

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM
VAZIRLIGI
O`ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
GIMNASTIKA VA SPORT PSIXOLOGIYASI FAKULTETI
GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI**

REFERAT

**MAVZU: BADIY GIMNASTIKACHILARGA ARG`AMCHI VA
GARDISH BILAN BAJARILADIGAN MASHQLARNI O`RGATISH**



Bajardi: 14-129 guruh Abduolimova Mahbuba

Topshiriq qabul qildi: Eshtaev Anvar Kurganovich

TOSHKENT-2016

MAVZU: BADIY GIMNASTIKACHILARGA ARG‘AMCHI VA GARDISH BILAN BAJARILADIGAN MASHQLARNI O‘RGATISH

Reja:

1. Gimnastikada maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati
2. Badiiy gimnastikada gardish bilan bajariladigan mashqlarga tavsif va ularni o‘rgatish qoidalari
3. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar tasnifining biomexanik asoslari
4. Arg‘amchida bajariladigan mashqlar texnikasi
5. Arg‘amchida bajariladigan mashqlarni texnikasini asoslari
6. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va uni gimnastik mashqlar texnikasiga ta’siri

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimov ta’kidlaganlaridek, “Sport – tinchlik elchisidir. Bizning maqsadimiz ham tinchlik, osoyishtalik va shu asosda jahon ahli bilan hamkorlik qilish. Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi”.

Mustaqillikning dastlabki yillaridanoq Hukumatimiz tomonidan xotin-qizlar sportini ommalashtirish, bolalar sportini rivojlantirish, ularni jismoniytarbiya va sportga keng jalb qilish bo‘yicha anchagina ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun, “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Qarori, “Ommaviy sport tadbirlarini yanada kuchaytirish to‘g‘risida” gi Qarorlar va shu soxaga doir barcha konseptual hujjatlarning qabul qilinishi, ularning bosqichma-bosqich hayotga tadbqiq etilayotganligi hamda O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, “Ta’lim to‘g‘risida” gi va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” to‘g‘risidagi Qonunlarda jismoniy tarbiya va sportga alohida urg‘u berilishi yuqorida qayd etilgan fikrlar ifodasidir.

Badiiy gimnastika sport turlari ichidagi eng serqirra va jozibali sport turidir. Bugungi kunda Respublikamizning barcha shahar, tumanlarida va qishloqlarida badiiy gimnastika sport mashg‘ulotlari tashkillashtirilgan. Maktabgacha ta’lim muassasalarida va maktablarda juda ko‘p qizlar badiiy gimnastika bilan shug‘ullanib kelishmoqda.

Barchaga ma’lumki badiiy gimnastikada mashqlarining murakkabligi kundan

kunga ortib bormoqda. Shuning uchun o'quv-mashg'ulot jarayonida boshlang'ich ta'limni mustaxkam va samarali yo'lga qo'yish oldimizda turgan muammolardan biri hiboblanadi.

Jismoniytayyorgarlik badiiygimnastikachilarni organizmini hartomonlari rivojlantirishga, ularni sog'ligin mustaxkamlashga, harakatsifatlarini takomillashtirishga qaratilgan.

Jismoniytayyorgarlik — umumiy jismoniytayyorgarlik va maxsus jismoniytayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniytayyorgarlik — jismoniyqobiliyatlarni, sifatlarini tarbiyalashga va badiiygimnastikachiqizlarni ishchanligini ko'tarishga qaratilgan. Badiiygimnastika mashqlari gayo'naltirilmagan.

Umumiy jismoniytayyorgarlikning vositalari — bu, kross, qisqamasofagayugurishlar, suzish, harakatli o'yinlar hamda turli xil mashqlar.

Maxsus jismoniytayyorgarlik — jismoniy sifatlarini tarbiyalashga va mukammallashtirishga hizmat qiladi hamda badiiygimnastika mashqlarini texnikasini muvaffaqiyatli bajarishga va unita ko'millashtirishga imkoniyat yaratadi.

Maxsus jismoniytayyorgarlikda chidamlilikni, tezkorlikni, egiluvchanlikni, kuchni va koordinatsion harakatlarni tarbiyalash nazardatutilgan. Badiiygimnastikachiqizlar ni jismoniy sifatlaridara jasini optimal rivojlantirishni xisobga olish lozim.

Misol, agarda sportgimnastikachilarda akrobatika mashqlarini bajarishda tezkor kuchqobiliyatini maksimal darajadatalabqilsa, badiiygimnastikada asas akrash mashqlarini bajarishda, faqatgina sakraganda uning balandligi emasifodalibajarish ham juda muhim.

Maxsus jismoniytayyorgarlik mashqlarining asosiy vositalari mashqlarning texnikasitizimiga, asosiy harakat ko'nikmalarigay aqin mashqlar ni va harakatsifatlarini tarbiyalashni xtiyoj bo'lganda rajasigachatalabqiladi.

Sportchilarni jismoniytayyorgarligitexnikatayyorgarlik bilan birgalikda yildavomida olibboriladi, mashg'ulot vaqtini 12-25% gacha jismoniytayyorgarlikka ajratiladi.

yilliksikldamaxsusjismaniytayyorgarlikbilanumumiyjismaniytayyorgarlikniqo‘llanilaganvositalaribirxilbo‘lmaydi, chunkimashg‘ulotjarayoniniqaysidavridao‘tishigabog‘liq.

Tayyorgarlikdavriningbirinchibosqichixarhilvositalarniqo‘llanilishibilanajralibtura divaasosiyahamiatumumiyjismaniytayyorgarlikvositalarigaberiladi.

Tayyorgarlikdavriningikkinchibosqichidamashg‘ulotjarayonigao‘zgartirishlarkiritiladi. Maxsusjismaniytayyorgarlikmashqlariko‘paytirilaboshlaydi. Umumiyjismaniytayyorgarlikvamaxsusjismaniytayyorgarlikvositalarimiqdori 1:2,2:3 gatengbo‘ladi.

Musobaqalashdavriningasosiyvazifasijismaniytayyorgarlikniamalgaoshirilishi, harakatko‘nikmalarinibajarishgaqaratilgan.Budavrdamashg‘ulotningtayyorgarlikvaasosiyqisminingoxirida 30 daqiqadankambo‘lmaganvaqtjismaniytayyorgarlikmashqlarigaajratilsamaqsadgamuvo fi qbo‘ladi.

O‘tishdavridaumumiyjismaniytayyorgarlikfaoldamolishmaqsadidavaba’zibirjismo niysifatlar nitakomillashtirishbilano‘tkaziladi. Ushbudavrdako‘pvaqtniturizmga, suzishga, engilatletikavaturlixilo‘yinlargaajratiladi. O‘tishdavridajismaniytayyorgarlikkamashg‘ulotsoatining 60-70% ajratiladi. Lekin, shusoatningichida 15-20% maxsusjismaniytayyorgarlikkategishlibo‘ladi.

1.2. Badiiygimnastikadagardishbilanbajriladiganmashqlargatavsifvaularnio‘rgatishqoidalari

Buyumlarbilanbajriladiganmashqlarbadiiygimnastikabo‘yichamusobaqadasturlariningasosiy mazmuninitashkiletadi.

Oliytoifaligimnastikachilarningmusobaqakombinatsiyalari — musiqauyg‘unligidaxarxilbuyumlarbilanbajriladiganharakatlarningturli-tumangavdaharakatlaribilanb irikmasidaniboratdir.

Gardish (obruch) — aylanashaklidagi, ichkidiametri 80-90 sm., tqalinligi (ko‘ndalangdiametri) 0,8 — 1,5 sm., og‘irligikamida 300 gramm, elimdanplastmasadanyasalganbuyum.

Badiiygimnastikabilanshug‘ullanuvchikichikyoshdagisportchilaruchunproporsionalkichr

aytirilgan hajmdagi buyumlarni ishlatish tavsiya etiladi.

Halqaromusobaqalarga 1967 yildadastlabkiyog' ochgardishlarkiribkelgan.
Keyinroqu larelingardishdan foydalanaboshlaganlar.

SHundan buyon badiiy gimnastikada elimgardishlar ishlatiladi. YOg' ochdan,
alyumindantayyorlangangardishlardan foydalanish mumkin emas.

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlargao'rgatish umumiy asoslargamuvofiqlibbor
ilsada, o'zigaxossamaraliqoidalarga egabo'ladi:

1. Buyumlarni qimirlatishni emas, balkishuqimirlashlarnita'minlaydigan xatti-
harakatlarnio'rgatish lozim. Buning uchun imitatsion mashqlarni hayotdazarurdir.

2. Buyumlar harakatlarning tuzilma viyguruxlarini alohida o'rganish kerak.
Alohidaharakatlar o'zlashtiribolingach, ularni birkmalarga umumlashtirish mumkin.

3. Buyumlarni harakatlantirishgao'rgatish tanaharakatlaridan alohida tarzdayoki eng zar
urlarini gina qo'shgan holda olibborilish kerak,
biroq buyumlarni harakatlantirish o'zlashtiribborilganisari,
ulartoboramurakkablashibboradigan harxiltanaharakatlaribilan qo'shib ketadi.

4. Buyumlarni harakatlantirishgao'rgatish jarayonini shunday almashtiribborish kerakki,
bundabirinchidan, har-hilmushakguruhlarinavbatbilanzo'riqishi, ikkinchidan,
oldingi harakatlarkeyingilari gatayyorgarlik vazifasini o'tash lozim.

5. Buyumlarni harakatlantirishgao'rgatish jarayonida ularni ko'pbora, kamida 8
imartatakrorlash kerak,
bundabelgilangan vazifa boshlang'ich holdatga qaytishni nazardatutish kerak.

6. Buyumlarni harakatlantirish qaydarajada o'zlashtiribborilayotganini "10
taurinishdan nechtasi muvoffaqiyatli chiqdi?"
degantamoyilasosidan azoratqilish maqsadgamuvofiqlidir.

O'quvmashq-
mashg'ulotlarida buyumlar bilan bajariladigan mashqlarnio'rgatish uchun
"predmetlidarslar"ni joriyetish lozim. Odatda, ulardarsboshidan V-
VI fragmentsifatida o'tiladi,
lekin ayrim hollarda o'quvmashq mashg'ulotlarini shular bilan boshlash hammaqsadgamuvofi
qlidir.

Predmetlidarslarikkixilbo‘lishimumkin:

- O‘rgatuvchi;
- Takomillashtiruvchi.

Gardishninguloqtirmaharakatlari.

Uloqtirmaharakatlar – gardishningtayanchsiz (parvozdagi) harakatidir.

Uloqtirmaharakatlarquyidagichatavsiflanadi:

1. Buyumningtayanchsizho‘latigao‘tishibo‘yicha:

- A) tashlashbilan - uloqtirish;
- B) qo‘yibyorishbilan;
- V) tegibqaytishbilan – urishlar;

2. Tananinguloqtiruvchiqisminingharakatlanishusuligako‘ra:

- A) Siltashbilan;
- B) Egilib.

3. Uloqtirmaharakatnibajarayotgantanaqismigako‘ra:

- A) qo‘lyokiyoqismibilan;
- B) Oyoqyokiyoqqismibilan;
- V) Gavdabilan.

4. Yo‘naligako‘ra:

- A) YUqoriga;
- B) Oldinga – yuqoriga;
- V) orqaga – yuqoriga;
- G) yonga – yuqoriga.

5. SHartlito‘siqningmavjudligigako‘ra:

- A) Qo‘lostiga;
- B) Oyoqostiga;
- V) Elkaostiga;
- G) Orqaga;
- D) Boshorqasiga.

Quyidagiuloqtirmaharakatlarengta’sirchangvaengmurakkablarihisoblanadi:

barchauloqtirmaharakatlargayakunyasydiganuloqtirishlar, qaytarishlarvaolibolishlar.

Uloqtirishlar — buyumlaragadavomlitayanchsiz (parvoz)
holatiniberuvchiharakatlardir.

Uloqtirishquyidagibosqichlardaniborat:

- 1 — uloqtirishgatayyorgarlik — qulayvaziyatniegallash;
- 2 — siltash — uloqtirishyoʻnalishigaqarama-qarshitomongaharakat, biroqalbatta oʻshasatxda;
- 3- tezlashish — qoʻlninguloqtirishyoʻnalishitomongafao lharakati;
- 4- otish — buyumningqoʻyibyuborilishiyokiitaribchiqarilishi;
- 5- parvoz — buyumningtayanchsizxolatdaboʻlishi.

Erkinbuyumningharakatlanishiparabolaboʻyichayuzberadi.

Traektoriyaningbalandligivashakliuchibchiqishningboshlangʻichshartlari —
yoʻnalishivatezligigabogʻliq. Parvozvaqtiuchishteizligiga, tezlikesa —
uloqtirishningkeskinligiga (tezligigavakuchiga) bogʻliq.

Qaytarishlar — shundayharakatlarki, ularningnatijasidabuyumlarpolga,
tanaqismigayokiboshqabuyumgategib, parvoz (tayanchsiz) holatigaoʻtadi.

Qaytarishlarquyidagibosqichlardaniborat:

- 1- Buyumningerkinharakatlanishi;
 - 2- Kontakt — harakatsizyoki harakatdagibuyum, tanaqismiyo kipo lbilantoʻqnashish;
 - 3- Oʻzgartirilganyoʻnalishboʻylaberkinharakatlanish,
- bundaqulayburchagiqaytarishburchagigatengboʻladi.

Ilibolishlar— buyumlarniularningerkinharakatlaridansoʻngqabulqilibolish.

Buyumlarningbarchaharakatlari:

uloqtirmayokiperekatniyharakatlari libolishbilanyakunlanadi.

Ilibolishlarquyidagibosqichlardaniborat:

- 1 — ilibolishgatayyorgarlik —
qoʻlniyokitananingboshqaaʻzosinibuyumkelayotgantomongakoʻtarish;
 - 2 — hamrohlik —
tananingqabulqiluvchiqisminingbuyumqulayotgantomongaharakatlanishi.
- Bundankoʻzlaganmaqsad — tezliklarnitenglashtirish, busizilibolishjudaqattiqboʻladi.

3 – kontakt – tananing ilib oluvchi qismining buyumi bilan tutashishi: to'p bilan kontakt barmoqlaridan, boshqa buyumlar bilan esa kaftteshigidan boshlanadi.

4 – tormozlanish asta-sekin to'xtash – o'shara ektoriya bo'yicha harakatlanib, bosqichma – bosqich sekinlashish.

5 – yakunlash – harakatni tugallash (to'xtatish) yoki keyingi harakatga o'tish.

Buyumlarning dumalashli harakatlari

Dumalashlar - buyumlarning tayanch yuzasida bir joydan ikkinchi joyga o'tishi.

Dumalashlar quyidagicha tasviflanadi:

1. Dumalash joyi bo'yicha:

A) polda;

B) tanada yoki uninga'zosida.

2. Davomiyligi bo'yicha:

A) uzoq;

B) o'rta;

V) qisqa.

3. Gorizontalchiziqli bo'yicha:

A) gorizontal;

B) gorizontal-pastga;

V) gorizontal-yuqoriga.

4. Yo'nalishi bo'yicha:

A) oldinga;

B) yonga;

V) orqaga;

G) qayta;

D) yoy yoki aylana bo'ylab.

5. Hamrohlik va korreksiyaning bor-yo'qligi bo'yicha:

A) erkin;

B) hamrohlikda.

Dumalashlar quyidagi bosqichlardan iborat:

1. Tayyorgarlik – qulay vaziyatni egallash.

2. Itarish – buyumnikeraklitarafgaitarish.
3. CHayqatish – erkinyokihamrohlikdajoyo‘zgartishrish.
4. Tormozyokikontakt.
5. YAkunlash – to‘xtatishyokiboshqaharakatgao‘tish.

Tanabo‘ylabdumalashlarniamalgaoshirishdapastgaenuvchiqiyasatxniyaratishengil lashtiruvchiomilhisoblanadi. Uqanchaliktikbo‘lsa, buyumshunchalikosonvatezsirpanadi, lekinunito‘xtatishhamshunchalikqiyinlashadi.

Dumalashniyakunlashdasirpanishnito‘xtatuvchitikkasathniyaratishengillashtiruvchiomilhisoblanadi.

Umumanolganda, dumalashhamgorizontal, hamgorizontal-pastga, ham gorizontal-yuqorigabajarilaverishimumkin.

Dumalashyo‘nalishiitarishkuchigabog‘liqbo‘ladi.

Buyumlarniaylanmaharakatlantirish

Buyumlarniaylanmaharakatlantirish – panjaningaylanmaharakatlaridir.

Aylanmaharakatlarquyidagichatavsiflanadi:

- aylanmao‘qiningjoylashuvigako‘ra,
- gavdaningaylanayotgana’zosigajoylashuvigako‘ra.

To‘liqsizaylanmaharakatsilkitishyokitebranishdebataladi.

Aylanisho‘qibuyumqirrasigato‘g‘rikeladiganketma-ketaylanmaharakatlar – aylanishdebataladi.

Aylanisho‘qibuyumdiametriorqalio‘tadiganaylanmaharakatlarchirpirakdebataladi.

CHirpiraklarquyidagichabo‘ladi:

- bog‘langan – ushlabturiladigan;
- erkin – tayanchlivaparvozli. CHirpiraklaruchunpol, panja,

oyoqvagavdatayanchbo‘lishimumkin.

Aylanisho‘qibuyumdantashqarida, gavdaningbirora’zosigato‘g‘rikelsa, bundayholdaburalishbajariladi. Buralishlarquyidagichabo‘ladi:

- qo‘llarning;
- oyoqlarning;
- bo‘yinning;

- gavdaning;
- butuntananing.

Aylanmaharakatlaraylanishturigako‘rafarqlanishidantashqari, harakatlarsathigako‘rahamajratiladi:

- yuza;
- yonbosh;
- qiya.

Odatdaaylanmaharakatlarqzldabajariladi, lekingavdaningboshqaa’zolari: oyoq, gavda, bo‘yinbilanhambajarilishimumkin.

1.3. Buyumlarbilanbajariladiganmashklartasnifiningbiomexanikasoslari

Garchibadiiygimnastikadabuyumlarturlishaklga, fakturaga, o‘lchamgaegabo‘lib, xarbirio‘zigaxosyondashuvnitalabqilsada, texnikanuqtainazaridanharakatusulisifatida, ularningo‘rtasidaumumiylikbor - ularningbarchasifizikjismvaularningharakatlarimexanikasiningumumiyqonunlargabo‘ys unadi.

Fizikjismsifatidabuyumlarmexikanuqtainazaridanqo‘yidagilarnibajaraoladi:

- uyokibutraektoriyabuyichao ldingaharakatlanadi;
- uyokibuo‘qatrofidaaylanadi;
- aylanma-ilgarilovchiharakatlarnibajaradi — ichkio‘qatrofidaaylanganholda, ma’lumbirtraektoriyabuyichaharakatlanish.

Buyumlarbilanbajariladiganmashqlarpaytidaularquyidagiholatlardabo‘lishimumkin :

- bog‘langanholatda — qo‘lda, oyoqda, gavdada;
- erkinholatda — gimnastikachisiz.

Bog‘langanholatdabuyumkuyidagilarnibajaraoladi:

- qo‘l (oyoq, gavda) harakatibilanbirgaharakatlanish — bundagimnastikachiningbuyumganisbatanxarakatlarinis aqlashyokibalansdeyabelgilashkifoyakiladi;

- qo'ldabuyum fakat birgina usul bilan xarakatlanishi — aylanishi mumkin, ya'ni gimnastikachi aylanma xarakatlarsodirishi mumkin;

- buyum qo'l bilan birga yoki qo'ldaxarakatlanishi, ya'ni o'z konfiguratsiyasiga ko'ra, shartli ravishda "figurali xarakatlar" deya nomlanadigan anchayinturli tuman xarakatlarni bajarishi mumkin.

Buyumerkin xolatda kuyidagilarni bajaradi:

- uchishi, ya'ni tayanchsiz xolatda bo'lishi mumkin. Bu buyumning qo'yib yuborilishi, uloktirilishi, urilib qaytishitufayli yuz beradi, shuboi sanushbu xarakatlarga uruxini "uloqtirma xarakatlar" deb nomlashtug'ribo'lardi;

- buyum poldayoki gimnastikachining tanasida aerik sirpanishi mumkin. Tabiiyki, bunday harakatlarda umalashli harakatlarda bataladi.

Yuqoridagi anabo'tilganlardan tashqari, gimnastikachining o'z iham buyumga nisbatan xarakatlanishi mumkin: uning ustida sakrab o'tishi yoki buyumning o'ziga sakrash, buyumga boshqacha usul bilan kirishi, ustida umalashi, aylanishi va, k.z. Lekin bunda buyum yuqorida aytilgan usullardan bir o'ycha harakatlanayotgan bo'ladi, shuboi sanushbu harakatlarni alohida guruhga ajratish bio-mexanika nuqtainazaridan ma'qul emas.

SHunday qilib, buyumlar bilan bajariladigan mashklarning biomekhanika konuniyatlariga tayangan holda, kuyidagi chatasni flash maqsadga muvofikdir:

1. Sakab turish va balans.
2. Aylanma xarakatlar.
3. Figurali xarakatlar.
4. Uloqtirma xarakatlar.
5. Dumalam xarakatlar.

Ayni paytda, buyumlar bilan bajariladigan "mayda ishlar" manipulyasiyalar deb ataladi.

Buyumlar bilan harakatlar xuddi tana harakatlari kabi, odatda, beshta boskichga ajratiladi:

1. Boshlangichholat (boshlovchiholat).
2. Tayyorgarlikharakatlari (tayyorgarlikbosqichi).
3. Asosiyharakatlar (boshlovchibosqich).
4. Amalgaoshirishbosqichi.
5. YAkushshvchibosqich.

Buyumlarniuloqtirishvailibolishbundanmustasno

—

fazalarningikkikattako‘paytirilgansonidaniboratqo‘shharakatsifatidabaholashmumkin.

Badiiygimnastikadaarg‘amchibilanbajariladiganmashg‘ulotlarmusobaqalar ko‘pkurashidekan’anaviyhisoblanadi.

Oxirgiyillardaarg‘amchaorqalikanopliarqonkiritilganidankeyinbajarayotganmashqlarningkengayishigaimkoniyatberdi. Murakkabmashqlar, qiziqarlimashqlararg‘amchinioyoqostidano‘tkazishlar, birqo‘ldanikkinchiqo‘lgavaxokazo.

Zamonaviybadiiygimnastikamashg‘ulotlaridaindividualbajariladiganko‘pkurashiborvaguruhlilmashqlarnibajarishdadasturgakiritilgan.

Arg‘amchanibajaradiganmashg‘ulotlargimnastikachilardanyuqorimalakalitayyorgarliknitalabqiladi.

Asosantezkorkuchnirivojlanishitayyorgarligiyuqoridarajadabo‘lishikerak.

Harakatlarnispetsifikasimusiqanitanlashdaalohidatalabqiladi.

Asosanzamonaviymusiqavahalqmusiqalaridanfoydalanishimkoniniberadi.

1.4 Arg‘amchadabajariladiganmashqlarnitasnifi.

Arg‘amchadamashqlarasosan 3 taguruhgabo‘linadi:

1. Siltashlarvaaylanishlar
2. Uloqtirishlar
3. Sakrashlar

Bumashg‘ulotlarnisiltashlarvaaylanishlarnikatta, o‘rtachavakichikradiusorqalibajarishlargabo‘linadi.

Buharaktlarasosanuchtaasosiyo‘qlardabajarilishimumkin: gorizontal, vertikal, old,

orqao‘qda.

Siltashlarvaaylanishlarbittaqo‘lvaikkitaqo‘l bilan birdanigahalqaniharakatlanishida ishlatilishim mumkin.

Ba’zibirmashqlardahalqaniikkivato‘rtbo‘lakkabo‘libto‘liqishlatilishim mumkin, ikkigaqo‘shib, yokito‘rtgaqo‘shibmashqlarnibajarishmumkin. Bumashqlarnibajarayotgandaqo‘llarbilanhalqanitorholatida ishlatilishim mumkin.

Sakrashlar

arg‘amchibilansakrashlarbadiiyygimnastikamajmuasinibajarayotgandako‘pishlatiladi. Sakrashlaryontarafgabajarilishim mumkin, oldingasakrab, orqagaharakatlantiribbajarilishim mumkin.

Ularbirkarraarg‘amchiniaylantirib sakrabo‘tishim mukinyokiikkikarraaylantiribchalqanchaaylantirib sakrabo‘tishmashqlaridan mashg‘ulotlarkiritilishim mumkin.

Arg‘amchanibukilibjuftlanganholatidahamsakrashlarnibajarishkiradi.

Uloqtirishlar – arg‘amchaniuloqtirishdaaylanishlar, havodaaylanishlar, aylantirishvaaylantirmasdanharakatlarnibajarishmumkin.

Arg‘amchanihavodaaylanishharakatlari vertikalvaegilganholatlardabajarishmumkin. Aylantirmasdanuloqtirishlarfaqatvertikalyo‘nalishdabajariladi.

Hammaaylanishlarnito‘liqarg‘amchaniaylantiribyokiarg‘amchanibukilganholatida aylantirishlarmumkin.

1.5. Arg‘amchadabajariladigan mashqlarnitexnikasini asoslari

Arg‘amchaniyumshoqligibajarayotgan mashqlarnixususiyatlario‘zigaega.

Arg‘amchaniuzunligiharbittasportchiuchunkerakliuzunlikdaquyidagichaaniqlanadi:

1. Arg‘amchaniustidaoyoqlarnikeribturganholatdaarg‘amchaniuchlariko‘tarilgandaqo‘ltiqlargachakelishikerak.
2. Arg‘amchaniushlabbajarayotgan mashqlarnibajarayotgandaerkinholatdabajaradi.
3. Ba’zibir sportchilarbajarayotgandamashqlarniarg‘amchanipanjadaushlabturishadi. Ba’zibir sportchilarbarmoqlarniqo‘luchibilanushlabturadilar.

SHuninguchunargʻamchanibajarishmashtgʻ ulotlaribittamashqdanikkiinchimashqqao
ʻtishdaerkinsuzishdaushlabturiladi.

4. Argʻamchaniushlashimashqnitezligigatempigavaritmigaqarabishlatiladi.

5. Argʻamchaniaylanganholatidaoʻziniholatibuzilmasligiuchunargʻamchi
doimoharakatdaboʻlishikerakbuesakaftlarnifao lharakatigabogʻliq.

Aylanishharakatlaribajarilayotgandaargʻamchiniharakatifaqatpanjalarbilan
harakatlantiriladi.

Qoʻllaresaelkaqimirlatolmayharakatlanmasdanqiyaburchakhosilqilibturishikerak.

Argʻamchaniharakatibajarishvaaylanishradiusimashgʻ ulotdavomidahardoimoʻzgar
adi. Bubajarayotganharakatigabogʻliqvamuzikanitempigaqarabharakatlanadi.

Argʻamchaniharakatipasayibketishimumkinemas.

Agarpasayibketsaargʻamchanitoʻlqinioʻzgaribqiyshayibketishimumkin.

Buesaharqanaqatexnikxatolargavamashqnibajarishgaogʻirvaziyatgaqoʻyadi.

Hammauloqtirishmashtqlarhalqanibukilibketmasliginiboʻshashibqolmasligini,
xarakatlantirishkerak.

Buholatlarbirinchidanargʻamchinitezharakatlanishidanbogʻliqharakatifizikaniqonu
nigaqarabargʻamchanitezaylantirishlozim.

Buesaargʻamchanibirtekischiziqqaqilibaylantiradi.

Agardaargʻamchaniikkitaqoʻldabirdanigauloqtirishbajarilmasaargʻamchaniuchlarid
aharxiltezlikaylanishlaripaydoboʻlibqolishimumkin.

Buesamashqnixatolargaolibkelishimumkin.

Kuchvakuch-tezkorlik sifatlarini tarbiyalash

Zamonaviysporttrenirovkasi amaliyotidakuch sifatibeqiyosahamiatgaegadir

. Sportchiqandayharakat (chopish, sakrash, oʻtirish, osilish, uloqtirish,
gimnastiksnaryadlaridamashqbajarishvah.k.)

qilmasinsu harakatningsamaradorligikuch bilanbogʻliqdir. Qolaversakuch texnik-
taktikvapsixologiktayyorgarlik jarayonidaasosiyomilboʻlibxizmatqiladi.

N.A.Minaeva,

YU.V.Menxinlarning ishlarida yosh gimnastikachilarning kuch tayyorgarligi bilan murakkab gimnastika elementlari o'zlashtirish o'rtasida uzviy bog'liqlik borligini e'tirof etishgan.

Ayrim tadqiqotchilar tarbiyalash mushkulroq bo'lgan nisbiy kuchni texnika tajribalari bilan sirtidan o'rgatishni aniqlaganlar. L.P.Volkov (31) ning ta'kidlashicha, yoshi ulg'aygansari nisbiy kuchning rivojlanishi susayish bilan izohlanadi. Lekin, bu holat o'ziga xos jismoniy sifatlarining (shu jumladan o'zgaruvchi sifatlarini ham) maksimal shakllanganligi bilan bartaraf etilishi mumkin.

E.YU.Rozin kuchning integrall o'zlashtirish bilan texnika mahorat o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud ekanligini ta'kidlaydi.

I.M.Kolotilova, YU.V.Menxin, E.YU.Rozin, A.G.Trifonovlarning tadqiqotlariga ko'ra, gimnastikachilardan nisbiy kuchni yuqorituruvchi o'zgaruvchi sifatlarini o'zlashtirish kuzatilgan.

Aksariyat mutaxassislarining e'tirofi ta'kidlashicha, kuch tayyorgarligi bolalik davrida o'zlashtirishdan boshlab e'tibor qaratish lozim. V.M.Volkov, V.P.Filin, M.YA.Nabatnikovalarning ma'lumotlariga muvofiq, bolalikdan boshlab nafaqat umumiy kuch tayyorgarligini shakllantirishdankor, balki maxsus kuch sifatlarini ham rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

L.P.Volkov ta'kidlashicha ko'ra kuch tayyorgarligi kichik yoshdagi o'quvchilarni shug'ullotishda ham o'zlashtirish lozim, lekin bunday yondoshuv umumiy jismoniy tayyorgarlik o'rtasida aniq ketmasligi ma'lum bo'ladi.

Ayrim olimlar kuchni rivojlantirishning eng qulay davri 7-9 va 13-17 yoshlarga to'g'ri kelishini e'tibor qaratib ta'kidlaydilar.

Qayd etilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tabaqalashtirilgan tarzda bolalar va o'smirlar mashg'ullotlarida o'zlashtirish mumkin.

SHu bilan bir qatorda e'tiborli joyishundaki, 6-9 yoshli gimnastika o'g'irlaridagi kuch sifatlarini qaysitartib yuqorilantirishda rivojlantirish

rish zarurligini tarafdorlari darajada isbot qilinmagan.

Ko'pchilik olimlar, tezkorlik-
kuchqobiliyatlarini o'rganish natijasida ularni shiddatli o'sishi 9-10
yoshdan boshlanib, 13-14 yoshgacha davom etadidegan xulosaga kelishgan.

Kichik yoshdagimakatbo'quvchilari tezkorlik-
kuchqobiliyatlarini muayyan harakat malakalarini ijro etishda maksimal mushakkuchiniq
isqavaqtoralig'idan amoyon bo'lish bilan izohlanadi.

Jismoniy tayyorgarlik shakllantirishda o'irasida tezkorlik sifatini rivojlantirish alo
hida ahamiyatga ega dir.

Chunki aynan harakat tezkorligi na faqat gimnastikachilarda yuqori sport natijalariga eri
shishimkoniyatini yaratadi,
 balki bunday yo'nalishda kechadigan jarayon boshqa sport turlarida o'zifodasini topadi.

Qatormutaxassislarining fikr bildirishicha,
tezkorlik sifatini rivojlanishning eng qulay davri 9-13 yoshgato'g'ri kelarekan.
Tezkorlik sifatini sog'ikuchvatezkorlik-kuch sifatlariga bog'liqdir. Binobarin,
shug'ullanayotgan bolalarda shu sifatning tarafdorlari darajada shakllanmaganligi kela jaksd
aunitiklashimkonini bermaydi.

Ma'lumki,
harakat tezligini rivojlantirish samarali vositalardan biri yugurishdir.
L.P.Volkov va V.P.Filinlar maksimal va maksimalgayaqintezkorlikni rivojlantirish uch
un 20 mdan 60 mgacha yugurish vositasini taklif etadilar. Lekin,
bunday mashqlar N.G.Ozolinning ta'kidlashicha,
hajm jihatidank o'pbo'lish tavsiya etilmaydi.
Ayrim tadqiqotchilarning maksimal tezlikda yugurish bo'lalar organizmiga hardoi mhamijobi
yta'sireta vermaydidegan xulosaga kelishgan.

Ko'pgina mutaxassislar tezkorlikka oid mashqlar o'zamlitudasivamohiyatijih
atlaridano'rgatilayotgan harakat malakasigayaqin,
turdosh bo'lgan maqsadga muvofiqdir dey dilar. Ularning fikriga ko'ra,
buborada o'rgatilayotgan harakat texnikasigayaqin yoki mos harakatli o'yinlarni qo'llas
hmumkin.

YOshsportchilarnitayyorlashdachidamkorlik sifatihamo‘zigaxos,
o‘tamuhimxususiyatgaegadir.

Sportgimnastikasida, masalan,
maxsus kuchchidamkorligiustivorahamiatkasbetadi. YU.V.Menxin,
V.M.SmolevskiyvaYU.G.Gaverdovskiylarningta’riflashicha, chidamkorlik –
bugimnastikko‘pkurash mashqlariniko‘pmartatakrorlashnatijasidavujudgakeladigan
toliqishalomatlarigaqarshita’sirko‘rsatuvchisifatdir.

Ayrimtadqiqotlardakuchchidamkorligivaastakechadigankuchnigimnastik mashqlarn
imuvaffaqiyatliijroetishdagiahamiyatiisbotlabberilgan.

So‘nggiyillardagimnastikaningborgansari “yosharib”
borayotganligitufaylierkingimnastikkombinatsiyalardastatikelementlar o‘zo‘rniyo
‘qotibbormoqda.

L.YA.Arkaev, N.G.Suchilin, V.M.Smolevskiy,
YU.G.Gaverdovskiylarningnazarigabinoan,
bundayelementlarningyo‘qolibborishiyoshgimnastikachilarningstatikelementlarnim
ahoratbilanijroetishko‘nikmasigaegabo‘lmaganidan,
ularjismonanetukemasligidandebizohlanadi. Tajribashuniko‘rsatadiki,
gimnastikadatrenlaraksariyatxollardastatik mashqlargao‘rgatishnisportustaligigan
omzoddasturibo‘yichashug‘ullanishdavridaboshlaydilar.
Ammoyuqoridata’kidlanganidek, kuchtayyorgarligi, shujumladan,
statikkuch mashqlarigaham, bolalikyoshdane’tiborqaratishzarur.

Ushbumutaxassis-olimlarningfikrigamuvofiq,
bolalikyoshidagigimnastikachilarhammurakkabstatikelementlarnimuvaffaqiyatlio‘z
lashtirishlarimumkin. YU.V.Menxinningtadqiqotlarishuniko‘rsatadiki,
gimnastikabilan 2-3

yilshug‘ullangandanso‘ngvaetarlijismoniytayyorgarlikkaerishgandankeyinstatikma
shqlargao‘rgatishijobiynatijaberadi.
Buninguchunyoshgimnastikachilardastavvalerishganetarlimaxsusjismoniytayyorga
rlikkaegabo‘lishlarilozim.

YUqoridazikretilganmualliflarfikrlaridanshukelibchiqadiki,

iqtidorli yosh gimnastikachilarni tayyorlash va kelayotgan gimnastika ko'pkurash mashqlarini muvaffaqiyatli ijro etishda muhim bo'lgan maxsus chidamkorlikni mukammal shakllantirish uchun 6-9 yoshli guruhda shug'ullanuvchi bolalarda umumiy chidamkorlikni rivojlantirish zarurdir.

Egiluvchanlikni vabo'g'imlar qayishqoqligini tarbiyalash.

Egiluvchanlik vabo'g'imlar qayishqoqligi sport gimnastikasida ustivorahamini atgamoliktir. Gimnastikada deyarli barcha mashqlar maksimal amplitudada ijro etiladi, binobarin,

mazkur zaruriyategiluvchanlik va qayishqoqlik qanchalik muhim ekanligidan dalolat beradi. Aynan shu sifatlar gimnastika mashqlar texnikasini samarali o'zlashtirish, jismoniy sifatlar nitejamli ijro etish va yuksak sport natijalariga erishish histiqbolini ta'minlaydi.

Ko'psonli manbalarga asosan egiluvchanlik vabo'g'imlar qayishqoqligini umumiy rivojlantirishning ustivor uslubini – buni mashqlarni «cho'zish» va «bo'shashtirish» mashqlarini surunkasiga qaytarishdan iborat.

Bunday mashqlarga faol va passiv egiluvchanlikka oid harakatlar, maksimal amplitudavatezlikda ijro etiladigan yo'simon harakatlarni solib olishim mumkin. Ta'kidlash joizki, mazkur mashqlarni qo'llashda, bolalarning jismoniy va morfo funktsional imkoniyatlarni tibbiyorga olinishi lozim.

Egiluvchanlik vabo'g'imlar qayishqoqligini tarbiyalashda sekin-astalik, izchillik, ketma-ketlik, mutanosiblik tamoyillariga amal qilish mashg'ulotlarning samarasini belgilaydi.

Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash. Gimnastikada, jumladan, yangi elementlarni o'zlashtirishda, koordinatsion qobiliyat ham do'zar b o'millardan ibiridir.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilarni koordinatsion qobiliyatlarini o'rganish masalalari A.A. Anisimov, M.D. Juravina, S.I. Lyassatovich, A. Minaev kabi tadqiqotchilarning ishlarida o'z aksini topgan.

N.A.Bernshteyn,

A.S.Jukov,

V.I.Lyaxlarning tadqiqotlarida koordinatsion qobiliyatni qisman aqsettiruvchirni xis qilish haqida o'zlashtirish masalalarida ham aqatlimu ammosifatida o'rganilgan.

Qaydetilgan adabiyotlar tahlilishunda rakberadiki, bolalarning kichik yoshdan boshlab yuksak sport natijalariga erishib kelayotganligi ularning harakatimkoniyatlari ulkanekanligini isbotlaydi.

Anashuvaziyatni e'tiborga olgan holda ko'pgina mutaxassislar jismoniy sifatlarini rivojlantirish sur'atini bolalikdan boshlab jadallashtirish lozimligiga ham aqat qaratishadi.

Yana boshqabir guruholimlar kichik maktab yoshidagi bolalar darchasifatlarini birma

birma romdatabiyalash zarurligiga e'tibor qaratish bilan bir qatorda, 6-7

yoshdaha rakattezligi, egiluvchanlik, epchillik vastatik kuchni, 8-9

yoshli bolalarda esatez korlik, epchillik,

statik kuchni rivojlantirishga urg'u berish muhimligini ta'kidlaydilar.

Diqqatni tortadigan joyishundaki,

ko'pgina tadqiqotlar jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibi va fundamental o'zgarishi aynan dastlabki tayyorgarlik bosqichida amalga oshirishini isbotlaydi.

1.6. Jismoniy sifatlarini rivojlantirish haqida gimnastik

mashqlar texnikasiga ta'siri

Ko'pyillik muvobaqamaliyot dastur natijalarining o'sishini ta'minlash dastlabki tayyorgarlik bosqichida olib boriladigan o'quv-

trenirovka mashg'ulotlarisamaradorligini oshirish zarurligiga e'tibor qaratadi.

Keyingi bosqichlarda yosh gimnastikachilari tayyorgarlik jarayonini boshqarish yuksak sport mahoratini talablarida amalga oshirishidarkor.

Buning uchun maksimal sport natijalarini ko'rsatish mumkin bo'lgan yosh davrigacha harakat qobiliyatlarini ta'kidlashga qaratilgan uslub va vositalardan unumli foydalanish lozim bo'ladi.

Zamonaviy gimnastikada o'rganilish zarur bo'lgan harakat malakalariga xos jismoniy sifatlarini qisqamuddatida rivojlantirishimkoniyatini yaratuvchi uslub va vositalar qo'llaniladi.

Buesao 'znavbatidagimnastiksnaryadlardiijroetiladigan mashqlarnitezroqo' zlashtiris hvabumasalagako' proqvaqtajratishnitaqozoetadi.

Gimnastikachilarningtexniktayyorgarligiularningjismoniysifatlarigaasoslan adi.

Agargimnastikachiningjismoniyimkoniyatigimnastikelementtexnikasitalablarigajav obbermasa, birortamashqnimaromidabajarishmumkinbo'lmaydi. Bozustiga, texnikmahoratnitakomillashtirishnuqtainazaridankuchgaoidtayyorlov mashqlaritarb iyalanayotgansifatniyuksakdarajadashakllanishnita' minlashikerak.

Buboradagimnastikachilargamaxsusyo' naltirilgan mashg' ulotlarazqotadi. Ayniqsa, musobaqadavridagimnastikachilaruchuno'rganilayotganelementlargaxossifatlarini hakllantirish muhim ahamiyatga egadir. Binobarin, shundayekan, har birmuayyan vaziyatd aharakat malakasigao'rgatish jarayoni o'zigaxoxxususiyatlarga egabo'lishiz arur.

YU.V.Menxinningta'kidlashicha, gimnastiksnaryadlardamuayyan murakkab mazmunga ega elementlarni ijro etish harak atanalizatoriga, jumladan, gimnastikachining mushakkuchlanishigaxoxxobiliyatshakllanganbo'lishitalabqilina di. O'taahamiatlijoyishundaki, gimnastikachining kuchvatezkorlik sifatlarishundayshakllanishimuhimkiularo'zmoh iyatibilano'rganilayotganelementkoordinatsiyasigamosvaaniqme'yorlanganbo'lishi zarur.

Harakat lisan'atdarajasidaijroetishzarurbo'lgansport turlarida (sportgimnastikasi, badiiygimnastika, akrobatika, figuraliuchish, suvgasakrashvah.) harakattexnikasihalqiluvchi omilbo'lib hisoblanadi. Lekin, baribirushbusport turlaridayuksak natijalarga erishish ijro etiladigan harakatlarga mosji smoniysifatlarisiz amalga oshmaydi.

L.YA.Arkaev, L.P.Volkov, L.P.Matveev, V.N.Platonovlarning tadqiqotlarigabino anyuksak maxsus jismoniy tayyorgarlik va unii jroetiladigan elementlartexnikasigamutanosisbo'lishisportmahoratiningo'sishidao't adolzarbahamiatkasbetadi. Qator xorijiy tadqiqotchilar,

yuksak sport natijalariga erishishda jismoniy sifatlar ni muayyan sport tixtis osligi (turi) xususiyatlariga mos kelish ha lq iluvchi ro lni o'ynaydi .

Talaygina mualliflarning fikriga ko'ra jismoniy sifatlar ni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ni tanlashda mushaklarkuchitopografiyasivamusobaqamashqlarixususiyatiga'tiborga olinishidarkor. YU.V. Verxo-shanskiyo'z tadqiqotlariga asoslanib, texnika mahoratning shakllanishijismoniy tayyorgarlikning o'sishiga asoslanishilo zimdegan fikrni ilgarisuradi.

Ayrim tadqiqotlar natijalar ijismoniy sifatlar darajasibilanturlisport turlaribo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud ekanligini. Bir guruholimlarning fikriga muvofiq,

hatto yangi harakatlarga o'rgatishda ham muvofiq mazmun va amplitudaga xos mushak kuchlanishini ta'minlovchi mashqlar ni tanlash o'tad o'zaro bahamiyatga ega di.

Borgansarichuqurlashib boradigan sport tixtis osligi harakat malakalarini takomillashtirishning jismoniy sifatlar ni rivojlantirish bilan bir ikib ketishini talab qiladi.

Mazkur bog'liqlikni ta'kidlagan holda, ba'zi mualliflar harakat malakalarini vako'nikmalarini shakllantirishda jismoniy sifatlar ni bog'liqligiva ustivorligini ta'minlash zarurligiga'e'tibor qaratadilar.

Harakat malakalarini shakllantirishdan avval shu malaka vako'nikmalar ni ijro etishga yondosh tiruvchi jismoniy sifatlar ni rivojlantirilishilo zim. L.P.Volkov, P.K.Petrov, V.P.Filin,

A.M.SHleminlar o'z tadqiqotlariga asoslangan holda harakat malakalarini samarali takomillashtirish uchun munosib jismoniy sifatlar ni tarbiyalashga ustivora hamiyat berish zarurligini'e'tirof etadilar.

L.P.Volkov va V.P.Filinlartrenirovka jarayonining samaradorligini baholashda na faqat jismoniy sifatlar ni grivojlanganlik darajasiga'tiborga olinishi, balki shu sifatlar ni muayyan vaziyatlarda samarali ijro etish qobiliyatiga asoslanish ham muhim degan o'yanilgarisuradilar.

A.M.SHleminning tadqiqotlariga asosiy jismoniy sifatlar ni grivojlanganlik darajasibilangimnastika ga o'rgatish jarayonida o'rtasida chambarchas bog'liqlik borligiga ahamiyat qaratadi.

Turlig' quvyillarida olingan texnik va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini jismoniy tayyorgarlikni har bir sportchining texnik natijasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir oltirishini aniqlangan.

Agar birinchi quv

(o'rgatish)

yilida bunday holat keskinlik bilan namoyon bo'lmasa da,

ikkinchi va uchinchi quvyillaridan boshlab mazkur bog'liqlik to'la-

to'kiso'zifodasini toparkan.

Yuqoridagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan tekshiriluvchilarning gimnastik mashqlar texnikasini tez va muvaffaqiyat bilan o'zlashtirishlari aniqlanadi.

Sportga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarda yanashunday ma'lumotlar uchraydiki, turli sport turlaridagi roetiladigan gimnastik mashqlar texnikasini muvofiqlashtirish faoliyatiga o'z jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasiga bog'liqligini aniqlagan. YU.V. Menxin, V.M. Smolevskiy va YU.K. Gaverdovskiy laryosh gimnastikachilarning brus yadagi roetiladigan mashqlar natijasini o'zlashtirish natijasida (r=0,85), tirsakning bukuvchilik natijasida (r=0,67), gavda (r=0,87) va oyoqlarning qismlarini bukuvchilik natijasida (r=0,82) bilan o'zlashtirish natijasida bog'liqligini aniqlagan.

E.YU. Rozinning tadqiqotlariga ko'ra gimnastika ko'rsatkichlarining alohida sport turlaridagi roetiladigan sport-texnika ko'rsatkichlarini o'zlashtirish natijasida bog'liqlik mavjud ekanligini isbotlaydi.

Ko'pgina tadqiqotchilar sport gimnastikasida tezkorlik-kuch tayyorgarligining ustivor ahamiyatini aniqlaydigan bilan birga, shu tayyorgarlikni mashqlar texnikasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir oltirish natijasida bog'liqlikni aniqlaganlar. Tezkorlik-

kuch sifatlarini tadqiqot oltirgan YU.V. Menxin shu sifatlarining rivojlanish darajasiga gimnastikada ahamiyat uchraydigan o'z jismoniy harakat sifatiga ta'sir oltirish natijasida bog'liqlikni aniqlagan.

L.YA. Arkaev,

N.G. Suchilinlarning kattayoshdag i gimnastikachilarning ustida oltirgan tadqiqotlariga A

.P. Alyabyshv,

A.G. Karneeva,

I.M. Kolotilova,

E.YU. Rozinlarning kichik yoshdag i gimnastikachilarning kuzatish natijalariga ko'ra tezkorlik-

kuch tayyorgarligi va mashqlar roetish natijasida bog'liqlik mavjud ekanligini isbotlaydi.

abbergan.

Adabiyotlartahlilishuniko‘rsatadiki, jismoniysifatlarnirivojlantirish,
birtomondan, murakkabkengqamrovchijarayonbo‘lsa,
ikkinchitomondangimnastikachisportmahoratiningtarkibiyqismivaunishakllantirish
dapoydevorbo‘libxizmatqiladi.

SHuninguchunmasalafaqatjismoniysifatlarnirivojlantirishdaemas,
balkiushbusifatlarnio‘rganilayotganmashqlartexnikasixostarzdashakllantirishzarurli
gidadir.

Bujarayongaijodiyoyondoshish,
jumladano‘rganiladiganyangimashqyokielementlargaosbo‘lganuslubvavositarni
tanlaybilashtaqozoetiladi.

Binobarin,
xulosaqilishmumkinkigimnastikachilarjismoniytayyorgarligiularningtexnikmahorat
iniasosiypoydevoribo‘libhisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport tug‘risida”gi Qonuni. 2000 yil 22 may. Toshkent.
2. Gimnastika. Uchebnik. \Podred. M.L.Juravina, N.K.Menshikova – M.: Akademiya, 2008.
3. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni: “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” (YAngitahriri) // Xalq so‘zi gazetasi, 28 iyun, 2000 y.
4. Gimnastika: Ucheb. Posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy / [M.L.Juravin, O.V.Zagryadskaya, N.V.Kazakevichidr.] podred. M.L. Juravina, N.K. Menshikova. 5-eizd.,ster. -M.: Izdatelskiy sentr «AKADEMIYA», 2008.
5. Gimnastika: uchebnik /V.M.Barshay, V.N.Kurys, I.B.Pavlov. – Rostovn/D : Feniks, 2009
6. Eshtaev A.K. Umumrivojlantiruvchimashklarniutkazishusuliyati (uslubiytavsiyanoma). T.: 2004
7. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi. Uquv qullanma. T.: 2004