамдагилар оёқларини кериб сакрайдилар, иккинчи рақамдагилар уларнинг оёқ остиларидан ўрмалаб ўтадилар.

3. Олдиндан келишилган турли сигналларга оид бажариладиган ҳаракатлар: қарсак чалиш, сакраш, 2-4 ҳисобида тўхтаб туриш, тезкор ҳаракатлар, ўтирган ҳолатга ёки ётиш ҳолатига ўтишлар.

4. Биринчи келишилган сигнал бўйича тўхташ ва 1-4 ҳисобда тўхтаб туриш, иккинчи сигналда 4 қарсак билан юришни давом эттириш.

5. Келишилган сигнал бўйича 360° бурилиб, ҳаракатни давом эттириш.

6. "Қўллар" сигнали бўйича 4 саф қадами, "оёқлар" сигналида тўхтаб 4 марта турган жойида қарсак чалиш.

ЮРИШ БЎЙИЧА УСЛУБИЙ КЎРСАТМАЛАР

Юриб кетаётганда бажариладиган машқларни навбатлантириш.

1. Юриш темпини ўзгартириб бориш. Дақиқада 120 дан 180 қадамгача тезлаштирилади.

2. Ҳаракатланиш усулларини навбатлантиришда биринчи навбатда юришни югуриш билан, кейин сайр юришини сакрашлар билан, юришни югуриш ва ўрмалаш билан навбатлантириш лозим.

3. Қияликлар ёки жойларнинг релефига қараб ҳаракатларни навбатлантириш. Залларда ҳар хил қияликда қўйилган гимнастика ўтиргичларида, гимнастика асбоблари остида юриб, ўрмалаб ҳаракатланиш. Асосий диққатни машқларни табиий жойларда ўтказишга қаратмоқ лозим: юриб баландликка кўтарилиш, қияликдан пастга тушиш, қумли жойда юриш, шудгор қилинган майдонда юриш ва ҳоказо.

Б/р742(51)

4. Юриш муддатини ўзгартириш. Йўлакларда ёки нотекис табиий жойларда узоқ вақт юришлар. Ҳаракат меъёрини ошириш шуғулланувчиларда бардошликни тарбиялаш, қийинчилик ҳолатларида ўзини тута билиши ва организмни чиниқтириш учун асосий восита бўлиб хизмат қилади.

5. Оғирликларни ўзгартириш орқали ҳар хил оғирликдаги юкни бир жойдан иккинчи жойга олиб бориш малакаси тарбияланади.

ЮГУРИШ

Югуриш юришга нисбатан кўпроқ ҳаракатчан бўлиб, асаб-мушак ва айниқса нафас ва қон айланиш тизимига кучли таъсир қилади. Югуриш нафас олиш ва қон айланишини ривожлантириш ва мустаҳкамлашда, чидамлиликни тарбиялашда асосий восита ҳисобланади. Шу мақсадда югуришни дарснинг асосий қисмида қўллаш тавсия этилади. Дарснинг бошланишида организмни қиздириш ва

... культура

уни ишга тайёрлаш мақсадида қўлланилади. Шуғулланувчиларни юқори нагрузкадан сўнг ҳам гимнастика машқларини бажаришга ўргатиш зарур. Шу сабабли дарс жараёнидаги ҳаракатлар югуриб бажарилса дарснинг самарадорлиги ошади. Югуришда машқ меъёри қуйидагича бошқарилади: югуриш тезлиги (темпи), усули ва вақти ўзгартирилади. Айниқса табиий жойларда югуриш катта аҳамиятга эга. Шу сабабли югуришни ҳар хил шароитда ўтказиш керак: йўлкаларда, чўл жойларда, қумликларда, ўрмонда, ўсимликлар орасида, қияликларда ва ҳоказо. Тўсиқлардан ошиб югуришга катта аҳамият бериш лозим, чунки бунда фақат нагрузка ошибгина қолмай, балки чидамлилик тарбияланади ва олинган малакалар такомиллаштирилади. Бундай машқларга қуйидагилар киради: югуриб кетаётиб учраган ариқ, зовурлардан сакраб ўтиш, ағдарилган дарахт устидан, жонли девор устидан ўрмалаб ўтишлар ва ҳоказо.

ЮГУРИШ ТУРЛАРИ

1. Турган жойда югуриш.
2. Турган жойда тиззаларни баланд кўтариб югуриш.
3. Турган жойда оёқларни олдинга ва орқага силтаб югуришлар.
4. Турган жойда тезлик билан югуриш.
5. Ен томонга оёқларни чалиштириб югуриш.
6. Олдинга ёки орқага оёқларни чалиштириб югуриш.
7. Югуришда бурилишлар.
8. Юмуқ кўз билан югуришлар.
9. Ҳар хил йўналишларда югуришлар.
10. Тезлик (темп)ни ўзгартириб югуриш.
11. Тиззаларни баланд кўтариб югуриш.
12. Тўғри оёқни олдинга ёки орқага силтаб югуриш.

13. Югуришни бошқа ҳаракат турлари билан навбатлантириш.

14. Югуриб бораётганда кутилмаган сигналга тайёр бўлиш.

15. Югуриб бораётганда чалқанча ётиш ҳолатига ўтиш.

16. Югуриш билан ҳар хил ҳаракатларни навбатлантириб бажариш.

17. Югуришда буюмларни ташлаб-илиб олиш ва мўлжалга улоқтириш.

18. Жамоа бўлиб югуришлар.

19. Чўққайган ҳолатда югуришлар.

20. Тўсиқлар устидан узунликка сакраб югуришлар.

21. Йўл бошловчини бажарган ҳаракатларини такрорлаб югуриш.

22. Бир тепаликдан иккинчи тепаликка югуриш.

23. Ҳаккалаб югуришлар.

24. Югуриб орани очиш, сафланиш ва қайта сафланиш.

25. Югуриб тўсиқларни устидан ёки остидан ўрмалаб ўтишлар.

26. Сакраб югуришлар.

27. Арғамчи билан югуришлар.

28. Югуришни юриш билан навбатлантириш.

29. Қия текислик бўйлаб югуриш (гимнастика ўтирғичидан фойдаланилади).

30. Гимнастика ўтирғичини тўнтариб қўйган ҳолатда югуришлар:

а) олдинга ва орқага оёқларни кериб югуриш (ўтирғич оёқ орасида;

б) гимнастика ўтирғичи устидан олдинга орқага ва ёнга югуришлар;

в) олдинга, орқага ва ён томонга югуриш, бир оёқни ўтирғичда, иккинчисини ерда ҳаракатлантириб югуриш;

г) ёнлама югуриш, бир оёқ гимнастика ўтирғичида, иккинчи оёқ бир марта ўтирғич олдида, кейинги қ.л ўтирғич ортида босилади.

МУВОЗАНАТ САҚЛАШ МАШҚЛАРИ

Инсоннинг барча ҳолат ва ҳаракатларида гавданинг оғирлик маркази ва мушак гуруҳларининг ўзаро мослашиб ҳаракатланиши гавдани бир текисда жойлашишига кўмаклашади. Гавдани мувозанатда тутиш асаб-мушак аппаратининг иши бўлиб, оддий шароитда рефлексларга ҳам боғлиқдир. Махсус мувозанат машқлари деганда шундай ҳолат ва ҳаракатлар тушуниладики, бирор ҳолат ёки ҳаракатни сезиш, шу ҳолатларни ўзгартиришдан кейин ҳосил бўлади. Шу сабабли танланадиган машқлар, ҳаракатлар оғирлик марказини аниқ сезиб боришга кўмаклашиши керак. Мисол: асосий туриш ҳолатидан бир оёққа туриш ёки бир оёқ учига ўтиш. Статик мувозанат сақлашда гавданинг умумий оғирлик маркази таянч майдони орқали ўтиши керак. Таянч майдони қанча кенг бўлса, гавданинг оғирлик маркази шунча паст жойлашади, бу эса мустаҳкам мувозанат сақлашга имконият беради. Машқларни танлашда ва уларни ўтиш услубиятини белгилашда бу кўрсатмаларни назарда тутиш лозим. Кичрайтирилган таянч майдони, ерда ҳар хил дастлабки ҳолатда бўлиши мумкин (оё. учларида туриш, бир оёқда туриш ва ҳоказо) ва гимнастика асбобларида (яккачўпда, хариларда, гимнастика ўтирғичини остки тахтасида ва ҳоказо).

Умумий оғирлик марказини юқори ҳолатда тутиш оёқ учларига кўтарилиш, қўлларни кўтариш орқали эришилади. Тор таянчда юришнинг энг қулай усули бу қўлларни ёнга ёзиб юриш ҳисобланади. Ҳар хил ҳаракатлардан тузилган мураккаб машқни бажаришда, бир нечта шуғулланувчилар билан биргаликда бажариладиган (айрим акроба-

тик пирамидалар) машқларда, гавданинг оғирлик маркази таянч марказидан четда бўлиши мумкин. Бу ҳолда шуғулланувчиларни (2-3 киши) умумий оғирлик маркази таянч майдонини ички тик чизиғи бўйлаб ўтиши керак. Шунинг учун ҳар хил пирамидалар ёки оғирликларни бир жойдан бошқа жойга олиб боришлар, бир хил бўлмаган ҳолатларда мувозанат сақлаш қобилиятини тарбиялашда қулай шароит яратади. Агарда гавданинг оғирлик маркази таянч майдонидан чиқиб кетса мувозанат йўқолади, натижада киши ўз вақтида янги таянч ҳосил қилишга мажбур бўлади, бўлмаса йиқилиши мумкин. Янги таянч ҳосил этиш барча ҳаракатнинг асосини ташкил этиб, гавда жойлашишига, ҳаракатига ва аввало юриш асосига боғлиқ бўлади. Шу сабабли, статик ва динамик мувозанат машқлари икки гуруҳга бўлинади: жойда бажариладиган машқлар ва ҳаракатдаги машқлар.

Мувозанат машқларини бажаришда рефлекслар муҳим ўрин тутади (ўрганаётганда мускул сезгилари, вестибуляр аппарат ва кўриш анализаторлари фаол қатнашади). Машқларни мураккаблаштириш учун бажарилаётган машқни юмуқ кўз билан ёки бошни олдинга, орқага, ёнга энгаштириб бажариш кифоя.

Амалда мувозанат машқлари асосан юқори таянчда (хари, ўтиргичда) бажарилади. Бу машқлар ерда бажарилиши билан бир хил бўлсада, мувозанат сақлашда қийинчилик туғдиради, сабаби шуғулланувчида йиқилиб тушиш хавфи туғилади. Шунинг учун ҳаддан ошиқ баландликдаги таянчларда машқ бажариш тавсия этилмайди. Ўз ўзидан маълумки, катта баландликларда тўсиқларни заб этиш учун юриш ўрнига ҳар хил оддийроқ ҳаракатлар қўлланилади (мисол, ўтириб юришлар), б. эса йиқилишни камайишига олиб келади. Мувозанат машқларини бажараётганда оғирлик марказин тўғри жойлаштиришга, уларни чуқур ҳис қилиб

сезиб бажариш учун машқларни секин, тўхтаб-тўхтаб, кўпроқ ҳаракатда бажариладиган машқлар киритилиши лозим. Тайёрлов гуруҳларида бу машқларни табиий шароитга яқинлаштириб ўтказиш лозим: кутилмаганда ҳаракатли машқлардан юришга, югуришдан сакрашга, тўлиқ тўхташга ва ҳоказо. Дарс ўтиш давомида қатор машқлар: гимнастика асбобларидан сакраб тушишлар, тўсиқларни забт этишлар, кўпчилик ўйинлар ва шунга ўхшаш мувозанат шароитини ўзгартириш билан боғлиқ бўлган машқлар қўлланилади.

Мувозанат машқлари асосан 2 гуруҳга бўлинади: жойда бажариладиган машқлар ва ҳаракатдаги машқлар.

Биринчи гуруҳдаги машқлар ўз навбатида қуйидагиларга бўлинади:

- оёқларда таянган ҳолатдаги мувозанатлар;
- аралаш таянчдаги мувозанатлар;
- қўллар ва бошда таянган ҳолатда мувозанатлар.

Иккинчи гуруҳдаги машқлар қуйидагиларга бўлинади:

- қўшимча ҳаракатлар билан силжишлар;
- тўсиқларни забт этиб силжишлар;
- юк билан юришлар;
- икки киши учрашиб қолганда тарқалиш.

Мувозанат машқларини бажаришда асосан гимнастика якка чўпи, ўтирғичлар, хари, арқон қўлланилади.

ТУРГАН ЖОЙДА БАЖАРИЛАДИГАН МУВОЗАНАТ МАШҚЛАРИ

Оёқларда таянган ҳолатдаги мувозанатлар. Ердаги машқлар:

1. Оёқ учларини ёзиб-жуфтлашлар.
2. Оёқларни бир чизиққа қўйиб туриш.
3. Оёқ учларига кўтарилиб, оёқларни ёзиб-жуфтлаш.

4. Бир оёқ учига кўтарилиш.
5. Оёқ учларида туриб, бошни буришлар.
6. Товонларда туриш.
7. Бир оёқда туриб, ҳар хил қўл ҳаракатларини бажариш.
8. Бир оёқда туриб, гавдани олдинга энгаштириб, бўш оёқни орқага кўтариш (қалдирғоч).
9. Қалдирғоч ҳолатида қўл ҳаракатлари.
10. Чўққайиб ўтирган ҳолатдан тиззаларга туришга ўтиш ва тескариси (қўллар ёрдамисиз).
11. Икки (бир) оёқда ўтириб туриш.
12. Бир оёқда турганда бурилишлар.
13. Қалдирғоч ҳолатида бурилишлар.
14. Таёқчани горизонтал ҳолатда ушлаб туриб, ундан қадамлаб ошиб ўтиш.
15. Бир оёқда туриб, иккинчи оёқ тиззасида тўпни тутиб туриш.
16. Бир оёқ тиззасида туриб, иккинчи оёқ билан ҳар хил ҳаракатларни бажариш.
17. Оёқ учларида туриб, 90°, 180° ва 270° га ҳар хил бурилишларни тўхтаб-тўхтаб бажариш.

БАЛАНД ТАЯНЧДА БАЖАРИЛАДИГАН МАШҚЛАР

Аксарият мувозанат машқларини ерда, турган жойда бажариш билан бирга, юқори таянчда ҳам бажарса бўлади:

1. Оғирликни кўтариб, яна жойига қўйиш.
2. Сакраб бурилишлар.
3. Бир-бирига қараб туриб, қўллардан ушлаган ҳолатда икки (бир) оёқда чўққайиб ўтириш.
4. Мўлжалга отиш ва тўпни илиб олиш.
5. Буюмларни ўйнатишнинг (жонглирование) оддий усуллари.
6. Гимнастика асбобларида турган ҳолатда устки кийимларни кийиш ва ечиш.
7. Икки (бир) оёқларда сакрашлар.
8. Асосий туришдан тиззаларга тушиб, дастлабки ҳолатга қайтиш (қўл ёрдамисиз).

9. Оёқларни ярим ва тўлиқ кериб ўтиришлар.
10. Якка чўпда олдинга энгашиш, қўллар билан оёқ 'т)пиқларидан ушлаб, бошни оёқ тиззаларига етказиш.

АРАЛАШ ТАЯНЧДА БАЖАРИЛАДИГАН МУВОЗАНАТЛАР

1. Тиззаларда таяниб ўтирганда, бир оёқни орқага, қарама-қарши қўлни юқорига кўтариш.
2. Тиззаларда тик турган ҳолатида, чап оёқни орқага ва чап қўлни юқорига кўтариб, чапга бурилиш.
3. Бир оёқда чўққайиб ва иккинчи оёқни олдинга чўзиб, дастлабки ҳолатга қайтиш.
4. Қўллар билан ерга таянмасдан ўтириб-туриш.
5. Чалиштирилган оёқларда ўтириб-туриш.
6. Икки киши бир-бирига орқа ўгириб ўтирган ҳолатидан қўлларни қўлтиқлаб ушлаганча, бир-бирига таяниб, ўриндан туриш.
7. Таяниб ётган ҳолатида оёқ ва қўллар билан ҳар хил ҳаракатлар.
8. Ён билан таяниб ётишда (бир қўлга таяниб) бўш қўл ва оёқда ҳаракатлар бажариш.
9. Ерда ўтирган ҳолатда оёқларни кўтариб, қўлларни ёнга узатиб, мувозанат сақлаш.
10. Шу ҳолатда кичкина ёки тўлдирма тўпларни отиш ва илиб олиш.
11. Чалқанча ётган ҳолатдан, оёқ ва гавдани бир вақтда кўтариб ўтириш.

БАЛАНД ТАЯНЧДА БАЖАРИЛАДИГАН МАШҚЛАР

1. Асосий туриш ҳолатидан тиззаларга чўккалаш ва ўз ҳолатига қайтиш.
2. Асосий туриш ҳолатидан бир ёнбошда (сонда) ўтиришга ўтиш ва ўз ҳолатига қайтиш.
3. Бир ёнбошда-кўндаланг ҳолатда ўтириб, қўллар ёнда; шу ҳолатдан орқага букилиб, ёки

асбоблар устидан оёқларни ошириб, бошқа ёнбошга ўтириш.

4. Асосий туриш ҳолатидан таяниб минишга ўтиш ва асосий туришга қайтиш, якка чўп олдида қўлларга таяниб, оёқларни ёзиб ўтириш, сўнгра бир оёқни орқага қўйиб ва қўлларга таяниб ўрнидан туриш.

5. Қўл ёрдамисиз ўтириб туриш. Қўлларни олдинга узатиб, бир оёқ учини якка чўп остидан илинтириб, секин-секин ўтирилади. Илинтирилган оёқни олдинга сирпантириб, гавдани олдинга йўналтириб, ўрнидан турилади.

6. Қўл ёрдамисиз чалқанча ётиш ҳолатига келиш. Олдинги машққа ўхшаб, ўтирган ҳолатда оёқ учлари билан илиниб, секин аста ётилади. Оёқни озод этиб, бошқа оёқ устига қўйилади. Тескари йўналишда турилади.

7. Таянишга ўтиш ва туриш. Икки усулда бажарилади: таяниб минган ҳолатдан бир оёқни орқага ўтказиб таянишга ўтиш, ёки бир ёнбошга ўтириб, бурилиш билан таянишга ўтиш. Ўриндан туриш тескари йўналишда бажарилади, бир оёқни якка чўпга қўйиш билан унга ва қўлларга таяниш билан амалга оширилади.

8. Қўллар ёрдамисиз ўтиришга ўтиш. Кўндаланг турган ҳолатдан бир оёқни олдинга кўтариб, иккинчисини букиб, ўтириш ҳолатига келинади. Туриш шу букилган оёқни тўғрилаш билан амалга оширилади.

9. Орқадан таяниб ўтириш ва белда (узунасига) қўллар ёрдамисиз мувозанат сақлаш.

10. Тиззаларга таяниб турган ҳолатида (узунасига ёки ёнламасига) қўл ва оёқлар билан ҳаракатлар.

11. Орқадан таянган ҳолда оёқларни юқорига кўтариш.

12. Бир оёқни ёнга узатиб, чўққайиб таянган ҳолатида оёқ учларида сакраб, оёқ ҳолатини ўзгартириш.

13. Шу ҳолатда бурилишлар.

14. Харида ўтирган ҳолда иргитиш ва илишлар.

15. Таяниб ётган ҳолатдан таяниб ёнбошлаш ва шу ҳолатга қайтиш.

16. Узунасига миниб ўтириб, қўллар ёнда, оёқларни олдинга ва орқага навбатма-навбат ўтказиш.

17. Таяниб ётган ҳолатдан хари устига чўққайиб ўтириш ва туриш.

18. Таянган ҳолатда орқага силтаниб, хари устига ёнбош билан чиқиш ва туриш.

19. Куракларда тик туриш.

20. Бир елкада тик туриш.

21. Чалқанча ётган ҳолатда (кўндаланг) қўллар билан бош устидан харини ушлаш, оёқларни бош устидан оёқ учларини харига теккизиш.

ҲАРАКАТДА МУВОЗАНАТ САҚЛАШ МАШҚЛАРИ

Бу машқлар баланд таянчларда бажарилади. Тайёргарлиги паст болалар учун бу машқлар ерда ўтказилиши мумкин.

ЭРКИН ҲАРАКАТЛАНИШЛАР

1. Қўлларни турли ҳолатларда тутиб (ёнга, пастга, белда, кўкрак олдида, бош орқасида, юқорига) юриш.

2. Оёқ учида, оддий ёки саф қадамлари билан юришлар.

3. Тиззаларни юқорига кўтариб, оёқларни тўғри (олдинга ва орқага) силтаб юришлар.

4. Алмаш ёки жуфтлама қадам билан юриш.

5. Чалиштирма қадам билан юриш.

6. Ён тарафлама жуфтлама ёки чалиштирма қадам билан юришлар.

7. Худди шу юришни орқага оёқ учларидан бошлаб юриш.

8. Олдинга ва орқага югуришлар.

9. Жуфтлама қадамлар билан сакраб ҳаракатланиш.

10. Юриш ва югуриш вақтида бирдан тўхтаб қолиш (бир ёки икки оёқда).

11. Турган ҳолатда (узунасига) оёқлар ораси очиқ, ён томонга қадам ташлаб кейинги ҳаракат билан орқага бурилиш.

12. Олдинга ва орқага юриш, ҳар бир қадамда тиззаларда туриш.

13. Олдинга ва орқага ҳаракатланиб, бир оёқда ярим ўтириб қолиш.

14. Ярим ўтириб ёки турли йўналишларда юриш.

15. Олдинга ташланиб ёки тортилиб юриш.

16. Эмаклаб юриш.

17. Миниб ўтирган ҳолда орқага, олдинга, ёнга ҳаракатланиш.

18. Югуриб келиб гимнастика асбобларига чиқиш ва унда ҳаракатланиш.

19. Икки ва бир оёқда сакраб ҳаракатланиш.

20. Харида ўтирган ёки қорин билан ётиб таянган ҳолда ҳаракатланиш.

21. Рақс қадамлари билан ҳаракатланиш.

22. Кўзларни юмиб ҳаракатланиш.

23. Бошни ёки гавдани энгаштириб бурилишлар билан ҳаракатланиш.

24. Икки, уч киши қўлларни бирлаштириб турли йўналишга юришлар.

25. Икки, уч киши бир-бирларини тиззаларига ўтирган ҳолда юриш.

26. Бир оёқда сакраб ҳаракат қилиш, бунда унинг иккинчи оёғини орқадаги шериги ушлаб боради.

ҚЎШИМЧА ҲАРАКАТЛАР БИЛАН ЮРИШЛАР

1. Қўл ва оёқларни турлича ҳаракатлантириб юриш.
2. Турли суръат ва мақомда чапак чалиб юриш.
3. "Қалдирғоч" ҳолатида сакраб-сакраб силжиш.
4. Таёқча ва чўқморларни ҳаракатлантириб юриш.
5. Мўлкалга ирғитиш ёки илиш ҳаракатлари билан юриш.
6. Коптокни ерга, асбобларга ёки юқорига отиб илиб олиш билан юришлар.
7. Бошни буриб ёки энгаштириб юриш.

ТЎСИҚЛАРДАН ЎТИШ БИЛАН ҲАРАКАТЛАНИШ

1. Асбобда белгиланган бўлагидан ҳатлаб ўтиш.
2 Асбобга қўйилган буюмлар (тўлдирма тўп, таёқча) устидан ҳатлаб ўтиш.
3. Турли баландликда тортиб қўйилган арқон устидан ҳатлаб ўтиш.
4. Тўсиқни босиб, ошиб ўтиш.
5. 1-4 машқлар, лекин югуриб бажарилади.
6. Арқонча тагидан ўтиш. Баландликка боғлиқ ҳолда эгилиб юриб ўтиш, эмаклаб, ётиб ўрмалаб ўтиш.
7. Махсус дарчалардан ўтиб юришлар.
8. Асбобга қўйилган тўлдирма тўпни оёқ ёки қўл билан туртиб юриб ўтиш.

ЮК БИЛАН ҲАРАКАТЛАНИШЛАР

1. Турли усуллар билан бир неча тўлдирма тўп, қум тўлдирилган қопчаларни юриб ёки югуриб кўчириш.
2. Юкни икки кишилашиб кўчириш.

3. юкни асбобдан кўчириш ва у билан ҳаракатланиш.

4. юк билан ҳаракатда бурилишлар.

5. Ҳонли юкларни кўчириш.

ИККИ КИШИ УЧРАШГАНДА ТАРҚАЛИШЛАР

1. Учрашганда улардан бири қўлларга таяниб чўққайиб ўтиради, иккинчиси унинг устидан ҳатлаб ўтади.

2. Шериклар учрашганда бир-бирини елкаларидан ушлашиб, ўнг оёқлари кафтларининг ички қирралари бир-бирига теккунга қадар олдинга узатадилар ва бир-бирини ушлаганча узатилган оёқда чапга бурилишади. Бу усул мураккаб бўлиб, аввал ерда ўргатишни талаб қилади.

УСЛУБИЙ КЎРСАТМА

Мувозанатни сақлаш машқлари қуйидагича мураккаблаштирилади:

1. Таянч сатҳини кичиклаштириш.

2. Оғирлик марказини жойлашувини таянч нуқтасидан юқорилаштириш.

3. Таянчни баландлаштириш (снаряд баландлигини кўтариш).

4. Таянчни ҳаракатчанлигини кўпайтириш (харини бир томонини маҳкамламасдан, арқонни бўшроқ тортиб ва ҳоказо).

5. Таянчни оғдириш.

6. ҳаракатдаги тўсиқлардан ўтиш.

7. Юкни олиб юриш.

8. Ҳаракатланиш усулини ўзгартириш.

9. Киши учун одатдагича бўлмаган шароитларни (кўзни юмиб, бошни эгиб) қўллаш.

10. Бир машқни иккинчи машқ билан қўшиб ижро этиш ва ҳоказо.

Сўнгги машқ мувозанат сақлашни ўргатишда асосий усул бўлиши лозим. Бу усулни дастлабки

кўникма ҳосил бўлгандаёқ қўллаш керак. Юқоридаги машқларни бошқа мувозанат сақлаш машқлари билан мужассамлаштириб олиб бориш зарур.

Мисол тариқасида қуйида бир қанча намунавий машқлар келтирилади:

а) қия қилиб қўйилган гимнастика ўриндиғида ўрмалаш ва хари устидан югуриш;

б) арқонга (дарахтга, нарвонга) чиқиш, харига ўтиш ва унда юриш;

в) арқонда (халқада) тебраниб, хари устига чиқиб олиш;

г) харидан тўсиқ (от, девор ва ҳоказо) устидан сакраш;

д) бир харидан иккинчи харига сакраб ўтиш;

е) харидан юриб тебранаётган арқон (халқа) га чиқиб олиш, ундан бошқа харига ўтиш;

ж) ўрмалаш (40-50 м), сўнг харига ўтиш;

з) деворга чиқиш ва ундан сакраб харига тушиш.

Мувозанат сақлаш машқларини очиқ табиий шароитларда ўтказган маъқул. Чунки мувозанат сақлаш машқлари учун зарур бўлган асбобу-анжомлар табиатда мавжуддир.

Асбобларда дастлабки ҳаракатлар қуйидагича бўлиши мумкин:

а) унча баланд бўлмаган баландликдан сакраш;

б) қия қилинган гимнастика ўриндиққа ўрмалаб ёки эмаклаб чиқиш;

в) тик осилиб туриб сакраб таяниб қолиш, кейин асосий ҳолатга ўтиш;

г) тўнтарилиб кўтарилиш;

д) якка чўпда бир оёқ тиззаси остида осилиб кўтарилиш.

Машқларни қуйидагича тугаллаш мумкин:

а) таянчсиз сакраб тушиш (ортиқча баландликлар учун дастлабки тайёргарлик зарур, аёллар учун бу машқ мақсадга мувофиқ эмас).

б) қўлларга таяниб сакраб тушиш;
в) аралаш таянчдан сакраб тушиш;
г) шеригининг ёрдамида сакраб тушиш;
д) таянган ҳолатдан тушиш;
е) мураккаб сакраб тушишлар: қўлларда тик турганда тўнтарилиб, ёнлама, бурчак ҳосил қилиб, керишиб ва оёқларни ёзиб ва бошқалар.

Мувозанат машқларини мусиқа ўқитувчисининг саноғи билан бажариш ўта қимматли ҳисобланади.

Мувозанат сақлаш машқлари шеригининг қаршилигини енгиш билан бўладиган машқлардан ҳам иборат бўлиши мумкин. Масалан:

1. Бир оёқда туриб, қўллар кўкрак олдида боғланган ёки орқада, бир оёқда сакраб рақибини икки сёғига туриб қолишга эришиш.

2. Бир-бирига юзланиб туриб, оёқ учлари бирлаштирилган шеригини кафти билан жойидан итариб юбориш.

3. Шунинг ўзи фақат ярим ўтирган ёки ўтирган ҳолда.

4. Шеригига юзланиб туриб, товонлар бир чизиқда, бир қўл орқада шеригини кафтига уриб, мувозанатдан чиқариб юбориш.

5. Икки киши бир-бирига ён билан, икки тарафга қараб, бир чизиққа туриб (оёқ остини ён тарафи бир-бирига тегиб туради) бир-бири билан қўл ушлашиб ва улар биоан ҳар хил ҳаракатлар (туртиб ёки тортиб ҳар тарафга) бажариб, шеригини жойидан силжитишга ҳаракат қилишади.

6. Икки киши бир қадам оралиқда бир-бирига қараб, ўнг оёқда ташланган ҳолатда, чап қўлда таёқча ушлаб турилади (таёқчалар параллел ҳолатда ён тарафда бўлади). Таёқчалар билан ҳар хил йўналишда турли ҳаракатларни бажариб, шеригини жойидан қўзғатишга ҳаракат қилишади.

7. Юқорида кўрсатилган машқларни, юқори таянчда бажариш (50-70 см баландликда). Бажариш жараёнида жиҳозлар остига гимнастика тўшакларини ёзиш зарур.

Охирги вақтда аёллар спорт гимнастикасида, якка чўпда бажариладиган мувозанат машқлари алоҳида аҳамият касб этади. Улар аёллар кўпкурашининг ажралмас бир бўлаги бўлиб ҳисобланади. Якка чўпдаги машқлар бошқа гимнастика машқлари орасида мураккаблиги билан ажралиб туради. Шу сабабли бу машқларнинг мазмуни ва уларнинг хусусияти тез-тез ўзгариб туради. Спорт гимнастикасида якка чўпдаги аёллар машқлари узоқ муддат бажарилиши (1,5 дақиқа спорт усталари учун), машқлар йиғиндиси (комбинация) турли хил ҳаракатларни ўз ичига олиши, ўз навбатида эркин машқларни эслатади. Юқорида санаб ўтилган дастурдаги якка чўпда бажариладиган машқлар тренировка машғулотлари жараёнида кичик разрядлиларда ҳам қўлланилади. Аёллар учун спорт гимнастикасини якка чўпда бажариладиган машқлари бошқа гуруҳ гимнастика машқларига ўхшашлиги билан характерлидир. Эркин машқлар (сакрашлар, бурилишлар, миллий рақс машқлари, қўл, оёқ ва гавдани мураккаб ҳаракатларини кетиштириб олиб боришлар), акробатика машқлари (ғилдирашлар, думбалоқ ошишлар, тўнтаришлар, елкада, бошда ва қўлларда тик туришлар), гимнастика асбобларидаги машқлар (оёқлар билан силтанишлар, сакраб тушишлар), якка чўпни кичик текис майдони ва қўлга таяниш, тутиш, ўзига хос усуллари бу машқларни техник жиҳатдан бажарилиши алоҳида аҳамият касб этади. Якка чўпдаги машқларни мураккаблашиб бориши бошқа гимнастика асбоблардаги машқларга ўхшаш бўлиб, унда шуғулланувчиларнинг гавдалари қай ҳолда бўлишидан қатъий назар ўзлари идора қилиши имконини беради.

ТИРМАШИБ ЧИҚИШ

Тирмашиб чиқиш машқлари елка камари ва қўл мушакларига катта юкланиш билан боғлиқ. Бир ўқли (арқон, чўп, устун) асбобларга тирмашиб чиқишда елкани тортувчи мушаклар фаол ишлайди. Икки параллел ёки арқонларга тирмашиб чиқишда кўкрак қафаси очилади ва кураклар яқинлашади, бу вазиятни машқларни танлаш ва навбатлашувида эътиборга олиш зарур. Нафас (айниқса чиқариш) бир ўқли асбобга бир қўллаб тирмашишда бирмунча қийин, чунки қўлларда осилиб турганда кўкрак қафаси кенгайиб, кўкракни катта ва кичик кўкрак мушаклари асосида бажарилади.

Тирмашиб чиқиш учун қуйидаги асбоблар бирмунча қулай ҳисобланади: гимнастика деворчаси, нарвон, арқон, чўп ва устун.

Тирмашиш машқлари қуйидагича туркумланади:

1. Аралаш осилиш ёки таянишлар билан тирмашиш.
2. Оддий осилиш ёки таяниш билан тирмашиш.
3. Бир жиҳоздан иккинчисига тирмашиб ўтиш.
4. Тўхташлар билан тирмашиб чиқиш.
5. Жуфт бўлиб тирмашиб чиқишлар.

Юқоридаги 5 гуруҳни қуйидагиларга ажратиш мумкин:

а) тик йўналиш бўйича тирмашиб чиқишлар;

б) қия йўналиш бўйича тирмашиб чиқиш;

в) горизонтал йўналиш бўйича тирмашиб силжишлар.

АРАЛАШ ОСИЛИШ ВА ТАЯНИШ ХОЛАТЛАРИДА ТИРМАШИШ

1 Горизонтал йўналишда тирмашишлар гимнастика нарвони (жуфтлама қадамлар билан) тик йўналишда (бир томонлама ёки аралаш усулларда), қия йўналишда бажарилади.

2. Барча йўналиш бўйича тирмашиш: қўллар ва оёқлар билан навбатма-навбат тирмашиш.

3. Худди шундай, фақат оёқлар билан бир вақтнинг ўзида тирмашиш.

4. Қўлларни ва оёқларни бир вақтда ўзгартириб (сакраш ҳаракати билан).

5. Барча йўналишларда: бир қўл ва оёқлар билан, қўл ва бир оёқ билан, бир қўл ва бир оёқ билан тирмашиш.

6. Барча йўналишларда орқага бурилиш ҳаракати билан.

7. Барча йўналишларда юк билан (тўлдирма тўп, таёқча).

8. Барча йўналишларга гимнастика деворчасига орқа билан.

9. Гимнастика деворчасининг юқори тахтачасига таяниб горизонтал йўналишда тирмашиш.

ТИК НАРВОНГА ТИРМАШИШ

(девор билан оралиги 50 см дан кам эмас)

1. Бир ёки турли усулда тирмашиш.

2. Тирмашиш қўллар билан бир вақтнинг ўзида, оёқларни навбат билан ўтказиш (нарвончанинг ён ёғочини ёки зинасини ушлаб).

3. Қўлларнинг бир вақтдаги ҳаракатидан кейин, оёқларни ҳам бир вақтда ўтказиш.

4. Бир вақтнинг ўзида қўл ва оёқлар ҳаракати билан (ҳаракат сакрашга ўхшаб кетади).

5. Бир қўл ва иккала оёқ ёрдамида, икки қўл ва бир оёқ билан, бир қўл ва бир оёқ билан тирмашиш.

6. Юк билан тирмашиш.

7. Орқага бурилиш ҳаракатлари билан.

8. Нарвончага орқа ёки ён томон ҳолатида чиқиш.

9. Нарвончага ўрама ҳаракати билан тирмашиш.

10. Нарвончага юзланган, ўтирган ҳолатда

ҚИЯ НАРВОНГА ТИРМАШИБ ЧИҚИШ

Нарвончанинг устки томонидан тирмашиш:

1. Бир ёки турли усулларда тирмашиш (қўллар билан зиначалардан ёки ён ёғочлардан ушланади).

2. Сакраб тирмашиш. Бир вақтнинг ўзида қўл ва оёқлар билан қайта ушлаш.

3. Бир қўл ва оёқ билан, қўл ва бир оёқ билан, бир қўл ва бир оёқ билан тирмашиш.

4. Орқага бурилиш билан тирмашиш.

5. Юк билан тирмашиш.

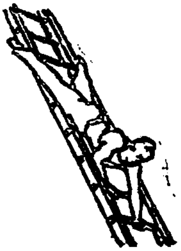
6. Ўтириб (чўққайиб) тирмашиш.

7. Нарвончага орқа билан турган ҳолда бир ёки турли усулларда тирмашиш.

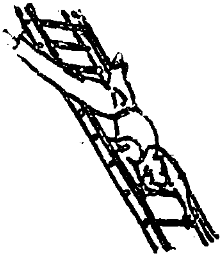
8. Боши билан пастга осилиб тирмашиб чиқиш, кўкраклар нарвончага тиралган бўлади (1-расм).

9. Нарвончага чалқанча ётиб, боши билан пастга тирмашиб тушиш (2-расм).

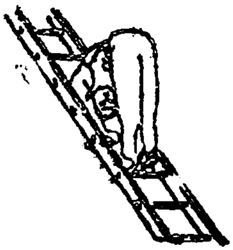
10. Думбалоқ ошиб тирмашиб тушиш ва чиқиш (3-расм).



1-расм



2-расм



3-расм

Нарвончанинг пастки томонидан тирмашиш:

1. Бир ва турли усулда чиқиш.

2. Бир қўл билан нарвончанинг зинасини ушлаб, иккинчи қўл билан ён устунни ушлаб ёки икки қўл билан ён устунни ушлаб тирмашиш.

3. Бир вақтнинг ўзида қўл ва оёқларни ўзгартириб (сакраб) тирмашиш.

4. Қўл ва бир оёқ билан тирмашиш.

5. Осилиб туриб кейинги ҳаракат билан оёқни қўлларга яқинлаштириш, қўл билан юқорига ҳаракатланиб яна дастлабки ҳолатга қайтиш.

ТИК АРҚОНГА ТИРМАШИБ ЧИҚИШ

1. Уч интилишда тирмашиб чиқиш. Дастлабки ҳолат - тўғри қўлларда осилиб турилади. "Биринчи ҳаракат" - оёқ тиззаларини букиш билан оёқ учларида арқон ўраб чалиштирилади ва тиззалар орасига олиниб сиқилади. "Иккинчи ҳаракат" - оёқ ҳолатини бўшаштирмасдан, оёқларни тўғрилаб қўлларга тортилиб букилади. "Учинчи ҳаракат" - қўллар билан бирин-кетин юқоридан ушланади. Бу усулда тирмашиб чиқишда асосий оғирлик елка камари мушакларига эмас, балки оёқ мушакларига ҳам тушади. Шунинг учун бу усулга ўргатишнинг муваффақияти асосан биринчи ҳаракатга (арқонни оёқ билан ушлашга) боғлиқ. Биринчи ҳаракатни тўлиқ ўрганмасдан туриб, тирмашиб чиқишга ҳаракат қилиш бефойда. Бунга ўргатиш учун арқон остига стол, стул, от қўйиб, шуғулланувчилар ўтирган жойларида арқонни оёқ билан ушлаш ҳаракатини такомиллаштирадилар. Иккинчи ҳаракатни иккита арқонда ўзлаштириш тавсия этилади. Оёқларни бир неча марта ёзиб-букиш билан арқонни қанчалик ишончли тутилгани текшириб кўрилади. Учинчи ҳаракат эса, оёқларни тўғрилагандан сўнг бир неча бор қўлларни юқоридан, пастдан тутиш кифоя. Ҳамма ҳаракатларни ўрган-

гандан сўнг уларни бир-бири билан мослаб аниқ бажарилишини таъминлаш зарур. Аралаш осилишда арқонга тирмашиб чиқишнинг тайёрлов машқлари гимнастика нарвончасида бажарилади.

2. Икки ҳаракат билан тирмашиб чиқиш. Дастлабки ҳолат - бир қўл тўғри ҳолатда арқонни ушлаб, иккинчи қўл билан иян баландлигида тутилади. Биринчи ҳаракат - оёқлар билан арқонни 3 ҳаракат каби ушланади. Иккинчи ҳаракат - оёқларни (итариб) тўғрилаб, бир вақтда қўлларга тортилиб пастки қўл билан юқоридан ушланади. Бу усул елка камаридан ва қўллардан катта куч талаб этади. Лекин ҳаракат аниқлиги унча мураккаб эмас. Бу ерда 3 ҳаракат билан тирмашиш каби, оёқлар билан арқонни қисиб ушлаш ҳаракатларини тўғри бажариш асосий аҳамиятга эга.

3. Тик ёғочга, гимнастика деворига оёқ билан таяниб, қўлда тирмашиш.

4. Биринчи арқонга қўл билан, иккинчисида оёқ билан тирмашиб чиқиш.

5. Иккита арқонга тирмашиб чиқиш. Бир қўл билан биринчи арқонни, иккинчи қўл билан иккинчи арқон ушланади. Оёқлар билан бир арқонни ёки иккаласини қўшиб тирмашиб чиқилади.

ҚИЯ ЁКИ УЗУНАСИГА ЎРНАТИЛГАН АРҚОНГА ТИРМАШИШ

1. Оёқ ва қўлларни навбатма-навбат ҳаракатлантириб тирмашиш. Дастлабки ҳолат - икки қўл билан, олдинма-кетин арқон ушланади (қўл тирсаклари букилган), бир оёқ товони тизза бўғинидан букилган ҳолатда арқон устига ташланади. Арқонда силжиш учун қўлларни навбатма-навбат оз-оздан бош томонга силжитиб арқонда ҳаракатланади. Товон арқон устида олға томон судралиб боради. Келгуси қайтаришда оёқлар ҳолати алмаштирилади.

2. Узунасига ўрнатилган арқонга осилиб, оёқлар тизза бўғимидан букилиб, қўлни ташқари-

сидан арқон устидан ўтказиб тирмашиш. Қўлларни оз-оздан ўнг ёки чап томонга силжитиб арқонда тирмашилади. Сўнгра оёқларни арқондан тушириб, ён томонларга гавдани тебратиб, оёқлар арқон устига ташланади.

3. Иккита қия ёки текис ўрнатилган параллел арқонда ҳар хил тутишда ва илинишда тирмашиб чиқишлар.

ТИК ХОДАГА ТИРМАШИБ ЧИҚИШ

1. Уч ҳаракатда тирмашиб чиқиш (арқонга чиқишга қаралсин).

2. Икки ҳаракатда тирмашиб чиқиш (арқонга чиқишга қаралсин).

3. Уч, икки ҳаракатда оёқ ҳолатларини алмаштириш орқали (чап ёки ўнг оёқни навбатма-навбат олдинда ҳаракатлантириб) тирмашиб чиқиш.

4. Хода атрофида ўралиб ушлаб тирмашиб чиқиш.

5. Бир қўл ва икки оёқ ёрдамида тирмашиб чиқиш.

6. Икки қўл ва бир оёқ ёрдамида тирмашиб чиқиш.

7. Дастлабки ҳолатдан – уч ҳаракат усулини биринчи ҳаракатини бажариб, сўнгра оёқларни тўғрилаш билан бир вақтда қўлларни юқоридан тутиш.

8. Деворга оёқлар билан таяниб, тик ходага тирмашиб чиқиш.

9. Бир ходага оёқ билан таяниб, иккинчи ходага тирмашиб чиқиш.

10. Иккита хода бўйлаб тирмашиб чиқиш. Бир қўл бир ходадан, бошқаси билан иккинчи ходадан, оёқлар билан битта ходадан ушлаб бажарилади.

11. Иккита хода бўйлаб тирмашиб чиқиш. Оёқлар билан иккита ёғочни ташқи тарафидан ўрала-

ди. Оёқ тақимлари ичкарида, тиззалар ташқарида бўлади. Қўл ва оёқ ҳаракатлари навбатма-навбат бажарилади.

12. Худди олдингидагидек, фақат оёқлар ходани ичкари тарафидан ўраб, тиззалар ичкарида бўлади.

ДАРАХТ ЁКИ ТИК УСТУНЛАРГА ТИРМАШИШ

1. Қучоқлаб чиқишлар. Дарахтга кўкрак билан зич ёпишиб, уни қўллар билан маҳкам ушланади. Оёқлар ҳаракати дарахтнинг йўғон ёки ингичкалигига боғлиқ. Агар дарахт ингичка бўлса, уни оёқ билан худди арқонга ўхшаб ушла[illegible]и. Дарахт йўғон бўлса, уни оёқлар билан т[illegible] ўраб олиб, олдинда оёқлар бир-бири била[illegible] [illegible]миттирилади. Фақат оёқлар билан мустаҳка[illegible] [illegible]ни сезгандагина юқорига силжиш мумкин [illegible]и.

2. Қучоқлаб чиқишлар. [illegible]ан ортиқ йўғон дарахтларга чиқишда қўлланила[illegible]и. Қўллар билан дарахт қучоқлаб олинади ёки тирсаклар ёрдамида сиқилади. Оёқлар букилган ҳолатда дарахтни икки ёнидан сиқади.

3. Орқада юк билан тирмашиб чиқиш усулини қўллаш.

Тугунли арқонда тирмашиш

1. Уч ҳаракат билан тирмашиб чиқиш.

2. Икки ҳаракат билан тирмашиб чиқиш. Арқон тугунларнинг бўлиши оёқлар билан ўраб қулайлик туғдиради. Оёқ остини тугунга [illegible], арқон сиқилади, бу иккинчи ҳаракатни бажаришни енгиллаштиради.

3. Ўтириб тирмашиш.

АРҚОНЛИ НАРВОНГА ТИРМАШИШ

1. Агарда нарвонга чиқиш ўнг қўл ва ўнг оёқ ҳаракатлари билан бошланса бир номли, ўнг

қўл ва чап оёқ ҳаракатлари билан бошланса ҳар хил номли усул деб аталади. Нарвонга бир номли ва икки номли усул билан чиқишларни қўллаш.

2. Нарвонга оёқ қўйиб чиқиш.

3. Нарвонга бир вақтда икки оёқни қўйиб чиқиш.

4. Нарвонга ён тарафдан чиқиш. Нарвон поялари юқоридан тўғри қўл билан ва иккинчиси билан кўкрак баландлигидан ушлаб оёқлар билан ташқаридан пояларга босиб нарвонга чиқилади.

Оддий осилиш ёки таянишда чиқишлар

Қия ўрнатилган нарвон

1. Осилган ҳолатда нарвон зинапояларини ушлаб, ҳар бир зинапоя ёки зинапоя оралаб чиқилади.

2. Худди шунга ўхшаб, лекин нарвонга орқа ўгириб чиқиш.

3. Ён томондан нарвон пояларини ушлаб чиқиш.

4. Бир қўл билан нарвон зинапоясини ушлаб, иккинчи қўл билан эса нарвонни ён пояларини ушлаб чиқиш.

5. Икки қўл билан бир вақтда ушлаб, нарвонга чиқиш.

6. Нарвонни ён пояларини ушлаб, ён томонларга ҳаракатланиб чиқиш.

7. Ёнлама чиқиш.

8. Бурилиб чиқиш.

9. Қўл ёрдамисиз нарвонни устида юриш.

10. Нарвоннинг юқори томонида қўлга таяниб, оёқлар керилган ҳолатида юриш.

Текис (горизонтал) нарвон

1. Нарвон зинапояларини ушлаб, олдинга ёки орқага силжиш.

2. Худди шундай, лекин бир-икки зинапоя оралаб ёки қўл билан бир вақтда ушлаб силжишлар
3. Нарвонни ён пояларини ушлаб навбатма-навбат ёки бир вақтда қўлларни алмаштириб силжиш.
4. Худди шундай, лекин навбатма-навбат гавдани ён томонга тебрантириб силжиш.
5. Худди шундай, лекин бир вақтда орқа-олдинга йўналишда гавдани тебратиб силжиш.
6. Нарвон пояларини ёки зинапоясини ушлаб ёнга силжиш.
7. Нарвон зинапояларини ушлаб, доира шаклида айланиб силжиш.

<u>Тик арқон ёки поя</u>

1. Оёқларни тебранма ҳаракати билан чиқишлар (фақат арқонда).
2. Бир вақтда қўлни навбатма-навбат ҳаракатлантириб чиқиш.
3. Оёқларни кериб ёки жуфт тутиб (арқонда оёқлар бирга тутилади) чиқиш.
4. Арқон ёки поя атрофида айланиб чиқиш.
5. Арқон оёқлар орасида бўлган ҳолатда гавдани букиб чиқиш.
6. Иккита арқон ёки пояга навбатма-навбат қўллар билан чиқиш.
7. Худди шундай, бир вақтда қўллар билан қайта ушлаб (гавдани букиб-ёзиб) чиқиш.
8. Икки арқон ёки пояда букилган ҳолатда осилиб чиқиш.

<u>Қия ва текис ўрнатилган арқон ёки поя</u>

1. Узунасига осилган ҳолатда қиялаб чиқиш.
2. Олдинга, орқага осилган ҳолатда чиқиш.
3. Бурилишлар билан чиқиш.
4. Гавдани тебрантириб, қўлларни бир вақтда алмаштириб ушлаб тирмашиб чиқиш.

5. Иккита арқон ёки пояга навбатма-навбат қўл билан ушлаб чиқиш.

6. Иккита пояга таяниб чиқиш.

7. Оёқларни ҳар хил ҳолатларда тутиб чиқиш.

Осиб ўтиш

Осиб ўтиш машқларини бажариш учун қуйидагилардан: арқон, поялар, устун, нарвон, деворлардан фойдаланилади.

1. Арқондан арқонга оёқларни чалиштириб ўтиш (худди шундай, устунларда, пояларда бажарилади).

2. Худди шундай, лекин фақат қўлларда бажарилади.

3. Арқондан арқонга (худди шундай, пояда) 2, 3 ҳаракат усулида тирмашиб чиқиш.

4. Арқондан арқонга қўллар ёрдамида ўтиш (худди шундай, пояларда).

Қия ва текис нарвон

1. Нарвоннинг устки қисмидан пастки қисмига ён томондан осиб ўтиш. Нарвоннинг юқориги қисмида турган ҳолатда, кўкрак ён шотига ёпишиб (икки қўл билан шотини тутиб), пастдан бир қўл билан иккинчи шотини ушлаб, пастга ўтилади, кейин оёқлар ҳам пастга ўтказилади.

2. Нарвоннинг пастки қисмидан юқориги қисмига осиб ўтиш. Пастки қисмида осилиб турган ҳолатда битта ён шотига ёпишиб, аввало бир оёқни юқорига ўтказилади, сўнгра қулай ушлаб, навбатма-навбат қўлларни қайта ушлаб юқорига осиб ўтилади.

3. Текис нарвонда ён томонган осиб ўтишлар юқоридан пастга, олдинга ёки орқага тушиш орқали ва пастдан юқорига кўтарилиш куч, силтаниш ва тўнтарилиш орқали бажарилади.

4. Юқоридан пастга "дарчадан" оёқларни олдинга узатиб ошиб ўтиш (дарча сифатида икки зинапоя оралиғи қўлланилади).

5. Худди шундай, лекин бош билан олдинга. Биринчи навбатда дарчадан қўллар ўтказилади ва ундан сўнг бош ўтказилади. Сўнгра қўллар билан зинапояни ёки шотини ушлаб олдинга тушиш билан ошиб ўтиш бажарилади.

6. Нарвонни пастки қисмидан юқорига дарча орқали ошиб ўтиш. Навбатма-навбат дарчадан қўлларни, сўнгра бошни дарчадан ўтказиб, букилган қўлларга таяниш ҳолати қилинади ва юқорига ошиб ўтилади.

7. Худди шундай, лекин оёқларни олдинга узатиб ўтиш. Оёқларни дарчадан ўтказиб, тўнтарилиб таяниб юқори қисмига ошиб ўтилади (ҳаракатни енгиллаштириш учун оёқларни илдириш мумкин).

ДЕВОР (БАЛАНДЛИГИ 2-3 м) ДАН ОШИБ ЎТИШ

1. Икки қўл билан деворга осилиб, бир оёқни девор устидан ўтказиб, сўнгра оёқ ва қўлларга таяниб, девордан ошиб ўтиш.

2. Куч билан ошиб ўтиш. Куч билан кўтарилиб, бош билан олдинга энгашиб, бир қўл билан девор юзасига тиралиб сакраб тушилади. Бунда бир қанча гимнастик сакраб тушиш усуллари қўлланиши мумкин. Масалан: а) куч билан деворга миниб олиб ва иккинчи оёқни девордан ошириб ўтказиб, бурилиш билан сакраб тушиш; б) оёқ билан девор устида туриб, чап қўл ва ўнг оёқда таяниб туришдан сакраб тушиш; в) девор устида қорин билан ётиб, чап қўл билан девор қирраларини маҳкам тутиб, ўнг қўл билан деворга таяниб, ўнгга бурилиб сакраб тушиш.

3. Югуриб ошиб ўтиш. Югуриб келиб бир оёққа таяниб, иккинчи оёқ билан депсиниб, икки

қўл билан деворнинг юқори сатҳидан ушлаб, таяниш ҳолатига чиқилади. Юқорида кўрсатилган усуллардан биттасини қўллаб, ошиб тушилади.

Бир ёки икки шериги ёрдамида ошиб ўтишлар:

а) ёрдамлашувчи ошиб ўтувчининг букилган оёғини тўпиқ устидан ушлаб, унга таянч ҳолатини эгаллашга ёрдамлашади;

б) ёрдамлашувчи деворга ёнлама бир оёқ тиззасида туриб, иккинчи оёқ тиззасини олдинга чиқариб, худди зина пиллапояси шаклини ҳосил қилади ёки деворга қараб ва қўллар билан таянган ҳолатда гавдасини озгина энгаштириб қия текислик ҳосил қилади, ошиб ўтувчи югуриб келиб тўсиқни забт этади;

в) ёрдамлашувчи девор устида мустаҳкам жойлашиб олиб, пастдаги шеригига қўл бериб, девор устига чиқишга кўмаклашади;

г) ёрдамлашувчилар деворга ён билан бир-бирига қараб туришади. Ошиб ўтувчига яқин қўлларида таёқча тутиб туришади, иккинчи таёқча деворга яқин елкада бўлади, ошиб ўтувчи таёқлар устидан юриб девор устига кўтарилади.

АРАЛАШ АСБОБЛАР

1. Арқон қия жойлашган нарвонга мустаҳкамланган бўлади. Арқондан чиқиб, нарвонга ўтиш ва тескари.

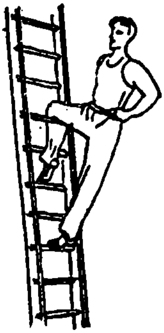
2. Худди шу, фақат арқон ўрнига хода қўлланилади.

3. Қия ўрнатилган хода тик нарвонга бириктирилади. Ходадан зинага ўтиш ва тескари.

4. Тик ходага арқон қия бириктирилган. Арқондан тирмашиб чиқиб ёғочга ўтиш ва тескари.

ТЎХТАБ-ТЎХТАБ ТИРМАШИБ ЧИҚИШ

1. Ходани оёқлар билан ўраб олиб, қўлларни қўйиб юбориш.



4-расм

2. Иккита хода бўйлаб чиқиш, оёқлар билан ходанинг ташқарисидан тутиб, қўлларни қўйиб юбориш (хода қўл орқасида бўлади).

3. Иккита хода бўйлаб тирмашиб чиқиб, уларнинг орасида биттасига орқа билан, иккинчисига оёқ билан таяниб, қўлларни қўйиб юбориш.

Тик нарвонда

1. Нарвонга юз томон туриб, бир оёқни зинага қўйиб, иккинчи оёқни юқорироқдаги зиналар орасига тиқиб, қўлни қўйиб юбориш.

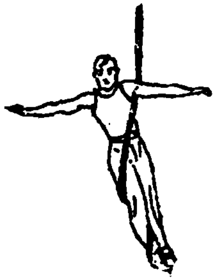
2. Худди шуни нарвонга ён билан туриб бажариш (4-расм).

Тик арқонда

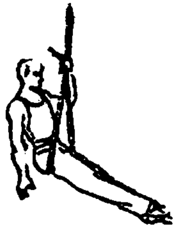
1. Турган ҳолатда боғланишлар. Арқонда тўғри қўлларда осилиб (арқон ўнг тарафда), ўнг оёқни ўнг томондан орқага айланма ҳаракатлантириб, арқон ўнг оёққа ўралади (пастда арқон ўнг оёқ тагининг ташқари тарафидан ўтади). Ўнг оёқни бироз эгиб, чап оёқ учида арқонни илиб, оёқлар бир-бирига жуфтлаб қаттиқ сиқилади. Сўнгра арқонни чап қўл ортига олиб, қўллар озод этилади ва ёнга ёзилади (5-расм).

2. Сиртмоқ шаклида боғлаш. Тўғри қўлларда осилган ҳолатда оёқларни олдинга кўтариб, арқонни оёқ орасига олиб қаттиқ сиқилади (оёқлар чалиштирилади). Бир қўлни озод этиб, арқоннинг пастки учидан олинади ва елка баландлигида арқонга бирлаштирилиб, сиртмоқ шакли ҳосил қилинади. Иккинчи қўл озод этилади.

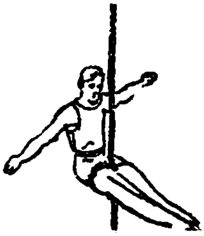
3. Худди шундай, фақат сиртмоқ икки оёқни ўраб ўтади. Охирги ҳолатда шуғулланувчи худди



5-расм



6-расм



7-расм

сиртмоқда ўтиргандек бўлиб кўринади (6-расм).

4. Ёпиқ сиртмоқ ва саккизлик шаклида боғлашлар. Арқонда тўғри қўлларга осилиб, оёқларни олдинга кўтариб, арқон оёқ орасида сиқилади. Чап қўл билан арқонни пастки учидан олиб, чап оёқни пастга тушириш билан, унинг устидан арқонни ошириб, оёқлар орасига туширилади (ёпиқ сиртмоқ). Сўнгра қўлларни алмаглаб, ўнг қўл билан арқонни пастки учидан олиб, ўнг оёқ сонидан огирилади. Шундай қилиб арқон оёқ сонларида саккизлик шаклида боғланиб, қўллар озод қилинади (7-расм).

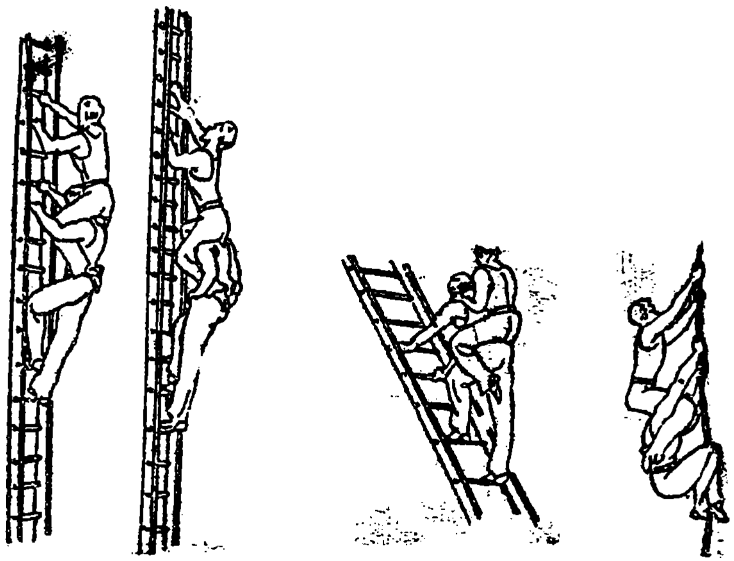
ИККИТАДАН ТИРМАШИБ ЧИҚИШЛАР

Тик нарвонда

I. Шериг ни елкасига ўтқазиб тирмашиб чиқиш. Пастдагига ёрдамлашиш мақсадида юқоридаги шуғулланувчи зиналарни қўллар билан олдинма-кейин ушлаб тортилиб боради (8-расм).

2. Худди шундай, фақат нарвоннинг ён тарафидан чиқилади.

3. Худди шундай, фақат пастдаги - оёқда, юқоридаги эса қўлларда чиқишади (9-расм).



8-расм 9-расм 10-расм 11-расм

4. Бир киши нарвоннинг бир тарафидан юқорига кўтарилади, иккинчиси бошқа тарафдан пастга тушади.

Қия нарвонда

I. Нарвоннинг юқори қисмида фақат оёқда шеригини кўтариб чиқишлар.

2. Худди шундай, фақат қўшимча қўлларга таяниб бажарилади (IO-расм).

3. Тик нарвонда кўрсатилган I, 4 машқлар.

Тик арқон, ходада машқлар

I. Шеригини елкага ўтқазиб, уч ҳаракатда тирмашиб чиқиш. Юқоридаги арқонни тутиш билан ёрдам кўрсатади (II-расм).

2. Бир арқонда бир шуғулланувчи юқорига кўтарилади, иккинчиси пастга тушади. Учрашган

жойда иккаласи ҳам оёқларини озод этишлари лозим. Иккитадан тирмашиб чиқишдан олдин асбобларнинг соғлигини ва чидамлилигини текшириб чиқиш шарт.

Услубий кўрсатма

Тирмашиб чиқишга ўргатишни аралаш осилишдан таянишдан бошлаш тавсия этилади. Бу машқлар шуғулланувчиларни тўғри нафас олишга ва ўта чарчаш ҳолатига тушмаслигига кўмаклашади. Машқларни мураккаблаштириш тутиш усулларини ўзгартириш (юқоридан, пастдан ҳар хил тутишлар), тирмашиб чиқишларнинг тезлигини ўзгартириш, оёқ, қўл, гавда билан қўшимча ҳаракатлар бажариш, юк билан тирмашиб чиқиш, тезликка ва масофага тирмашиб чиқишларни қўллаш орқали амалга оширилади.

Юқорида кўрсатилган усулларни ўрганиш билан чегараланиб қолиш ярамайди. Турли хил тирмашиб чиқиш комплексларини қўллаш керак. Табиий жойларда машғулот ўтказишда шу жойнинг шароитига мослаштириб машқлар танланади: дарахтларга тирмашиб чиқишлар, дарахт шохларига чиқишлар (дарахтга осилган арқон ёки шериги ёрдамида). Асосий эътиборни қуйидаги машқларни эгаллашга қаратилиши лозим: қўл ва оёқ ёрдамида нарвонга тирмашиб чиқиш; тик арқонга 2 ва 3 ҳаракат усулида тирмашиб чиқиш; текис (горизонтал) арқонда, оёқларни судраб тирмашишлар; ходага 2 ва 3 ҳаракатда чиқиш; арқонли нарвонда оёқ, қўл ёрдамида чиқиш; дарахтга ёки ҳарига чиқишлар; арқонни ҳар хил боғлаш усуллари. Шуғулланувчилар тирмашиб чиқишчи асосий усулларини [illegible] эгаллашлари лозим. Эгалланган билим ва малакаларни қийин шароитда қўллай олишлари керак. Масалан: дарахтга чиқишда, дарахт шохларидан унумли фойдаланиб, юқорига чиқишни

тез ва чаққон бажариш. Бундай шароитда бир шохдан иккинчи шохга ўтиш билан юқорига чиқиш энг самарали ҳисобланади. Агар дарахт танаси жуда йўғон бўлса, унда биринчи шохга шерик ёрдамида кўтарилиш. Дарахт шохига ташланган арқон бўйлаб чиқиш мумкин. Бунинг учун учларини мўлжалга ташлашни ўрганиш лозим. Тирмашиб чиқишнинг айрим топшириқларини дарснинг учинчи қисмида ўтиладиган эстафета ва тўсиқларни забт этиш таркибига киритиш мумкин. Бу машқларни бажарганда организмга таъсир кўрсатишини ҳисобга олиб, уларни қайтарилиш сонини, меъёрини тўғри белгиланишига эътибор бериш керак. Асосий диққат эҳтиётлашга қаратилган бўлиши лозим. Эҳтиётлашнинг энг яхши усули бу машқларни пухта ташкил қилиб, услубий жиҳатдан тўғри навбатлантириш орқали ўргатишдир.

ЎРМАЛАШЛАР

Ўрмалаш машқлари шуғулланувчилардан куч, чидамлилик, чаққонлик ва тезкорликни талаб қилади. Ўрмалашнинг тўрт усули мавжуд: судралиб ўрмалаш, ярим чўккалаб ўрмалаш, ёнламаси ва тўрт оёқлаб ўрмалаш. Ўрмалашлар бирор буюмнинг остидан ўтиш усулларида ҳам қўлланилади.

Ўрмалаш машқлари бажарилганда гавданинг ҳамма мушаклари ҳаракатланади, кучланиш фаол дам олиш билан навбатланиб, мушакларни узоқ вақт иш қобилиятини таъминлайди. Бундан ташқари, бу машқлар юрак, қон-томир ва нафас олиш тизимига маълум даражада таъсир кўрсатади. Шунинг учун бу машқлар чидамлилик қобилиятини ривожлантиришда яхши восита бўлиб ҳисобланади. Гимнастика дарсларида ўрмалаш машқларининг техникасини ўрганишга алоҳида эътибор кўрсатилиши лозим. Ўргатишни аввало секин бажариш билан бошлаш маъқул. Бу билим ва малакаларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш учун машқларни

ҳар доим ҳар хил шароитда: эстафета ўйинлари, тўсиқларни забт этиш каби ўйинлар таркибига киритиб, тез-тез такрорлаб туриш керак.

Ўрмалаш малакалари бошқа ҳаётий зарур бўлган ҳаракат малакалари билан биргаликда ривожланади.

ТЎРТ ОЁҚЛАБ ЎРМАЛАШ

Дастлабки ҳолат - тўрт таянчда (тиззаларга таяниб) турилади. Бажариш: ўнг оёқ тиззаси билан ярим қадам олдинга қадамланади ва бир вақтда чап қўл шундай масофада олдинга қўйилади. Кейинги ҳаракат шу тариқа, фақат чап оёқ, ўнг қўлда бажарилади.

ЯРИМ ЧЎККАЛАБ ЎРМАЛАШ

Дастлабки ҳолат - тиззаларда туриб, тирсакларга таянилади. Бажариш: ўнг қўлни олдинга қадамлатиб, чап оёқ чап қўл олдига қадамлатилади (12-расм). Сўнгра шу ҳаракат чап қўл ва ўнг оёқда такрорланади.

ЁНБОШЛАМА ЎРМАЛАШ

Дастлабки ҳолат - чап ёнбошда ётган ҳолатда чап оёқни тоз ва тизза бўғинларидан тўлиқ букиб, чап қўл иложи борича олдинга узатилади ва қўл тирсагига таянилади. Ўнг қўл билан гавда олдида таяниб, ўнг оёқни бироз букиб, полга товонлари билан тўлиқ қўйилади (13-расм). Бажариш: чап қўл тирсакларига таяниб, ўнг оёқ

12-расм

13-расм

товонида итариб, гавдани бироз кўтариб, олдинга чап қўлга яқинлаштирилади. Чап оёқ букилган ҳолича янги жойга кўчирилади. Сўнгра чап қўл ва ўнг оёқ яна олдинга чиқарилиб, дастлабки ҳолат қабул қилинади. Ёнбошлама ўрмалашда кўпроқ ерга бурилиб, гавдани иложи борича ерга яқин тутиш керак. Ўрмалашни ҳар икки ёнбошда бажариш лозим.

ЁТИБ ЎРМАЛАШ

Дастлабки ҳолат шуғулланувчилар ерга ётган ҳолатларида бошни кўтармасдан олдинга қарашади. Қўллар букилган ҳолда бирмунча олдинга чиқарилади. Бажариш - бир оёқни тос ва тизза бўғинидан тўғри бурчаккача олдинга букиб, тос ердан умуман кўтарилмайди. Букилган оёқ тиззаси ташқарига қаратилган бўлади (сonнинг ичкариги юзаси, тизза ва тизза остки қисмлари ерга ёпишиб ётади). Оёқ ҳаракати билан бир вақтда қўл олдинга узатилади (ўнг оёқ, чап қўл ёки тескари), тирсак ва кафтларга таяниб, букилган оёққа тиралиб, олдинга ўрмаланади. Олдинга силжишда букилган оёқни тўғрилаш билан бир вақтда бошқа оёқ букиб олдинга чиқарилади ва қўл ҳам олдинга узатилади. Ётиб ўрмалашда гавда бир ёнбошдан иккинчи ёнбошга ағдарилмаслиги керак. Ўрмалаб юришни тескари йўналишда бажаришни ҳам билиб қўйиш лозим.

Услубий кўрсатмалар

Ўрмалаб юриш машқлари гимнастика дарсларида чидамлиликни тарбиялашда ёрдамчи машқлар сифатида қўлланилади.

Ўрмалаб юриш машқларини югуриш, тирмашиб чиқиш, мувозанат машқлари билан бирга қўшиб ўтказиш тавсия этилади.

ЮК КЎТАРИШ ВА КЎТАРИБ ЮРИШ МАШҚЛАРИ

Юк кўтариш ва кўтариб юриш машқлари куч, чидамлилик, чаққонликни ва ўз кучини тежамли сарф қилиш малакасини ривожлантиради. Юк кўтариш ва кўтариб юриш машқлари бутун гавда мушакларининг ўта кучланиши билан боғлиқ бўлганлиги сабабли, организмнинг қон айланиш ва нафас олиш органларига катта таъсир кўрсатади. Шу сабабли бу машқларни ўрганаётганда эҳтиёткорлик билан осонидан қийинига ўтиб бориш лозим. Кўтариб юриш машқларини бажаришда масофани узайтириш, ҳаракат тезлигини ва майдон сатҳини ўзгартириш орқали организмга бўлган таъсир даражаси ўзгартириб борилади.

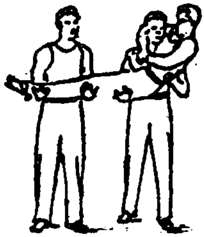
Барча усуллар турган жойда бажариб ўрганилади Бу машқларни тўлиқ ўзлаштирилганига ишонч ҳосил қилгандан сўнг ҳаракатда бажарилади. Юкни кўтариб юриш бошқа машқлар билан бирга ўтказилганда яхши самара беради.

Юкни кўтариш ва кўтариб юриш машқларини эстафеталар ва тўсиқларни забт этиш каби ўйинларга киритиб, машғулотларни очиқ ҳавода, нотекис ер сатҳи бўлган табиий жойларда ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

БИР КИШИНИ ИККИ КИШИ БЎЛИБ КЎТАРИБ ЮРИШ

1. Қўлларда кўтариш. Кўтариладиган киши орқа билан ётади, кўтарадиган кишилар иккала тарафдан келиб, бир қўллари билан ётган кишининг сони остидан, иккинчи қўллари билан белидан кўтарадилар. Кўтариладиган иккала кўтарувчини бўйнидан ушлаб олади (14-расм).

2. Креслода ўтиргандек қилиб кўтариш. Кўтарувчилар бир-бирларига қараб, бир оёқ тиззаларига чўккалашади ва кўтариладиганга яқин қўлларининг билакларидан ушлашади, узоқдаги қўлларини бир-бирларининг елкаларига қўядилар.



14-расм

15-расм

16-расм

Кўтарилувчи боғланган қўлларга ўтириб, бошқа қўлларга суянади. Шу ҳолат мустаҳкам бўлиши учун кўтарилувчи кўтарувчиларнинг бўйинларидан ушлаб олишлари тавсия этилади (15-расм).

3. Ўтирғичда ўтиргандек қилиб кўтариш. Кўтарувчиларнинг ҳар бири бир қўли билан иккинчи қўлини билагидан (юқоридан тутиш усулида) ушлашади, бўш қўллари билан шеригининг бўш билагидан ушлайдилар (16-расм). Кўтарилувчи кўтарувчиларнинг қўлига ўтириб, бўйинларидан ушлаб олади.

4. Таёқда кўтариш. Кўтарувчилар бир-бирларига ёнма-ён ҳаракат йўналишига қараб 60-70 см оралиқда таёқни ушлаб турадилар. Таёқни ичкаридаги қўл билан пастдан, ташқаридаги қўли билан устидан ушлашади. Сўнгра кўтарувчилар чўққайиб ёки тиззаларга туришади, кўтарилувчи таёққа ўтириб кўтарувчиларнинг елкасидан ушлаб олади (17-расм).

5. Замбилда кўтариш. Кўтарилувчи чалқанча ерда ётади. Битта кўтарувчи ётган одамни бош тарафидан унга юз томон туриб, қўл остидан кўтаради. Бошқа кўтарувчи ётган одамга орқа билан оёқ орасида туради ва тизза остиларидан кўтаради (18-расм).

6. Ётганни бириктирилган қўлларда кўтариш. Кўтарувчилар бир-бирларига қараб туриб, ҳар хил номли қўлларини (ўнг қўл шеригининг чап

17-расм 18-расм 19-расм 20-расм

қўли билан) ушлаб олинади. Кўтарилувчи кўтарувчиларнинг қўлига орқаси ёки қорни билан ётиб, озгина керишган ҳолатда ётади.

БИР КИШИНИ БИР КИШИ КЎТАРИБ ЮРИШИ

1. Қўлларда кўтариш. Кўтарилувчи орқа билан қандайдир баландликда ётади. Кўтарувчи ётганнинг ён томонидан келиб, бир қўли билан белидан, иккинчи қўли билан сонлари остидан ушлайди. Етган кўтарувчини бўйнидан ушлаб олади.

2. Белда кўтариш. Кўтарилувчи кўтарувчининг белига миниб олади ва елкаларини қучоқлаб олади. Кўтарувчи кўтарилувчининг сонлари остидан ушлаб кўтаради (19-расм). Бу ҳолатни қабул қилиш учун кўтарувчи тўлиқ чўққайиб ўтириш ёки кўтарилувчи баландроқ жойда бўлиши лозим.

4. Елкага миндириб кўтариб юриш. Кўтарилувчи оёқларини кериб туради. Кўтарувчи орқа тарафдан ярим чўққайиб ўтириб, бошини кўтарилувчининг оёқлари орасидан ўтказади ва гавдани ростланиши билан шеригини елкасига кўтариб олади. Кўтарилувчи оёқларини кўтарувчининг қўлтиқларидан ўтказади. Кўтарувчи унинг тиззаларидан ушлайди.

4. Елкага ётганни кўтариш. Кўтарувчи чап қўли билан шеригининг ўнг билагидан ушлаб, ўнг

қўли билан ўнг оёғининг тиззаси остидан ушлайди. Чўққайиб ўтириб, кўтарилувчини ўз бўйнига ётқизади ва ўнг қўли билан кўтарилувчининг ўнг қўлидан ушлайди (20-расм).

5. Елкада турганни кўтариш. Кўтарилувчи кўтарувчининг елкасида туради.

6. Тик турганни белда кўтариш. Кўтарувчи тўғри қўлларини гавда орқасида бирлаштиради (панжаларини бир-бирига қўйиб ёки чалиштириб, кафтлар юқорига қаратилади). Кўтарилувчи кўтарувчининг қўлларига тик туриб, қўллари билан унинг елкасига таянади.

7. Белда ўтирганни кўтариш. Кўтарилувчи оёқларини кериб, таяниб ётиш ҳолатини қабул қилади. Кўтарувчи оёқлар орасида тескари қараб туради ва ётганнинг тўпиқ бўғинларидан ушлаб, уни бел баландлигида кўтаради ва бир қадам орқага қадамлайди. Кўтарилувчи ўз навбатида тўғри оёқлари билан кўтарувчини маҳкам чалиштириб туради. Сўнгра кўтарувчи кўтарилувчининг оёғига қўллари билан босиб ва олдинга энгашиб, кўтарилувчини ўз устига миндиради. Кўтарилувчи ердан қўлини узгандан кейин ростланади.

ЎРМАЛАБ ЮКНИ СУДРАШ

1. Камарлар ёки арғамчи ёрдамида. Арғамчининг бир учига юк боғланиб, иккинчи учи сиртмоқ шаклида тугилади. Сиртмоқ ўрмаловчининг елкасига илдирилади. Арғамчининг узунлиги ҳаракат вақтида ўрмаловчининг оёғи юкка тегмайдиган даражада бўлиши керак. Юкни судраш ўрмалашнинг ўрганилган усулида бажариш тавсия этилади. Юкни ярим тўрт оёқлаб ёки тўрт оёқлаб судраш қулай усул ҳисобланади. Егиб ўрмалаб судраш эса мураккабдир. Агарда юк оғир бўлса, бу ҳолда икки кишилашиб судраш тавсия этилади.

КИЧКИНА КОПТОКЧАНИ УЛОҚТИРИШ ВА ИЛИБ ОЛИШ

1. Коптокчани ерга ташлаш ва илиб олиш.

2. Коптокчани юқорига ташлаш ва илиб олиш.

3. Коптокчани юқорига ташлаб, ерга урилгандан сўнг илиб олиш.

4. Коптокчани деворга ташлаб, ерга урилгандан сўнг илиб олиш.

5. Коптокчани деворга ташлаб, ерга тушмасдан илиб олиш.

6. Коптокчани қиялик бўйлаб ерга ташлаб, сўнгра деворга тегиб, ерга тушгандан кейин илиб олиш.

7. Худди шундай, лекин ерга тушмасдан уни илиб олиш.

8. Деворга орқа томон билан турган ҳолатда коптокни бош устидан деворга отиб, ерга тушгандан сўнг илиб олиш.

9. Худди шундай, лекин коптокни ерга тушмасдан илиб олиш.

10. Орқа билан деворга туриб (яқин масофада) коптокни орқага, юқорига, деворга отиб, ерга тушгандан сўнг юз томон билан деворга айланиб, ердан кўтарилаётган вақтда илиб олиш.

11. Худди шундай, лекин коптокни ерга тушмасдан илиб олиш.

12. Чап қўл билан деворга таяниб турган ҳолатда, унинг остидан коптокни ташлаб, ўнг қўл билан илиб олиш.

13. Худди шундай, лекин ўнг қўл остидан ташлаб илиб олиш.

14. Оёқ билан деворга таяниб турган ҳолда, оёқ остидан коптокни ташлаб, илиб олиш.

15. Худди шундай, лекин оёқ билан деворга таянмасдан бажариш.

16. Коптокни бир ва икки қўл билан кўкрак олдида, бош устида, ён томонда, ўтириб, сакраган вақтда, юрган вақтда, югурган вақтда илиб олиш.

17. Тиззада тик туриб, ўтириб, ётиб коптокни бир ва икки қўл билан илиб олиш.

18. Улоқтирилган тўпни гимнастика асбобларида (миниб ўтириб, оёқларни кериб ўтириб, тиззаларда тик туриб, осилган ҳолатда) коптокни бир ва икки қўллаб илиб олиш.

19. Кетма-кет ташланган иккита коптокни бир қўлда илиб олиш.

20. Бир вақтда ўнг ва чап қўл билан иккита коптокни илиб олиш.

21. Тўғри қўл билан пастдан, ён томондан, юқоридан, айланиб коптокни улоқтириш.

22. Турган жойдан ва югуриб келиб, елка ва бош орқасидан коптокни улоқтириш.

23. Коптокни деворга улоқтириб, қайтгандан сўнг тутиб олиш.

24. Тиззада тик туриб, ўтириб, ётиб коптокни улоқтириш.

25. Коптокни мўлжалга: шуғулланувчиларнинг олдига, орқасига, юқорисига, остига улоқтириш.

26. Ҳаракатланаётган мўлжалга (ҳаракатдаги футбол тўпи, тўлдирма тўп) улоқтириш.

27. Икки шуғулланувчи коптокни бир-бирига улоқтириш.

28. Топшириқ бўйича коптокни мўлжалга навбатма-навбат улоқтириш.

29. Коптокни иккинчи ўйинчига, ерга уриб улоқтириш.

30. Очиқ бармоқлар, мушт билан, таёқ билан уриб коптокни улоқтириш.

31. Бурилгандан кейин, сакраган вақтда, мувозанатда, ҳар хил машқ бажарганда, ўрмалаганда, тирмашиб чиқаётганда коптокни улоқтириш ва илиб олиш.

ФУТБОЛ ТЎПИНИ УЛОҚТИРИШ ВА ИЛИБ ОЛИШ

1. Тўпни кўкрак ёки қоринга босиб, бир ва икки қўл билан ушлаш.

2. Икки қўл билан бош устида, кўкракда, ёнбошда, пастда (олдинга энгашиб) турган жойда, сакраб, юриш ва югуриш вақтида тўпни ушлаш
3. Бош устида, кўкрак олдида, ёнбошда бир қўл билан тўпни ушлаш.
4. Бир қўл билан тўпни ушлаб, уни кўкракка ёки қорнига босиш.
5. Тиззаларда туриб, ўтириб, ётиб, гимнастика асбобларида белгиланган ҳолатларда бир ёки икки қўл билан тўпни ушлаш.
6. Бир вақтда иккита тўпни ушлаш.
7. Бир вақтда иккита тўпни ўнг ва чап қўл билан ушлаш.
8. Кўкракдан икки қўл билан юқорига, олдинга, ён тарафга улоқтириш.
9. Елкадан бир, икки қўл билан юқорига, олдинга, ён тарафга улоқтириш.
10. Бош орқасидан икки қўл билан юқорига, олдинга, ён тарафга тўпни улоқтириш.
11. Оёқларни кериб тик туриб, олдинга энгашиб, оёқлар орасидан юқорига, орқага бош устидан икки қўл билан тўпни улоқтириш.
12. Оёқлар орасидан тўпни орқага улоқтириш.
13. Бир қўл билан олдинга ён томондан қўллар билан тўпни силтаб улоқтириш.
14. Тўпни бир қўл билан юқоридан, пастдан, ён томондан кафт ва мушт билан уриб улоқтириш.
15. Икки қўл билан тўпни юқоридан, кўкракдан ва пастдан уриб, улоқтириш.
16. Кичик коптокчани 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16-машқлар каби улоқтириш.
17. Тўпни йўлак бўйлаб думалатиб улоқтириш.

ГИМНАСТИКА ТАЁҚЧАСИНИ УЛОҚТИРИШ

1. Гимнастика таёқчасини юқорига иргитиб, бир ва икки қўл билан ҳар хил ҳолатда ушлаб олиш (таёқча ҳавода ўз ўқи атрофида горизонтал ҳолатда айланиши лозим).

2. Худди шундай, лекин таёқчани икки шуғулланувчи бир-бирига улоқтиргандан сўнг ушлаб олиш.

3. Худди шундай, лекин икки шуғулланувчи таёқчани бир-бирига бир вақтда улоқтиради.

4. Таёқчани бир-бирига бошидан ошириб, орқага улоқтириш (таёқча горизонтал ҳолатда бўлади).

5. Таёқчани тик ҳолатда фазога ирғитиб, уни ўнг қўл билан ёки бошқа қўлда ушлаб олиш.

6. Таёқчани ўртасидан ушлаб, иккинчи шуғулланувчига ташлаш (таёқча озгина қия ушланиб, унинг пастки учи ташловчига яқин бўлади, (таёқча ташланганда ўз ўқи атрофида айланади).

7. Худди шундай, лекин икки ўйинчи таёқчани бир вақтда бир-бирига ташлайди.

8. Таёқчани юқорига горизонтал ҳолатда айлантириб ташлаб, илиб олиш.

9. Худди шундай, лекин тез айлантириб ташлаб, илиб олиш.

10. Худди 8, 9-машқлар каби, лекин таёқчани иккинчи шуғулланувчига отиш.

11. Худди 8, 9, 10-машқлар каби, лекин таёқни бир қўлда ташлаш ва илиб олиш (таёқни ўртасидан ушланади).

12. Таёқчани бир учидан ушлаб, юқорига ирғитиб, фазода бир марта олд орқа текисликда айлангандан сўнг, таёқни бир учидан илиб олиш.

13. Худди шундай, лекин таёқчани айланиш сонини ошириш.

14. Худди 12, 13-машқлар каби, лекин таёқчани шерикларига ошириш.

15. Худди 14-машқ каби, лекин таёқчани бир вақтда бир-бирига ошириш.

ТЎПНИ ЎЙНАТИШ (ЖОНГЛЕРЛИК) МАШҚЛАРИ

1. Иккита тўпни икки қўл билан: бирин-кетин ирғитиш ва илиб олиш.

2. Иккита тўпни бир қўлда ирғитиб ва навбатма-навбат илиб олиш.

3. Учта тўпни икки киши бир-бирига навбатма-навбат ошириш.

4. Иккита тўп билан тўпни ерга ёки деворга уриб, бир қўлдан бошқа қўлга ўтқазиш.

5. Худди шундай, лекин бир қўл билан бажариш.

6. 1 ва 2-машқларни юриб кетаётганда бир ёки икки тиззада тик турганда, ерда ўтирганда бажариш.

7. Учта тўпни бир қўлдан иккинчи қўлга ташлаш.

8. 1, 2, 3, 4, 6-машқларни ҳар хил катталикда ва оғирликдаги тўплар билан ўйнатиш.

ЎЙИНЛАР

Ўйинлар катта тарбиявий аҳамиятга эга бўлганлиги сабабли, уни гимнастика дарсларида, айниқса мактаб ёшидаги болалар дарсларида кенг қўллаш тавсия этилади. Ўйинларни кўпчилик бўлиб ўйнаш, ҳаракатларни бир-бирларига мослаб бажаришларига, ўртоқлик, дўстона ҳис-туйғуларининг ривожланишига ёрдам беради.

Ўйин жараёни ўзини тута билишга, онгли интизомнинг тарбияланишига, шахсий ва жамоа олдида жавобгарликни сезишга, ирода кучларини кўрсатишга, топқирликнинг ривожланишига, чидамкорликни, тезликни ошишига олиб келади. Ўйинлар ижобий ҳис-ҳаяжонни: тетикчик, қувноқлик, қониқарлилик ҳиссиётларини ривожлантиради. Ўйинларни хилма-хиллиги ҳаётий зарур бўлган ҳаракат малакаларини кенг миқёсда ривожлантиради. Ўйинларда ҳосил бўлган малакаларни ишлатишга, уларни тарбиялашга, ҳар хил ўзгарувчан ҳолатларда уларни қўллашга шарт-шароит ярати-

лади. Масалан, таяниб сакраш бирон-бир эстафетанинг таркибий қисмига киритилса, шуғулланувчилар сакраш жараёнида яхши сифатларни намоён этадилар. Бунда анча тезроқ югуриш талаб этилади, натижада сакрашдан сўнг фазода учиш шакли, ерга қўниш ҳолатларига бўлган талаб ўзгаради. Бошқача қилиб айтганда ўрганилган малака янада такомиллашади ва тарбияланади.

Айрим жисмоний сифатлар (чидамлилик, куч) маълум машқларни қатъий бажариш машғулотларида тарбияланади. Ўйинларда шуғулланувчилар ўзларининг жисмоний куч ва иродавий сифатларини кўпинча кутилмаган ҳолатда қўллашлари сабабли бу сифатлар тўлиқроқ ва ҳартарафлама ривожланади. Кўпчилик ўйинларда югуриш ёки шунга ўхшаш ҳаракатлар (сакраш, ўрмалаш, юк билан юриш) қўлланилиб, улар катта тезликда бажарилади. Шу сабабли ўйинлар нафас олиш аъзоларига, қон айланиш ва ҳаракат аппаратларига катта таъсир кўрсатади. Ўйинларни қизиқарли ва муваффақиятли ўтказиш учун ўйин қоидаларига қатъий амал қилиш керак. Ўйин шуғулланувчиларнинг таълим-тарбиясига ва жисмоний ривожланишига аҳамиятини ҳисобга олиб, уни ҳар бир дарсда, айниқса асосий ва спорт гимнастикаси дарсларида кенг қўллаш лозим.

Педагогика амалиёти даврида жуда кўп ҳар турли ўйинлар қўлланилади. Гимнастика дарслари учун ўйинларни танлашда ўқувчиларнинг ёши, жисмоний тайёргарлиги, машғулот шароити ва педагогик вазифалар ҳисобга олиниши лозим. Ўқитувчи замонавий ўйинлар билан яқиндан таниш бўлиши керак, чунки кўп сонли ўйинлар ичидан дарснинг мазмуни ва вазифасига қараб, шароитни ҳисобга олган ҳолда керакли ўйинларни танлаб олиш лозим.

Одатда гимнастика дарсларида қўлланиладиган ўйинлар уч гуруҳга таснифланади:

1. Ҳаракатли ўйинлар.
2. Спорт ўйинлари.
3. Эстафеталар.

Ўз навбатида ҳаракатли ўйинлар икки гуруҳчага бўлинади:

а) гуруҳ, жамоа бўлиб, ўзаро келишиб ўйналадиган ўйинлар;

б) шахсий ўйналадиган ўйинлар.

Спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) гимнастика дарсларида ҳеч қандай ўзгаришсиз ўйналади. Эстафеталар навбатма-навбат ва биргаликда ўйналадиган ўйинларга бўлинади. Навбатма-навбат эстафеталарда ҳар хил ҳаракат усуллари ва ҳаракатлар қўлланилиши мумкин. Охиргиси ўз навбатида белгиланган вазифаларни бажарадиган ва тўсиқларни забт этадиган ўйинларга бўлинади.

Биргаликдаги эстафеталар:

а) гуруҳларнинг биргаликдаги ҳаракатлари билан;

б) навбатма-навбат ва жамоа бўлиб ҳаракатланиш билан ўйналадиган эстафеталар.

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР

Гуруҳлар ўзаро келишиб ўйнайдиган ўйинлар. Бу ўйинларда муваффақият ва натижа гуруҳларнинг ўзаро келишиб ҳаракат этишига боғлиқ. Бунга мисол қилиб, "арқон тортиш","кун ва тун" ўйинларини кўрсатиш мумкин.

ШАХСИЙ БИРИНЧИЛИК ЎЙИНЛАРИ

Бу ўйинларда етакчи бир ёки икки ўйинчини уддабуронлиги, қобилияти бошқа битта ёки бир неча ўйинчига қарама-қарши қўйилади. Бунга мисол қилиб "қувлашмачоқ", "тўп фазода", "учинчиси ортиқча" ўйинларини кўрсатиш мумкин.

ЭСТАФЕТАЛАР

Навбатма-навбат эстафеталар:

1. Ҳар хил усуллар билан ҳаракатланишлар. асалан, аниқ бир жойгача югуриб борилади, орқага қайтишда сакраб-сакраб, ёки эмаклаб, ёнбошда ўрмалаб қайтилади.

2. Ҳаракатланиш ва ўзаро тўқнашув билан ўтқазиладиган эстафеталар:

а) топшириқни бажариш билан боғлиқ эстафеталар;

б) турар жойини ўзгартириш билан ўтказиладиган эстафеталар.

Ўнг қанотдаги ўйинчи қўлидаги эстафета таёқчаси билан чўқмор турган жойгача югуриб боради. У ерда булавани қўлига олиб, қўлидаги таёқчани ўша жойга қўйди ва орқага югуриб келиб, эстафета таёқчасини навбатдаги ўйинчига беради. Навбатдаги ўйинчи юқоридаги ҳаракатни қайтаради. Эстафета давомида бошқа қанот ўйинчилари ҳам ранги ёки кўриниши бошқача бўлган чўқмор билан худди юқоридагидек эстафетани такрорлашади. Худди шундай, лекин югураётганнинг қўлида иккита ёки ундан кўпроқ чўқмор бўлиб, залнинг нариги қисмида ҳам шунча турган чўқморларни алмаштирадилар.

Старт чизиғидан залнинг юқори қисмига қараб 1-2 метр оралиқда чўқморлар қўйилади. Югурувчининг қўлида битта чўқмор бўлади. Чўқморлар орасидан олдинга ҳаракатланиб, орқага қайтишда чўқморларни алмаштиради. Қўлидаги чўқморни энг охиридаги чўқморга, навбатдаги ўйинчи эса унинг ёнидаги чўқморни алмаштиради ва ҳоказо. б) учта тўлдирма тўпни кўтариб ўтказиш билан эстафеталар. Биринчи старт чизиғидан чиқувчи тўлдирма тўплар билан залнинг қарама-қарши тарафига югуриб бориб, тўпни иккитасини кўрсатилган жойга қўйиб, учинчиси билан қайтиб

Кейинги қатнашувчи эстафета тўпини қабул қилиб югуриб бориб, ердаг тўпларни олиб қайтиб келади ва ҳоказо.

Эслатма: Тўлдирма тўпларнинг ҳажми ва оғирлиги шуғулланувчиларнинг ёшига, тайёргарлигига қараб ҳар хил бўлиши мумкин. в) битта ёки иккита тўлдирма тўпни гавдча билан итариб олиб юриш эстафетаси. г) арқончаларни тугиш ва тугунларни ечиш билан эстафеталар. Қўлида арқонча ёки лента тутиб, старт чизиғидан югуриб чиқиб, гимнастика деворчасига келишади. Унинг энг юқориги зинасига қўлидаги арқончани ёки лентани тугун қилиб боғланади, сўнгра орқага қайтиб келади. Кейинги ўйинчи тугунларни ечиб, арқончани ёки лентани кейинги ўйинчига олиб келиб беради. д) тўлжалга улоқтириш билан эстафеталар. е) думбалоқ ошишлар билан эстафеталар.

2. Тўсиқларни забт этиш эстафеталари:

а) кичик таянч бўйича югуриш билан боғлиқ бўлган эстафеталар (гимнастика ўтирғичи, якка чўп ва бошқалар),

б) от ва хари остидан ўтиш билан эстафеталар;

в) гимнастика ўтирғичлари устидан сакраб, устига осиш ёки устидан сакраб ўтиш билан эстафеталар;

г) харидан сакраб, орқага қайтаётганда унинг остидан ўтиш билан эстафеталар;

д) от, хари ва столлардан таяниб сакраш билан эстафеталар;

е) хари устидан сакраб ўтиб, от остидан ўтиб, гимнастика деворчасига чиқиш билан эстафета,

ж) қия ўтирғичда ҳаракатланиш билан эстафеталар,

з) чуқурликка сакраш билан эстафеталар;

и) арқонга, ходага, нарвонга ва ҳоказоларга тирмашиб чиқиш билан эстафета,

к) сунъий тўсиқларни (турник, қўшлоя) забт этиш билан эстафеталар;

л) табиий тўсиқларни забт этиш билан эстафеталар.

Биргаликдаги эстафеталар

I. Гуруҳлар бўлиб ҳаракатланиш.

1) жонли юкларни кўтариб юриш билан эстафеталар (юк кўтариш ва улар билан юриш бўлимида кўрсатилган усулда);

2) гимнастика ўтирғичида юриш билан эстафета. Ҳар бир жамоа иккитадан ўтирғичга эга бўладилар. Биттасида жамоа аъзолари жойлашишади. "Олға" буйруғи берилиши билан ўйинчилар залнинг бошқа тарафига иккинчи ўтирғич устидан, оёқларини ерга теккизмай ўтишлари керак;

3) "уч оёқлаб" югуриш билан эстафета (икки киши ёнма-ён туриб, ичкаридаги оёқлари бир-бирига боғланган бўлади);

4) "беш оёқлаб" югуриш билан эстафета (уч киши қатнашади. Ўртадаги ўйинчи икки четдаги ўйинчиларнинг бириктирилган қўллари устидан бир оёғини ошириб ташлайди);

5) ҳар турли боғланишлар билан эстафеталар

II. Кетма-кет югуриш ва жамоа бўлиб ҳаракатланишлар.

1) харич, от ёки столларга чиқиб олиш билан боғлиқ ўйинлар. Стартдан чиқувчи югуриб, асбоб устига чиқади ва 3 марта қарсак чалади. Учинчи қарсак кейинги ўйинчининг ўйинга киришишига чақириқ ҳисобланади. Югуриб келган иккинчи ўйинчи асбоб устига ўзи ёки биринчи ўйинчининг ёрдамида чиқиши мумкин. У ҳам учта қарсак чалиб, кейинги ўйинчини чақиради ва ҳоказо;

2) таёқни оёқлар остидан ўтказиш билан эстафеталар. Стартдан чиқувчининг қўлида таёқ бўлиб, уни бир учидан ушлайди. Олдиндан белгиланган жойгача югуриб бориб, қайтиб келади ва

бошқа учини кейинги ўйинчига тутқазади. Иккала ўйинчи бир кетма-кет қаторда турган ўйинчиларнинг оёқлари остидан олиб ўтишади. Ўйинчилар таёқ устидан кетма-кет сакраб ўтишлари лозим;

3. ўйинчиларнинг оёқлари ораларидан ўтиш билан эстафеталар. Бу ерда қуйидаги вариантлар бўлиши мумкин:

а) ўйинчилар бир кетма-кет қаторда оёқларини кериб туришади. Чап қанотда турган ўйинчи ҳамма ўйинчиларнинг оёқлари орасидан ўтиб, белгиланган жойга чопиб боради, қайтиб эстафета таёқчасини чап қанотдаги ўйинчига беради ва ўзи ўнг қанотга ўтиб туради. Шу тариқа ўйин давом этади;

б) ўйинчилар бир кетма-кет қаторда, бўйи бўйича зичроқ турадилар. Ўқитувчининг буйруғи бўйича чап қанот ўйинчиси шерикларининг оёқлари орасидан ўтиб, ўнг қанотда туриб, оёқларини кериб туради. Чап қанотда қолган ўйинчи, биринчи ўйинчининг орқасидан изма-из шу ҳаракатни қайтаради. Ҳаракат сафнинг аввалги дастлабки ҳолатига етгунга қадар шу йўсинда узлуксиз давом этаверади;

4) тўпни ошириш билан эстафеталар:

а) жамоа оёқларини ёзиб, бир кетма-кет қаторга сафланади. Ўнг қанотдаги ўйинчининг қўлида тўп бўлади. Тўп бош устидан қўлдан- қўлга узатилади. Чап қанот ўйинчиси тўпни олиши билан югуриб, ўнг қанотдан жой олади ва тўпни узатишни давом эттиради;

б) худди шундай, лекин тўпни оёқ ораларидан узатилади;

в) ўнг қанот ўйинчиси тўп билан белгиланган жойга югуриб боради, қайтиб келиб, тўпни ҳамма ўйинчиларнинг оёқ ораларидан аниқ думалатади. Чап қанот ўйинчиси тўпни тутиб (барча ўйинчиларнинг оёқлари орасидан ўтгандан сўнг) белгиланган жойга югуради.

УСЛУБИЙ КЎРСАТМАЛАР

Айрим ўйин ва эстафеталарни бир вақтда ҳамма шуғулланувчилар билан ўтказиш мумкин. Бундай ўйинларнинг шуғулланувчиларга таъсирини аниқ белгилаб, уларни дарснинг биринчи қисмида ҳам қўллаш мумкин. Аммо шуғулланувчиларга таниш бўлмаган, ҳаддан ортиқ мураккаб бўлган ўйин ва эстафеталарни дарснинг биринчи қисмида қўллаш ижобий натижа бермайди. Дарснинг бу қисмида қуйидаги ўйин ва эстафеталарни қўллаш тавсия этилади: сафда турган ўйинчиларнинг оёқлари орасидан ўрмалаб ўтиш, таёқни ўйинчилар оёғи остидан олиб ўтиш, тўпни ҳар хил усулларда узатишлар, гимнастика ўтирғичи устида ҳар хил юришлар каби эстафеталар. "Кун ва тун", "Қуёнлар полизда" ва бошқа шунга ўхшаш ҳаракатли ўйинлар. Асосий гимнастика дарсининг иккинчи қисмида қуйидаги ўйинларни қўллаш тавсия қилинади: кучни ривожлантирувчи ўйинлар, қаршилик кўрсатиладиган машқлар, ҳар хил усулларда тортишувлар ва ҳоказо. Бу ҳолда ҳам таниш бўлган ўйинларни қўллаш мақсадга мувофиқдир. Ўйин ва эстафеталар дарснинг учинчи қисмининг асосий воситаси ҳисобланади. Бу қисм учун фақат маълум бўлган ўйинлар мисол тариқасида келтирилган. Эстафеталар ўтказишнинг жуда кўп қизиқ вариантлари мавжуддир.

Ўқитувчи ҳаракатланиш йўналишини кўрсатиб, (ўрмалаб юриш, якка чўп устидан юриш, арқонга тирмашиб чиқиш) шуғулланувчиларга тўсиқларни забт этишда мустақиллик бериб, ўзларига қулай усулларни аниқлашга имкон бериши лозим. Бундай эстафеталарни ўтгандан сўнг, ўқитувчи шуғулланувчиларга йўл қўйилган камчиликлар, хатолар тўғрисида ахборот беради. Тўсиқларни забт этишда самарали усуллар тўғрисида кўрсатмалар бериб боради. Ҳар бир эстафета ва ўйиндан сўнг

уни якунлаб, бу ўйинни иккинчи марта қайтариш мумкин. Агарда икки марта ҳам ўйинда ғолиб аниқланмаган бўлса, у ҳолда ғолибни аниқлаш учун ўйин учинчи марта такрорланади. Эстафета ёки ўйинни тушунтириш қисқа, аниқ ва тушунарли бўлиши шарт. Тушунтиришдан сўнг шуғулланувчиларда ҳар хил саволлар пайдо бўлса, уларга кечиктирмасдан жавоб бериш лозим. Агарда шуғулланувчилардан бири ўйин ёки эстафетани кўрсатилган қоидасини бузса, қўпол хато қилса, у ҳолда ўйинни, эстафетани шу заҳотиёқ тўхтатиб, ҳаммага йўл қўйилган хатолик тўғрисида тушунча берилади. Акс ҳолда шуғулланувчиларда ўйинга бўлган қизиқиш пасаяди.

Тўсиқларни забт этиш билан боғлиқ бўлган ўйин ва эстафеталарни ўтаётганда эҳтиёткорликни ёддан чиқармаслик керак. Ҳар бир тўсиқ олдида шуғулланувчилар орасидан тайинланган эҳтиётловчилар туриши керак. Бундан ташқари охирги ўйинчи назоратчи ҳакам вазифасини муваффақият билан бажариш мумкин.

Табиий тўсиқлардан фойдаланиб ўтиладиган ўйинлар ва эстафеталар жуда қизиқарли ва катта аҳамиятга эгадир. Тик қиялик, дарё, канал, зовур, дарахтлар, жонли девор табиий тўсиқ вазифасини бажариши мумкин. Шуғулланувчилар мустақил равишда бу тўсиқларни осонлик билан ошиб ўтиш усулларини йўлларини топишлари лозим. Бу эстафеталарнинг таркибига мўлжалга отиш, сакраш, тирмашиб чиқиш, мувозанат сақлаш, юкни бир жойдан иккинчи жойга олиб боришлар киритилиши ижобий самара беради.

БАДИИЙ ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИ

Бадиий гимнастика машқларининг ўзига хос хусусиятлари бор: ҳаракатлари раққосона бўлиб, улар яхлит ҳамда динамик ҳаракатлардан иборатдир. Ҳаракатларнинг бажарилиш жараёни, яъни зўр бериш даражаси, тезкорлиги, изчиллиги, йўналиши унинг энг муҳим белгиларидир. Яхлит ҳаракатларга "тўлқинлар", силташлар, сакрама ҳаракатлар киради. Яхлитлик ва бир бутунлик ҳаракатларга майинлик, тугаллик киритади. Аммо яхлитликдан ташқари, ўргатишнинг биринчи босқичида, якка ҳаракатлар ҳам қўлланилади.

Бадиий гимнастикада қўлланиладиган машқлар тайёрлов ҳамда асосий бўлимларга ажратилади.

Биринчи қисмга қуйидагилар киради: саф ва умумривожлантирувчи машқлар, акробатика ва амалий машқлар, классик рақс техникасининг элементлари.

Иккинчи қисмга куйидагилар: сакрама ҳаракатлар, "тўлқинлар", силташлар, юриш, югуриш, сакраш, мувозанат сақлаш ва бурилишлар, халқ рақслари элементлари ва предметли машқлар, шунингдек, ҳаракатлари музика билан мослаб бажариладиган махсус машқлар, музика билан олиб бориладиган ўйинлар, предметсиз ва предметли машқларнинг комбинациялари киради. Уларнинг мақсади - ҳаракат сифатига сайқал бериш, бадиий гимнастика махсус машқларининг техникасини ўзлаштириш ва уларни ҳар хил шароитда бажара олишдир.

ҚОМАТНИ ШАКЛЛАНТИРУВЧИ МАШҚЛАР

Яхши қомат деганда эркин, бемалол тутиладиган, шунингдек, хушбичим ва ихчам ҳолатда туриш ҳолати тушунилади. Бадиий гимнастикада қоматнинг расолигига муҳим аҳамият берилади.

Чалқанча ётиб, қўллар кафт билан полга қаратилиб бошдан узатилган. Орқани полга теккизмасдан оёқларни секин букиш.

2. Чалқанча ётган ҳолатда оёқларни букиш (оёқ учлари полда). Оёқ учларини полдан жилдириб, оёқ учларини кўтармасдан оёқларни тўғрилаш ва яна букиш.

3. Биринчи ва иккинчи машқларни қўлларни турли ҳолатларда: юқорида, пастда, белда, бош орқаси ва бошқача тутиб бажариш.

4. Оёқ учларини полга теккизиб, оёқларни букиб таяниб ўтириш, товонлар полга тегмасин. Оёқ учларини полдан узмасдан оёқларни букиш ва ёзиш. Шунинг ўзи, лекин қўлларни ёнда, бош орқасида, белда тутиб бажариш.

5. Гужанак бўлиб ўтириш (оёқлар букилган, оёқ учлари полга тегиб туради, қўллар билан болдирлардан қучоқлаб, бош тиззалар орасига энгаштирилган бўлади). Оёқ ва гавдани тўғрилаб, қўллар ёнга узатилади. Шунинг ўзини оёқ учларини полдан узмасдан бажариш. Шунинг ўзи, лекин таяниб ўтириб қўлларни юқори ва орқага узатиш.

6. Деворга орқа ўгириб туриб (энса, кураклар, думбалар ва товонлар деворга тиралиб туради) ярим чўққайишлар ва (товонларни полдан узмасдан) ўтиришлар. Шунинг ўзини оёқларни кериб, қўлларнинг турли ҳолат ва ҳаракатлари билан қўшиб бажариш. Шунинг ўзини девордан бирикки қадам берида туриб, гавдани тўғри ҳолатини сақлаб туриб бажариш.

КУЧНИ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ ВА ЧЎЗИЛИШ МАШҚЛАРИ

Бадиий гимнастикада тананинг алоҳида қисмлари билан бажариладиган якка машқлар деярли йўқдир. Оёқ ёки қўллар билан машқ бажарганда гавда ва бош бу ҳаракатда қатнашмасдан иложи йўқ. Улар баъзан сезилар-сезилмас ҳаракатлар

билан иштирок этадилар, бу билан ҳаракатни яхлит бир бутун ҳаракатга айлантирадилар.

Ҳар қандай машқни бажараётганда тўғри қомат ва бош ҳолатига катта аҳамият берилади.

Бўйин мускуллари учун машқлар:

1. Бошни олдинга, орқага, ёнга эгиштиришлар.

2. Бошни ўнгга ва чапга буришлар.

3. Бошни буриш билан энгаштиришни, энгаштириш билан буришларни қўшиб бажариш.

4. Бош билан айланма ҳаракатлар.

5. Бўйин мускулларини олдинга, орқага ва чапга, ўнгга ҳаракатлантириш (бошни бурмасдан ва эгмасдан).

Барча машқларни турли Д.ҳ. да бажариш мумкин: асосий тик туришда, оёқларни кериб ва тиззаларда тик туришда, товонларда ўтириб, қўлларнинг турли хил ҳолатларида.

Қўл ва елка бўғини учун машқлар:

1. Панжаларни мушт қилиш ва очиш. Машқ тез ва секин бажарилади.

2. Панжаларни ўнг ва чапга ҳаракатлантириш (кафтларни пастга қаратган ҳолда).

3. Панжалар билан ичкари ва ташқарига айланма ҳаракатларни бажариш.

4. Елкаларни кўтариб тушириш; елкаларнинг айланма ҳаракатлари. Машқ секин ва тез, бир вақтда, бирин-кетин ҳамда навбатма-навбат бажарилади.

5. Қўлларни ичкари ва ташқарига буришлар.

6. Қўллар билан олд ва ён тарафда айланма ҳаракатлар, ичкари ва ташқарига айлантириш ва бошқаларни бажариш.

Қўллар билан силташ. Бадиий гимнастикада силташлар кенг қўлланилади. Силташ бир аъзода тез ва кескин ҳаракат билан бошланади, ундан кейин ҳаракат инерция бўйлаб боради, кейин аста-секин сусаяди ва секинлашади. Силташларни

бажариш учун мускулларни бўшаштира билишнинг аҳамияти катта.

Силташни бажарганда Д.ҳ. да қўлни (қўлларни) қарама-қарши томонга узатиш керак.

1. Бир қўл билан олдинга, ёнга, орқага силташ. Шуни икки қўл билан бажариш.

2. Олдин ва орқага силташларни навбатма-навбат бажариш; олдинга ва ён томонга; бир ва икки қўл билан.

3. Биринчи ва иккинчи машқларнинг ҳаракат амплитудасини аста-секин ошириб бажариш.

4. Олд ва ён тарафда силтаб, қўлларни айлантириб ҳаракатлантириш.

5. Тана оғирлигини оёқдан-оёққа кўчириб, оёқларни пружинасимон ҳаракатланиб, олдинга, орқага ва ён томонларга қўшма қадамлар қилиб, қўллар билан силташлар.

Гавда учун қуйидаги машқлар:

1. Тиззаларда таяниш ҳолатида орқага керишиш ва олдинга букилиш. Шунинг ўзини қўлларни букиб (тирсаклар ёнга узатилади) ва кўкракни полга теккизиб бажариш (сонлар вертикал ҳолатда қолиши керак).

2. Товонларда ўтирилади, олдинга энгашиб, қўлларни тепага қаратиб, кафтларни полга теккизилади, бош олдинга энгаштирилади. Думалоқланган елка билан тиззаларга тик туриб, бошни кўтармасдан қўлларни ён томонларга букиб ва керишиб, кўкрак полга теккизилади ва Д.ҳ. га ўтилади. Шунинг ўзи тескари навбатда бажарилади.

3. Товонларда ўтирилади, қўллар орқада, панжалар бирлаштирилган. Керишиб ва бошни олдинга энгаштириб, белни букчайтирилади. Шунинг ўзини тиззаларда тик туриб бажариш.

4. Тиззаларда тик туриб, қўллар олдинга узатилган. Сонга ўтириш ҳолатига ўтиш.

5. Оёқларни букиб ўтириб, қўллар ёнга узатилган. Оёқларни ўнг ва чапга ҳаракатлантириш (болдирлар полга нисбатан параллел, оёқлар билан полга тегмаслик керак).

6. Ғужанак бўлиб товонларда ўтириш, қўллар орқага узатилган. Тиззаларда туриб, қўлларни пастга ёй шаклида эгиб, юқорига кўтариш, олдинга энгашиб, қўлларни ён томонга узатиш.

7. Тиззаларда тик турилган, қўлларнинг кафтлари сонга қўйилган. Белни тўғри ушлаб орқага энгашиш, керишиб Д.Ҳ. га қайтиш.

8. Қоринда ётиб, қўллар ён томонга узатилади. Керишиб қўлларни юқорига ва оёқларни юқорига-орқага кўтарилади. Шунинг ўзини қўлларга таянмай, оёқларни букиб кучли керишиб бажариш.

9. Оёқларни кериб тик туриб, гавдани олдинга, орқага, ён томонга энгаштириш ва қўлларни турли ҳолатларда тутиб, гавдани айланма ҳаракатлантириш.

Оёқ учун машқлар. Оёқ учун барча машқларни таянч олдида бажариш керак.

1. Ҳар хил тик туриш ҳолатларида, қўлларни турлича ҳолатида ва турлича ҳаракатлантириб ярим чўққайиш ва чўққайишлар.

2. Оёқни олдинга, ён томонга ва орқага оёқ учига узатиш. Шунинг ўзи, лекин оёқни жуфтлаштириш пайтида ярим чўққайиш. Шунинг ўзи бир оёқни оёқ учини узатаётиб, иккинчи оёқ учида кўтарилиш.

3. Бир оёқда тик туриб, иккинчисини олдинга оёқ учига узатиш. Оёқни орқага букиб оёқ учига узатиш (оёқ учини полдан жилдириб), оёқни букиб олдинга оёқ учига узатиш. Шунинг ўзини оёқни орқада ва олдинда жуфтлаштириб бажариш. Шунинг ўзи, лекин оёқни жуфтлаштириш пайтида ярим чўққайиш.

4. Оёқларни уч асосий йўналишда кўтариш.

5. Уч асосий йўналишда оёқни букиб, кейин тўғрилаш, пастга тушириб, Д.ҳ га қўйиш.

6. Оёқларни уч асосий йўналишда силташлар.

7. Эркин оёқни олд-орқа йўналишда силташлар

Оёқлар билан пружинасимон ҳаракатлар:

1. Таянчга ёнлама оёқ учида тик туриш. Бутун оёқ кафтига қўйиб, оёқлар букилади, оёқ кафтини полдан узмасдан уни тўғрилаб, оёқ учларига тик туриш.

2. Оёқлар билан навбатма навбат пружинасимон ҳаракатларни бажариш: оёқ учларида тик туриш билан бир оёқда ярим чўққайишни навбатлаштириб бажариш. Иккинчи оёқ букилган ҳолда унинг учини полга теккизиб туриш ва оёқ учларида тик туриш ҳамда ярим чўққайиш билан оёқлар ҳолатини алмаштириш.

3. Ўнг оёқ учида тик туриб, чап оёқни олдинга учида узатилади. Тана оғирлигини бир оёқдан иккинчисига ўтказиб (олдинга, орқага), оёқлар билан навбатма-навбат пружинасимон ҳаракатлар қилинади.

4. Оёқлар билан пружинасимон ҳаракатлар қилиш ва оёқ учларида тик туриш (шу ҳолатни сақлаш). Шунинг ўзи лекин бир оёқ учида тик туриб, иккинчисини олдин ва орқага букиш (ва сақлаб туриш).

<u>МУСКУЛЛАРНИ БЎШАШТИРИШ МАШҚЛАРИ</u>

Машқларни бажараётганда айрим мускул группаларини гўриқтиришдан ташқари, ҳаракатда қатнашмайдиган айрим мускулларни бўшаштира билиш ҳам керак.

Бундай вақтда қўллар учун қуйидаги машқлар берилади:

I. Қўлларнинг бўшашганлигини текшириш. Жуфт-жуфт бўлиб бажариладиган машқлар. Орқада турган ўқувчи олдиндагиларнинг қўлларини била-

гидан ушлаб, юқорига кўтаради. Юқорига ва пастга оҳиста ... мускул зўриқишини текширади (билак ва панжалар эркин ...ебранишш ...ерак), кейин бўшашиб турсин учун, уларни бирданига таш... ради.

2. ... олдинга, ён томонларга, юқорига кўтари... ...ишни йўқотиб, қўллар эркин тушири... юб ри...

3. Г...вдани ... р оз ол...нга энгаштириб, қўллар ён томон а уза ...лади. Қўллар "ташлаб" юбориладн.

4. Қўл...ар юқорига - ташқарига узатилади. Панжаларни, билак ва елкаларни навбатма-навбат "ташлаб" юбори...ади, бўйин а е...ка бўғини мускуллари бўшаштирилади.

5. Қўллар ўнгга узатилган Қўллар "ташлаб" юборилади ва чапга узатилади; қўлларни эркин силтаб, қўл ҳолатлари алмаштирилади. Шунинг ўзини ...р оёқда тик туриб, иккинчисини ён томонда оёқ учига узатилган ҳолда бажарилади; оҳиста ўтириб, оёқларнинг ҳолати алмаштирилади. Шунинг ўзи, лекин қўл ҳаракатларини олдинга-орқага томон ...жарилади. Шунинг ўзи, лекин бир қўлни олдинга, иккинчисини орқага узатилади.

6. Қўллар ён томонга узатилади. Қўлларни "ташлаб" юборилади ва ичкарига букилади, "ташлаб" юбориб, ён томонга узатилади.

7. Қўллар олдинга букилган. Бўшаштирилган панжаларни силкитиш, қўлларни тирсакдан силкитиш.

8. Олдинга сал энгашиб туриш. Бўшаштирилган қўлларни силкитиш.

Гавда учун машқлар.

1. Бир оёқда тик туриб, иккинчиси орқага оёқ учига узатилган (эркин ушланади). Мускулларни навбатма-навбат бўшаштириб, бош, елка бўғини, гавдани энгаштириш; оёқларни букиб,

чўққайиб ўтириш ҳолатини олиш. Шунинг ўзини тиззаларда туриб бажариш. Шунинг ўзи, лекин тиззаларда туриш ҳолатидан ўтиб, товонларда ўтириш. Шунинг ўзини, қўлларни юқорида тутиш д.ҳ. дан бажариш. Шунинг ўзини тез бажариш (1-ҳисобда).

2. Оёқ учларида тик туриб, қўлларни ён томонга узатиб, керишиб тик туриш. Олдинга қадамлаётиб мувозанатни сақламай секин ўтириш ва гавда, қўл, бўйин мускулларини бўшаштириш.

3. Оёқларни кериб, олдинга энгашиб туриш. Тиззаларни букиб, тана оғирлигини оёқдан оёққа ўтказиб, эркин қўлларни, гавдани ўнг ва чапга чайқалтириш.

Оёқ учун машқлар:

1. Чалқанча ётиб, бир оёғни таранглаштириб кўтариш. Оёқ кафти ва болдирни бўшаштириш. Шунинг ўзини икки оёқ билан бажариш.

2. Чалқанча ётиб, бир оёқни букилади. Оёқ учларини полдан жилдириб, оёқларни бўшатиб тўғрилаш. Шуни икки оёқ билан бажариш.

3. Баландлашган таянчда гимнастика деворига ёнламасига туриб, оёқ орқага (олдинга) букилади. Оёқни "ташлаб" юбориб, уни эркин тебратиш.

4. Д.ҳ. илгаригидек. Таянган оёқда бир оз чўққайиб, эркин оёқни олдинга ва орқага тебратиш. Шунинг ўзи, лекин таянган оёқнинг учида туриб бажариш (пружинасимон ҳаракат).

5. Бўшаштирилган оёқ кафтини силкитиш.

"Тўлқин"лар

"Тўлқин" - узлуксиз ва бир меъёрда бажариладиган мураккаб яхлит ҳаракатдир. У бўғинларнинг навбатма-навбат букилиши ва эгилиши, ҳаракатнинг бир аъзодан иккинчисига нафис, узлуксиз ҳамда майин кўчириш билан характерланади.

"Тўлқин"ни бажариш учун мускул сезгилари нозик бўлиши, бўғинлар яхши ҳаракатчан бўлиши, алоҳида мускул группаларини танлаб ва хоҳлаган даражада зўр бериш ва бўшаштира олиш зарур.

Қўлларни тўлқинсимон ҳаракатлантириш. Қўлларни тўлқинсимон ҳаракатлантиришни ўргатишдан олдин қўлларни турли йўналишда кўтариш ва туширишни ўрганиш керак. Ҳаракатларни майин, оҳиста, яхлит қилиб, панжаларни бўшаштирган ҳолда, қўлларни тирсакдан бир оз букиб бажариш керак.

1. Қўллар ён томонда. Куракларни жуфтлаб, қўлларни навбатма-навбат барча бўғинларни минимал даражада букиш (панжаларни ҳам); куракларни узоқлаштириб, барча бўғинлар ҳам шундай изчилликда тўғриланади. Букишда бошни бир оз олдинга энгаштириш, ёзаётганда эса, кўтариш керак.

2. Ҳар хил дастлабки ҳолатлардан қўллар билан тўлқинсимон ҳаракатлар қилиш: қўлларни олдинга, юқорига, пастга бир қўлни олдинга, иккинчисини ён томонга узатиб бажариш.

3. Қўлларни навбатма-навбат ва кетма-кет тўлқинлантириш.

4. Қўлларнинг кафти пастга қаратиб, олдинга узатилган. Қўлларни оҳиста ён томонга узатиб, уларни тўлқинсимон ҳаракатлантириш. Шунинг ўзи, лекин қўлларни олд тарафда бирлаштириш.

5. Кафтлар ташқарига қаратилган ва қўллар юқорига кўтарилган. Қўлларни тўлқинлантириб, ташқарига ёй ҳосил қилиб пастга тушириш. Шунинг ўзини тескари навбат билан бажариш.

6. Олдинга ва орқага майин қадамлаб, қўлларни тўлқинсимон ҳаракатлантириш.

"Гавда"ни тўлқинсимон ҳаракатлантириш.

1. Қўлларни орқага узатиб, панжаларни бир-бирига илиб, оёқлар кафтида ўтириш. Бел, кўк-

рак ва бўйин қисмида бирин-кетин кериш, олдинга энгашиш; бел, кўкрак ва бўйин би[illegible] кетма-кет букилиб ростланиш.

2. Губанак бўлиб, оёқ кафтида ўти[illegible] [illegible] залаб туриш, пастдан юқорига кетма-ке[illegible] [illegible]ланиш; товонларга ўтириб, кетма-кет керишиш.

3. Гимнастика деворига қараб туриб, қўллар кўкрак тўғрисида, елкадан сал кенгроқ қилиб, юқорироқдан ушланади, бош ва елка олд[illegible]нга энгаштирилиб, елкани букиб т[illegible] [illegible]илади. Тана ҳолатини ўзгартирмасдан, то[illegible] [illegible] кафтини тўла босиб ярим чўққайиш; [illegible], бел, кўкрак ва бўйин қисмларини бирин-кетин ростлаб, кўкрак қисмидан керишиб, [illegible]шни бир оз орқага энгаштириш; бел, кўкрак ва бўйин қисмларини кетма-кет букиб, бо[illegible] олдинга энгашти[illegible]иб, Д.ҳ. ни қабул қилиш. Шунинг ўзини чўққайишни ошириш ва оёқ [illegible]ига кўтарилиш билан бажариш.

4. Таянмасдан товон оёқ кафтини тўла босиб тўлқинсимон ҳаракат қилиш. Қўллар ён томо[illegible]га узатилиб, букчайиб ярим чўққайиш, қўлларни юқо[illegible]га кўтариш; олдинга "тўлқин" бажариб, қўлларни пастга ёй каби эгиб, ён томонга узатиш. Шунинг ўзини олдинга ёки орқага юриб бажариш (оёқларни жуфтлаштириб).

5. Таянчга ён билан туриб, букчайиб ярим чўққайиб ўтириш, таянчга яқин турганда оёқни олдинга оёқ учида узатиш ва эркин қўлни бир оз орқага узатиш. Тана оғирлигини оёққа ўтказиб, олдинга "тўлқин" қилиш, орқада турган оёқни оёқ учига қўйиб, эркин қўлни олдинга-юқорига узатиш, шунинг ўзини таянмасдан бажариш.

Юриш ва югуриш

Юриш ва югуриш бадиий гимнастикада рақс характерига эга. Улар баъзи рақс қадамлари учун ёрдамчи машқ бўлиб хизмат қилади: мускул кучи

ва сакровчанликни ривожлантиради. Юриш ва югуришнинг ҳар хил турлари ёрдамида ҳаракатнинг турли характерларини ифодалаш мумкин.

1. Қўлларни турли ҳолатда тутиб ва уларни турлича ҳаракатлантириб оёқ учларида юриш.

2. Оҳиста қадам - оёқ учида юмшоқ, бир текис юришдир.

3. Оёқ учида юмшоқ қадам. Оёқ учларида тик турган ҳолатдан бир оёқнинг учини таранг қилиб, бир оз олдинга чўзган ҳолда, сал эгилиб, оёқ учидан товонга босилади; оёқ учида тик тураётиб, иккинчи оёқни олдинга олиб чиқилади ва ҳоказо. Уни майин, бир текис ва яхлит бажариш керак.

4. Пружинасимон қадам оёқ учидаги юмшоқ қадамдан бажариш характери жиҳатидан фарқ қилади. Оёқларни букиш ва ростлаш тез, кескин ва таранг содир бўлади, оёқ учида тик турганда бир оз тўхталади. Пружинасимон қадам сакрашлар учун тайёрловчи машқ бўлиб хизмат қилади.

5. Ўткир қадам - оёқни букилган ҳолда оёқ учини жуда таранг тутиб, уни полдан узмасдан қадамлашдир. Қисқа, шахдам ҳаракат қилиб бажарилади.

6. Баланд қадам - сонларни баланд кўтариб юриш (сон ва болдир тўғри бурчак ҳосил қилади) сакраш учун тайёрловчи машқ бўлиб хизмат қилади

7. Қарама-қарши қўлни олдинга силтаб ва иккинчисини орқага силтаб кенг одим билан қадамлаш.

Югуриш кўрсатиб ўтилган юриш турларидан таянчсиз фазанинг мавжудлиги ва ҳаракатларнинг динамизмлиги билан фарқ қилади.

Сакрашлар

Турли-туман сакрашлар икки группага бўлинади: а) икки оёқда депсиниб сакраш; б) бир оёқда депсиниб сакраш. Уларнинг барчаси турган жойдан ва югуриб келиб бажарилади. Югуриб келиб сакраш кўпроқ бадиий гимнастика учун хосдир. Сакрашдаги энг муҳим нарса - сакрашнинг шаклларини парвоз фазасида ифодалаб, қисқа муддат сақлаб туришдан иборатдир.

Сакрашларнинг баландлиги ва шаклидан қатъи назар, уларни бажариш техникаси ўзгаришсиз қолади. У тўрт фазадан: югуриб келиш, депсиниш, парвоз этиш ва ерга келиб тушишдан иборат.

Кўпинча лўкиллаб, полка, вальс, мазурка ва бошқаларнинг рақс қадамлари югуриш ўрнида ўтади. Турган жойда сакрашларга бутун оёқ кафтига босиб ярим чўққайиш тайёрланувчи ҳаракат ҳисобланади.

Депсиниш кучли, кескин бўлиб, яхши парвозни таъминлаши керак. Югуриб келиб депсиниш оёқ кафтининг кўш зарбидан кейин, оёқ учида бажарилади: 1) оёқ учидан бутун товонга босиб, ярим чўққайиш, 2) депсинувчи оёқни кескин тўғрилаб, товондан оёқ учига кўтарилиб, оёқ учида депсиниш (депсинишдан кейин оёқ учлари жуда чўзилади). Депсиниш қўлларнинг силташ ва эркин оёқни силташ орқали кучайтирилади.

Парвозда тана ҳолати сақланади. Депсиниш билан деярли бир вақтда тана маълум бир ҳолатни олади.

Ерга келиб тушиш майин ва эластик бўлиши керак. Полга биринчи бўлиб оёқ учлари тегади, ундан кейин, бутун оёқ кафтига тушилади ва оёқлар ярим чўққайиш ҳолатига букилади. Келиб тушиш оёқларнинг учида тик туриш ҳолатида тўғриланиш билан тугайди. Келиб тушгандан кейин қуйидаги омиллар турғун ҳолатни таъминлайди:

оёқ ва бел мускулларини кучли таранглатиш, қўл ва бошнинг муайян ҳолати.

Икки оёқда депсиниб сакрашлар:

1. Ростланиб сакраш. Шунинг ўзини 90, 180 ва 360° га айланиб бажариш. Шунинг ўзини оёқни пружинасимон ҳаракатлантириб бажариш.

2. Керишиб сакраш.

3. Оёқлар орасини очиб сакраш.

4. Қадамлаб сакраш (шпагатга яқинлаштириб)

5. Теккизиб сакраш (бир оёқни орқага узатиб, иккинчи оёқнинг учини тўғри оёқнинг тиззасига теккунча орқага букиш).

6. Оёқларни орқага букиб сакраш.

Бир оёқда депсиниб сакрашлар:

1. Сапчиш - бир оёқ билан қадамлаб ва депсиниб, иккинчи оёқ олдинга букилади. Шунинг ўзини орқага қадамлаб бажариш.

2. Очилиб сакраш - бир оёқ билан қадамлаб ва депсиниб, иккинчи оёқ орқага узатилади, қўллар ён томонга узатилади ва керишилади.

3. Ёпиқ сакраш - бир оёқ билан қадамлаб ва депсиниб, иккинчи оёқ олдинга букилади, елка ва бошни олдинга эгиб, қўллар юқорига кўтарилади.

4. очилиб ва ёпиқ сакраш - очилиб сакрашни бир оёқдан, ёпиқ сакрашни иккинчи оёқдан навбатма-навбат бажариш лозим.

5. Олдинда ва орқада оёқларни алмаштириб сакраш. Шунинг ўзи, лекин букилган оёқларни алмаштириб сакраш.

6. Уриб сакраш - учиш фазасида депсинувчи оёқ билан силтанувчи оёққа урилади; олдинга, орқага ва ён томонга бажарилади.

7. Оёқни олдинга силтаб, орқага бурилиб сакраш.

8. Қадамлаб сакраш, ён томонга қадамлаб сакраш.

9. Одим қадамлаб сакраш - учиш фазасида одим қадам ҳолати ифодаланади.

10. Тегизиб сакраш - учиш фазасида ярим шпагат ҳосил қилинади.

11. Хатлаб сакраш - оёқни олдинга силтаб, орқага бурилиб ва бурилишдан кейин орқадаги оёқларни алмаштириб сакраш; сакраб тушаётганда силтанувчи оёққа тушилади.

12. Оёқлар керилган. Қўллар тирсакларда букилган. Оёқлар ярим букилган ҳолда навбатма-навбат оёқдан оёққа сакраш.

Мувозанат машқлари

Бадиий гимнастика машқларининг техникаси турғун ҳолатни сақлаш билан узвий боғлиқдир. Ҳаракат маҳалида яхши ривожланган мувозанат сезгиси гимнастларга машқни дадил, эркин, катта амплитуда билан бажаришга имкон беради. Мувозанат сақлаш машқлари икки группага бўлинади:

а) турган жойда бажариладиган машқлар (статик мувозанат сақлаш);

б) ҳаракатда бажариладиган машқлар (динамик мувозанат сақлаш).

Динамик мувозанат сақлашлар бадиий гимнастика учун кўпроқ хосдир. Улар югуриб келиб сакрашлар, бурилишлар, рақс қадамлари ва бошқа элемент ҳамда бирикмалардан кейин бажарилади. Уларнинг мураккаблиги ҳаракатни ўз вақтида тўхтатиш ва турғун ҳолатни сақлаб қолиш маҳоратидан иборатдир.

Мувозанат сақлаш учун оёқ ва гавда мускулларининг кучи (асосан бел мускулларининг), шунингдек, тананинг алоҳида қисмлари билан муайян ҳолатни олмасини билиш зарур.

1. Баланд мувозанат - тана вертикал ҳолатда тутилади ва эркин оёқ орқага узатилади. Қўллар турли ҳолатда бўлиши мумкин: олдинда, юқо-

рида, ён томонда, бир қўл олдинда, иккинчиси ён томонда, биттаси юқорида, иккинчиси олдинда, бири юқорида, иккинчиси ён томонда ва ҳоказо. Шунинг ўзини оёқ учларида тик турганда бажариш.

2. Мувозанат - гавда полга нисбатан параллел, эркин оёқ орқага, қўллар ён томонга узатилган бўлади. Шунинг ўзини бир қўлни юқорига, иккинчисини ён томонга узатиб бажарилади. Шу каби олдинга энгашиб, қўллар полга тегар-тегмас тутиб юқорига узатилади. "Олдинга" сўзи терминологик қоида бўйича тушириб қолдирилади.

3. Ёнлама мувозанат - оёқ ён томонга узатилиб, қарама-қарши томонга энгашилади, қўллар юқорига узатилган бўлади.

4. Орқа билан мувозанат - орқага энгашиб, оёқ олдинга (олдинга букиб) узатилади, қўллар ён томонга - юқорига узатилади. Шунинг ўзи оёқ учларида бажарилади.

5. Гавдани букиб, бир оёқда ярим чўққайиб, иккинчи оёқ ўтмас бурчак ҳосил қилиб букилади (букиб қисиб олинади), қўллар юқорига, ён томонга, орқага, бир қўл юқорига, иккинчиси ён томонга узатилади.

6. Бир мувозанатдан иккинчисига ўтиш. Масалан, баланд мувозанатдан, энгашиб мувозанат сақлашга ёки орқа билан букилиб ярим чўққайишдан орқада мувозанат сақлашга ўтиш.

Бурилишлар

Бурилишлар - мувозанат сақлашнинг ўзига хос машқларидир. Қоида бўйича, улар оёқ учларида ва бир оёқнинг учида эркин оёқнинг, қўл ва гавданинг турлича ҳолатлари орқали бажарилади.

Уларнинг мураккаблиги айланма ҳаракатнинг кучи ва йўналишини билиш, бурилиш вақтида турғун ҳолатни сақлаб қола олиш ва айланиш энер-

циясини ўз вақтида тўхтатиб қолишдан иборатдир. Турғун ҳолатни сақлаш учун тананинг вертикал ҳолати ва тана У.О.М. нинг таянч нуқтаси устида жойлашиши муҳим аҳамиятга эга.

1. Қўлларни ён томонга узатиб, кичик қадамлаб бурилиш.

2. Оёқни олдинга ёки орқага чалкаштириб қўйиб бурилиш, қўллар ён томонда тутилади.

3. Бир томонли бурилишлар. Пружинасимон қадамлаб, ўнг томонга 180-720° га оёқ учида бурилиб, чап оёқни орқага, қўлларни ён томонга ёки юқорига - ташқарига узатиш. Шунинг ўзи, лекин чап оёқни букиб, оёқ учи билан тиззага қисиб олиш. Шунинг ўзи, лекин чап оёқни олдинга узатиб бажарилади.

4. Қарама-қарши томонга бурилишлар. Қўлларни ён томонга узатиб, ўнг оёқни олдинга оёқ учида узатиб, чап оёқда тик туриш. Ташқарига ўнг оёқни бир оз букиб ёй ҳосил қилиб, орқага оёқ учига узатиш (чап оёқ орқасига); оёқ учларига тик туриб, ўнгга 180-360° га бурилиш.

5. Қўлларни чапга узатганча, ўнг оёқни олдинга оёқ учига узатиб, чап оёқда тик туриш. Чап оёқда енгил пружинасимон ҳаракатланиб, ўнгга 360° га бурилиш, ўнг оёқни орқага ёй ҳосил қилиб букиб, ўнг қўл ён томонга ва юқорига узатилади. Шунинг ўзи, лекин ўнг оёқни букиб ва қисиб олиб бажарилади.

6. Узлуксиз бурилишлар. Қўлларни ён томонга узатиб, ўнг оёқни олдинга оёқ учига узатиб, чап оёқда тик туриш. Ўнг оёқ учига тик туриб, чап оёқни олдинга чалкаштириб қўйиб, ўнгга 180° га бурилиш, шу йўналишда чап оёқ учида 180° га бурилишни давом эттириб, ўнг оёқни олдинга - пастга узатиш (бурилишнинг охирида ўнг оёқда тик туриб қолинади), яна ўнг оёқ учига қадамлаб, чап оёқни олдинга чалкаштириб босиш ва

ҳоказо. Шунинг ўзини ўнг оёқ учида қадамлаб, чап оёқни букиб ва орқада қисиб олиб бажарилади.

Бадиий гимнастикада гавдани вертикал ҳолатда сақлаб, одатдаги бурилишлардан ташқари, бурилишларнинг бошқа хиллари қўлланилади: белни букчайтириб, ярим чўққайиб, кичик қадамлар билан, оёқларни чалкаштириб ёки бир оёқ учида, керишиб, орқага ёки ён томонга энгашиб ва қўлларни (қўллар юқорида) айлантирма ҳаракатлантириб бурилишлар.

Рақс қадамлари

Лўкиллаш (музика ўлчови 2/4). Оёқ учидан ва оёқ учларида қўшма қадам бўлиб тайёрловчи машқ хизматини ўтайди. Таянчсиз фазада оёқлар жуфт бўлиб, оёқ учлари чўзилган бўлади. Бир оёққа қўниш вақтида иккинчи оёқ ҳаракат томонга сирпаниб одимлайди. Лўкиллаш олдинга, ён томонга (камроқ орқага) бажарилади.

Полка қадами - енгил сакраб бажариладиган алмаш қадамлардир. Полка қадами "И" тактидан бошланади - чап оёқда сакраб, ўнг оёқ олдинга-пастга узатилади. I-2. Ўнг оёқдан полка қадами. "И". Ўнг оёқда сакраб, чап оёқ олдинга-пастга узатилади. I-2. Чап оёқдан полка қадами ва ҳоказо.

Орқага полка қадами ҳам худди шундай бажарилади, лекин чап оёқ билан орқага ва сал чапга қадам қўйилади, ўнг оёқ билан орқага ва сал ўнгга қадам босилади. Орқага бурилиб ҳам бажарилиши мумкин.

Валс (музика ўлчови 3/4). Валс қадами - бир хил узунликдаги кичикроқ уч қадамдан иборат.

Оёқ учларида тик туриш:

I. Ўнг оёқдан юмшоқ қадам билан юриш (оёқ учидан бутун оёқ кафтига ўтиб, тиззаларни майин букиб бажарилади);

2. Чап оёқ учида қадамлаш.

3. Ўнг оёқ учида қадамлаш. 1-3. Шунинг ўзи, лекин бошқа оёқдан бошланади.

Орқага валс қадами худди шундай бажарилади, лекин чап оёқ билан орқага бир оз чапга, ўнг оёқ билан орқага бир оз ўнгга қадам босилади.

Турган жойда валс қадами. Оёқ учларида тик туриш:

1. Ўнг оёқ билан ён томонга юмшоқ қадам қўйиш.

2. Ўнг оёқ орқасига чалкаштириб, чап оёқ учида тик туриш. 1-3. Шунинг ўзи чапга, чап оёқдан бошланади.

Полонез (музика ўлчови 3/4). Асосий қадам, қўллар белда.

1. Ўнг оёқ билан оёқ учида майин қадамлаш.

2. Чап оёқ билан оёқ учида майин қадамлаш.

3. Ўнг оёқ билан оёқ учида қадамлаб, бир оз чўққайиб, чап оёқ учини полдан жилдириб, олдинга чиқариб оёқ учини полга тегизиб туриш.

Полонез қадамлари қоматни тик тутиб, секин суръатда бажарилади. Полонез қадамлари билан фигурали қайта сафлашларни бажариш мумкин.

<u>Халқ рақси ва ўйинларининг элементлари</u>

Русчасига (секин) қадамлаш (музика ўлчови 4/4). Д.ҳ. - қўллар белда.

1. Ўнг оёқ билан бир қадам.
2. Чап оёқ билан бир қадам.
3. Ўнг оёқ билан бир қадам.
4. Тўхтаб турилади. Шунинг ўзи, лекин бошқа оёқдан бошланади.

1. Ўнг оёқ билан қадамлаш.
2. Чап оёқ билан қадамлаш.
3. Ўнг оёқ билан қадамлаш.

4. Ўнг оёқда бир оз ўтириб, букилган чап оёқдан бутун оёқ кафти билан полга тепиб, оёқ учларини ташқарига қаратиб, ўнг оёғнинг олдига чалкаштириб қўйилади. Шунинг ўзи бошқа оёқ билан бажарилади.

1. Ўнг оёқ билан қадамлаш.

2. Чап оёқ билан қадамлаш.

3. Ўнг оёқ билан қадамлаб, чап оёқда бутун оёқ кафти билан полдан сирпантириб, оёқ учи билан ташқарига ўнг оёқ ёнига олиб келинади.

4. Ўнг оёқда туриб, чап оёқ олдинга-пастга узатилади. Шунинг ўзи бошқа оёқдан бошланади.

Русчасига қадамлашни қўл ҳаракатлари билан бажариш мумкин: қўллар белда; олдинга букиброқ, қўлларнинг кафтларини юқорига қаратиб, ён томонга узатиш. 1-4. Қўлларни ёй шаклида белга қўйиш.

"Гопак" - уч қадам босиб, жойда сакраш (музика ўлчови 2/4). Қўллар белда.

1. Ўнг оёқда депсиниб, чап оёқни бир оз букканча чапга қадамлаб сакраб енгилгина ярим чўққайиш. "И" оёқларни ростламасдан чап оёқ олдида ўнг оёққа тик туриш.

2. Оёқларни ростламасдан чап оёқ билан ўнг оёқ орқасига кичик қадамлаш. 1-2. Шунинг ўзи бошқа оёқдан бошланади.

Қўл ҳаракатлари. 1-2. Қўлларни букиб, кафтларни юқорига қилиб, ён томонга узатиш. 1-2. Қўлларни ёй шаклида белга қўйиш.

Уч қадамлаб сакраб олдинга силжиш ҳам шу каби бажарилади, лекин қадамма-қадам сакраб олдинга силжилади; хотин-қизлар оёқни тўғрилаб, олдинга узатиб (сакрагандан кейин), оёқ учига босадилар (енгил ва эҳтиста бажарилади).

Ён томонга уриб сакрашлар. Қўллар белда. 1-2. Ўнг оёқни ён томонга - пастга узатиб, чап оёқда ўнгга 2 марта сакраш, сакраганда чап оёқ билан ўнг оёқни уриш керак.

1. Чап оёқ билан депсиниб, ўнг оёқни букиб, унга тик туриш, енгилгина чўққайиб, оёқ букилади. "И" оёқларни ростламасдан чап оёққа босиб, ўнг оёқ букилади.

2. Оёқларни тўғриламасдан, ўнг оёқда тик туриб, чап оёқ ён томонга пастга узатилади. Шунинг ўзини бошқа томонга бажариш.

Предмет билан бажариладиган машқлар

Предмет билан бажариладиган машқлар - чаққонлик, бардошлилик ва ҳаракат координациясини ривожлантирувчи ажойиб воситадир. Улар ёрдамида чиройли ҳаракат сезгилари ва турли характерли ҳаракатларни ўзлаштириш қобилияти тарбияланади.

Арғамчи билан машқлар

Уч қадамлаб бир жойда югуриш: арғамчини олдинга бир марта айланишида бир оёқда депсиниб, арғамчи устидан иккинчи оёққа хатлаб ўтиш. Арғамчи юқорига ҳаракатланаётганда икки марта қадамлаш керак. Арғамчи устидан навбатдаги хатлаш бошқа оёқдан бажарилади. Шунинг ўзини арғамчини орқага айлантириб бажариш, шунингдек олдинга югуриб бажариш мумкин.

Арғамчи билан рақс қадамлари:

1. Арғамчини олдинга айлантириб, олдинга лўкиллаб, қадамлаб юриш.

2. Арғамчини олдинга, орқага айлантириб, ён томонга лўкиллаш билан навбатлантириш.

3. Арғамчини олдинга, орқага айлантириб, турган жойда сакраш билан ён томонга лўкиллашни навбатлантириш.

4. Арғамчини олдинга айлантириб, олдинга полька қадамлари қўйиш.

Арғамчи билан доирасимон айлантиришлар: олд, ёнбош ва горизонтал текисликда; бош усти-

да, оёқлар тагида, гавда атрофида арғамчининг иккала дастасини гавданинг олд томонида ва орқада қўлдан-қўлга алмаштириб ушлаш.

Тўп билан бажариладиган машқлар (тўп отиш ва илиб олиш)

1. Қўллар ён томонга узатилган, тўп ўнг кафтда. Пастга ёй ҳосил қилиб, тўпни иккала қўл билан юқорига отиш, икки қўл билан кўкрак олдида илиб олиш ва пастга ёй ҳосил қилиб, қўллар ён томонга узатиш, тўп ўнг (чап) кафтда. Шунинг ўзи, лекин тўпни бир қўл билан ташлаб, иккинчиси билан илиб олиш. Шунинг ўзини оёқларни пружинасимон ҳаракат қилдириб юраётганда, югуришнинг турли хиллари, рақс қадамлари, бурилишлар, сакрашлар билан навбатлаштириб бажариш.

2. Тўпни юқорига ташлаб, полга урилгандан кейин икки (бир) қўл билан илиб олиш.

3. Қўллар ён томонга узатилган, тўп ўнг кафтда. Тўпни юқорига - чапга ташлаб (бош устида ёй шаклида), чап қўл билан илиб олиш. Шунинг ўзини бир оёқда тик туриб, иккинчисини ён томонга оёқ учига узатган ҳолда, гавда оғирлигини бир оёқдан иккинчисига ўтказиб ва тўп ташланадиган томонга бир оз энгашиб бажариш. Шунинг ўзини турган жойда валс қадами билан бажариш.

4. Қўллар ён томонга узатилган, тўп ўнг кафтда. Пастга ёй шаклида, тўпни елка орқасидан чап томонга ташлаб, чап қўл билан илиб олиш; шунинг ўзини бир оёқда тик туриб, иккинчисини оёқ учига ён томонга узатиб бажариш. Шунинг ўзини турган жойда валс қадамлари билан бажариш.

5. Қўллар ён томонга узатилган, тўп ўнг кафтда. Пастга ёй шаклида ҳаракат билан тўпни елка орқасидан чап томонга ташлаб, чап қўл би-

лан илиб олиш; ўнг қўл билан орқадан ташлаб, чапдан орқага бурилиб, ўнг қўл билан илиб олиш.

6. Тўп кафтда, қўллар юқорида (панжалар билан орқага қаратилган). Олдинга ёйсимон ҳаракатлантириб, қўлни ён томонга букиб, тўпни елка остидан юқорига-олдинга ташлаш ва икки (бир) қўл билан илиб олиш.

7. Тўпни юқорига отиб, икки қўл билан орқада илиб олиш.

8. Тўпни юқорига отиб, 360° га айланиб (чалкаш қадам ташлаб), тўп полга урилгандан кейин илиб олиш. Тўпни полга урилмасдан илиб олиш. Шунинг ўзи, тўпни полга ташлагандан кейин илиб олиш.

9. Тўпни полга икки қўл билан ташлаб, икки (бир) қўл билан илиб олиш.

10. Тўпни ўнг қўл билан чап томондан полга уриб, чап қўл билан илиб олиш, чап қўл билан ташлаб, ўнг қўл билан илиб олиш.

Бадиий гимнастиканинг барча машқлари махсус танлаб олинган музика жўрлигида бажарилади, шунинг билан бирга музика асарининг мазмуни машқнинг мазмунига қатъий мос келиши керак. Шуғулланувчиларда музикани тушуна билиш қобилиятини доимо ривожлантириб бориш зарур. Ҳар бир дарсга эса шу вазифани ҳал қилишга ёрдамлашадиган машқлар киритиш лозим. Машғулотлар жараёнида шуғулланувчилар музика саводининг асослари билан танишиб олишлари ва музика асарини тушуниб олишдан ташқари, унинг айрим компонентларини фарқлай олишлари керак: музика ўлчови, темп, ритм, оҳанг, динамикаси, энг оддий музика шакллари, яъни музика асарининг мазмунини ифодаловчи музика таъсирчанлигининг барча воситаларини фарқлай олишлари керак.

АКРОБАТИКА МАШҚЛАРИ

Машқларнинг таърифи.

Акробатика машқлари одамнинг жисмоний ва ирода сифатларини такомиллаштириш воситаларидан биридир. Улар болалар, ўсмирлар ва катта ёшдагиларнинг машғулотида қўлланилади.

Акробатика машқлари машғулотлари спортчиларни махсус тайёргарлигида ҳам кенг қўлланилади. Улар ёрдамида кучлилик, қайишқоқлик, реакция тезлиги ва чаққонлик ривожлантирилади, ҳаракат координацияси такомиллаштирилади, мардлик ва қатъийлик тарбияланади.

Айниқса фазода мўлжал олишни яхшилайдиган, вестибуляр аппаратни машқ қилдирадиган айланма ҳаракатларнинг қиммати катта.

Барча акробатика машқлари статик элементлар ва айланма ҳаракатлардан иборат. Уларни уч группага бўлиш қабул қилинган.

I. Акробатик сакрашлар - тўлиқ ёки қисман айланиш машқлари (думалашлар, думбалоқ ошишлар, ярим тўнтарилишлар, тўнтарилишлар, салтолардан иборат. Улар акробатика йўлакчасида, снарядларда (батут, арғимчоқ, ғилдирак) ва трамплинда бажарилади.

2. Мувозанатлар. Уларга мувозанат сақлаш ёки мувозанатли машқлар (якка, жуфт бўлиб ва группа бўлиб бажариладиган - тик туришлар, ўтиришлар, бир-бирини ушлашлар) киради.

3. Шеригини иргитиш ва илиб олиш билан алоқадор иргитиш машқлари. Улар айланмасдан, шунингдек, тўлиқ ёки қисман айланишлар билан бажарилади.

Асосий машқлар

Тик туришлар нормал қоматни шакллантиришга ва кучни ривожлантиришга ёрдам беради. Куракларда тик туриш. Ўтириш ҳолатида, орқага энга-

шиб, елкага етилади, букилган ёки тўғри оёқларни кўтариб, кафтлар билан белдан ушланади.

Турлари: қўлларни орқага узатиб, кафтлар билан тўшакка таяниб, тик туриш.

Куракларда тик туриб, оёқларни ҳаракатлантириш (оёқларни букиш, кериш, чалиштириш ва бошқалар).

Мураккаблаштириш: энгашиб куракларда тик туриш; шу каби бир оёқни букиб бажариш; куракларда тик туриб, оёқларни бирин-кетин ёки баравариға тушириб, оёқ учларини бош орқасида полга тегизиш; оёқларни кериб тик туриш ҳолатидан олдинга энгашиб, умбалоқ ошаётиб куракларда тик туриб қолиш.

Бошда тик туриш. Чўққайиб таянишдан оёқлар билан депсиниб, оёқларни букканча бошда тик туриш, кейин оёқларни тўғрилаб бошда тик туриш. Бошни қўлларнинг олдига пешона қисми билан қўйиш лозим. Тик туришда вертикал ҳолат сақланиши керак.

Бажариш усуллари: бир оёқ билан депсиниб ва иккинчи оёқ билан силтаниб, куч билан чўққайиб таяниш, энгашиб таяниш ҳолатидан бажарилади. Бошда тик туришнинг асосий турларидан бири – бош ва билакларда тик туриш, уни бажаришда қўл кафтлари бир-бирининг устига қўйилиб, тирсаклар ташқарига қаратилади, пешона қўлларнинг кафтига қўйилади.

Қўлларда тик туриш. Тана аъзоларини (қўл, гавда, оёқлар) тўғри жойлаштириш ва вертикал ҳолатни сақлаш учун, ётиб таяниш ҳолатидан иккита шерик ёрдамида қўлларда тик туриш зарур. Шериклар ёнбош томонда туриб, гимнастикачининг сонидан ушлаб қўлларга тик туриш ҳолатига кўтарадилар.

Бажаришнинг асосий усуллари: бир оёқда депсиниб, иккинчиси билан силтаб, чўққайиб тая-

ниш ҳолатидан икки оёқ билан депсиниб; чўққайиб таяниш ва энгашиб таянишдан куч билан; ётиб таяниш ҳолатидан депсиниб бажарилади.

Мураккаброқ турлари: оёқ ҳаракатлари, оёқларни кериш, оёқларни букиш, бир оёқни олдинга, иккинчисини орқага узатиш; кафтлар орасидаги масофани яқин ёки узоқлаштириш, қўлда тик туришни бошқа акробатика машқлари билан бирга қўшиб ижро этиш (олдинга ва орқага умбалоқ ошишдан бошда тик туриш ва ён томонга тўнтарилишдан кейин). Бажаришнинг мураккаброқ варианти - бир қўлда тик туришдир.

Ётган шерикнинг қўлларига таяниб, елкада тик туриш. Пастдаги гимнастикачи чалқанча ётиб, оёқларини букиб, оёқ кафтлари билан тўшакка таянади, тиззаларини елка кенглигида қўяди ва қўлларини олдинга узатади. Юқоридагиси эса олдинга энгашиб, пастда ётганнинг тиззаларига қўли билан таянади, елкаларини олдинга узатиб шеригининг қўлларига тирайди ва бир оёқ билан орқага силтаниб, ётган шеригининг қўлларида елкалар билан тик туриш ҳолатига чиқади.

Ўрганаётганда ён томондан туриб, бир қўл билан гимнастикачини пастдан елкасидан, иккинчи қўл билан силтанувчи оёқ остидан ушлаб, ёрдам берилади.

Юқоридаги гимнастикачи елкада тик туриш ҳаракатсиз ҳолатни сақлаб туради, пастдагиси эса зарур бўлса, мувозанатни қайта тиклаб туради.

Елкада тик туришнинг турларидан бири - ётган шерикнинг кафтларига бош билан таяниб тик туришдир.

Гужанак бўлиш - думалаш, думбалоқ ошиш ва салтоларни бажариш учун тайёрлов машқидир. У асосий тик туришдан, чўққайиб ўтиришдан, ўтиришдан, қўлларни юқорига узатганча чалқанча ётиш ҳолатларидан бажарилади. Кўрсатилган ҳолатларда оёқларни тиззадан букиб, қўллар билан

болдирнинг ўртасидан ушланади ва тиззалар елкаларга яқин тортилад , бошни олдинга энгаштириб, тирсаклар гавдага қисиб ушланади. Ғужанак бўлишни тўғри ижро этганда елка думалоқлашган бўлиши керак.

Ғужанак бўлишнинг турларидан бири - кенг ғужанак бўлиш, шуғулланувчининг юзини тиззаларига уриб олишдан сақлайди. У думалаш ва салтолар бажараётганда қўлланилади. Оёқларни кериб (қадам кенглигида) ярим чўққайиш ҳолатида гавдани олдинга энгаштириб, қўллар билан ташқаридан, тиззалар остидан ушланади.

Думалаш - бош устидан ошиб ўтмасдан тананинг айрим қисмларининг бирин-кетин таянчга теккизиб бажариладиган айланма ҳаракатидир.

Думалашлар думбалоқ ошишлар учун тайёрлов машқи бўлиб, шунингдек, боғловчи элемент бўлиб (тик туришларни думбалоқ ошишлар билан боғлайди) хизмат қилади. Улар ён томонга, орқага ва олдинга бажарилади.

Думалашларни ўрганиш изчиллиги:

1. Тўрт оёқлаб таяниб тик туриш ҳолатидан чапга ва ўнгга ғужанак бўлиб думалаш.

2. Асосий тик туриш ҳолатидан чўққайиб таниб ўтиб, орқага олдинга думалаш ва ҳоказо.

3. Буришлар ва сакрашлар билан қўшиб, олдинга, орқага думалашлар.

Тиззалаб туриб олдинга думалаш. Тиззалаб туриб, керишиб тосни олдинга юбориб, сонлар ва қоринни бирин-кетин тўшакка тегизиб думаланади, кўкрак билан тўшакка тегиш пайтида қўллар билан таянилади, кейин ўша жойларни бирин-кетин тўшакка тегизиб орқага ҳаракатланиб, сонларга етиб таяниш ҳолатига келиш.

Думбалоқ ошиш - таянчга бирин-кетин тегиб, бошдан ошиб ўтиш билан бажариладиган тананинг айланма ҳаракатидир.

Олдинга думбалоқ ошиш. Ўргатиш изчиллиги.

1. Чўққайиб ўтириш, ўтириш ва ётиш ҳолатларида секин ва тез ғужанак бўлишни такрорлаш.

2. Ўтириш, чўққайиб таяниш ва куракларда тик туриш ҳолатларидан олдинга, орқага думалаб, чўққайиб ўтиришни такрорлаш.

3. Оёқларни кериб таяниш ҳолатидан думбалоқ ошиб, оёқларни кериб ўтириш. Шунинг ўзини бажариб, ғужанак бўлиб ўтириш ҳолатига келиш.

4. Қия қилиб таҳлаб қўйилган тўшаклар устидан пастга қараб думбалоқ ошиш (15-20° бурчакдан).

5. Акробатика йўлакчасида думбалоқ ошиш.

6. Олдинга бир неча бор думбалоқ ошишларни ижро этиш.

7. Олдинга думбалоқ ошишларни бошқа элементлар билан (орқага думбалоқ ошиш, тўнтарилиш, тик туришлар билан) қўшиб бажариш.

Орқага думбалоқ ошиш. Ўргатиш навбати:

1. Д.ҳ. - чалқанча ётиш. Қўлларни орқага букиб, кафтлар билан елка орқасида ерга таяниб, танани букиш, тирсаклар параллел тутилади.

2. Д.ҳ. - чўққайиб таяниш. Қўлларни 30-40 см олдинга қўйиб (елкаларни олдинга узатиб ва оёқларни букиб) тана оғирлигини уларга ўтказиш.

3. Д.ҳ. - чўққайиб таяниш. Орқага думалашнинг охирида кафтлар билан елка орқасида таяниш.

4. Д.ҳ. - қия тўшалган тўшаклар устида чўққайиб таяниш. Орқага думбалоқ ошиш. Шунинг ўзи, лекин акробатика йўлакчасида орқага думбалоқ ошиш.

5. Икки ва ундан ортиқ марта орқага думбалоқ ошиш.

6. Орқага думбалоқ ошишларни олдинга думбалоқ ошиш, тик туриш, тўнтарилиш ва бошқалар билан қўшиб бажариш.

Букилиб орқага думбалоқ ошиш. Иаронинг энг оддий усули оёқларни кериб (жуфтлаб) ўтириш ҳолатидан иаро этишдир. Гавдани олдинга энгаштириб, кафтлар билан елкалар орқасида таяниб, орқага думбалоқ ошиш ва оёқларни тез бош орқасига тушириш керак. Бошдан ошиб ўтиб, қўлларни кескин тўғрилаб, букилиб таяниш ҳолатидан оёқларни кериб ёки жуфтлаб тик туриш ҳолатига келиш.

Бундай думбалоқ ошишнинг асосий турлари: ўтириш, асосий тик туриш ва оёқларни кериб тик туриш ҳолатларидан оёқларни кериб ёки жуфт қилиб букилиб думбалоқ ошиш.

Елкадан айланиб, керишиб орқага думбалоқ ошиш. Ўтирган ҳолатдан букилиб таяниш ҳолатигача орқага думалаб, ростланиб елкада тик туриш ҳолатига келинади ва кўкрак билан айланиб, сонларда ётиб таяниш ҳолатига келиш.

Орқага думбалоқ ошиб қўлларда тик туриш. Орқага думалагандан кейин (букилиб таяниш ҳолатидан ўтиб) тос-сон бўғинидан тўлиғича ростланиб ва бир вақтда қўлларни тўғрилаш керак. Машқ қилувчилардан бири ён томонда туриб, шеригига оёқлардан ушлаганча қўлларда тик туришга ёрдам беради.

Сакраб думбалоқ ошиш. Бажаришнинг энг оддий усули - турган жойдан думбалоқ ошиш, энг мураккаби - югуриб келиб ва трамплиндан депсиниб тўсиқ устидан (чизимча, планка) ўтиб думбалоқ ошиш. Югуриш тезлигини камайтирмасдан бир оёқдан икки оёққа сакралади. Бирданига қўлларнинг олдинга-юқорига ҳаракати билан бирга оёқлар билан кучли депсинилади. Парвоздан кейин қўлларни тўшакка елкадан олдинроққа қўйиб, олдинга думбалоқ ошиш.

Думбалоқ ошишлардан тахминий бирикмалар:

1. Икки марта олдинга думбалоқ ошиш - юқо-

рига сакраш - чўққайиб таяниш ҳолатида ерга келиб тушиш ва орқага думбалоқ ошиш.

2. Икки-уч марта орқага думбалоқ ошиш - олдинга думбалоқ ошиш - юқорига сакраш.

3. Белгиланган тезликда олдинга ва орқага думбалоқ ошишларни навбатма-навбат бажариш.

4. Олдинга, орқага думбалоқ ошиб, куракларда, бошда, қўлларда тик туриб қолиш; кўрсатилган тик туриш ҳолатларидан думбалоқ ошиш.

5. Думбалоқ ошишларни сакрашлар ва 180, 360 ва ундан ортиқ градусларга бурилиб, турлича навбатлаштириб бажариш.

Тўнтарилишлар - тўлиқ айланиш ва орада таяниб айланиб бажариладиган машқдир. Уларнинг оддийлари ва ҳаммабоп хиллари - ён томонга тўнтарилиш ва бошдан тўнтарилишдир. Югуриб келиб тўнтарилишни ўргатиш учун шуғулланувчиларга боғловчи элемент - сапчишни ўргатиш зарур.

Сапчишнинг энг оддий варианти силтанувчи оёқда олдинга сакраб, бир оз гавдани олдинга энгаштириб бажарилади. Депсинувчи оёқ олдинга букилиб, қўллар олдинга-юқорига узатилади.

Ён томонга тўнтарилиш турган жойдан ва югуриб келиб бажарилади. Чап томонга тўнтарилиш чап оёқни олдинга узатиб, қўлларни юқорига кўтариб, ўнг оёқда тик туриш ҳолатидан бажарилади. Чап оёқ билан кенг қадамлаб, гавда тез олдинга энгаштирилади ва чап оёқни букиб, чап қўлни чап оёқ билан чизиқда панжаларни олдинга қаратиб қўйилади. Шундан кейин, тўхтамасдан ўнг оёқни силтаб ва чап оёқ билан депсиниб, қўллар билан бирин-кетин таяниб, чапга бурилиб, ҳаракат йўналишига ўнг томон билан оёқларни кериб, қўлларда тик туриш ҳолатини олинади. Қўллар билан бирин-кетин депсиниб ва оёқлаарни кериб, тик турилади, қўллар ён томонга узатилади. Қўл ва оёқлар бир чизиқда қўйилиши керак.

Тўнтарилиш техникасининг асосий элементлари:

1. Оёқлар билан силтаниш ва депсинишнинг мослашиши.

2. Бурилиб оёқларни кериб тик туриш пайтида қўллар билан бирин-кетин таяниш.

3. Оёқларни кериб, қўлларда тик туриш ҳолатида барча тана аъзоларининг (қўл, гавда, оёқлар) чўзилиб, жойлашиши.

4. Қўлларда оёқларни кериб тик туриш ҳолатидан оёқларни бирин-кетин тушириш.

5. Югуриб келиб тўнтарилишни бажараётганда югуриш тезлиги ва сапчиш дўнгалак бўлиб тўнтарилиш билан мослаштиришга эришиш.

Ўргатиш изчиллиги:

1. Ёрдам билан ёки оёқлар билан гимнастика деворига суяниб, оёқларни кериб қўлларда тик туришни такрорлаш.

2. Тўнтарилиш бажариладиган йўналишда тик туриб, бир оёқни силтаб, иккинчисида депсиниб бурилиб оёқларни кериб, қўлларда тик туриш (орқа томондан оёқларни ушлаб ёрдам берилади).

3. Оёқларни кериб қўлларда тик туриш ҳолатидан (тўнтарилиш йўналишига ёнлама туриб) ёрдам билан оёқларни кериб тик туриш ҳолатига тушиш (тўнтарилишнинг иккинчи қисми).

4. Ёрдам билан ва мустақил сапчишдан кейин тўнтарилиш.

5. Югуриб келиб ён томонга тўнтарилиш.

6. Бирин-кетин икки ва ундан ортиқ марта тўнтарилишлар.

Эҳтиётлаш: орқа томондан туриб, гавдадан (белдан) қўллар билан чалиштириб ушланади ёки бир қўл билан гавдадан иккинчи қўл билан эса елка остидан ушланади ва ҳаракат тамом бўлгунча кузатилади.

Бошга таяниб тўнтарилиш турган жойдан, шу-

нингдек, бошқа элементлар бирикмасида, кўпинча думбалоқ ошишлар билан қўшиб бажарилади. Қўлларни юқорига кўтариб туриш дастлабки ҳолатидан ўтириб, букилиб бошда тик туриш ҳолатига ўтилади, бу ҳолатда тўхтамасдан, тос-сон бўғинидан кескин ёзилиш керак. Қўлларни тўғрилаётиб, қўллар билан депсиниш керак ва тосни олдинга йўналтириб, ерга оёқ учларида тушилади, бошни эса орқага энгаштириш керак, кейин бутун оёқ кафтига босиб, ростланади ҳамда қўллар пастга туширилади.

Шуғулланувчиларга биринчи уринишларданоқ тўғри оёқларга тўнтарилишни ўргатиш лозим.

Ўргатиш изчиллиги:

1. Қўлларни юқорига кўтариб тик туришдан, тосни олдинга чиқариброқ, керишиб тиззаларга аста чўккалаш.

2. Д.ҳ. - чалқанча ётиш. Шерикнинг ёрдамида қўлларидан ушлаб, керишиб оёқларга тик туриш.

3. Баландликдан тўнтарилиш (4-6 гимнастика тўшаги устидан). Аста-секин бажариш баландлигини пасайтириш ҳамда акробатика йўлакчасида ёрдам билан ва мустақил тўнтарилиш.

Тўнтарилишларнинг турлари:

1. Оёқларни букиб, тез бир неча марта тўнтарилиш.

2. Оёқларни букиб ва букмай тўнтарилишлар.

3. Думбалоқ ошиш ва олдинга тўнтарилишларни қўшиб бажариш.

4. Бошдан бир сёққа тўнтарилиб туриш.

Ён томонда туриб, шуғулланувчини бир қўл билан куракларнинг остидан, иккинчи қўл билан эса, белнинг пастроғидан ушлаб ёрдам берилади.

Акробатикада қўлланиладиган асосий снарядларга қуйидагилар киради: пружинали (ёғоч) кўприкча, батут, мустаҳкамланган ва чайқалма ғилдираклар.

Снарядларда бажариладиган акробатика машқлари дадилликни ривожлантиради, шуғулланувчиларни ғана ҳолати ва фазодаги ҳаракатларини идора қилишга ўргатади. Бу машқлардан энг оддийлари бошловчи гимнастикачилар учун осон ва зарур бўлиб қолмасдан, балки, спортнинг бошқа турлари билан шуғулланувчиларга ҳам зарурдир. Бу машқлар кўп бўлиб, мураккаблиги ва шаклан турли-тумандир. Улардан энг оддийларига тўхталиб ўтамиз.

Трамплиндан сакрашлар. Трамплиннинг сакратма хусусиятига кўра сакрашларнинг бажариш баландлиги ва узоқлиги анча ошади. Бошда шуғулланувчиларни жойда туриб сакрашга ўргатиш зарур, трамплин уларни юқорига кўтариб ташлайдиган бўлгач, юриб ва югуриб келиб сакрашларни бажартириш керак.

Қуйидагилар: қўлларни юқорига силтаб, оёқларни йиғиб, оёқларни кериб, ғужанак бўлиб, тўда тўшак устига сакраб, тўсиқлардан ошиб ўтиб (чизимча, планка, гимнастика снарядлари), 180-360 ва ундан ортиқ градусларга бурилиб, бошқа акробатика машқлари билан қўшиб (умбалоқ ошишлар, тўнтарилишлар) сакрашлар трамплиндан сакрашларнинг асосий турларидир.

Батутда сакрашлар. Батутда машқлар бажаришни ўргатишдан олдин унинг маҳкамлигини ва амортизаторлар орқали сетканинг бир текис, таранг тортилганини текшириш керак.

Энди бошловчи гимнастикачиларни батутда сакрашларга ўргатишда бел букмасдан, тананинг вертикал ҳолатини сақлашга; оёқ кафтини тўла қўйган ҳолда депсинишларга; сеткада тўғри тўхташга сакрашдан чейин сеткага келиб тушиш пайтида бир оз чўққайишларга эришиш керак.

Ўргатиш изчиллиги:

1. Ўртача баландликда сакрашлар, қўллар

белда, оёқ кафтлари параллел ва елка кенглигида жойлашган бўлади.

2. Сетка устида олдинга, орқа ва ён томонга сакраб силжиш.

3. Вертикал сакрашлардан кейин келиб тушиш ва мумкин қадар депсиниш жойига яқинроқда тўхташ.

4. Қўлларни ҳар хил ҳолатларда узатиб сакрашлар: ён томонга, юқорига, орқага, пастга; шунинг узини оёқларни кериб, оёқларни орқага букиб, бошқа ҳаракатлар билан бажариш.

5. Қўл билан силтаниб сакрашлар.

6. Сакрашлардан кейин тиззаларда тик туриб, ўтириб, қоринда ётиш ва чалқанча ётиш ҳолатларида келиб тушиши, яна кўтарилиш ва оёқларда келиб тушиш.

7. 180 ва ундан ортиқ градусларга бурилиб сакрашлар.

8. Кўрсатилган элементлардан энг оддий бирикмалар ҳосил қилишлар.

Ўргатиш методикаси

Акробатика машқларининг машғулотлари дарс шаклида ўтказилади, шунингдек, спортчиларнинг тренировкалари ва жисмоний тарбия бўйича комплекс дарсларига киритилади. Шуғулланувчиларни машғулот планида белгиланган асосий машқларни бажаришга тайёрлаш учун махсус тайёрлов машқларини бажариш тавсия қилинади:

1. Кафт-билак, тирсак ва елка бўғинларини букиш, ёзиш ва айланма ҳаракатлар.

2. Юришнинг хиллари: оёқлар учида, оёқлар тагининг ташқи ва ички қиррасида, ярим чўққайиб ва чўққайиб юришлар.

3. Сонларни юқорига кўтариб ва жадал югуришлар.

4. Бир оёқ ва икки оёқда, ярим чўққайиб ва чўққайиб турган жойда олдинга, орқа ва ён томонларга силжиб турли сакрашлар.

5 Гавда ва бош билан оҳиста тезлатувчи энгашишлар ва айланма ҳаракатлар.

6. Қўл ва оёқларни навбатма-навбат ва бир вақтда букиб-ёзиш, шунингдек, амплитудасини оҳиста ошира бориб, уларни силташлар.

Разминка машқи учун диққатни талаб қиладиган ва реакция тезлигини ривожлантирадиган машқларни киритиш мақсадга мувофиқдир. Олдин ўрганилган акробатика машқларини (сапчиш, ғужанак бўлиш усуллари, энг оддий тик туришлар, тўнтарилиш ва бошқалар) такрорлаш мақсадга мувофиқдир.

Асосий қисмнинг бошланишида, қоида бўйича янги машқлар ўрганилади, кейин эса олдинги машғулотларда ўзлаштирилган элементлар ва уларнинг бирикмалари такомиллаштирилади.

Дарс зичлигини ошириш учун, оддийроқ машқлар одатда, группа ва поток усулида ўрганилади.

Машқ бажариш сифатини ошириш ва акробатика машғулотига қизиқишни ошириш учун, турли хил методик усуллардан фойдаланиш керак:

1. Ҳар хил йўналишда (олдинга, орқага, ён томонга) айланиб бажариладиган динамик ва статик ҳаракатларни навбатлаштириб ижро этиш.

2. Машқларни шерик билан бирга ижро этиш.

3. Кичрайтирилган таянчда машқлар бажариш (умбалоқ ошишлар, бир қўлга таяниб тўнтарилишлар, бир оёққа келиб тушишлар).

4. Устма-уст қўйилган 4-6 тўшак устида умбалоқ ошишлар, тўнтарилиш ва салтоларни бажариш.

5. Снарядлардан (трамплин, батут, айланадиган ғилдираклар, арғамчи ва бошқалардан) фойдаланиб бажариш.

6. Ўйин ва эстафеталар ўтказишда акробатика элементларини қўшиб бажариш.

Машғулотларнинг муҳим шаклларидан бири шуғулланувчиларнинг спорт мусобақалари ва акробатика чиқишларида қатнашишдир. Мусобақа ва кўргазмали чиқишларнинг программаси мураккаб бўлмаган акробатика машқларидан ташкил топиши мумкин (думбалоқ ошишлар, тик туришлар, тўнтаришлар, бир-бирин ушлаб туриш ва группа бўлиб пирамидалар бажариш).

АДАБИЁТЛАР

Алекперов М.А., Силин В.И. Гимнастика. Методическое пособие. М., "Воениздат", 1970.

Васильков Г.А. Гимнастика в 5-8 классах. М., "Просвещение", 1983.

Гимнастика с методикой преподавания. Учебное пособие. Под ред. Меньшикова Н.К. М.,"Просвещение", 1990.

Гимнастика. Учебник. Под общ. ред. Орлова Л.П. М., "ФиС", 1982.

Гимнастика и методика преподавания. Учебник. Под общ. ред. Смолевского В.М. М., "ФиС", 1987.

Гимнастика. Учебник. Под общ. ред. Украна М.Л. М., "ФиС", 1977.

Ефименко А.И., Йўлдошев К.Қ., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самарадорлигини ошириш усуллари. Методик қўлланма. Т., ЎзДЖТИ, 1995.

Палыга В.Д. Гимнастика. Учебное пособие. М., "Просвещение", 1982.

Физическая подготовка. Учебное пособие. Под общ. ред. Демьяненко С.К. М., "Воениздат", 1987.

МУНДАРИЖА

Кириш сўзи . 3
Амалий машқлар 4
Юриш 7
Амалий малакаларни эгаллаш 10
Жамоа бўлиб юриш малакаларини эгаллаш . . . 11
Ҳаракатларни фазо ва вақт бирлигида аниқлаш 12
Ҳар хил ҳаракатларни мослаб бажаришга ўргатиш 13
Тезкорлик ва ҳаракат аниқлигини ривожлантириш 16
Юриш бўйича услубий кўрсатмалар 17
Югуриш 17
Югуриш турлари 18
Мувозанат сақлаш машқлари 20
Турган жойда бажариладиган мувозанат машқлари 22
Баланд таянчда бажариладиган машқлар . . 23
Аралаш таянчда бажариладиган мувозанатлар . 24
Баланд таянчда бажариладиган машқлар 24
Ҳаракатда мувозанат сақлаш машқлари 26
Эркин ҳаракатланишлар 26
Қўшимча ҳаракатлар билан юришлар . 28
Тўсиқлардан ўтиш билан ҳаракатланиш 28
Ўқ билан ҳаракатланишлар 28
Икки киши учрашганда тарқалишлар . 29
Услубий кўрсатма 29
Тирмашиб чиқиш 32
Аралаш осилиш ва таяниш ҳолатларида тирмашиш 32
Тик нарвонга тирмашиш 33
Қия нарвонга тирмашиб чиқиш 34
Тик нарвонга тирмашиб чиқиш 35
Қия ёки узунасига ўрнатилган арқонга тирмашиш 36

Тик ходага тирмашиб чиқиш . . . 37
Дарахт ёки тик устунларга тирмашиш 38
Тугунли арқонда тирмашиш 38
Арқонли нарвонга тирмашиш 38
Оддий осилиш ёки таянишда чиқишлар . 39
Девор (баландлиги 2-3 м) дан ошиб ўтиш 42
Аралаш асбоблар . . . 43
Тўхтаб-тўхтаб тирмашиб чиқиш 45
Нишабликдан тирмашиб чиқишлар 45
Услубий кўрсатма 47
Ўрмалашлар 48
Юк кўтариш ва кўтариб юриш машқлари . 51
Бир кишини икки киши бўлиб кўтариб юриш 51
Бир кишини бир киши кўтариб юриш 53
Ўрмалаб юкни судраш 54
Кичкина коптокчани улоқтириш ва илиб олиш 55
Футбол тўпини улоқтириш ва илиб олиш 56
Гимнастика таёқчасини улоқтириш . . 57
Тўпни ўйнатиш (жонглёрлик) машқлари 59
Ўйинлар 59
Ҳаракатли ўйинлар 61
Шахсий биринчилик ўйинлари 61
Эстафеталар 62
Услубий кўрсатмалар 66
Бадиий гимнастика машқлари . . 68
Қоматни шакллантирувчи машқлар 68
Кучни ривожлантирувчи ва чўзилиш машқлари 69
Мускулларни бўшаштириш машқлари 73
Мувозанат машқлари 81
Бурилишлар . . 82
Рақс қадамлари 84
Предмет билан бажариладиган машқлар 87
Арғамчи билан машқлар 87
Тўп билан бажариладиган машқлар 88
Акробатика машқлари . . 90
Ўргатиш методикаси . 100
Адабиётлар . 103

Босишга рухсат этилди 18.12.95. Қоғоз бичими 60х84 1/16. Ҳажми 6,75 ф.б.т. Адади 100 нусха. 162 сон буюртма. Баҳоси келишилган нархда.

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг босмахонаси, 700052, Тошкент, Оққўрғон кўчаси, 2-уй.