

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA`LIM VAZIRLIGI

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyati fakul`teti

Jismoniy madaniyat mutaxassisligi
(5112000)

3-d kurs talabasi O`rolboeva Aziza Rustam qizining

«Gimnastika va o`ni o`qitish metodikasi» fanidan
KURS IShI

Tema: Vadiy gimnastikaning elementlari

Bajargan.

A.O`rolboeva

Qobillagan.

P.Nasirov

NUKUS-2017 yil

Reja

1. Kirish

2. Vadiy gimnastikaning elementlari

a) OYOQLAR POZITsIYaSI

b) QO`LLAR POZITsIYaSI (xolati)

v) QULLAR, BOSh VA GAVDA UChUN MASHQLAR

6. Xulosa

7. Adabiyotlar

Kirish

Badiiy gimnastikaning asosiy mashqlari o`quv, raqs va bellashuv, majmuolari yaxlit hususiyatga egadir. Bulardan tashqari. Shuqullanuvchilarning umumiy texnikaviy va raqsga tayyorgarligini oshirishga yordam beruvchi bevaqo vositalar ham qo`llaniladi Mazkur mashqlar qatoriga ham uquvchi qizlar, va klassik raqsniyag moxir ustalari har kuni shugullanadigan ekzersis mashqlari kiradi.

Klassik raqs mashqlari texnikasiga quyidagi asosiy talablar qo`yiladi: gavdaning vertikal holati va turrunkni saqlab qolish; oyoqlarni orqasiga qayirmoqva gavdaning alohida buginlar harakatining alohidaligini ta`minlash.

Badiiy gimnastika mashqlarini bajarishda yuqorida keltirilgan barcha talablarga to`liq rioya qilishga extiyoj yuqdir.

Biroq, statik xolatda hamda siljib harakatlanish va burilishlarda muvozanatni, turrunkni saqlab olish musobaqalarda muvofiqqiyat qozonish uchun muhim ahamiyatga egadir

Klassik mashq harakatlari oyoq, mushaklarini mustahkamlab, gimnastikachi qizlarning umumiy va maxsus tayyorgarligiga yordam beradi. Ushbu ishning vazifasi-mashqlarni o`zlashtirish va o`rganishning engillashtirish maqsadida, ihtisos kursi dasturini ko`rgazmali tarzda namoyon etish hisoblanadi.

Gimnastika ko'p muammolarni hal qiluvchi, ko'p qirrali vositadir. Uning mashqlari orqali jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, to'g'ri qomat shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, harakatlarni mohirona, yengil ijro etishga o'rgatish kabi vazifalar muvaffaqiyatli hal etiladi.

Gimnastika darsini qiziqarli va mazmunli o'tkazish orqali o'quvchilar qalbidan joy olishni qanday o'qituvchi havas qilmaydi, deysiz?

Ammo, buning uchun yuqori malakaga va darsning barcha qismlarini o'tishda ko'pdan-ko'p vositalarga va o'tish mahoratiga ega bo'lmoq zarur.

Sir emaski, darslarda bir xil vositalalrdan foydalanish, samaralik o'tish usullarini qo'llay olmaslik o'quvchilarni zeriktiradi, ularning gimnastikaga bo'lgan qiziqishini va dars-samarasini pasaytiradi.

Ko'p yillik tajriba va maktablarda gimnastika darslarining o'tilishini kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, talabalar va tajribasiz mutaxassislar dars vazifalarini belgilash, uni metodik tomonlarini yoritish va samarali vosita va uslubiylatlarni tanlashda qiynalishadi.

Vadiy gimnastikaning elementlari

BADIIY GIMNASTIKA ELeMeNTLARI

Badiiy gimnastikaga kiruvchi kupgina xarakatlar klassik va xalk rakslardagi xarakatlardan kam fark kiladi.

Birok, badiiy gimnastika u^zining bir kator ^ziga xrs elementlariga egaki, ularning bajarilish texnikasi xoreografik mashklar texnikasidan tubdan far!; kiladi. Bunday elementlarga prujinasimon xarakatlar, «tuluin» kabi mashklar, siltashlar, yurish va yugurishning ba`zi tl'rlari xamda xoreografiyada xam qo`llaniladigan maxsus sakrashlarni kiritish lozim. Barcha ushbu elementlar erkin mashklarda keng qo`llaniladi.

PRUJINASIMON XARAKATLAR

Prujinasimon xarakatlar uchun xarakatning birinchi boskichida tanani bir nechta yoki barcha b^rinlarida bukilishning hamda ikkinchi boskdxchida yozilishining bir vak^hning uzida birtekis ruy berishi xosdir. Bukilish va etilish taranglik bilan bajariladi.

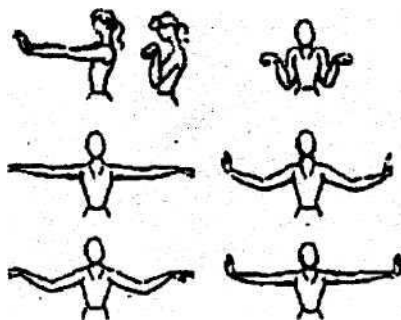
qo`llar bilan prujinasimon xarakatlar turli xil dastblabki holatlardan bajariladi. qo`llar gavdaga nisbatan yunalishda barcha bugimlarda (barmoklarning birinchi falangasidan boshlab elkagacha) taranglik bilan bukiladi. Kul paijasi Yukoriga bukiladi va elka tomon xarakatlanadi, tirsak pastga tushib, gavdaga takaladi. qo`llarni yozilishi bir vaktning uzida barcha ekmlarda taranglik bilan sodir buladi.

Dastlabkn xolat-qo`llar oldingaga chuqilgan.

1-2-qo`llarti bukish.

3-yozish.

4-pauza.



OYOQLAR POZITSIYASI.

Pozitsiya - oyoqlarning asosiy vaziyati bulib, undan klassik ekzersisning barcha xarakatlari boshlanadi.

Klassik- raksda beshta yozidiya farklanadi. Bu pozitsiyalar oyoqlar kayirib kuyilgan xolatga va gavda ogirligini ikkala oyoqda bir tekis taksimlashga asoslangan. Gavda orirlign oyoq- panjasiga, kuprok uning tashki kirasiga taksimlanadi.

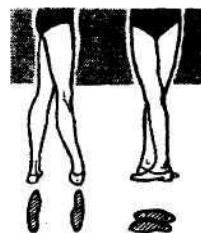
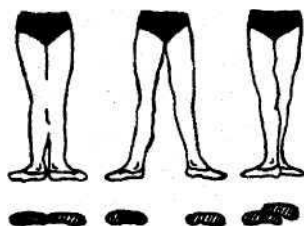
Birinchi pozitsiyada -oyoqrtr sonlari, tizzalari boldirlari va tovonlari bilan uzaro tegib turadi. Oyok, panjalari birga tugri chizikni tashkil etadi.

Ikkinchi pozitsiya - birinchi pozitsiyadan shu bilan fark, kiladiki, ikkala oyoq, tovonni bir-biridan panja masofasida turadi.

Uchinchi pozitsiya - bir oyoq, tovonni ikkinchi oyoq, panjasining urtasiga jips tegab turadi. Mazkur pozitsiya qarakterli va tarixiy-maishiy rakslarda ullaniladi.

Turtinchi pozitsiya - oyoq,, panja masofasida uzaro parallel ra-vipha bir panja oldinda, ikkinchisi oreada joylashgan.

Bepshnchn pozitsiya -oyoq, panjalari butun uzunligi buyicha parallel ravshpda bir-biriga shu tarifa tegab tura diki, bir oyoq uchi ikkinchi oyoqning tovonni yonida joylashadi.



OYOQLAR UCHUN BA`ZI XOREOGRAFII MASHKLAR

DeMI PLIe-tizzani yarim bukib utirish va turish.

Dastlabki holat. 1 -pozitsiya (holat).

1-2 tizzalarni yon tomonga maksimal ajrattan xolda oyoqarni ravon tarzda bukish.

Tovonlar erga bosib turiladi. Gavda vertikal holatda.

3-4 - oyoqlar ravon tarzda roetlanadi. Mashk barcha pozitsiyalarda bajariladi.



GRAN PLIe - tizzalarni chukurrok, bukkani xrla utirib, turish.

Dastlabki xolat. 1- pozitsiya (xrlat). 1-2 - tizzani yarim bukib utirish va turish (Demi-plie).



3-4 – oyoqarni bukishni davom ettirgan xrla tovonlarni ravon tarzda bir oz katarish.

5-6 - tovonlarni erga oxrista tushira turib, oyoqlarni sekin rostlashni boshlamok,

7-8 - oyoqlarni rostlamok,.

Tovonlarni imkoni boricha kamroq; kutarish va ularni orqaga qayirmaslikka xarakag qilish kerak. harakat uzluksiz bajariladi.

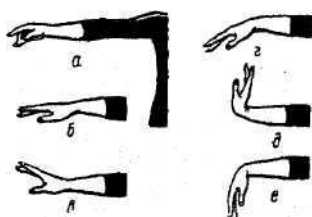
Mashkrcha pozitsiyalarda (xolatlarda) bajariladi. 2-pozitsiyada (xolatlarda) gran plie bajarilish vaqtida tovonlar erga tiralgan bo`ladi.

KO`LLAR POZITSIYASI (xolati)

Kul panjalarini engil xolda, kuchanmasdan ushlab kerak. barmok bosh barmokka yaqinlashtirilgan. Bu qoʻl panjasining ukuv boskichi bulib, ukitish jarayonining boshlangich boskichlarida kollaniladi. Keyinchalik qoʻl panjasining qoʻlga nisbatan xolati turlicha bulishi mumkin. Xarakatlar turiga karab, qoʻl panjasining shakli tugri xolda biroz kutarilgan, tushirilgan, yukriga builgan, pastta builgan bulishi mumkin.



Badiiy gimnastikada qoʻl panjasini barcha shakllari qoʻllaniladi.

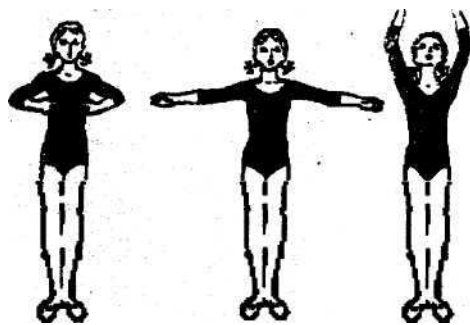


Kullarning uchta asosiy pozitsiyasi farqlanadi: 1- pozitsiya: qoʻllar oldinda diafragma darajasida, qoʻllar kaftlari gavdaga karagan, tirsaklar bukilgan va yon tomonga yunalgan, elkalar tushirilgan, bir qoʻl barmoklari ikkinchi qoʻl barmolaridan 5-10 sm masofada.

2-pozitsiya: qoʻllar yon tomonlarga yozilgan va elkalardan birmuncha pastroq,, gavadan birmuncha oldinda joylashgan. Tirsaklar 1-pozitsiyadagiga nisbatan birmuncha rostlangan va orkyaga karagan, Kul panjalari bir- biriga karagan.

3-pozitsiya qoʻllar yukoriga kutarilgan (kuruv maydonida), panjalar va tirsaklar eysimon bukilgan, tirsaklar yuzdan birmuncha oldinda joylashgan va yon tomonlarga, qoʻl kaftlari esa pastga karatilgan.

Shuningdek qoʻllarning tayyorlov xolati ham qoʻllaniladi, u dastlabki xolat bulib fizmat kiladi. Bunday xolatda qoʻllar pastga tushirilgan, tirsaklar bir oz butchilgan va yon tomonlarga yunalgan, qoʻl kaftlari yukoriga karatilgan.



QULLAR, BOSH VA GAVDA UCHUN MASHQLAR

POR De BRA - ukuv jarayonining boshida, oyoqlarning tayanch yonidagi harakatlarini o'rganish vaqtida band bulmagan qo'lni 1-kimirlatmasdan 2-pozitsiyada tutib turish tavsiya etiladi. Mashqlar uzlap qirg'irilgan sari, erkin oyoq harakatlari, erkin qo'l harakatlari bilan birga bajariladi. Tsul harakatlari nigox bilan kuzatib turilish lozim. Erkin oyoq, oldinga oldinda, boshni 2-pozitsiyada turgan erkin qo'l tomoniga buriladi. Bunda elkalar birmuncha orkaga karatiladi. Oyokni ey tomoniga surib, bosh tugri xolatda tutib turiladi. Oyok orkaga surilganda, elka kamari birmuncha oldinga chikariladi, bosh yoytomonga chikarilgan qo'l tarafiga burilib, birmuncha egiladi.

. Tayanch yonida oyoqlar uchun boshlangich mashqlarni o'rganish bilan bir vaqtda, zal urtasida qo'llarni pozitsiyadan pozitsiyaga kuchirish harakatlari uzlashtiriladi. Dastlabki vaqtda har bir pozitsiyada harakatlar tanaffus bilan bajariladi. Asta-sekin pauzalar kiskarib, harakatlar birga kutnilib bajariladi.



Kullar uchun muljallangan kolatlarni uzlashtirilgan sari, ular murakkablashtiriladi va gavda harakatlari bilan kushib bajariladi.

1-2 - oldinga egilib, qo'llar pastga tushiriladi, ung qo'l nigox bilan kuzatiladi.

3- gavda rostlanib, qo'llar 1- pozitsiyaga kuyiladi, bosh to'2ri xolatda.

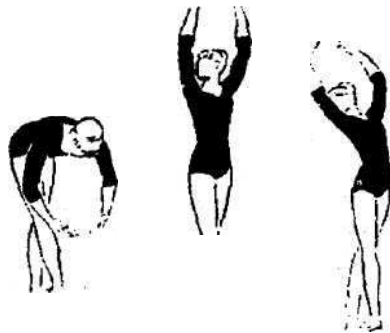
4- qo'llar 3 - pozitsiyada, bosh unga burilgan

5-6 - orzuaga egilish.

7 - gavda rostlanadi.

8 - qo'llar 2 - pozitsiyada, bosh chapga buriladi.

Klassik raksda aylanma xarakatlarning ikkita asosiy turi mavjud: TUR va PIRUETLAR.



Turlarda aylanma xarakat sakrash vaktida bajariladi, piruetlarda esa polda (erda) bajariladi.

Badiiy gimnastikada, asosan, aylanishning ikkinchi turi urganiladi.

Piruetlar yarim barmoklarda bajariladi. Piruetlarni urganishdan oldin, sportchilar ikkala va bitta oyog'ga turib, yarim barmoklarda muvozanatni saklashni urganishlari lozim. Sungra joyda turib q60 gradusga burilma xarakatlarni bajarish urgatiladi. Burilishning birinchi yarimda bosh gavadan orkada koladi, ikkinchi yarimda esa - undan uzib ketadi. Kuzlar bitta nuqtaga kadalgan buladi. Burilishlarni ikkala oyoqda galma-gal xamda tayanch yonida bitta oyoqda bajarish foydalidir. Mashk xar ikkala tomonga bajariladi.

Dastlabki xolat - 5 - pozitsiya, qo'llar tayyorgarlik xolatida. Tizzani yarim bukkan xachda utarib, turish - chap qo'l 1-pozitsiya orkali 2 - pozitsiyaga kuyiladi, ung qo'l - 1-pozitsiyaga.

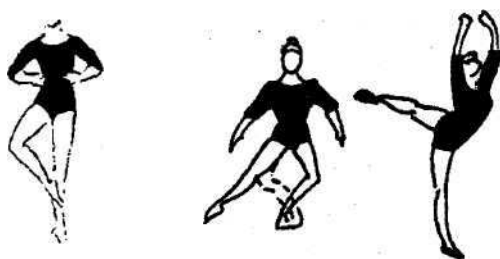
1-2 - oyoqlarni ryustlab, tana vaznini ung oyoqlarni utkazi orkali yarimbarmoklarga kutarilish, qo'llar 1-pozitsiyada.

q-4 - chal oyoq, tovonini orkadan boldir tovon bugimiga bosib turish.

5-6 - 5 - pozitsiyada yarimutirish (chap oyoq, oldinda), 2-pozitsiyada.

7- oyoqlarni rostlash, qo'llar tayyorgarlik kolatida.

8- tizzani yarim bukkkan xolda, utirib turish.



Uzlashtirilgan mashk murakkablashtiriladi: yarim utirgan xolatdan darxal bir oyoqqa turish, bir vaktiing uzida band bulmagan oyoqni orkadan yoki oldidan bukish orkali.

Bitta piruetni, uzlashtirgach, ketma-ket ikkita, uchta piruetlarni urganish mumkin. Buril ish vaktida gavdani vertikal xolatda bulishini nazorat kilib turish muximdir

Burinshi bajarishda qo'llyar va bosh xyaryakatlari katga axamiyatga egadir. Boshni dastlabki xolatda imkoni boricha uzokrok tutib, turish kerak,sungra uni burilish tomoniga keskin buriladi. Burilish vaktida band bulmagan oyoq bilgan,oldinga kugarilgan, yon tomongya yokiorkaga yiallgan bulishi mulshin.

UChINChI KARAKAT- "TeBRANISh"

Bir taktda ijro etiladi

Dastlabki xolat. Gavda ung oyoqqa uzatilgan. Kullar bosh uzra kugarilgan

Bu xarakat joyda turganda bajariladi. Faxat gavda ogirligi bir oyoqdan boshka oyoqqa uzatiladi.

1-chap soni chikarish bilan chal oyoqda yon tomonga kadam tashlash..I

2-gavda ogirlikning oyoqda uzatiladi, ung son yon tomonga...II

q-gavda ogirlikni chapi oyoqda uzatiladi, chap son yon tomonga.

4-ikkinchi kadam takrorlansin. III

5-uchinchi kadam takrorlansin.

6-ikkinchi kadam takrorlansin..... IV



tip-top

Birinchi xarakat- tebranshp.

Bir taktda ijro etiladi. gavda ogirlikni uning oyoqqa uzatilapsh.

1-chap oyoqda oldinga kadam tashlash, chap son ee toshshpi I

2-gavda o'ng oyoqqa uzatiladi, ung son yon tomosha..II

3-birinchi kadam takrorlansin..... Sh

4 ikkinchi kadam takrorlansin IV

Izoh 1- va 3-kadamlarda bosh uzra karsak chaliish1;2 vya 4-bel

satida **tirsaklarda bukilsin.**



IKKINCHI KARAKAT-BURILISHLAR

Bir vaktida ijro etiladi. Gavda o'ng tomonda oyoqqa. Qullar bel satxida tirsaklarda bupiktirish. Bu harakat **vaktnda** 160 gradusga burilish kerak.

1-chap tomonga 90 gradusga burilish biyaan chap o'ng tomosha

kadam tashlash..... I

2-90-gradusga burklsh bnlan unt oyoqda oldinga kadamtashdash.L1

3-birinchi kadam takrorlansin.....Sh

4-ikkinchi zadam takrorlansnn..... IV



UChINChI XARAKAT-OYOKLARNI ChALIShtIRIB KUYISh

Bir taktda ijro etiladi. Oyoqlar elka **kengaygan govda** opinchiq ung oyoqqa uzatilgan.

1-chap oyoqda chan tomonga kadam **tashjash...** I

2-unt oyoqni chap oyoq, orkasida chalishtirib kuyish. .I

3-chap oyoqda chap tomonga kadam tashlash...II

4-ung oekda unt tomonga zadam tashlash..... III

5-chap oyoqni ung oyoq, orksida chalishtirib kuyish....I

6-ung oyoqda 5 shaf tomonga qadam tashlash..... IV

Izox: 2-kadamda qullarni yukoriga kutarilip 1-3-4-6-daqiqalarda usullar bilan guruhlarga bukilgan



UChINChI XARAKAT- OYOKLARNI UZARO ChALIShtIRIB

KUYISh

Bir taktda ijro etiladi. Oyofshr elka kengligida gavda ogirligi ung oyovda uzatilgan.

1-chap oyoqqa chap tomonga xadam tashlashI

2-ung oyoqni chap oyoq, orqyasida chalishtirib kuyish.

3-chap oyoqda chap tomonga. kadam tashlash..... II

4-ung oyoqda ung tomonga kadam tashlash III

5-chap oyoqni ung oyoq orqasida chalishtirib kuyish.

6-ung oyoqda ung tomonga kadam tashlash IV

Izox: **2-qadamda** qullarni yuqorita kurgazilgan. **3-,4-,6-qadamlarda**
bel saxida **tirsaklarda bukilsin**



TOG`LIK

Birinchi xarakat ugririb turish.

Bir taktda ijro etmladi.

Dastlabki zat- oeklar odatdagi vaziyatda. Gavda orirligi ung oyoqka uzatilgan.

Kullar beya satumda tirsaklarda bukilgan.

1-chap oyoqda yon tomonga qadam tashlash I

2-chap tizzani bukish (utirish) va bir vakti uzida rostlan-
gan unt oyoq,ni oldinga uzatish I

3-chap tizzani rostlab,bir vakdgsh uzida ung oyoqni chap oyoqda
yakinlashtiriladi,gavda oyoq,ka uzatiladi II

4-ung oyoqda yon tomonga kadam tashlash. III

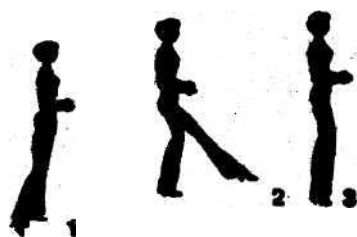
bltn" tizzani bukish (utirish) va bir vakti uzida
rostlangan chap oyoqsh oldinga uzatish I

6-ung tizzani rostlash va bir vakti uzida chap oyoqni ung oyoq
yoniga kuyib,gavda ogirligini ung oyo^a uzatiladi.....IV

o`-12-

1-6-Xadamlar

takrorlansin



IKKINCHI XARAKAT - SAKRASH

Bir vaktida ijro etiladi.

Dastlabki xolat- oyoqlar odatdagi vaziyatda, gavda ogirligi uning oyoqqa uzatilgan.

1- chap oyoqda joyda turib kadam tashlashI

2-chap oyoqda orqaga engil sakrash va shu vakti o`zida rostlangan ung oyoqni oldinga uzatish. Gavdani oldinga egish, ung qo`lni oldinga chap qulni orqaga o`zatish.

6-5 ung oyoqda joyda turnb kadam tashlash II

4-ung oyoqda orkaga engil sakrash va shu vakttsh uzida rostlangan chap oyoqni oldinga uzatish. Gavdani oldinga egish, chap qo`lni oldinga ung qo`lni orkdga uzatish.

5-h-1-4 -15adamlar takrorlansin



UCHINCHI XARAKAT- JOYDA TURIB KADAM TASH LASH

Bnr taktda bajarnladn.

Dastlabkn xalat - gavda ogirlngi uig oyoqqa uzatilgan, chap oyoq-oldnnga.

1 - ung oyoqja joyda turnb qadam tashlash.....I

2 -ung oyoqda joyda turnb kadam tashlash.

3 -chap oyoqda joyda turnb qadam tashlash II

4 chap oyoqda orkaga engil sakrash va shu vakti uzida rostlangan unt oyofsh oldmnga uzatish. Gavda oldinga egilgan u`ng qul-orqada.

5-ung oyoq bilan joyda turib kadam tashlash III

6-chap ong byalan joyda turib qadam tashlash.

7-ung o1q bilan joyda turib qadam tashlashIV

8-ung oyoqda orlyata evxyal sakrash va shu vaqtning o`zida rostlangan chash oyoqni oldinga uzatnsh. Gavda oldinga egilgan. Chap qul oldinda, ung qada.



FILRAKSI

Bnrinchi xarakat oyoq yon tomovta. Ikki taktda ijro etiladi. Gavda opflnga dastlabkn kadamlarda-chap oyoqa uzatilgan Ung oyoq-xarakatda. Kullar bel satxida tirsaklarda bukilgan.

1- tvzzada buknlgan ung oyoq kutarish va chai oyoq dan norirox yon tomonga tushirish.....I

2 ungoyoqnm chap oyoq yonnga kuynsh.....II

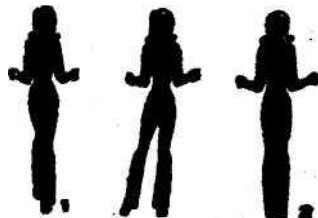
3- tvzzada buknlgan unt oeknv kugarnsh va chap oyoqdal nartrok yon tomoiga tupshrns III

4- unt oyoqnn chap oyoq yonnga kuyish,tana orirlngi unt oyoqqa Kuchhshsh..... IV

5-9-1-3- xadamltrdagidie xarakatlar,tana ogirligi unt

Chap oyoq-xarakatda 1,11,111

6- chal oyoq ung oyoq, yoniga ko`Shyab, tana ognrlign



IKKINChI XARAKAT- OYOq ORKAGA

Ikki taktda shjro etiladi. Gavda ogirligi daslabki uch kddam-da-chap oyoqdo. ung oyoqxarakatda. Nular beya sjpdaa tyarsanlarda bukilgan..

1- tizzadv bukilgan \$ng oyoqni k^taryat va chip o^dan ^esmfo orka tomoap kuynsh I

2- ung oorsh chal oyoq yoniga kuyishII

3-tizzhh bukmdgan ung oyoqni kutarvsh va chad oevdan uzsyas^ots orka tomoiga kuynsh.....Sh

4- ung opdash chal oek, yoniga kuysh, tana orirlipshn oyovda kuchirish..... • '..... • •IV

5-9-1-3- xarakatlar, tava ogarlyagn ung oyoqda. Chal xarakyaida U,P,Sh

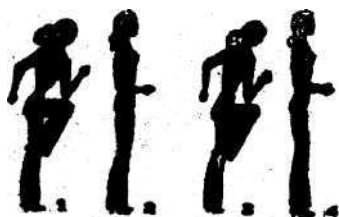
6- chai ootsnkig oyoq yoniga kunish,tana opgrligi chal oyoqda -'IV



UChINChI XARAKAT-TIRSAK BILAN ZARBA BeRISh

Ikki taktda ijro etiladi. Gavda ogarlngi dastlabkj uchtya tsadamda chal oyoqda ueatlgn. Ung oyoq xarakatda.

- 1-tizzada bukilgan ung oyoqni imkon bo'yicha khorshga kutarib, chap tyarsak bilan ung tizzaga engil zarba berish I
- 2- ung oekin chan oyoq yoniga kuyish..... II
- 3- tnzadya bukilgan unt oyoqni imkoni boricha yukoriga kutarib, chap tireyak bilan uchet tizzaga engil zarba berish III
- 4- ung oyoqni chap oyoqyoniga kuyish,tana ogirligi ung oyoq,ka utkaziladi..... IV
- 5-6-1-3- dagidek xarakatlar, tana ogirligi ung oyoqda, chap oyoq-xarakatda..... 1,11,III
- 6- chaya yokni ung oyoq, yoniga kuyish, tana vazni chap oyoqda IV



TULKIN TURIDAGI MASHKLAR

Mazkur guruxdagi mashklar uchun bugimlarning izchillik Bilan yumshok bukilishi va yozilishi xosdir. Bir bo`gimning bukilishi boshka bugimning yozilishi bilan shu tarifa davom etadiki, bunda tulkin urkachi ketma-ket ravishda bir bo`gimdan ikkinchi bugimga utadi. To`liqsimon harakatlar qo`llar va butun gavda bilan bajariladi. Ular sekin va tezkor ravon va xarakatning boshlanishi yoki oxirida aktsent berish bilan bajarilishi mumkin.

qo`llar bilan tulkinsimon xakatlar asosan qo`llar yon tomonlarga chuzilgan xoldagi vaziyatda bajariladi. xarakat kurak-larni uzaro yakinlash tirishdan boshlanadi.

Qullar bilan tulkin xarakatini bajarish.

qo'llar oldinga yoki yon tomonlarga kuyidagi izchillykda kutari-ladi: avval elka, sung bilak va nixoyat, panja. xarakat elka-dan boshlanadi. qo'llarni tushirish xam elkadan boshlanib, sung bilak va qo'l panjasi tushiriladi. Usulla eysimon tarzda bukil-gan. qo'l panjasi kutarilishni ni^oyasiga etkazgan vaktida arakat-ning ketma-ket bir necha marta bajarilishi natijasida elka tushiriladi. Kul panjasi tushirilgandan *sung* esa, elka yana kutariladi.



Tulkin urkachi izchil ravishda elkadan, sung esa bilak-kaft bugimi va barmo; falangalariga oshib utadi. Bunda karakat boskichlari uzaro 1\$shiladi- bir b^rimda xali **bukilish** davom etsa, keyingi bugimda rostlanish boshlanadi. **Bukilish** va rostlanish amplitudasi katta emas. qo'llar bilan bajariladigan tulkinsimon karakatlar koordinatsiya juda murakkab xisobla-nadi. Shuning fakatgina yaxshi tayyorlangan gimnastka chilarga shu xarakatlarni urgatish lozim.

Oldinga qo'lin xarakati oyoq uchida turib, qo'llarni yukornga kurilgan hildagi vaziyatda bajariladi. Xarakat tizzani yarim bukib ushrishdan boshlanadi, sungra ketma-ket ravishda tizzalar, sonlar, tos va gavda oldinga uzat%ladi. Xarakat oxirida bosh orkaga egiladi. Kullar eysnmon tarzda oldinga uzatiyagan dastlabkm xolatdan, pasgga tushirnladd. Sungra, qo'llar tashki tomonga yoysi-mon tarzda bukilgan ekolatda

yuk,origa kutarnladi. Oxyargi vaziyat-dan tulkin teskari yunalishda bajarilipsh mumkin. Buning uchun barcha xarakatlarnv teskari ketma-ketlikda bajarish kerak. Dastavval bitta oyov; orkaga oyoq uchiga uyvladi.

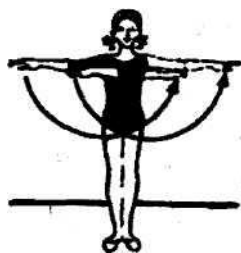
Gavdani tulkinsimon xarakatlanishi tizzadarda turpsh xaldagi vaziyatda urganish tavsiya etilyadi.

Boldirlarda utirgan xolda gavda bilan tulkinsimon xarakatlanish qo'llar orkaga, barmoklar uzaro chnrmashgan. Gavda atdinga egiladi (el kal ar va bosh oreada kajadn),s^ng belnn bukyab, elkalar va bosh tupshrnadi. Ketma-ket ravyutsda *umurhl* vogovasya-ning bel, kukrak va buyin *tsyasmshrsheYa* rostlab, dmggaa^sh xozatga 1\$aytnladi. Mashkni seknn vsaromda, ravon tyarzda taranpapshasdan bajariladi.

SILTAShLAR

Siltashli xarakatlar nrgash bmlan boshlanyab, inertsiya buyicha davom etadi. xarakatniyv yakuni passiv (xarakat iniya buyicha nixoyasiga ettach, oyoq yoki qo'l, orirlik qo'llari ta`snrnda pastga tushadi) va faol (oyoq yoki qo'l muayyan vaziyaha buladi) bulishi mumkin.

Usyillar bilan siltash xarakatlarnni, odatda ulni ungga (chapga) uzatilgan xoldagi vaeiyatda urganiladi. Bu xolatdan kujlar siltashli xarakat bilaa ey buyicha pasla karama-karshi tomonga uzatiladi. Kullar bilan siltashli xarakatlarni bopha dastlabki xolatlardan turib bajarish mumkin. Bunda udar qo'llarnm aylao`ma karakatlantirish turli xil egilishlar bilan birgalikda bajariladi.

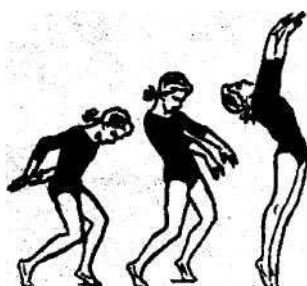


Gavda bilan siltashli harakatlar bajarishda, irgish tizza va tos-son burimlaridagi yoki elka kamaridagi keskin xamda epchil xarakat xisobiga bajarilishi mumkin.

Gavda bilan siltashli xarakat.shr bajarishni tovonlarga utirgan xoldagi vaziyatda urganish maksadga muvofikdir.

Gavdaning aloxida kiemlari bilan siltashli xarakatlarni bajarishni uzlashtirgandan sung, yaxlit siltashli xarakatni bajarishga utiladi. Yaxlit siltashli xarakatda tana bg`tinlaridan biridagi irish xarakati boshka b^tinlarga uzatiladi.

Yaxlit siltashli xarakatlar t>teli xil dastlabki xolatlarda qo`llarning aylanma xarakat,burilishlar bilan birga bajarilishi, xamda sakrashlar bilan yakunlanishi m>tmin



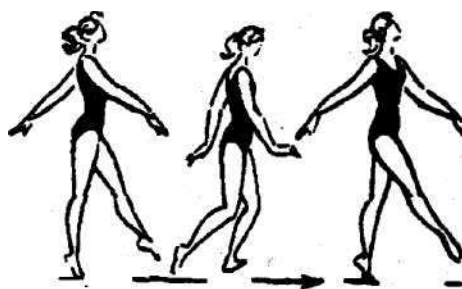
YURISH VA YUGURISH TURLARI

Yumshots zadam - oyoq, uchidan tovonga utish bilan ,tayanch oyoqni biroz bukkkan xrla bajariladi. Kullar yon tomonlama tekis-likda erkin xarakatlanadi. Barcha xarakatlar engil bajariladi.

Oshib utadigan zadam - oyoq, uchidan butun oyoq, panjasiga oyoqni dumalatib bajariladi. erga kuyilganda oyoq, birmuncha bukiladi va bonha oyoq, oldinga uzatilganda, rostlanadi. Kullar xarakatning amplitudasi avvalgi kadamdagiga nisbatan, kattadir.

Prujinasimon xadam - bundan oldingi xadamga uxshash bulib,yanada tarangrok va prujinasimon tarzda, vertikal tekislik da ya^kol namoyon buluvchi tebranishlar bilan bajariladi.

Utkir xadam - keskin tarzda bajariladi. Oyok, yarimbarmoklarga kuyiladi,oyoq dunsasi chuzilgan,oldinda joylash gan oyoq, boldiri ikkinchi oyoq boldiriga paralleldir.



Baland kadam - sonni balandga **ktarnsh bvlai bajarnladi**. Boldir oldinga silkitib uzatiladi **va tayal oetshl paralel** ushlab turiladi. Tsullar erkin **xarakatlanada**.

Keng kadam - oyoq, tashlash bilan

yurish. Oreada joylashgan oyoq

rostlan-gan va oyoq uchiga

kuyilgan, gavda birmuncha oldinga

egilgan, **bosh t^gra** xolatda. Kullar

yonlama **tekislnkdya** erkin

xarakatlanadi Shuningdek, yugurish

turlari xam

lanadi. Ular xam yurish turlari

nomlanib (yumshok yugurish **va vokakaza**) yurishdan

tayanchsiz boskichi **borlngya** gi bilan faru kuiladi.



Xulosa

Gimnastika asosiy vositalarining hammasini mana shu taxlitda ajratish gimnastikaning biron turi ushuni, turli pedagogik vazifalarni hal qilish ushuni muayyan mashqlar tanlashni osonlashtiradi.

Ko'pshilik muhim ko'nikma va malakalarni takomillashtirish hamda mustahkamlash, shug'ullanuvshilarning emotsional kayfiyatini ko'tarish va mashg'ulot jaraeniga ishtieqni oshirish maqsadida gimnastika mashg'ulotlarida mashqlar bilan bir qatorda xilma xil harakatli o'yinlar keng qo'llaniladi. Estafetalar o'tkazganda ham o'yinlardagi maqsad ko'zda tutiladi-yu, ammo estafetalarda musobaqalashuv elementi ko'proq ko'zga tashlanadi.

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga hamda harakatlantiruvchi faoliyat strukturasi muvofiq tarzda quyidagi asosiy guruhlarga bo'linadi:

1. Saf mashqlari- safda birgalikda bajariladigan, shug'ullanuvchilarda uyushqoqlik va intizomni, jamoa bo'lib harakat qilish malakalarini, adl qomatni (safdagidek, qomat tutishni) tarbiyalashga, shuningdek, ritm va sur'at hissini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatlardir. Saf mashqlaridan bir tomondan jismoniy harakat mashg'ulotlarini (ayniqsa mashg'ulotning jamo shakllarida) oqilona uyushtirish usuli sifatida foydalaniladi, ikkinchi tomondan esa undan inson organizmini shakllantiradigan va rivojlantiradigan, uyushgan xatti-harakat ko'nikma va malakalarni tarbiyalaydigan muayyan harakatlantiruvchi faoliyat sifatida foydalaniladi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR.

1. Goverdovskiy Yu.K., Smolevskiy V.M. «Sportivnaya gimnastika»-JTI uchun darslik. FiS. 1979y.
2. Verxoshanskiy.,«Osnovo` spetsial`noy fizicheskoy podgotovki sportsmenov», FiS. 1988y.
3. Zatsiorskiy V.M., «Fizicheskaya kachestva sportsmena», FiS. 1990 y.
4. Gimnastika. Darslik. Toshkent, 1982.
5. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o`tkazish usuliyati. A.K.Eshtaev., 2004.
6. Gimnastika darsi. A.K.Eshtaev., 2004.
7. Bolalar bog`chasida jismoniy tarbiya. M.K.Karimov., 2004.
8. Xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastika. M.K.Karimov., 2003.
9. Saf mashqlari va ularni o`rgatish uslubi., 2003.
10. Gimnastika ko`pkurash turlarida yordamchi mashqlar., M.K.Karimov., 2002.