



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TALIM VAZIRLIGI**

ANDIJON MASHINASOZLIK INSTITUTI

D.Q.Zaynobiddinov

**“Talabalarni darsdan tashqari sport
mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda
umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlardan
foydalanishning yangi usullari”**

(Uslubiy qo'llanma)



Andijon – 2021

“TASDIQLAYMAN”

Andijon mashinasozlik institute

imiy-uslubiy kengashda muxokama qilingan va tasdiqlangan

Kengash raisi Shir Q. Ermatov

Bayonnoma № “ 6 ” 20.01 2021 yil

“MA’QULLANGAN”

Mashinasozlik texnologiyasi fakulteti

Kengashida muxokama qilingan va ma’qullangan

Kengash raisi Qasim M. Jo’rahonov

Bayonnoma № “ 6 ” 13.01 2021 yil

“TAVSIYA ETILGAN”

“Gumanitar fanlar” kafedrasida

muxokama qilingan va ma’qullangan

Kafedra mudiri Q. Muftaydinov Q. Muftaydinov

N 6 Bayonnoma № 12.01 2021 yil

Tuzuvchi:

D. Zaynobiddinov Andijon mashinasozlik instituti

“Gumanitar fanlar” kafedrasida dotsenti v.b.

Taqrizchilar:

1. X. B. To’xtaxo’jayev Andijon Davlat Universiteti

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida mudiri p.f.f.d

2. G. Umarova Andijon mashinasozlik instituti

“Fizika va kimyo” kafedrasida mudiri p.f.n. dotsent

ANNOTATSIYA

Ushbu uslubiy qo'llanmada, talabalarni darsdan tashqari sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlardan foydalanishning yangi usullari, shug'ullanuvchilar ko'nikma va malakalarini shakllantirish, mashqlar yordamida talabalarning hayotiy muhim harakatlarini faollashtiruvchi vositalarni qo'llanish uslubi va amaliy ahamiyati ochib berilgan.

АННОТАЦИЯ

В этом пособии рассматриваются новые методы использования общих и специальных упражнений при организации и проведении внеклассных занятий спортом, формирование навыков и компетенций у практикующих, использование инструментов, активизирующих жизненно важные движения учащихся с помощью упражнений и поясняется практическое значение.

ANNOTATION

In the graduation work, new methods of using Universal and special exercises in the organization and conduct of extracurricular sports activities of students, the formation of skills and skills of those engaged, the method and practical significance of using tools that enable the vital actions of students with the help of exercises are revealed .

MUNDARIJA

KIRISH	4
I.BOB. TALABALARNI DARSDAN TASHQARI SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISHDA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI VA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISHGA O'RGATISHNING NAZARIY MASALALALARI.....	10
1.1.Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarning tavsifi va o'rgatish usuli	10
1.2.Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar majmuasini o'tkazish.....	12
1.3.Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarga o'rgatishning turlari.....	18
1.4. Darsdan tashqari kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik.....	21
II.BOB. DARSDAN TASHQARI UMUMRIVOJLANTIRUVCHI VA MAXSUS MASHQLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH JARAYONINING AMALIY AHAMIYATI	26
2.1. Darsdan tashqari umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarga o'rgatishda shug'ullanuvchilarning ko'nikma va malakalarini shakllantirish.....	26
2.2. Elka kamari, qo'l va oyoq muskullarini rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.....	36
2.3. Tayanish va osilish mashqlari.....	49
2.4. Sakrash mashqlari va ularning ta'rifi.....	62
2.5. Akrobatik mashqlarning ta'rifi.....	65
2.6. Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni sinovdan o'tkazish.....	67
Xulosa	69
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	72

Oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga ham katta e'tibor berishimiz kerak. Shavkat Mirziyoev

KIRISH

“Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g'urur-iftixor bag'ishlaydi”- deb ta'kidlaydi Prezidentimiz Shavkat Mirziyoev 2020 yil 31 oktyabr kuni “Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish masalalari”ga bag'ishlangan yig'ilishda.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funktsiyalarning takomillashtirish va sog'lomlashtirishga olib keladi. SHug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda to'g'ri uyushtirilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yuqori samara beradi. Aks holda ular jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifasini hal qilish borasidagi ahamiyatini yo'qotadi.

Yurtimizda amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohotlar ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyot istiqbolini belgilash va jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o'rin egallashga imkon yaratmoqda. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o'rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan

holda jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidan-yangi yutuqlarga erishishni ta'minlamoqda.

Kishi salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kam harakatlik, ish faoliyatining susayishi kabi holatlarni oldini olish maqsadida darsdan tashqari talabalarning sport mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishda umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlardan foydalanishda amaliy tavsiya va ko'rsatmalarni ishlab chiqish va ulardan foydalanish, faol harakat malakalariga erishishga olib keladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-sonli Farmoni, 2017 yil 20 apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-son, 2017 yil 30 iyundagi "Respublikada axborot texnologiyalari sohasini rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni tubdan yaxshilash chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5099-sonli Qarorida belgilangan maqsad va vazifalar ta'lim sifatini yuksaltirishga qaratilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora - tadbirlari to'g'risida"ti PF-5368-sonli Farmoni hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 6 apreldagi "Davlat ta'lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora - tadbirlari to'g'risida"gi 542-son qarorida belgilangan vazifalarini ijrosini ta'minlash hamda O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirining 2018 yil 18 iyuldagi 14-sonli q/q

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2018 yil 18 iyuldagi 54-sonli q/q ijrosini ta'minlash yuzasidan qabul qilingan qarorlar ommaviy sport turlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Ilm-fan, texnika, ishlab chiqarish va texnologiya sohalarining mavjud taraqqiyoti zamonaviy jamiyat qiyofasini belgilab bermoqda. Zamonaviy jamiyatning eng muhim karakterli jihati uning barcha sohalarida globallashuvning ko'zga tashlanayotganligidir. Globallashuv o'z-o'zidan tezkor harakatlanish, zarur axborotlarni zudlik bilan qo'lga kiritish, ularni qayta ishlash va amaliyotga samarali tatbiq qilishni taqozo etadi. Bu tarzda harakatlanish imkoniyatiga o'z sohasining bilimdoni bo'lgan, kasbiy malakalarni yuqori darajada egallay olgan, boy tajriba va mahoratga ega kadrlargina ega bo'ladilar. SHunday ekan, oliy ta'lim muassasalarida kadrlarni tayyorlash jarayonida davrning mazkur talabini inobatga olish maqsadga muvofiqdir.

Sog'lom turmush, faol optimal harakat aktivligi o'zining nazariy asoslariga ega, lekin bu muammo hozirgi kungacha to'liq o'rganilmagan. Umumiy va maxsus adabiyotlarning tahlili va mustaqilligimizdan keyingi davrda o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarning tahliliy natijalari mavzu bo'yicha fundamental tadqiqotlar o'tkazish lozimligini qo'rsatmoqda. STT jismoniy madaniyati tarkibidagi sog'lomlashtirish trenirovkalarining nazariy va amaliy asoslariga oid bilimlar, amaliy malakalar jamiyat a'zosini sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatiga egaligidan dalolat berishi jismoniy madaniyatga egalilikning belgisi ekanligi isbotlangan.

I.BOB. TALABALARNI DARSDAN TASHQARI SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISHDA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI VA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISHGA O'RGATISHNING NAZARIY MASALALARI

1.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning tavsifi va o'rgatish usuli

Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb, turlicha tezlik va ko'lamda maksimal va o'rtacha muskul zo'r berishi orqali tananing alohida qismlari bilan bajariladigan harakatlar yoki ularning birikmalariga aytiladi. Ulardan maqsad jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish, shug'ullanuvchilarni murakkabroq harakat malakalarini egallashga tayyorlashdir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar jihozlarsiz va jihozlar (gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar, rezina amortizatorlar, tayoqlar va boshqalar) bilan har xil gimnastika asboblari va shuningdek, bir-biriga o'zaro yordam ko'rsatish orqali bajarilishi mumkin.

Ularni o'rgatish juda oddiydir: mashqni o'zlashtirib olish uchun, uni shug'ullanuvchi bir necha marta takrorlashining o'z kifoya, SHuni hisobga olish kerakki, yaxshi o'zlashtirilgan mashqlarni bajargandagina maksimal zo'r berish mumkin. Mashqlarni o'rgatish jarayonida esa muskullarning qisqarish imkoniyati to'lig'icha jalb qilinmaydi. Demak, qandaydir jismoniy sifatni rivojlantirish uchun u yoki bu mashqdan foydalanishdan oldin bu mashqni yaxshilab o'rganib olish zarur.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida tana qismlari va muskul guruhlariga alohida ta'sir ko'rsatish ham mumkin. Bu xususiyat shug'ullanuvchilar organizmiga, ayniqsa harakat apparatiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va butun tana muskullarini garmonik rivojlantirish imkonini beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotganda jismoniy nagruzkani boshqarish oson. Nagruzka mashqlar tanlanishiga va bir mashg'ulotda ularning qancha bo'lishiga bog'liq. Bir xil mashqlar muskul zo'r berishi

darajasiga va ishda qatnashadigan muskul guruhlarining soniga ko'ra osonroq, boshqalari murakkabroq bo'ladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi.

Gimnastika mashg'ulotlarida URMLar jamlab va shuningdek maxsus tuzilgan majmualar shaklida bajariladi. Alohida mashqlar yoki ularning jamlari jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun qo'llaniladi. URMLar majmuasi jismoniy tarbiyaning turli xil vazifalariga mos qilib tuziladi. Bu mashqlar gigiyenik gimnastika mashg'ulotlarida sog'lomlashtirish maqsadida qo'llaniladi, gimnastika va boshqa sport mashg'ulotlarida esa ular shug'ullanuvchilarni bo'lajak harakat faoliyatiga va murakkabroq mashqlarni o'zlashtirishga tayyorlaydi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar har xil usullar bilan o'rgatiladi.

Mashq shug'ullanuvchilarga qarab turib xuddi "oynadagidek" usulda ko'rsatiladi. Boshlash uchun "Dastlabki holatni qabul qiling" buyrug'i beriladi. So'ngra "men bilan mashqni boshlang" buyrug'i beriladi. O'qituvchi mashqni guruh bilan birgalikda 2-3 marta takrorlaydi. URMLarni 4 yoki 8 hisobda bajarish tavsiya etiladi. Bu esa musiqa jo'rligida bajarishga imkon beradi.

Tushuntirish usuli. Mashg'ulot o'tuvchi mashq boshlanadigan dastlabki holatni aytadi va har bir sanoqda nima qilish kerakligini tushuntiradi. Keyin u "dastlabki holatni qabul qiling" buyrug'ini beradi. Ijroni tekshiradi va navbatdagi "mashqni (agar zarur bo'lsa qaysi tomonga yoki qaysi qo'l va oyoqdan boshlanishini aytib) boshlang" buyrug'ini beradi. Harakat davomida sanab boradi va qo'llar yuqoriga, oldinga engashing, to'g'rilang, nafas oling kabi metodik ko'rsatmalardan foydalanadi.

Bir vaqtda ham ko'rsatish, ham tushuntirish usuli.

O'tkazuvchi mashqni ko'rsatish bilan barovar uni qanday bajarish kerakligini tushuntiradi, eng qiyin joylariga diqqatni qaratadi. So'ngra tushuntirish orqali

o'rgatishda qo'llaniladigan buyruqlar yordamida dastlabki holatni qabul qilish mashqni bajarish va tugallash uchun buyruqlar beradi.

Qismlarga ajratib o'rgatish usuli.

Bu usul harakat uyg'unligi bo'yicha murakkab, hali o'zlashtirilmagan URMLarni o'rgatishda qo'llaniladi.

U harakatlarni aniqlashtirish, ularni to'g'ri bajarish va xatolarni tuzatish imkonini beradi. "Dastlabki holatni qabul qiling". Buyrug'idan so'ng, o'tkazuvchi har bir sanoqni to'xtatib mashq bajarish uchun buyruqlar beradi.

1.2. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar majmuasini o'tkazish.

Gimnastika umumrivojlantiruvchi mashqlar (U.R.M) deb sog'lomlashtirish jismoniy sifatlarni tarbiyalash organizmning funktsional holatini yaxshilash maqsadida bajariladigan, tana va uning qismlaridan shug'ullanuvchilar uchun qulay, texnik jihatdan unga murakkab bo'lmagan oddiy harakatlariga aytiladi. Qulayligi tufayli bu mashqlar salomatlik guruhlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarning asosiy mazmunini tashkil etadi.

U.R.M majmualaridan ertalabki badan tarbiyada (radio va televideniya orqali beriladigan mashqlar shular jumlasiga kiradi), asosiy, ritmik va ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotlarini o'tkazishda foydalaniladi. Sportning hamma turlari U.R.M ni o'z trenirovkalari tarkibiga oyoq, qo'l chigalini yozish va muayyan jismoniy xususiyatlarni rivojlantirish vositasi sifatida kiritiladilar. U.R.M miqdorining ko'pligini quyidagicha tushuntirish mumkin: tana va uning alohida qismlari amalga oshira oladigan harakatlardan xilma-xil tarzda uyg'unlashib, mushaklarni zo'riqish darajasi, harakat tezligi, amplitudasi va yo'nalishini turlicha o'zgartirgan xolda foydalaniladi. Dastlabki va oxirgi holatlarni o'zgarishi har xil predmetlarning, og'ir buyumlar va moslamalarni qo'llanilishi ham mazkur mashqlardan foydalanish chegaralarini ancha kengaytiradi. Nisbatan osonlik va tobora murakkablashtirib borish imkoniyati U.R.M ni har qanday xildagi va

tayyorgarlik turlicha bo'lgan shug'ullanuvchilar uchun qulay qilib qo'yadi. Oddiy bo'g'in harakatlardan boshlab shug'ullanuvchilar izchil ravishda tobora murakkab mashqlarga o'tadilar. Sportda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi U.R.M.ning ko'p bajarilishi bilan ajralib turadi.

Mazkur mashqlar o'lchamini (dozasini) belgilash oson, muayyan mushak guruhlariga yo'naltirib va saylab ta'sir qilish imkonini beradi. U.R.M.ga qomatni to'g'ri shakllantirish vositasi sifatida katta ahamiyat beriladi. SHubxasiz jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatida U.R.M.dek universal vositalardan foydalanish bilan bog'liq bilim, ko'nikma va malakalar alohida o'rin tutishi kerak. Turli kontingentlarning mashg'ulotlarida U.R.M.ni oqilona qo'llash quyidagilarni nazarda tutadi:

-muayyan mashqlarning katta miqdori egallanganligi (ko'rsatishni bilish, atamalarni atay olish):

-Har bir mashqning xususiyati, uning yo'nalishini bilish:

-Vazifalardan kelib chiqib, mashqlar majmualarini tuza olishni:

-Har xil usullar bilan (aytib, ko'rsatib berish topshiriq bo'yicha o'yin usuli bilan va x.k)

-U.R.M.ga o'rgatish hamda mashg'ulotlarni o'tkaza olish:

-U.R.M.mashg'ulotlarni tashkil etish usullarini bilishni:

Hal etilayotgan vazifalar va shug'ullanuvchilarning axvolidan kelib chiqib, nagruzka o'lchamini belgilay bilishni umumrivojlantiruvchi mashqlarni anatomik belgisiga qarab mashqlarni tananing turli qismlari uchun guruhlab tasniflash qabul qilingan.

1.Qo'l va yelka qismlari uchun mashqlar:

2.Bo'yin mashqlari:

3.Oyoq va tos qismlari uchun mashqlar:

4.Gavda uchun mashqlar:

5.Butun tana uchun mashqlar.

Har bir guruhda yana ham chegaralangan a'zolar uchun mashqlar qatorini ajratish mumkin. Masalan: "Qo'l va yelka qismi uchun mashqlar guruhida barmoqlar, panja bloklar va yelka qismi uchun mashqlar mavjud". Oyoqlar va tos qismi uchun mashqlar guruhida oyoq kafti to'liq, sonlar uchun belgilangan mashqlar bor. Gavda mashqlari guruhida gavdaning oldingi mushaklari uchun mashqlar ajratiladi va h.k .

Mashqlarni anatomik belgilariga qarab tasniflash ularning fiziologik ta'siri xususiyatlariga qarab tasniflash, ularning fiziologik ta'siri xususiyatlariga ko'rsatma bilan to'ldiriladi. Bunda harakat sifatlari, kuch, tezlik, egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlik kabilarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning asosiy ta'siri nazarda tutilmoqda. U.R.M shaklini bo'g'implardagi asosiy harakatlar: bukilish, to'g'rilanish, qo'llarni yozish, yig'ish, aylanma harakatlar burilishlar belgilaydi. Mashqlarning xususiyati ko'p jixatdan mashqlarning zo'riqish va bo'shashtirish darajasiga bog'liq. SHunga ko'ra quyida keltirilgan misollarda tananing turli xil qismlari uchun mashqlar u yoki bu sifatlarni rivojlantirishga ko'proq ta'sir qilish xususiyatiga qarab, guruhlarga ajratilgan. SHaklan bir xil bo'lgan mashqlarning (masalan, o'tirib turishlarning) organizmga ta'siri, ularni bajarish xususiyatiga (sekin yoki tez o'tirib- turish, yuklar bilan yoki yuklarsiz va x.k).

Mashqlarni tanlashda xatoga yo'l qo'ymaslik uchun harakat qobiliyatlari, jismoniy sifatlari: kuch, chidamlilik va egiluvchanlikning namoyon bo'lishi to'g'risida tasavvurga ega bo'lishi lozim. Kuch sifatlarini ya'ni tashqi qarshilikni U.R.M ni uch usulda qo'llash yo'li bilan rivojlantirish tavsiya etiladi.

1.Uncha og'ir bo'lmagan yukni ko'p marta (8-12 martagacha) ko'tarish yoki o'z tanasi og'irligini yengish (yotib qo'llarga tayangan xolda ularni bukib yurish yozish, o'tirgan holatdan turish tortilish va x.k). SHunga o'xshash mashqlarning toliqishgacha bajarish kuch chidamlilikni rivojlantiradi. Mushak massasining o'sishiga yordam beradi. 8-12 marta takrorlash

qiyinchilik tug'dirmasa, yuk og'irligini ko'paytirish yoki dastlabki holatni o'zgartirish (masalan, qo'llarga tayanib, ularni bukish - yozishda oyoq tayanchini balandroq qo'yish) zarur.

2.Imkoniyat chegarasiga yaqin yukni ko'tarish (1-3 marta). Mazkur mashqlar mushaklarning kuchini eng yuqori darajaga rivojlantiradi.

Ularning malakasi ham oshadi. Izometrik mashqlar (tana qismlarining ko'rish mumkin bo'lgan harakatsiz tashqi qarshilikni yengish uchun mushaklarning imkon chegarasiga yaqin zo'riqish) ham mukammal kuchni rivojlantiradi.

3.Harakatlarni maksimal tezlik bilan bajarish. Mashqlar tezlik, kuch sifatleri, epchillikni rivojlantiradi.

Chidamlilik mushaklarning qattiq zo'r berishni talab qiladigan uzoq muddatli ishlashi davomida toliqishga qarshi turish qobiliyatidir.

U.R.M.dan foydalanib, alohida tana qismlari va umumiy chidamlilikni rivojlantirish mumkin. Mushaklarning chegaralangan miqdori qatnashuvi mashqlarni imkon boricha ko'p marta bajarish orqali alohida a'zolar chidamliligi rivojlantiradi. Mushaklarning ko'p guruhlari uzoq muddat davomida ishtirok etadigan va shunga ko'ra yurak – qon tomir hamda nafas olish tizimlari yuqori nagruzka bilan ishlaydigan mashqlar umumiy chidamlilikni rivojlantiradi.

Egiluvchanlikning rivojlanish davrajasi harakatlarining erishishi mumkin bo'lgan amplitudasi kattaligini belgilaydi. Faqat kuch mashqlarini bajarish bo'g'imlar harakatchanligining chegaralab, qotib qolishiga olib keladi. Shu sababli kuch mashqlarni egiluvchanlikni tarbiyalaydigan mashqlar bilan uyg'unlikda qo'llash lozim bo'ladi. Mashqlarning yenguvchi kuchi ishi hisobiga bo'g'inlardagi harakatchanlikni namoyish etish bilan bog'liq. Shunga ko'ra, faol egiluvchanlikni rivojlantirish ham harakatlar amplitudasi baland bo'lgan shuningdek, bo'g'inlarni imkoniyat darajasidagi holatda

mustahkamlab qo'yadigan mushaklarni mustaxkamlovchi mashqlarni nazarda tutadi.

Mashqlarni asosiy pedagogik vazifalariga muvofiqligi nuqtai nazariga ko'ra tanlab olishda quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak:

1.Mashqlar shug'ullanuvchilarga har tomonlama ta'sir oyoq–qo'l chigalini yozish, asosiy ginastika uchun U.R.M majmualarini tuzish chog'ida hisobga olish ayniqsa mumkin.

Mashqlarni qo'l – oyoqlar tartibida navbatlash tavsiya etiladi. Bunda qo'llar uchun mashqlardan so'ng oyoq mashqlari, keyin esa gavda uchun mashqlar bajariladi. Bu uch xil mashqlar bir tseriyani tashkil etadi. Ertalabki badan tarbiya majmuasida 3-5 tseriya bo'lish mumkin.

Har bir keyingi tseriyada tananing alohida qismlari uchun mashqlar almashinib turishi zarur.

Agar birinchi tseriyada ko'proq yozuvchi mushaklar ishtirok etsa, ikkinchi tseriyada bukuvchi mushaklar faol ishga kirishishi maqsadga muvofiqdir. Mashqlarning xususiyatlarini o'zgartirish tavsiya etiladi.

Tezlik kuch xususiyatiga ega bo'lgan mashqlar tseriyasi kuch mashqlari bilan almashinishi, keyin esa egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashqlarga o'tilishi kerak. YAkunlanuvchi tseriya esa chidamlilikni o'stiruvchi mashqlardan iborat bo'lgani ma'hqul. Majmua bo'shashtiruvchi mashqlar bilan tugallanadi.

Bu yerda qat'iy qoidalarning bo'lishi shart emas, chunki U.R.M.ning qo'llanish bilan bog'liq vazifalar doirasi haddan tashqari kengdir.

2.SHug'ullanuvchilar organizmiga har taraflama ta'sir etish bilan birga U.R.M. alohida mushak guruhlari yoki muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirish hisobga olgan holda tanlanadi.

3.Sportda keng qo'llaniladigan o'sib borish qoidasidan U.R.M majmuasini tuzishda ham foydalaniladi: amplidudani oshirish, harakatlar tezligi, zo'riqish darajasi, takrorlashlar miqdorini ko'tarish hisobiga mashqlar

samarasining o'sib borishiga erishishladi. Bunga har bir yangi mashg'ulotda qat'iy amal qilinadi. SHu tariqa har bir mashq qo'shimcha harakatlar hisobiga kuchaytirib borishi mumkin.

Mashg'ulotdan mashg'ulotga U.R.M.ni o'zgarishsiz qo'llashda organizmning nagruzkaga odatlanib qolishi (adaptatsiya - ko'nikib qolish) mashqlar organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatayotgani va ularni asta-sekin murakkablashtirib borish kerakligini anglatadi.

U.R.M.ni o'tkazishning gimnastik usuli harakatlarni qa'tiy tartibi, bunga erishish uchun esa dastlabki va so'ngi holatlar, harakatlar yo'nalishi va amplitudasi, ularning xususiyatlari aniq ko'rsatilish lozim.

Bu mashqlarning aniq ta'sir ko'rsatish va o'lchamini (dozasini) belgilaydi. Mashqlarni tanlashda ularning gimnastik me'yorlanish qoidalariga qat'iy amal qilmoq kerak. Masalan, oldinga engashishlarni bajarganda oyoqlar holatini aniqlab olish shart, negaki, oyoqlarni birlashtirib, yelka kengligida, uchlarini tashqariga, ichkariga qilib qo'yganda yoki kaftlari parallel holda bo'lsa, mashqlar tseriyasi ham turlicha bo'ladi. Engashishlar tez yoki sekin sur'atda bajarilishiga qarab ham mashq xususiyati o'zgaradi. Bu holati har xil bo'lishi mumkin (orqa, to'g'ri tutiladi yoki yoysimon holda). Aytilganlardan ko'rinib turibdiki U.R.M. majmualarini tuzishda har bir mashqni bajarish yo'llarini, harakatlar xususiyatlarini aniqlab ko'rsatish lozim.

Boshlovchi o'qituvchi ko'pincha badan tarbiya va oyoq-qo'l chigalini yozish mashqlari majmuasini tuzish hamda buni o'z o'quvchilariga o'rgatish kerak bo'ladi.

Mashqlar nihoyatda turli – tuman bo'lishiga qaramay, vaqt sinovidan o'tgan va mazkur komplekslar uchun asos bo'la oladigan mashqlar quyidagilar:

1. Tekislanib kerishish.
2. Qo'l bilan aylanma va siltash harakatlarini bajarish.
3. O'tirib – turishlar.

- 4.Gavdani oldinga, orqaga, yon tomonlarga engashtirib va aylanma harakatlar.
- 5.Boshqa engashtirishlar va aylanma harakatlar.
- 6.Yotib qo'llarga tayangan holda ularni bukib – yozish.
- 7.O'tirgan yoki yotgan holda oyoqlarni ko'tarish (yoki oyoqlarni mahkamlab gavnani ko'tarish).
- 8.Oyoqlarni oldinga, orqaga yon tomonlarga siltash.
- 9.Sakrashlar (sapchishlar)
- 10.Joyda turib yurish yoki yugurish.

1.3.Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarga o'rgatishning turlari

Odatda U.R.M. shug'ullanuvchilar uchun bir marta bajarilganda murakkab harakat topshiriqlari bo'lib ko'rinmaydi: o'rgatish jarayonida majmuadagi mashqlar tartibini yodlab olish zarur bo'ladi. Lekin shunga qaramay, U.R.M.ni o'zgartirib olishda dastlabki va so'nggi harakatlardagi xatoliklarni yo'qotishga olohada e'tibor berish, harakatda ishtirok etmaydigan mushaklar zo'riqishiga yo'l qo'ymaslik lozim. U.R.M.ni o'rgatishda eng samarali usullar: ularni umumiy tarzda va bo'limlariga taqsimlab o'rgatishdir. Bunda ko'rsatish, gapirib tushuntirish va aralash yo'llarini qo'llash mumkin.

1.Ko'rsatish asosida yaxlit tarzda o'rgatish. O'qituvchi avval mashqni to'laligicha ko'rsatadi. Keyin “Dastlabki holatni egallang” komandasi beriladi, (bajarish yo'li zarur bo'lsa, qadamlar bilan, “sakrab” deb tushuntiriladi). Agar mashq bajarishni to'xtatish zarur bo'lsa, “To'xtating!” komandasi beriladi.

Mashg'ulotni o'tkazuvchi guruh oldida turganicha mashqni bajaradi, uning harakatlari ko'zguda aks etganday ko'rinib, boshqalar uchun qulaylik tug'diradi. U.R.M.ni sanab o'tkazish tavsiya etiladi, ko'proq 4 va 8 gacha sanaladi.

Bu musiqa jo'rligida foydalanish imkonini beradi. U.R.M.ni “ko'rsatish yo'li bilan” o'rgatganda, ayni vaqtda qaysi sanoqqa qanday mashq bajarilishi

xaqida ko'rsatmalar ham beriladi. Guruh bilan birgalikda mashqni 2-3 marta takrorlagandan keyin o'tkazuvchi sanash va aytib turishga o'tadi. Mashqlarni "To'xta!" komandasidan so'ng tugatadilar. Bu buyruq so'nggi sanoq o'rniga beriladi. Kichik maktab yoshidagi bolarga o'rgatilayotganda, komandalar emas, buyruqlar beriladi, masalan: "Dastlabki holatni egallang", "mashqni men kabi bajaring", "Mashqni tugatamiz" kabi .

2.Mashqni yaxlit holda gapirib berish asosida o'rgatish. Osonroq mashqlar o'rgatilganda yoki shug'ullanuvchilar, diqqatini faollashtirish maqsadida ushbu usuldan foydalaniladi.

O'qituvchi mashqlarni tushuntiradi, avval dastlabki holat qanday bo'lishini aytib beradi, har bir sanoqqa aniq qanday harakatlar bajarilishini qisqacha gapirib o'tadi. Komandalar "Ko'rsatish asosida" bajariladigan mashqlardagi kabi beriladi. Sanash o'rniga asosiy harakatlarni mashqlar ritmi va tezligidan kelib chiqib yo'l–yo'lakay tushuntirib ketiladi. Masalan, "bir-ikki-uch-to'rt" deb sanash o'rniga, "Engashing- tiklaning-o'tirishng-turing" so'zlarini aytish kifoya. Ko'rsatish va gapirib berishni birlashtiradigan "aralash" usullarda o'qituvchi mashqni ham ko'rsatadi, ham tushuntiradi.

3. Bo'limlarga bo'lib o'rgatish usuli. Bu usul muvozanat jihatidan murakkabroq U.R.M.ga o'rgatishda qo'llaniladi, chunki alohida harakatlar orasida yo'l qo'yilgan xato va kamchiliklarni tuzatish uchun tanaffuslar qilish imkonini beradi. "Dastlabki holatni egallang" komandasidan so'ng o'qituvchi har bir sanoqdan so'ng bir oz to'xtab komandalar beradi. . Masalan, "O'ng oyoq uchini orqaga, qo'llar yuqoriga – bir!", "CHap oyoqqa tayanib cho'qqayib o'tiring, o'ng oyoq yonga- ikki", "Oyoqlar holatini o'zgartiring- uch!", "Dastlabki holat-to'rt", o'rgatish shu tariqa olib borilganda, mashg'ulotlarning yuqori harakat zichligiga erishiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni me'yorlash.

U.R.M. bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarga jismoniy nagruzkani: - mashqlar miqdorini (U.R.M mashg'ulotlarning shakliga qarab, ularning miqdori ham turlicha bo'lishi mumkin. Ertalabki badantarbiya majmuasiga 8-12 ta, ritmik gimnastika majmuasiga esa 50-70 mashqdan iborat bo'ladi):

- mashqlar tarkibi tananing ayrim qismlarini oz miqdordagi mushaklar ishtirokida harakatlantirish ko'p sonli mushak guruhlariga asoslangan butun tana mashqlariga qaraganda ozroq nagruzka beriladi. Kuch mashqlari, yuk bilan bajariladigan hamda chidamlilik mashqlari egiluvchanlik mashqlariga nisbatan mushaklar, yurak-qon tomir va nafas tizimlariga kuchliroq ta'sir ko'rsatadi:

- mashqlar oralig'idagi dam olish davomiyligi dam olish tanaffuslarini qisqartirish nagruzkani ko'paytiradi:

-takrorlashlar miqdori musiqa jo'rligida "1-4" yoki "1-8" sanab bajariladigan U.R.M ni o'tkazganda, odatda, har bir mashqni 4, 8, 12 yoki 16 bor bajariladi.

Musiqasiz mashqlar ham taxminan shuncha takrorlanadi, bunda musiqa asari ko'rilishidan kelib chiqadigan aniq miqdorga rioya qilinmaydi:

- sur'at-tez sur'atli mashqlar odatda, ko'proq nagruzka beradi:
- dastlabki holat turlicha bo'lgan bir xil mashqlarga turlicha nagruzka beradi. Masalan, yotib qo'llarga tayangan holda ularni bukib-yozib mashqlarining dastlabki holatni o'zgartiramiz: qo'llarni baland joyga, polga, oyoqlarni balandlikka yoki qo'shcho'pga tayash hisobiga amalga oshiriladi:

1.4. Darsdan tashqari kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik

Darsdan tashqari jismoniy tayyorgarlik butun o'qish jarayonida olib boriladi va u kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni to'ldirish uchun xizmat qiladi. Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikda darsdan tashqari o'qituvchi topshirig'iga asosan shaxsiy reja bilan bajariladi. Darsdan tashqari kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni o'tkazishning asosiy vazifasi kelajak

professional faoliyati uchun muhim bo'lgan ruhiy jismoniy sifatlar va harakat malakalarining takomillashtirishdan iborat. SHu bilan birga kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik o'quv yurtlarida, o'qish mobaynida, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy va aqliy ish bajarish qobiliyatini ta'minlashga qaratilgan bo'ladi.

Darsdan tashqari kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik bilan shug'ullanganda talabalarni jismoniy tarbiyalashning quyidagi shakllari qo'llaniladi: ertalabki gigiyenik badan tarbiya, yil davomida har xil mashqlar bajarish, kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik dasturi bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni mustaqil ravishda bajarish.

Oliy o'quv yurtlari talabalariga quyidagi kundalik jismoniy tarbiya to'plami tavsiya qilinadi:

1. Ochiq havoda ertalabki badan tarbiya.
2. Suv muolaja tadbirlari.
3. 1,5-2 km masofaga o'rtacha tezlikda yugurish va yurish.
4. Yurak-qon, nafas olish tarmoqlari, ko'rish, qo'l, barmoqlar harakatining aniq bo'lishi.
5. 1-2 daqiqa davomida nafas olish va yaxshi ko'rishni rivojlantiruvchi mashqlarni mustaqil bajarish.
6. 1,5-2 km yurib, chuqur nafas olish, ko'rish, qiziquvchanlik, fikrlash mashqlarini bajarish.
7. Dush.
8. Uyqudan oldin 2 km yurib, sayr qilish.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik dasturi bo'yicha maxsus mustaqil mashg'ulotlar bir kishi yoki 4-5 kishidan iborat guruh bilan o'tkaziladi. Bu mashg'ulotlar 30-90 daqiqa davom etib, o'qishdan keyin, dam olish kunlari, amaliyot paytida ta'tillarda o'tkaziladi.

Turli mutaxassislik talabalarining mustaqil shug'ullanishi uchun quyidagi kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik mashqlar tavsiya qilinadi:

Kompleksning yo'nalish: jismoniy ish bajarish qobiliyatini ta'minlash, umumiy chidamkorlikni rivojlantirish, tana, bel, qo'l, barmoqlarini dinamik va statik chidamligini, chaqqonligi va egiluvchanligi, tez fikr yuritish hamda emotsional turg'unlikni tarbiyalash. Kompleksning mazmuni:

1. Usti yopiq joyda 2-3 km gacha yurish va yugurish.
2. Turnikka osilib, 10-15 marta tortilish.
3. 10-15 marta yuqoriga sakrash.
4. Qo'l va barmoqlar bilan devordan 10-15 marta itarilish.
5. Turli amplitudada oldinga va orqaga egilish yoki brevnoga o'tirib, gavdani 10-15 marta oldinga va orqaga tashlash.
6. Bir yo'nishda sportcha yurish.
7. 4-6 marta 50 m dan tepalikka yugurib chiqish.
8. Nafasni rostlab olish uchun nafas olish va nafas chiqarish mashqlarini bajarish.

To'planning yo'nalishi: yurak-qon tarmog'ining yuqori darajada shakllanishini ta'minlash, ichki va tashqi nafas olish mexanizmi, issiqlik almashinuv tarmog'i; vestibulyar apparat, harakatlarning tezligi va to'g'ri bajarilishini rivojlantirish, balandlikka sakrash, yuqoridan pastga sakrash mashqlari ustida ishlash, nafasni ushlab turishni mashq qilish va takomillashtirish.

Kompleks mazmuni:

1. Havoda va yopiq past-baland joylarda 3 km gacha yugurish.
2. Chuqur nafas olib, nafas chiqarish.
3. Gimnastika tayoqchasi yordamida egiluvchanlik, qo'l chaqqonligi mashqlarini bajarish.
4. Gimnastika tayoqchasini bir necha bor tepaga otib, ushlab olish.
5. Bosh va tanani chap yoki o'ngga aylantirish, tanani oldingi va yonga tez bukish.
6. Past o'tirgan holdan joyida sakrash.

7. Oyoqlarni almashtirib, yuqoriga sakrash.
8. Barmoqlarga tayangan holda qo'llarni bukib yozish.
9. Vertikal va gorizontal zinaga tirmashib chiqish.
10. Zinapoya yoki tepalikka yurib yoki yugurib chiqish.
11. Labirint yoki yopiq yo'lakdan yugurib, aylanib chiqish.
12. Nafas olmay 2-4 marta 5-6 m balandlikka yugurib chiqish.
13. Qumlik joyda 200 m gacha yugurish va sakrash.
14. 200-400 m sekin yurish va yugurish.
15. Tanani bo'shashtiruvchi mashqlar.
16. Kontrastli dush.
17. Sochiq bilan artinish, sovuq suvda cho'milish va kontrastli dush. Mashqlar yo'nalishi: gipodinamiyaga qarshi chidamlilikni rivojlantirish, qo'l va tana mushaklarini statik chidamkorligi, qo'l, barmoqlar bo'g'imlarining harakatchanligi, diqqat ziyrakligi, oyoqlar va tanada qon aylanishi uchun yaxshi fiziologik sharoit yarata bilish. Mashqlarning mazmuni:
 1. Bir xil yo'nalishda 1-2 km gacha sekin yugurish.
 2. Turli joylarda tirsak bo'g'imlarini bukish va to'g'rilash.
 3. Tik turgan holatda qo'l va barmoqlar bilan devordan itarilish.
 4. Har bir oyoqda yuqoriga 10-16 marta sakrash.
 5. Bir oyoqda turgan holda tik holatdan gorizontal holatga, muvozanatga tish, chap va o'ng oyoqda 15-20 marta takrorlash.
 6. Qo'llarni boshning orqasida "zanjir" qilib ushlab, sportcha yurish.
 7. Tennis koptogini qo'lda 30 marta ezish.
 8. Tennis koptogini 10-16 marta otish.
 9. Maysada qoringa yotgan hola tennis koptogini o'ynatish.
 10. Tennis koptogini otib va uni ushlab olgan holda yurish, yopiq joyda yugurish.
 11. Qirrali xoda ustida to'pni otib, uni ushlab olgan holda yurish va yugurish.
 12. Turnikka osilgan holda oyoqlarni ko'tarish.

13. 200-300 mert masofaga yugurish.

14. 200 mertga qo'llarni bo'shatirib yurish.

Oliy o'quv yurti talabalari kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni to'g'ri rejalashtirib, nazorat qilib borilganda unumli natija beradi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish "Jismoniy tarbiya" fanining o'quv-uslubiy to'plami doirasida amalga oshiriladi va uni jismoniy tarbiya kafedrası tuzadi. Bu xujjatlarda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning yo'nalishi, maqsadi, vazifasi, vositasi, uslubi va shakli aniq ko'rsatiladi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik har bir talabaning bo'lajak mutaxassisligi va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olingan holda rejalashtirilsa, yuqori samara beradi. Bunda uchta reja tuziladi: ko'p yillik, bir yillik va bir oylik. Ko'p yillik reja butun o'qish jarayoniga tuziladi. Bunda jismoniy tarbiya va kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning yo'nalishi, maqsadi, uslubi va shakli belgilanadi. Asosiy maqsad – talaba oliygohni tugatgandan so'ng professional ishga layoqatli bo'lishini ta'minlashdir. Bir yillik reja ko'p yillik rejaga o'xshash, lekin uning mazmuni aniq va to'liqdir. Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni rejasi o'quv jarayonining xususiyatlarini hisobga olgan holda tuziladi. Oylik reja yillik reja asosida tuziladi. Talabalar kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini tekshirish va baholash, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirishdan maqsad tanlangan mutaxassisliklarga yordam berish. Tekshirish natijalarining xolisona bo'lishi jismoniy tarbiyaning u yoki bu vositalari odam organizmiga qanday ta'sir qilishini aniqlashga imkon beradi. Nazorat qilish va baholash jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida har bir semestrning boshi va oxirida o'tkaziladi. Tekshirishlar jarayonida talabalarining bo'lajak professional faoliyatlari uchun kerak bo'lgan amaliy bilimlari, malakalari va ko'nikmalari baholanadi. **Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikni tekshirish.** Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik sohasidagi bilimlar kompyuterlar yordamida maxsus savollarga

javob berish yo'li bilan aniqlanadi. SHug'ullanuvchini har xil mashqlar bajarayotgan paytda baholash eng to'g'ri baholashdir.

Professional jismoniy tayyorgarlikni tekshirish va baholash test usullaridan foydalaniladi.

“5” – rivojlanish darajasining kasb talabalariga to'la mos kelishi;

“4” – rivojlanish darajasining ko'p miqdorda kasb talablariga mos kelishi;

“3” – rivojlanish darajasining kasb talablariga qisman mos kelishi;

“2” – rivojlanish darajasining kasb talablariga umuman mos kelmasligi.

II.BOB. DARS DAN TASHQARI UMUMRIVOJLANTIRUVCHI VA MAXSUS MASHQLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH JARAYONINING AMALIY AHAMIYATI

2.1. Darsdan tashqari umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarga o'rgatishda shug'ullanuvchilarning ko'nikma va malakalarini shakllantirish

Ma'lumki 2020 yil 16 martdan e'tiboran mamlakatimizda Covid-19 pandemiyasi sababli karantin cheklovlari e'lon qilindi. SHu sabab barcha ta'lim muassasalarida o'qish jarayonlari an'anaviy mashg'ulot o'tkazish turidan butunlay to'xtatilib, noan'anaviy faoliyat olib borishni taqazo qildi. Aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash, sog'lom turmush tarziga qoidalariga amal qilish kabi masalalar dolzarb, davlat ahamiyatidagi masalalar darajasiga ko'tarildi.

Ko'pgina shu masalaga dahldor sohalar qatori, mamlakatimizda faoliyat olib borayotgan jismoniy tarbiya va sport sohasi vakillarining oldiga ham kasbiy vazifalarni bajarish mas'uliyati qo'yildi.

Aholi va o'zi salomatligini saqlash va mustahkamlash maqsadida turli jismoniy mashqlarni bajarish, harakat faolligini oshiruvchi mashqlardan mustaqil foydalanishga oid tavsiya va takliflar ishlab chiqish masalalari yo'lga qo'yildi. Televideniya va ijtimoiy tarmoqlardagi sohaga oid mutaxassislarning

chiqishlari va faol jismoniy mashg'ulotlarni individual va oila a'zolari ishtirokida bajarishga oid ko'rsatmalari ayniqsa amaliy ahamiyat kasb etdi.

Shu va shunga o'xshash masalalarni hal etish maqsadida biz o'zimiz faoliyat olib borayotgan ta'lim dargohi talabalariga darsdan tashqari sport mashg'ulotlarini o'tkazishda umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarishni tavsiya etamiz.

Maxsus ishlab chiqilgan harakat formalari gimnastikaning tipik vositalari (mashqlari) hisoblanadi. Ular yordamida odamning hayotiy muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlari takomillashtiriladi. Ko'p mashqlar odamlarning mehnat, harbiy va turmush faoliyatidan (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish va h. k.) olingan. Jismoniy tarbiya amaliyoti haqidagi ilmiy bilimlar rivojlana borgan sayin bir butun harakatlantiruvchi faoliyatdan ajratib olingan elementar harakatlardan iborat mashqlar paydo bo'la boshladi. Bu mashqlar asosan harakat asoslarini o'rgatish uchun, jismoniy xislatlarni rivojlantirish va turli pedagogik vazifalarni hal etish uchun qo'llaniladi. Tananing ayrim a'zolariga mo'ljallangan hamda turli gimnastika asboblari ijro etiladigan mashqlar shular qatoriga kiradi. 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, kollektiv bo'lib harakat qilish malakalarini, 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 kollektiv formalarida) oqilona uyushtirish usuli sifatida foydalaniladi, ikkinchi tomondan esa undan inson organizmini shakllantiradigan va rivojlantiradigan,

uyushgan hatti-harakat ko'nikma va malakalarni tarbiyalaydigan muayyan harakatlantiruvchi faoliyat sifatida foydalaniladi.

2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar ko'proq ayrim bo'g'in, qismlarida bajariladigan, ya'ni har yoqlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir. Ular ayrim muskul guruhlariga, tana a'zolariga alohida, shuningdek, butun harakatlantiruvchi apparatga umumiy ta'sir ko'rsatadi, xilma-xil ko'nikmalarni o'zlashtirish jarayonini yengillashtiradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar kishiga shunday dastlabki elementar ko'nikma va malakalarni egallab olish imkonini beradiki, ulardan kishi keyinchalik o'z harakatlantiruvchi qobiliyatlarini takomillashtirish maqsadida har qanday murakkablikka ega bo'lgan yaxlit harakatlantiruvchi faoliyatni tashkil qilishda foydalanadi.

3. Erkin mashqlar tana ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, shuningdek, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir. Ular (birga qo'shib bajarilishlarni, davomiyligini sekin-asta murakkablashtira borish yo'li bilan) belgilangan talablarga binoan uzluksiz kompozitsiya tarzida tuziladi. Ulardan asosiy maqsad koordinatsion qobiliyatni takomillashtirish, ritm va harakat go'zalligi hissini tarbiyalashdir. Ular harakat uslubini shakllantirishning samarali vositasi hisoblanadi. Erkin mashqlar buyumlarsiz (sport gimnastikasida) va qo'lga turli buyumlar olib (o'quv maqsadlarida, badiiy gimnastikada va gimnastikachilarning ommaviy chiqishlarida) ijro etiladi. Erkin mashqlarning kompleks xarakterda ekanligi, ayniqsa ular ko'p martalab takrorlanganda; ulardan kishi organizmi funktsional imkoniyatlarini ya'ni ishga yaroqliligi — qobiliyati va tayyorgarligini oshirish maqsadida ham foydalanish imkonini beradp.

Erkin mashqlar: sport gimnastikasida muhim o'rinni egallaydi.

Hech ikkilanmay aytish mumkinki, gimnastika mashqlari qonunlari aynan ular orqali anglay boshlanadi.

Mashqlarning eng muhim xarakteristikasi uning kompozitsiyasi va qiyinchiligi hisoblanadi.

4. Amaliy mashqlar — yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlardan oshib o'tish va h.k. SHug'ullanuvchilar ular yordamida hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni egallaydilar, ularni xilma-xil sharoitda qo'llanishni o'rganadilar.

5. Sakrash (tayanmay va tayanib) sakrovchanlikni rivojlantirish, shuningdek, oyoq va qo'llarning kuchini, harakat tezligi va aniqligini, chaqqonlik va dadillikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Sakrash shug'ullanuvchilar organizmining funktsional holatini yaxshilabgina qolmay, balki organizmga umumiy ta'sir ham ko'rsatadi. Sakrash ijro etilayotganda muskullar ishidagi «portlovchan»lik tipik bir holdir.

6. Snaryadlarda (kon, halqalar, bruslar, turnik, yakkacho'pda) bajariladigan mashqlar - sport gimnastikasining eng xarakterli vositalaridir. Ulardan ko'zda tutilgan asosiy maqsad - gavda va harakatlarni boshqarish malakasini takomillashtirishdir. Bundan tashqari, bu mashqlar shug'ullanuvchilarni jismoniy tayyorlash uchun ham qo'llaniladi.

7. Akrobatika mashqlari akrobatik sakrashlar va statik holatlarni ham o'z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarini birlashtiradi. Ular turli kontingentlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda kuch, chaqqonlik, epchillikni, reaksiya tezligi, fazoda mo'ljal olishni rivojlantirish uchun, shuningdek vestibulyar apparatni mashq qildirish uchun keng qo'llaniladi.

8. Badiiy gimnastika mashqlari gimnastika asboblarn (arg'amchi, gardish, sharf, to'p, cho'qmorlar va h. k.) bilan va gimnastika asboblarisiz ijro etiladigan, shakli jihatidan turlicha tantsa xarakteridagi harakatlarning uzviy va birikib ketgan kombinatsiyalaridan iborat bo'ladi. Ular muzika jo'rligida ijro etilib, jismoniy kamolot hamda nafislik, erkinlik va jozibadorlikni,

tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunday mashqlar kontingenti xotin-qizlardan iborat mashg'ulotlarda qo'llaniladi.

Gimnastikaning asosiy vositalarini kishining maksimal kamol topishi uchun ko'proq qanday ta'sir ko'rsatishni hisoblagan holda quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

a) jismoniy xislatlar va harakatlantiruvchi qobiliyatlarni umuman rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (saf mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'yin va estafetalar);

b) hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan mashqlar (amaliy mashqlar, tayanmay sakrashlar);

v) harakatlantiruvchi qobiliyat va irodaviy xislatlarni intensiv rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar (erkin mashqlar, tayanib sakrashlar, snaryadlarda bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari va badiiy gimnastika mashqlari).

Tayyorgarlik qism uchun namunaviy mashqlar

1. Sportcha yurish turlari: oddiy, oyoq uchlarini tashqariga qilib, oyoq uchlarini ichkariga olib, oyoq uchlarida, tovonlarda va h.k. – sakkiz qadamdan.

2. Yugurish turlari: oddiy, oyoqlarni oldinga bukib, oyoqlarni orqaga bukib, yonlamachasiga, oyoqlarni tekis qilib oldinga, oyoqlarni tekis qilib yon tomonga va h.k. – sakkiz qadamdan.

3. Sportcha yurish, yugurish va sakrashlarni almashlash: to'rtta qadam oldinga va to'rtta sakrash; oyoqlar kerilgan, chalishtirilgan, bir vaqtning o'zida qo'llar bilan yon tomonga, bosh ustida qarsak chalib, yon tomonlarga va belga qo'yib, harakatlangan holda oyoqlarni kerish hamda birlashtirish;

-ikki qadamlab oldinga-oyoqni birlashtirib turib cho'kkalashqo'llar yon tomonlarga-o'rnidan turish-qo'llar pastga;

-depsinadigan oyoq bilan qadam tashlash-ikkala oyoq bilan sakrash yuqoriroq sakrash-erga tushish holati;

-ko'z yumilgan holda yurish va yugurish. Diqqat uchun: oldinga mayda qadam tashlash-o'ngga burilish-chap tomonga mayda qadam tashlash-chapga burilish. Harakatlanishlarni o'tkazishda qo'llarning turli holatlaridan - yon tomonlarga, yuqoriga, belda, bosh orqasida, yelkalarda, aylanma harakatlanishlardan samarali foydalanish lozim.

4. Umumrivojlantiruvchi mashklar. Muayyan mashqlarni tanlashda mazkur mashq turidan o'rin olgan imkoniyatlardan to'liq foydalanish lozim. Mashg'ulotni o'tish sharoitlariga muvofiq holda belgilangan maqsadga qisqa yo'l bilan erishishga imkon beradigan mashqlarni saralab olish zarur.

Jumladan kuyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Mashqlarni tanlashda harakatlarning mumkin bo'lgan o'zgarishlaridan emas, balki ularning maksimal samaradorligidan kelib chiqish lozim.

2. Mashqlarni shug'ullanuvchilarning asosiy mashg'ulot qismidagi faoliyatiga mos holda tanlash kerak.

3. Shug'ullanuvchilarning yoshi va sportdagi tajribasini hisobga olish lozim. Masalan, yangi shug'ullanuvchilar uchun quyidagicha oson kompozitsiyalarni tuzish kerak:

4. Mashqlar majmuasida asosiy harakatlar yoki har doim bir joyda, yoki har xil joyda turlicha vaqtda amalga oshirilishini nazarda tutish lozim. Ushbu holda hamma boshqa harakatlar yordamchi ahamiyatga ega: shiddatni (mashqning energetik ulushi) o'zgartirish, nazorat oriyentiri, qayd qilish, koordinatsion murakkabliklar.

5. Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarda antagonistlarning bir tomonga takrorlash soni oshgan yoki holatni ushlab turgan sari kamayishni hisobga olish zarur.

6. Shuni hisobga olish lozimki, agar holat uzoq vaqt ushlab turilsa, uni bajarish malakasi ancha tez shakllanadi.

7. Mashqlarning yanada samarali bajarilishini ta'minlash uchun mashqlar majmuasiga nazorat oriyentlari bor bo'lgan (majburiy nazorat) mashqlarni kiritish kerak.

8. Sezilarli toliqishga yo'l qo'ymasdan takrorlashlar sonini oshirish maqsadida uyg'unlashtirilgan mashqlarni qo'llash zarur.

9. Agar mashg'ulotning tayyorgarlik qismi faqat razminka maqsadida olib borilsa, ushbu holda umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi tanish va nisbatan oddiy kompozitsiyali mashqlardan iborat bo'lishi lozim.

Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash.

Akrobatika mashqlari va snaryadlarda mashqlar mashg'ulotning asosiy qismi mavzusi (qanday mashqlar bilan shug'ullanish) ish rejasi, muayyan mashqlarni tanlash esa uning xususiy vazifalari tomonidan belgilab beriladi. qachonki shug'ullanuvchi mashqni mustaqil bajarishga tayyor bo'lsa, shundagina qandaydir mashqni o'rgatish bosqichi yakunlangan hisoblanadi. O'rgatishning birinchi bosqichi ko'pincha bitta emas, balki bir nechta mashg'ulot davom etadi. Shug'ullanuvchilar bu mashg'ulotlarda, maxsus tayyorgarlik va yaqinlashtiruvchi mashqlarni bajara turib, o'rgatishning hamma pog'onalarini bosib o'tadilar. Bunday hollarda «ma'lum bir mashqlarga o'rgatish» kabi vazifa faqat seriyadagi yakunlovchi mashg'ulot uchun qo'llanilishi mumkin. Undan oldingi mashg'ulotlar uchun esa vazifani quyidagicha shakllantirish maqsadga muvofiq bo'ladi, ya'ni «ma'lum bir mashqni bajarishga tayyorlash», «ma'lum bir mashqqa o'rgatishni yakunlash». Ikkinchi bosqichda – takomillashtirish bosqichida boshqa vazifalar oldinga qo'yiladi. Ular, tabiiyki, boshqa vositalar yordamida hal qilinadi: «ma'lum bir mashqning bajarilish texnikasini takomillashtirish». SHunday hollar bo'lishi mumkinki (ko'pincha shunday bo'ladi ham), bitta mashg'ulotning o'zida bitta mashq turida o'rgatish, boshqasida –

takomillashtirish vazifalari turadi (darvoqe, bu sof o'quv mashg'ulotlarining kamdan-kam mavjudligini tasdiqlaydi). Yonlamachasiga to'ntarilish:

1-bosqich uchun – o'rgatish 1-mashq (takrorlash) - qo'llarda tik turishga chiqish, oyoqlar kerilgan, o'girilish davomida burilish bilan (yordam beriladi);

2-mashq - qo'llarda tik turish, oyoqlar kerilgan-o'girilishning ikkinchi yarmisi yordam bilan yonlamachasiga;

3-mashq - yordam bilan yonlamachasiga o'girilish;

4-mashq - yonlamachasiga o'girilishni mustaqil bajarish.

Shug'ullanuvchilar oldingi mashg'ulotlarda ushbu mashqni bajarish uchun yaqinlashtiruvchi mashqlarni o'rganishlari lozim: bitta qo'l bilan itarilib, qo'llarda tik turish: xuddi shunday, lekin qo'llarni ketmaket qo'yish bilan; xuddi shunday, lekin burilish davomida qo'llarni qo'yish davomida. 2-bosqich uchun – takomillashtirish 1-mashq - joyida turib yonlamachasiga o'girilish; 2-mashq - xuddi shunday, lekin koridor cheklangan; 3-mashq - tez sur'atda ikki marta o'girilish; 4-mashq - valsetdan turib yonlamachasiga o'girilish; To'ntarilib ko'tarilish 1bosqich uchun – o'rgatish 1-mashq - oyoqlarni kerib, eshak ustidan sakrash; 2-mashq - cho'kkalab tayanish holatiga sakrab chiqish olish; 3-mashq – o'girilib ko'tarilish (yordam bilan); 4-mashq – mashqni mustaqil bajarish; 2-bosqich uchun – takomillashtirish 1-mashq – bittasi bilan depsinib, o'girilib ko'tarilish; 2-mashq – xuddi shunday, yozilgan holda tayanish; 3-mashq – xuddi shunday, deyarli egilmasdan; 4-mashq – ikkala oyoq bilan depsinib, o'girilib ko'tarilish; Oyoqlarni bukkan holda tayanib sakrash 1-bosqich uchun – o'rgatish 1-mashq – oyoqlarni kerib, eshak ustidan sakrash; 2-mashq – cho'kkalab tayanish holatiga sakrab chiqib olish; 3-mashq – o'tirib olish uchun sakrab chiqish; 4-mashq – oyoqlarni bukkan holda sakrash; 2-bosqich uchun – takomillashtirish 1-mashq – oyoqlarni bukkan holda sakrash; 2-mashq – xuddi shunday, oyoqni yozgan holda; 3-mashq – xuddi shunday, ko'prikchani uzoqroqqa surib; 4-mashq – xuddi

shunday, lekin eshak oldida tortilgan arqondan oshib o'tish bilan; 5-mashq – uzunasiga qo'yilgan eshakdan oyoqlarni bukkan holda sakrash;

Yakunlovchi qism uchun mashqlarni tanlash. Muayyan mashqlarni tanlash manbai faqat o'qituvchining ijodi hisoblanadi, chunki dasturlarda mashg'ulotning bu qismini o'tish bo'yicha xech qanday tavsiyalar keltirilmaydi. Mashg'ulotning yakunlovchi qismining umumiy vazifasi tiklanish (reabilitatsiya) jarayonlarini tezlashtirish hisoblanadi. Bunda ham jismoniy, ham ruhiy toliqish nazarda tutiladi. Toliqish darajasi bitta mashg'ulot mazmuni va xususiy vazifalariga bog'liq. Mashg'ulot mazmuni va uning xususiy vazifalari ma'lum bo'lganligi sababli, mashg'ulotning bu qismi uchun u yoki bu vositalarning nisbatlarini yaqinlashgan holda bajshorat qilish mumkin. Agar mashg'ulotdagi mavjud vaziyat kutilayotgan vazifaga mos kelmasa, mashg'ulotning yakunlovchi qismi mazmuni o'zgartirilishi lozim. Mashg'ulotning yakunlovchi qismida quyidagilar qo'llaniladi.

1. Harakat apparatini tiklash vositalari. Masalan: 1-mashq - poyma-poy sekin yurish;

2-mashq - tartiblashtirilgan hisob bo'yicha nafas olish va nafas chiqarish bilan yurish;

3-mashq - mushaklarni bo'shashtirish uchun; D,h.-qo'l kaftlarini oldinga qaratib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 1-panjalarni bo'shashtirish; 2-qo'llarni bo'shashtirish; 3-bo'yin va gavda mushaklarini bo'shashtirish; 4-cho'kkalab tayanish holatigacha oyoqlarni bo'shashtirish; 58- d.h.ga qaytish.

2. Ruhiy faoliyatni tiklash vositalari. Masalan: 1-mashq - zarba bilan va shovqinsiz yurish; 2-mashq - «soqov holat» o'qituvchining buyrug'i bo'yicha to'xtab qolish va hech qanday harakatlarni bajarmay, ushbu holatni o'qituvchining buyrug'igacha ushlab turish;

3-mashq -«Raqamlarni chaqirish» o'yini;

4-mashq -«Buyumni top» o'yini;

5-mashq - Ashula aytib yurish;

6-mashq - «Polka» raqsi; I-qism – 8 ta polka qadami o'ngga va xuddi shuncha chapga; II-qism – juft bo'lib bajarish; 1-fraza – oyoqlarni kerib sakrash, o'ng oyoqda sakrash, chap oyoqni orqaga ichkariga bukish; xuddi shunday, boshqa oyoq bilan; oyoqlarni oldinga almashtirib ikki marta sakrash – 3 marta tapillatish; 2-fraza – 1-frazani takrorlash; 34-frazalar - qo'llarni ushlab, u tomonga va bu tomonga silliq sakrashlar.

2.2.Elka kamari, qo'l va oyoq muskullarini rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bu maxsus mashqlardir. Ular butun organizmning rivojlanishi va sog'lomlashishida muxim rol o'ynaydi va yelka kamari, gavda, oyoq kabi yirik muskul guruhlarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, bo'g'implarning harakatchan bo'lishiga muskullar taranglashuvi va bo'shashuvi jarayonini normallashtirishga yordam beradi. Bu mashqlarning vazifasi to'g'ri qad-qomatni shakllantirish, butun tayanch harakat apparatini mustaxkamlash va qon aylanish, nafas olish, almashinish jarayonlari, asab tizimi faoliyatini yaxshilashdan iboratdir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatlarni idora qiluvchi oliy motor markazlari ishini faollashtiradi; tezkorlik, chaqqonlik, kuchlar nisbati, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni namoyon qilishga yordam beradi, ijobiy emotsional kayfiyat uyg'otadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bir necha guruhga bo'linadi:

1. Elka kamari va qo'l mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.
2. Gavda, orqa mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.
3. Oyoq va qorin mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.

Birinchi guruhdagi yelka kamari va qo'l mushaklari uchun mashqlar ko'krak qafasining nafas olishini oshirishga yordam beradi; diafragmani

mustahkamlaydi, chuqur nafas olishga imkon beradi, umurtqani rostlaydi, yurak mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi.

Ikkinchi guruh mashqlari gavda, orqa mushaklari uchun. Bu mashqlar qad-qomatning to'g'ri shakllanishiga ta'sir qiladi va gavdani oldinga va yon tomonlarga engashtirishda, o'ng, chapga burilishda, aylanishda umurtqaning egiluvchanligini rivojlantirishga yordam beradi.

Uchinchi guruh mashqlari oyoq va qorin mushaklari uchun. Ular ichki organlarni tez harakatlar (sakrashlar, sakrab tushishlar...) paytida chayqalishdan qorin muskullarini mustahkamlashga yordam beradi, shuningdek, vena qon tomirlarida qon yurishmay qolishining oldini oladi (tizzaga chapatilash, yarim cho'qqayish, cho'qqayish.).

Umumrivojlantiruvchi mashqlar kishi organizmiga har tomonlama mustahkamlovchi ta'sir etadi. Mashqdagi har bir harakat dastlabki holatdan gavdaning to'g'ri holati (tik turgan), o'tirgan, yotgan holatlardan hamda oyoq va qo'llarning muayyan mashq uchun zarur holatidan boshlanadi.

Dastlabki holatlar. Tik turganda oyoqlar uchun dastlabki holatlar, o'tirganda dastlabki holatlar, yotganda dastlabki holatlar.

Dastlabki holat: qo'llar ko'krak oldida, qo'llar yelkada, tirsaklar tushirilgan birinchi holatdan yon tomonga cho'zish, qo'llarni tirsakdan bukish va to'g'rilash ikkinchi holatdan qo'llarni yuqoriga ko'tarish, qo'llarni bosh orqasiga qo'ygan holatdan yon tomonga yozish, yuqoriga ko'tarish qo'llarni oldinga, barmoqlarni qulf qilgan holda (barmoqlarning tashqi tomonini ichkariga burib) qo'llarni oldinga va yuqoriga ko'tarish, ikkala qo'lga galmagal bir vaqtda yuqoriga ko'tarish va orqaga uzatish, barmoqlarni bukish va yozish.

Oyoq uchun mashqlar. Turgan joyda qadam tashlash ketma-ket bir necha marta o'tirib turish, oyoq barmoqlari bilan mayda narsalarni qisib olib ko'tarish va pastga tushurish; Ularni bir joydan ikkinchi joyga qo'yish, oyoq uchlari bilan tayoqqa suyanib, oyoq tovonlarini qadamlab yon tomonga

qo'yish. **Gavda uchun mashqlar.** Devorga yopishib tik turish qo'llarni yuqoriga ko'tarish va tushirish, gimnastika devoriga yelka bilan yopishib turish, bukilgan va yozilgan holda oyoqni navbati bilan ko'tarish, oldinga bukilib, engashish, tayanib o'tirish, bir oyoqda tayanib o'tirish holatiga o'tish va ikkinchisini yon tomonga uzatish. CHalqancha yotib bir-biriga chalishtirib harakat qildirish, o'tirgan holda boshni oyoqqacha engashtirish, qoringa yotgan holda qo'llarga tiranish, bosh, yelkani ko'tarib ikkala qo'lni to'g'rilash hamda gimnastika devoriga osilib gavdani ko'tarish.

Jismoniy mashqlar ko'krak qafasi harakatchanligining kuchayishiga, nafas olishning chuqurlashishiga, o'pka hayot ko'lamining kengayishiga, qonning kislorod bilan to'yinishiga yordam beradi.

Mashqlar davomida buyumlardan foydalanish. Bolalar bajaradigan umumrivojlantiruvchi mashqlarning katta qismi buyumlar: tayoqchalar, bayroqchalar, chambaraklar, lentalar, shnurlar, langarcho'plar, sharlar bilan; predmetlarda – gimnastika devori, skameyka, stullar, xodada amalga oshiriladi. Bolalar buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni qiziqish bilan bajaradilar, mashqlarni takrorlash to'g'ri muskul tonusini hosil qilishga yordam beradi.

1. Yotib bajarish mashqi

Barcha mashqlarni 10 martadan bajaring:

Oyoqni ko'tarish: chalqancha yoting, qo'llaringizni tanangiz bo'ylab qo'ying, oyoqlarini tos bo'ylab to'g'ri burchakka ko'taring va oyoqlaringizni kesishtiring. Sekin harakat bilan tosni to'liq yerdan uzib oling, tizzalaringizni ko'kragingizga torting va dastlabki holatga qayting.

Oyoq bir-biridan ajralib turadi: chalqancha yotib, oyoqlaringizni to'g'ri qilib, tosda to'g'ri burchakka ko'taring. Ularni mavjud amplitudada ajratib, ularni qayta birlashtiring. Bunday mashqlar sonlarni ichkaridan yaxshi mustahkamlaydi.

Qorinda yotgan holda qo'l va oyoqlaringizni ko'taring: yuztuban yoting, oyoqlarini to'g'rilang va qo'llaringizni oldinga cho'zing. O'z navbatida, avval qo'llarni, keyin oyoqlarni yuqoriga ko'taring. Bunday holda, biz dumba va orqa miya mushaklari ustida ishlagan bo'lamiz.

Belni cho'zish mashqlari: chalqancha yoting va qo'llaringizni tana bo'ylab qo'ying. Oyoqlarini ko'taring va polga oyoq uchini tekkizib, bosh tomonga torting. Qo'llar tana bo'ylab qolishi mumkin. Og'irlikni bo'yinga o'tkazmaslikka harakat qiling va bu holatga kamida 10 soniya vaqt sarflang. Keyin, joyiga qayting.

2. Stulda mashq

Taymerni o'rnating va har mashqni bir daqiqada bajaring.

«**Sigir mushugi**»: qo'llaringizni stulga qo'ying. Keyin ko'krak sohasida qattiqroq egilishga harakat qiling. Bundan keyin teskari yo'nalishda shu harakatni qiling. Har birida 1-2 soniya davomida ushlab turib, egilishni almashtiring.

Stulda oyoqlarni ko'tarish: shu tarzda siz press va sonni mashq qildirasiz. Qo'llaringizni to'sning ikkala tomonidagi stul chetiga qo'ying va tizzalaringizni buking. Stuldan sonni ajratib oling va asta-sekin orqaga qaytaring.

«**O'tinchi**»: To'g'ri o'tiring, orqangizni to'g'rilang va oyoqlaringizni yerga bosing. Kaftlaringizga birlashtiring, tanani o'ngga aylantiring. Qo'llarni to'g'ri qilib o'ngga va yuqoriga ko'taring. Keyin tanani chapga burab, harakatga hamroh bo'lib, qo'llaringizni chapga va pastga aylaning. Jismoniy mashqlar paytida to'singizni stuldan ajratib olmang. Har ikki tomonga 30 soniya ushlab turing.

Stulga o'tirish: qo'llaringizni tana oldida buking, orqangizni tekislang, oyoqlaringizni yerga bosing. Orqangizni tekis qilib, to'singizni orqaga tortib, stulga qayta tushiring.

3. Stol yordamida mashq

Ishdan uzoqda bo'lganingizda ushbu mashqni sinab ko'ring.

Qorinni cho'zish mashqi: tik turing, dumbani taranglashtiring va bo'shashtirmang. Qo'llaringizni to'g'ri qilib boshingizdan yuqoriga ko'taring va kaftlaringizni birlashtiring. Siz nafas olayotganda butun vujudingiz bilan yuqoriga ko'tarilib, ko'kragingizda egilib turing. Pozitsiyada 3-5 soniya turing.

Stolda otjimoniye: stol ustiga tayanch qilib yotib oling. Ko'krak qafasi stol chetiga tekkuncha qo'lni bukib-yozish mashqini (otjimoniye) bajaring. Qorinni va dumbalarni tarangashtiring, tirsaklar yon tomonga emas, orqaga qaraganiga ishonch hosil qiling. 20 marta otjimoniye qiling.

4. Devor yordamida mashq

Har bir mashqni 10 marta bajaring.

Devor bo'ylab qo'lda sirpanish: orqa tomoningizni devorga tekkizing va qo'llaringizni yelkalar darajasiga ko'taring. Tirsaklaringizni to'g'ri burchak ostida egib, yelkangizdan pastga tushiring va bilaklaringizni devorga bosib – bu boshlang'ich pozitsiya. Qo'llaringizni yuqoriga ko'taring va ularni boshingiz tepasida tekislang. Boshlang'ich holatga pastga tushiring va takrorlang. Bunday mashqlar yelka kamar mushaklarini kuchaytiradi va cho'zadi, shuningdek qomatni to'g'rilashga yordam beradi.

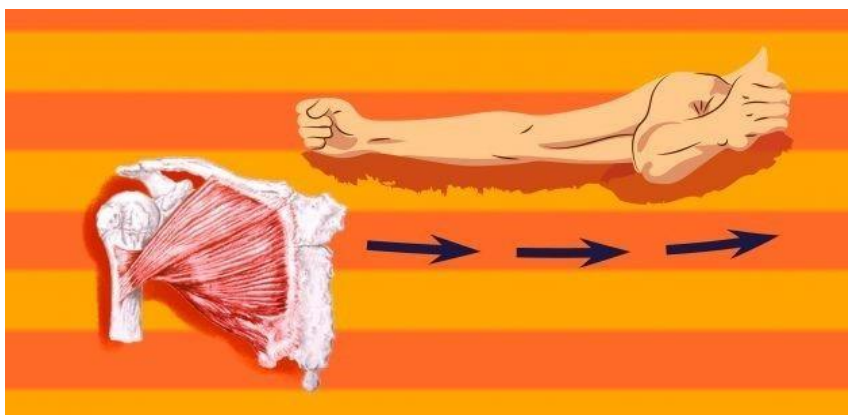
Oyoqlarni orqaga qo'yib, devorda mashq (выпад): devor yonida turing, kaftingizni qo'ying va orqaga qadam tashlang. O'ng oyog'ingizni oldinga cho'zib, tizzadan buking. Devorga suyanib, rostlaning, xuddi shu oyog'ingizni orqaga torting, ko'taring va to'g'rilang. Keyin ko'tarilgan oyog'ingizni buking, oldinga siljiting va yana bukib oling.

Devorga tik o'tirib-turish: orqa tomoningiz bilan devorga turing va soningiz polga parallel bo'lishi o'tirib-turing. Tanani devorga bosib va qo'llaringizni old tomoningizda buklang yoki kamaringizga qo'ying. Pozitsiyani 10 soniya ushlab turing.

Qo'l-oyoqda mashq. *Butun mashg'ulot gilamchada bo'lib, atigi 5 daqiqa davom etadi.*

Oyoqlarni yon tomonga ko'tarish mashqi: chap oyog'ingizni yon tomonga cho'zgan holda tanangizni o'ng tizzaga tushiring. O'ng qo'lingizni yerga qo'ying, chapini bosh orqasiga qo'ying. To'g'ri oyog'ingizni ko'taring va tushiring. Tananing bir tekislikda ekaniga va ko'krak oldinga egilmaganiga ishonch hosil qiling.

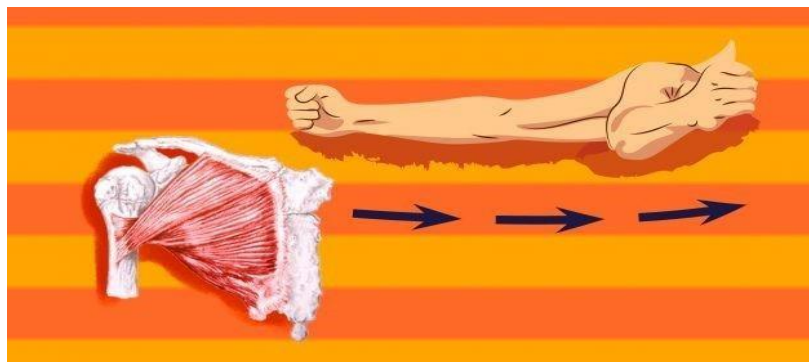
Bolakay holati: tovonda o'tiring, ikki tomonga sonlarni kering. Qo'lingizni oldinga cho'zing va qorin bilan yoting. Sekin va chuqur nafas oling. yelkangizni va belingizni cho'zgan holda mashq uchun 30 soniya sarflang. **Ko'krak mushaklarni chiniqtirish**



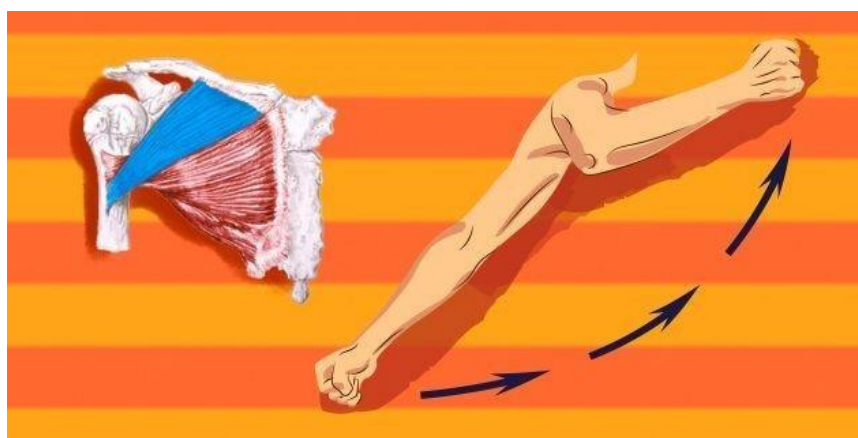
Mutaxassislar fikriga ko'ra, ushbu mashqlar juda samarali va ko'krak qafasini to'liq toblaydi. Ko'krak qafasi yanada bo'rtma bo'lishi uchun ko'krakning asosiy mushaklarini muntazam toblab turish kerak.

Keling, avval u qanday ishlashini tushunib olamiz va keyin mashqlarga o'tamiz.

Ko'krak mushaklar qanday ishlaydi?



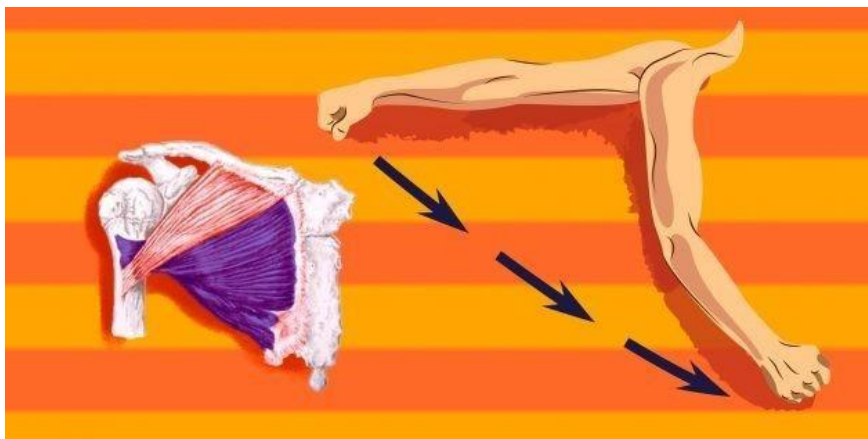
Inson tanasidagi ko'krak mushaklarining rolini tushunishni osonlashtirish uchun, uni yelka, o'mrov suyagi va ko'krak suyagini bog'laydigan rezinka shaklida tasavvur qiling. Agar qo'lingizni ko'tarib, uni yon tomonga olib borsangiz va rezinkadek torta boshlasangiz, u yelkangizni oldinga siljitadi. Tez-tez bu harakatni kundalik hayotda qilamiz: eshikni yopganda, biror narsani kuch bilan itarganda yoki tirsagimizni yuzimizga urganda.



Ko'krak mushaklari mashqlarining aksariyat qismi ushbu harakatlar takrorlanishiga asoslangan. Faqatgina farq shundaki, ular bajarilganda shtanga, gantel yoki oyoq crossoveri ham ishlatiladi va bu qo'shimcha qarshilik ko'rsatadi.

Ko'krak mushagi ikki boshdan iborat: yuqori (o'mrov suyagiga xos) va pastki. Ularning vazifalari bir xil emas va bu juda muhimdir. Ko'krak qafasi nosimmetrik bo'lishini xohlasangiz, ikkala boshni ham toblash kerak.

O'mrov suyagiga xos boshning tollari yuqoriga qaratilgan. SHuning uchun, qo'shimcha yuklamani yaratish uchun yelkangizni pastdan yuqoriga qarab yo'naltirishingiz kerak.



Agar ko'krak mushagining pastki qismi uchun katta yuklama yaratmoqchi bo'lsangiz, yelkangizni oldinga va pastga siljitish kerak.

Qancha va qanday kurashish kerak?

Zo'r berib qilinadigan mashg'ulotlar haftada 2-3 marta o'tkazilishi kerak. Agar har bir mashq paytida barcha mushaklarni toblab borsangiz, ko'kragi mushagiga bitta mashqni qo'shing. Agar mustahkamlashni tashkil qilsangiz (o'quv dasturi qismlarga bo'linadi, ularning har biri alohida kunda bajariladi), kuniga ikki yoki uchta mashq bajarishingiz mumkin.

Barcha mushaklarni bir tekis toblash uchun muqobil mashqlar. Har bir mashg'ulotda bir xil mashqni bajarmaslik kerak, garchi bu juda samarali bo'lsa ham.

Vazni tanlash kerak, shunda yondashuvda oxirgi takrorlash qiyin bo'ladi. Agar mashqni kuchaytirmasangiz va mushaklar charchamasa, ular o'smaydi.

Jismoniy mashqlar paytida chalg'imang va mushaklar ishiga e'tibor qarating. 3-5 yondashuvni 8-12 takror bilan bajaring. Og'ir vaznga

chalg'imang. Ayniqsa, boshlang'ich bosqichda, hali texnikani yaxshi o'zlashtirmagan bo'lsangiz.

Qanday mashqlarni bajarish kerak?

Biz taklif etadigan mashqlar elektromiografiya bo'yicha ilmiy tajribalar ma'lumotlarini hisobga olgan holda tanlanadi. Bunday tadqiqotda mushak atrofidagi sportchiga maxsus sensorlar biriktirilgan. Biror kishi mashqlar bajarayotganda, qurilmalar bunday vaqtda mushaklarning qisqarishi paytida yuzaga keladigan elektr faolligini qayd etadi.

Ushbu usul olimlarga qaysi mashqlar mushaklarni yaxshiroq yuklashga yordam berishini aniqlashga, shuningdek ularni toblashning eng foydali usulini aniqlashga yordam beradi.

Yotgan holda shtangani ko'tarish



Bu mashhur va juda samarali mashqdir, u ko'krak mushaklarini 100% ishlatadi. Uni bajarayotganda, bir vaqtning o'zida bir nechta bo'g'imlar ishlaydi va nafaqat ko'krak qafasi, balki yelkalar mushaklari ham toblanib, pishadi. Bu mashg'ulotlar avvalida, mushaklar charchaguncha bajarilishi kerak. Oyoqlaringizni yerga bosib, skameykada yoting. Shtangani yelkadan bir yarim baravar kengroq to'g'ri tutamlang. yelkadan ikki baravar kengroq ushlash ko'krak qafasidagi yuklamani biroz oshiradi, ammo bu yelkaning shikastlanish xavfini sezilarli oshiradi. Nafas olish paytida shtangani ko'krak mushaklar pastki qismiga tushiring, nafas chiqarayotganda uni ortga qaytaring va takrorlang.

Xuddi shu mashqni qiya o'rindiqlarda bajarish mumkin, o'shanda yuqori ko'krak qafasi yaxshiroq toblanadi. O'rindiq 45 yoki 60 ° burchak ostida o'rnatilishi va shtangani ko'krakning yuqori qismiga tushirish kerak.

Mashqni teskari qiyalikda bajarish mantiq bermaydi.

Yotgan holda gantelni ko'tarish



Mutaxassislar ko'krak qafasi uchun gantel yoki shtangani siltab ko'tarish yanada samarali bo'lishi bo'yicha yakdil qarorga kelishgani yo'q. Ba'zi odamlar gantellar ko'krak mushaklariga ko'proq yuklama beradi, deb o'ylaydi, boshqalari esa bu mashqlar teng va ularni almashtirib bajarishni maslahat berishadi. Bu o'rinli, chunki yotgan holda ko'tarish katta og'irliklar bilan ishlashni ta'minlaydi, shuningdek, gantel ko'tarish beqarorlikdan qo'shimcha zo'riqishni ta'minlaydi.

Gantellarni poldan ko'tarib, skameykaning chetiga o'tiring. Oyoqlaringizni yerga bosib, tirsaklaringizni to'g'ri burchak ostida egib, chalqancha yoting. Bilaklaringizni barmoqlaringiz sizdan uzoqlashtirishi kerak. Nafas chiqarayotganingizda gantellarni yuqoriga siltab ko'taring va bir vaqtning o'zida barmoqlaringiz bilan kaftlaringizni bir-biringizga kengaytiring. Qo'llarni burish yelkaning harakatlanish doirasini oshirishga imkon beradi. U oldinga siljiydi va tana chizig'ini kesib o'tadi, bu sizga mushaklarga katta yuklama yaratishga imkon beradi.

Ushbu mashqni qiya skameykada ham bajarish mumkin. SHunday qilib, mushaklarning yuqori to'plamidagi yuklama ortadi.

Kapalak trenajyorida qo'llarni tutashtirish



Keyingi mashqda asosan faqat bitta bo'g'im va ko'krak mushaklar ishlaydi. Trenajyorda qo'llarni tutashtirish mashqi yotib bajarishga nisbatan mushaklarga ko'proq yuklama beradi, ammo shikastlanish ehtimoli deyarli yo'q qilinadi.

Trenajyorga o'tirib, oyoqlarni yerga qo'yib, yelkani tushiring. Tutqichni tirsaklar biroz bukib ushlang. Nafas chiqarayotganingizda qo'llaringizni oldinga torting va bir soniya ushlab turing, ularni asta-sekin orqaga qaytaring.

Krossoverda qo'llarni kesishtirish



Ushbu mashq yordamida ko'krak qafasi «kapalak» singari samarali toblanadi. Bundan tashqari, qo'llar holatini o'zgartirish va diqqatni turli mushaklarning turli boshiga o'tkazish mumkin.

Krossoverning ikkita blokiga og'irlikni o'rnatgandan so'ng, yuqori blok tutqichlarini to'g'ridan-to'g'ri torting va o'rtada turing. Barqarorlik uchun bir oyoqni oldinga qo'ying va tanani biroz oldinga eging. Orqangizni tekis tuting. Keyin qo'llarni yon tomonlarga yelkangiz darajasida yoying va tizzangizni biroz bo'g'imni himoya qilish uchun tirsaklarni egishingiz kerak. Nafas chiqarayotgan paytda qo'llaringizni oldinga qarab kesishtirishingiz kerak, uni bir soniya ushlab turing va asta-sekin orqaga qaytaring. Urg'uni mushakning pastki qismiga o'tkazish uchun qo'llarni pastga tushirish kerak.

Yuqori qismni yaxshi yuklama berish ham mumkin, ammo buning uchun yuqori blokni pastki qismga o'zgartiring. Tutqichlarni ushlang, ularni yuqoriga va pastga torting. Tananing qanday holatda bo'lishi va mashqni qanday qilib to'g'ri bajarish kerakligi yuqorida tavsiflangan.

Quyidagi mashqlar dastlabki to'rtlik kabi samarali emas, ammo agar mashg'ulot jarayonini rang-barang qilishni va mushakni «qo'shishni» xohlasangiz, juda mos keladi. Ular eng oxirida, asosiy siltash va tortishlardan so'ng bajarilishi kerak.

Trenajyorda siltab ko'tarish



Shunga o'xshash trenajyor deyarli barcha sport zallarida mavjud. Mashqni bajarish juda oson: kerakli og'irlikni qo'ying, o'tiring, orqa tomondan suyanib o'tiring, tutqichlardan ushlab, oldinga siljiting. Agar oxirida siz buni kuch bilan qilsangiz, lekin butun tanangiz bilan egilmasangiz, demak, vazn to'g'ri tanlangan.

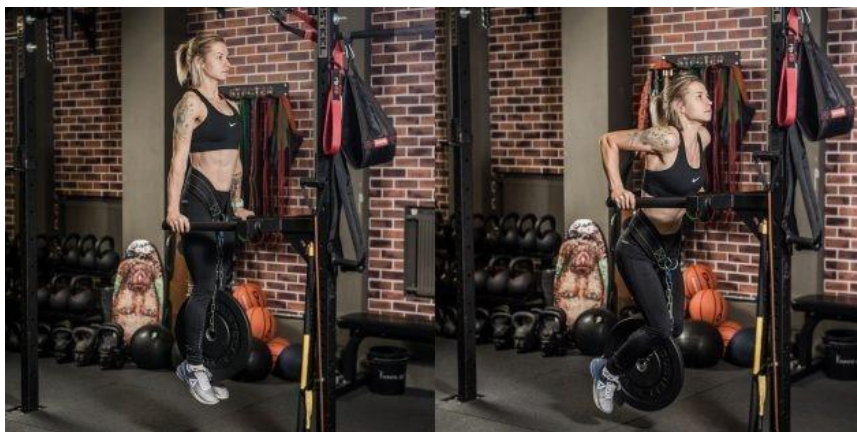
O'rindiqda gantellarni ajratish



Gantellar bilan ajratish ko'krakni siltab ko'tarishdan kamroq, lekin otjimaniyedan ko'ra ko'proq toblay oladi.

O'rindiqning chetiga o'tirib, gantelni poldan ko'taring. Keyin yotib, qo'llaringizni oldingizda gantellar bilan barmoqlarni bir-biriga tekkizib cho'zing. Bo'g'imni himoya qilish uchun qo'llar tirsaklarga ozgina egilishi kerak. Nafas olish paytida gantellar bilan qo'llaringizni tananing yon tomonlariga asta-sekin tarqating. Nafas chiqarayotganda qo'llaringizni oldingizga olib keling va ularni asl holatiga qaytaring.

Brusda qo'llarni bukib yozish (otjimaniye)



Keyingi mashqni bajarayotganda ko'krak mushaklar pastki qismi yaxshi rivojlanadi. Buni og'irliksiz qilishingiz yoki og'irlik uchun kamar taqishingiz mumkin. Brusga sakrab, yelkani tushiring va kurak suyagini torting. Tirsaklaringizni buking va yelkangiz yerga parallel bo'lguncha pastga tushing. Nafas chiqarish paytida o'zingizni yuqoriga ko'taring va takrorlang.

Ilmoqda gavdani ko'tarish (otjimaniye)



Ilmoq ko'krak mushaklardagi yuklamani oshiradi va beqarorlikni qo'shadi. Bir-biriga mahkamlanmagan ilmoqlar bo'lmasa, halqalarda otjimaniye qilishingiz mumkin. Bunday otjimaniyelar oddiyi (poldan) bilan solishtirganda, mushaklardagi yuklamalarni sezilarli darajada oshirishi mumkin.

Qo'llaringiz poldan 30 sm masofada joylashgan bo'lishi uchun ilmoq yoki halqalarni o'rnatgandan so'ng, ilgaklarga tayanib yoting. Keyin tanani bir

chiziqda torting, pastki orqa belga tegmasligi uchun press va dumbalarini taranglashtiring.

Tanani tekis ushlab turish, otjimoniye mashqlarini bajarish, nafas olayotganda o'zingizni pastga tushiring, nafas chiqarayotganda o'zingizni ko'taring. YUklamani yanada oshirish uchun ko'krakni halqalar yoki ilmoq darajasidan pastga tushirishingiz mumkin.

2.3. Tayanish va osilish mashqlari

Gimnastika ko'p kurashi snaryadlarida bajariladigan har xil mashqlarning soni benihoya ko'pdir. Bir qaraganda, bu mashqlarning har biri boshqalaridan farq qiladigandek, texnikasi, o'z qonuniyatlariga egadek tuyuladi. Masalan, xotin-qizlar va erkaklarning turnikdagi mashq elementlari orasida qanday umumiylik bor? Keltirilgan misolni sinchiklab o'rganib bu umumiylikni topish, ko'p kurashning har xil bo'lgan turlarida bajariladigan alohida mashqlarning ijro etilish qonuniyatlaridagi ba'zi umumiylikni aniqlash mumkin. Bu esa turli-tuman mashqlar texnikasini mashqlarning cheklangan guruhi texnikasiga birlashtirishga asos beradi. SHuning uchun biz gimnastika mashqlari texnikasining umumiy asoslari to'g'risida gapiramiz.

Ikkita eng umumiy bo'lgan qonuniyatlar guruhini ko'rsatib o'tamiz:

birinchisi anatomik-fiziologik.

Ikkinchisi fizik (mexanik) qonuniyatlardir. Ushbu ikki guruhni hisobga olish birinchidan, gimnastika mashqlarining klassifikatsiyasini tuzishga; ikkinchidan har bir alohida mashqning murakkabligini aniqlashga imkon beradi hamda gimnastika mashqlari ikki guruhga bo'linadi. Statik va kuch ishlatiladigan siltanish mashqlari.

Statik va kuch ishlatiladigan mashqlar o'z navbatida ikki guruhga bo'linadi:

Xususiy statik mashqlar— bu gimnastikachining snaryadda mashq bajarayotgan vaqtidagi (**osilish va tayanishda**) muallaq turib qolish holatlaridir. Bu guruhchadagi mashqlarga osilish, tayanish, ko'p kurashning

hamma snaryadlarida burchak yasab tayanish; turnikda, bruslarda, halqalarda burchak yasab osilish; turnik va halqada orqada gorizontol osilishlar kiradi.

Bu mashqlarning murkakkablik darajasi anchagina yuqoridir. Masalan, osilishni shug'ullanishni endigina boshlagan va hatto maktabgacha tarbiya yoshidagi bola ham bajarishi mumkin, ammo orqada gorizontol osilishni esa malakali gimnastikachigina bajara olishi mumkin.

Bu mashqlarning murakkabligi ikki omilga binoan aniqlanadi:

- a) muskullarni zarur bo'lganicha zo'r berish darajasi;
- b) u yoki bu holatda muvozanat ushlab turishning qiyinligi.

Muskullarni zarur bo'lgan zo'r berish darajasi yelka o'qiga nisbatan kuch payti mexanik tushunchasi bilan chambarchas bog'liqdir. Bu munosabat shunday ifodalanadiki, bundan taxminan quyidagicha xulosaga kelish mumkin: agar bir xil vaznli ikki gimnastikachi bir xil mashq bajarsa, unda mashqni ijro etish bo'yi uzun gimnastikachiga qiyinroq bo'ladi. Muvozanatni saqlay olish qiyinligi turg'un va noturg'un muvozanat mexanik tushunchasi bilan bog'liq. Bu yerda biz faqat quyidagini qayd qilamiz: hamma tayanishlar noturg'un holatlardan iborat va shu sababli ularni saqlab turish uchun muskullarning qo'shimcha zo'r berishi talab qilinadi.

Osilishlar — bu turg'un muvozanat xolatidir va ularda muvozanatni saqlab turish qo'shimcha zo'r berishni talab qilmaydi. Aytilganlarni hisobga olgan holda shunday xulosaga kelish mumkin (mashqlarning murakkabligi biz ko'rib chiqmagan yechimlarga ham bog'liq bo'lishi mumkin), ya'ni osilish mashqlari, asosan tayanish holatida bajariladigan mashqlardan osonroq bo'ladi, bu taxminiy xulosa, albatta.

Kuch ishlatiladigan harakatlar – bu bir statik holatdan ikkinchisiga ohista o'tishdir.

Bu guruh mashqlariga quyidagilar osilishdan qo'llarni bukib osilish holatiga o'tish (tortilish), qo'llarni bukib osilishdan osilishga tushish (tortilishga teskari bo'lgan harakat), osilishdan kuch bilan buqilib osilish,

orqada osilganча kuch bilan buqilib osilish, kuch bilan tayanish holatiga chiqish (**turnikda, bruslarda, halqada**) kiradi.

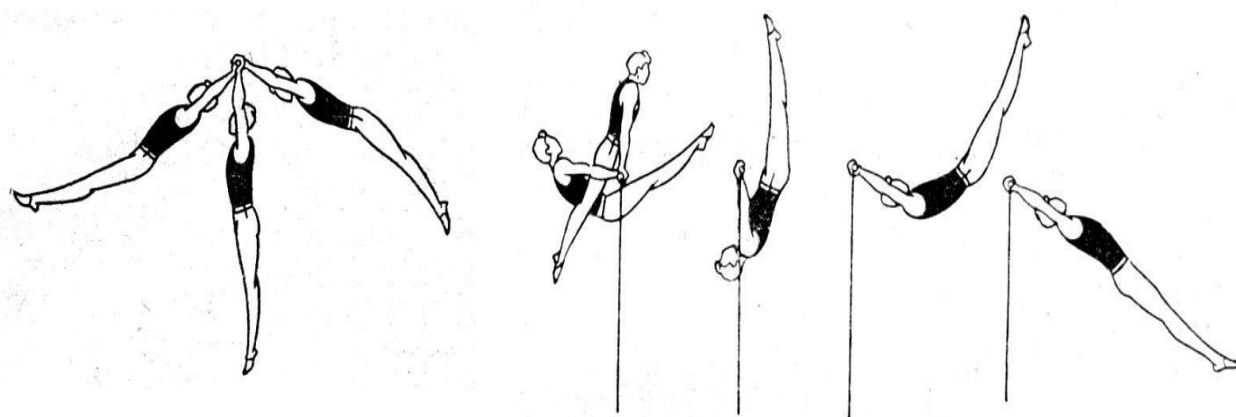
Bu guruhdagi mashqlarning qiyinchilik darajasi to'g'risida shuni aytish mumkinki, tayanish holatidan osilishga o'tish (tushish) osilish holatidan tayanishga o'tish (ko'tarilish)dan osonroqdir, chunki:

a) pastga tushishda muskullar tanani asta-sekin va bir maromda tushishini ta'minlaydi, ko'tarilishda esa tana og'irligini yengib, yuqoriga harakat qilish uchun zo'r berishni talab qiladi. Ikkinchi holat fiziologik nuqtai-nazardan murakkabroqdir;

b) pastga tushishda muvozanatni ushlab turish sharoiti soddalasha-di, ko'tarilishda esa murakkablashadi. Buning sababi statik mashqlarni yozishda bayon etilgan.

Turnik, brusya, halqada bajariladigan mashqlar.

Turniklarda bajariladigan mashqlar



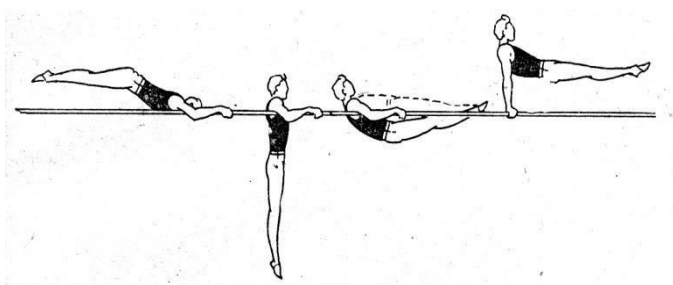
Osilish harakatida Yoysimon siltanish tebranish

Sport gimnastikasida turnik shunday snaryadki, unda faqat tebranma siltanma mashqlar ijro etiladi. SHuning uchun gimnastikachining mahorati muskul quvvatini kam sarf qilib, inertsiya kuchidan oqilona foydalanishdan iborat bo'ladi. Biroq, panjalarni bukish uchun ancha yuqori bo'lishi kerak, chunki katta ko'lamdagi tebranma mashqlarni bajarishda hosil bo'ladigan va gimnastikachini turnikdan o'zishga intiladigan markazdan qochuvchi

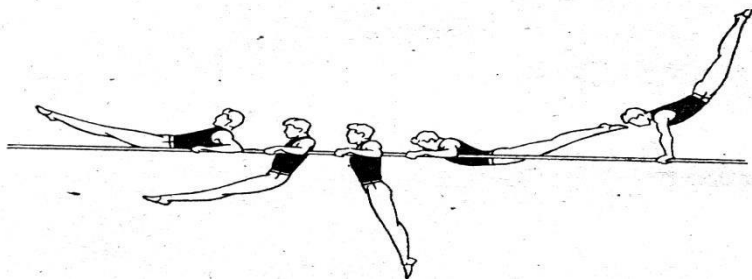
inertsia kuchi hosil bo'ladi. Turnikning grifi (gorizontal dumaloq sterjendan iborat) gimnastikachi aylanma harakatlar bajaradigan real (haqiqiy) o'qdan iborat. Grifni ushlashning besh xil usuli bor: a) ustidan ushlash: osilish holatida kaftlar pastga qaratilgan bo'ladi; b) pastdan ushlash: shu holatda ikkala qo'l ham oxirigacha supinatsiya qilingan bo'lib, kaftlar yuqoriga qaratilgan, katta barmoq tashqariga qaratilgan bo'ladi; v) har xil ushlash: birinchisi-qo'l yuqoridan, ikkinchisi-pastdan ushlagan bo'ladi; g) teskari ushlash: ikkala qo'l ham oxirigacha pronatsiyalangan, kaftlar gimnastikachining o'ziga qaratilgan, katta barmoqlar tashqariga qaratilgan bo'ladi: d) chalishtirib ushlash: kaftlarning ichki yuzalari tashqariga qaratilgan, bilaklar kaft-bilak bo'g'ini oldida bir-birining ustiga chalishtirilgan, kichik barmoqlar bir-biriga tegib turib, katta barmoqlar tashqariga yo'naltirilgan bo'ladi.

Sanab o'tilgan ushlash usullari ushlash kengligi bilan ham farqlanadi: ustidan ushlaganda kaftlar orasidagi masofa yelka kengligidan kichik bo'ladi: pastdan ushlaganda yelkalardan bir oz kengroq; har xil ushlaganda taxminan yelka kengligida; teskari ushlashda ko'pincha yelkadan kengroq (ammo bu shaxsiy bo'ladi, chunki eng avvalo yelka bo'g'inining harakatchanligiga bog'liq) bo'ladi. Ushlashning barcha hollarida katta barmok qolgan to'rt barmoqlarga qarama-qarshi joylashadi.

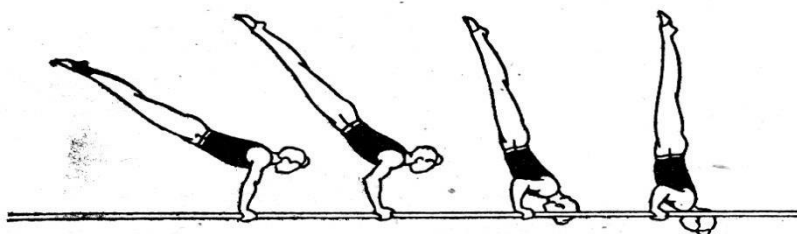
Bruslarda bajariladigan mashqlar



qo'llarda tayanib turib tebranish



orqaga tebranganda ko'tarilish



siltanib yelkada tik turish

Erkaklar bruslarida ko'proq tayanib tebranish mashqlari ijro etiladi. Osilish mashqlari yuqori razryadlarda qo'llaniladi.

Ko'p kurashning bu turida yaxshi qatnashishni istagan gimnastikachi brusda mashq bajarish uchun turnikda mashq bajarishga nisbatan katta jismoniy kuchga ega bo'lishi zarur (texnik tayyorgarligi bir xil darajada bo'lishidan qat'i nazar).

Bruslarni ushlab turishning quyidagi usullari bor:

Osilishda: a) tashqaridan kaftning orqa tomoni va katta barmoq yog'ochlarning tashqari tomonida joylashadi (masalan, bruslarning uchidan kuch bilan ko'tarilganda, shuningdek yuqori razryadlarda ijro etiladigan murakkab ko'tarilishlarda); b) ichkaridan kaftlarning tashqari tomoni va katta barmoqlar bruslar ichkarisida bir-biriga qaratilgan bo'ladi.

Tayanishda: a) oddiy ushlab turish, bu tayanishda bajariladigan mashqlarda qo'llaniladi. Gimnastika umumiy kursi programmasi uchun xosdir; teskari ushlab turish (kaftlardan birining orqa tomoni bruslar ichkarisiga qaratiladi).

Tayanish va osilishlarni navbatlantirib ijro etilganda yuqorida zikr etilgan ushlar usullari biridan ikkinchisiga almashadi.

«Keskin siltanish» deb nomlangan mashqlarni bajarish texnikasi endi bruslarda ham qo'llaniladi. U turnikda bajariladigan mashqlar texnikasiga batamom o'xshashdir .

Tayanib turib tebranish. Orqaga tebranganda qomat to'g'ri, ammo bir oz bukilgan holda tutiladi. Pastki vertikal holatda (asosiy kurs mashqlari uchun) qomat to'g'ri, oldinga tebranganda — to'g'ri yoki ohista bukilgan bo'ladi, ya'ni orqaga tebranish — vertikal holat - oldinga tebranish fazalari xuddi turnikda navbatlanadi. O'rgatish: a) to'g'ri tebranish ko'rsatilgandan keyin shug'ullanuvchilarga shu mashqni ijro etish taklif qilinadi; har bir shug'ullanuvchiga alohida-alohida gapirib o'tirmay, umumiy xatolarni ko'rsatib o'tish zarur; b) oldinga va orqaga tebranishning to'g'ri holatlarini (o'kuvchilarni boldir-tovon bo'g'inidan ushlab) bajartirib ko'rish; v) har biriga yana bir bor mashqni bajarishni taklif qilib, albatta xatolarini tuzatish; - shu mashqni navbatdagi har bir mashg'ulotga kiritish va o'quvchilarning xatolarini tuzatib borish. Qo'llarda tayanib turib tebranish. Pastki vertikal holatda orqaga tebranish va shuningdek, asosiy holatda oldinga tebranish umuman tebranishlarga o'xshash bo'ladi. Ijro etishning murakkabligi shundan iboratki, bunda, birinchidan, ijro etuvchi yelkalarini brus yoki yog'ochlari ustida ko'tarishi zarur (ya'ni ko'krak-o'mrov bo'g'inini «tushib» ketishidan saqlash kerak), ikkinchidan esa, yelka bo'g'ini uchun yetarli harakatchanlikni ta'minlashi zarur. O'rgatish. Tayanishda tebranishdek murabbiy yordamida oldinga va orqaga tebranish holatlarini bajarib ko'rish lozim. O'kuvchilardan oldinga tebrangandek qo'llarga tayanishni akrobatikada kuraklarda tik turish kabi holatdan o'tib ijro etishni talab qilish zarur. Oldinga siltanib sakrab tushish (o'ng tomonga). Tayanib orqaga tebranish holatidan pastga tushishda tushish tezligi kuch bilan sekinlatilib, gavdani to'g'ri, tutib vertikal holatga o'tiladi. Vertikal holatdan o'tgandan keyin, tos-son bo'g'inidan bir oz bukilish

kerak. Oldinga tebranishning oxirgi holatidan ilgariroq o'ng qo'l bilan brus yog'ochni itarib yuboradi, shu zahoti chap qo'l bilan chap yog'ochdan o'ng tomonga itariladi va shu usulni gavdadan o'zoqlashtirish kerak bo'ladi. Bu harakat o'ng yog'och ustidan o'tishga imkon beradi. Yog'och ustidan o'tilgandan so'ng chap yog'ochdan ushlaydi (shu paytda tana tayanchsiz holatda bo'ladi). So'ngra sakrab tushiladi. yerga mustahkam tushish uchun chap qo'lni o'ng yog'ochdan qo'yib yubormaslik kerak. Oldinga siltanib (o'ng tomonga) orqaga (chapga) burilib sakrab tushish. Dastlabki barcha harakatlar bundan oldindagi sakrab tushish harakatlariga o'xshash bo'ladi. O'ng qo'l bilan o'ng yog'ochdan itarib yuborish bir oz oldinroq bajariladi, chap qo'l bilan itarish esa shunday ilgari etilishi kerakki, u butun tanani uzunasiga joylash aniq atrofida chapga aylanishiga yordamlashsin. So'ngra tayanchsiz holatda uzunasiga joylashgan o'q; atrofida chapga aylanish sodir bo'ladi. Uning so'ngida (tayanchsiz holat qisqa vaqt davom etsin uchun imkoniyati boricha ertaroq) o'ng qo'li bilan o'ng yog'ochdan ushlab zarur. Shu yog'ochdan ushlaganicha sakrab tushiladi. O'rgatish: Oldinga tebranib burilmasdan sakrab tushish odatda yaxlit o'rgatish uslubi bilan o'rgatiladi va hech qanday yordamchi mashqlar talab qilinmaydi (agar tebranish allaqachon o'zlashtirilgan bo'lsa). Oldinga tebranib (o'ng tomonga) orqaga (chapga) burilib sakrab tushishni ko'yidagicha o'rgatish tavsiya qilinadi: a) oldinga siltanganda o'ng qo'lni ertaroq qo'yib yuborib (itarib yuborib) va uni yon tomonga uzatib sakrab tushish; b) shuning o'zini 90° ga burilib (bruslarga yuz tomon) sakrab tushish. Chap qo'l bilan chap yog'ochdan itarilgandan keyin, chap qo'l bilan o'ng yog'ochdan ushlab olinadi va bir ozdan keyin shu yog'ochdan o'ng ko'l bilan ushlab olinadi. Yog'ochdan ikkala qo'l bilan ushlaganicha sakrab tushiladi; v) shuning o'zini 180° ga burilib (bruslarga o'ng tomonlarga) sakrab tushish. O'ng qo'l bilan yog'ochni ushlagan zaxotiy oq; chap qo'lni qo'yib yuborib, o'ni tezda chap tomonga uzatish kerak. O'ng qo'l bilan yog'ochni ushlaganicha va chap qo'lni oldinga ko'tarib sakrab tushish

zarur; Tebranishda o'kituvchi ijrochidan orqada—o'ng tomonda turadi. O'ng qo'lni qo'yib yuborgandan keyin, u gimnastikachini burilishga yordamlashish uchun o'ng yonboshdan turtib yuboradi, keyinchalik ikkala qo'l bilan belidan ushlaydi (ijrochiga yuz tomon turadi va to'g'ri tushishga yordamlashadi).

Bruslarda bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardir:

Tayanib turib tebranish. Orqaga tebranganda qomat to'g'ri, ammo bir oz bukilgan holda tutiladi. Pastki vertikal holatda (asosiy kurs mashqlari uchun) qomat to'g'ri, oldinga tebranganda — to'g'ri yoki ohista bukilgan bo'ladi, ya'ni orqaga tebranish vertikal holat oldinga tebranish fazalari xuddi turnikdagidek navbatlanadi.

O'rgatish.:

a) to'g'ri tebranish ko'rsatilgandan keyin shug'ullanuvchilarga. SHu mashqni ijro etish taklif qilinadi; har bir shug'ullanuvchiga alohidaalohida gapirib o'tirmay, umumiy xatolarni ko'rsatib o'tish zarur;

b) oldinga va orqaga tebranishning to'g'ri holatlarini (talabalarni boldir-tovon bo'g'inidan ushlab) bajartirib ko'rish;

v) har biriga yana bir bor mashqni bajarishni taklif qilib, albatta xatolarini tuzatish;

g) shu mashqni navbatdagi har bir mashg'ulotga kiritish va talabalar-ning xatolarini tuzatib borish.

Qo'llarda tayanib turib tebranish. Pastki vertikal holatda orqaga tebranish va, shuningdek, asosiy holatda oldinga tebranish umuman tebranishlarga o'xshash bo'ladi. Ijro etishning murakkabligi shundan iboratki, bunda, birinchidan, ijro etuvchi yelkalarini brus yog'ochlari ustida ko'tarishi zarur (ya'ni ko'krak-o'mrov bo'g'inini «tushib» ketishidan saqlash kerak,) ikkinchidan esa, yelka bo'g'ini uchun yetarli harakatchanlikni ta'minlashi zarur.

O'rgatish. Tayanishda tebranishdek trener yordamida oldinga va orqaga tebranish holatlarini bajarib ko'rish lozim. Talabalardan oldinga tebrangandek

qo'llarga tayanishni akrobatikada kuraklarda tik turish kabi holatdan o'tib ijro etishni talab qilish zarur.

Orqaga tebranganda sakrab tushish (o'ng tomonga). Oldin tebranishning oxirgi holatidan orqaga yetarli darajada balandroq tebranish kerak (tebranishning pastligiga hech bo'lmaganda shunday bo'lishi kerakki, unda oyoq tovonlari yelka o'qidan past bo'lmasligi lozim; maksimal balandlik esa chegaralanmaydi bo' qo'llarda tik to'rish holati bo'lishi ham mumkin). Orqaga tebranishning zarur bo'lgan balandligiga erishgandan so'ng butun tanani o'ng tomonga yo'naltirib, chap qo'l bilan o'ng yog'ochdan ushlab va shu zaxoti o'ng qo'lni yon tomonga o'zlash va faqat chap qo'lga tayanish zarur. Qomatni ozroq kerishgan holatda saqlagancha, chap bilan yog'ochdan ushlab sakrab tushish lozim.

O'rgatish: Sakrab tushish yaxlit o'rgatish metodi bilan o'rgatiladi. Qayta takrorlash jarayonida o'kuvchilar qo'l bilan tayanish fazalarining navbatlanish izchilligiga qaratish kerak: ikki yog'ochda ikkala qo'l bilan o'ng yog'ochda ikkala qo'l bilan (imkoni boricha qisqa muddatli) o'ng yog'ochda bir qo'l bilan tayanib turish, o'ng qo'lni yon tomonga uzatish.

Qo'llarda tayanish holatidan gavnani yozib ko'tarilish. Orqaga tebranishning oxirgi holatidan oldinga tebranib, ko'raklarda tik turishga o'xshagan holatdan qo'llarda bukilib taya nish holatiga kelish kerak. Tos-son bo'g'inidan keskin rostla nish lozim. Xuddi shunday tezlikda rostlanishni to'xtatib (oyoq larni to'xtatib) va qo'llarni to'g'rilash uchun tirsak bo'g'inidan taranglashtirish zarur. Oyoqlar harakatining to'xtalishi gavnani ko'tarilishiga yordamlashadi va butun gavnani tana oyoqlar qo'llarni ushlab nuqtasidan o'tadigan o'q atrofida aylanishga majbur qiladi va natijada gimnastikachi qo'llarda tayanish holatidan tayanish holatiga chiqadi.

O'rgatish: Yordamchi mashqlar orqali o'rgatish tavsiya qilina di: a) polda (to'shakda, gilamda): qo'llar polda, kuraklarda tik turish holatidan yelkada yotib bukilib tayanish, so'ngra tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, keyinchalik

oyoqlar harakatini to'xtatib o'tirish holatini qabul qilish; 6) bruslarda: qo'llarda bukilib tayanish holatida gavadani yozib oyoqlarni kerib o'tirish holatiga ko'tarilish; navbatdagi urinishlarda yelkalarining sonlar yog'ochlarga tegishidan oldinroq bruslar ustida ko'tarilishiga e'tibor berish lozim; v) o'qituvchi yordamida gavadani yozib tayanish; o'qituvchi o'quvchining o'ng tomonida turadi va uni bruslar ostidan o'ng qo'li bilan tosi ostidan, chap qo'li bilan esa, kuraklari ostidan ushlab turadi. Tayanish holatiga ko'tarilgandan so'ng tos ostidan ushlab zarur. Oldinga tebranganda ko'tarilishi. Orqaga tebranishning oxirgi holatini, vertikal holatini o'tgandan so'ng tos-son bo'g'inidan yengilgina bukilib, shu holatda tovonlarni yog'ochlar bilan tenglashtirish kerak. Tos-son bo'g'inidan tez to'g'rilanib, tosni yuqoriga yo'naltirish lozim. So'ngra shu asnoda tez burilish kerak. Bu so'nggi harakat tananing o'rta qismlari (son, tos, bel) tezlanishini tovonlar va yelkalariga qayta taqsimlashga va tosni ozroq pastga tushishi hisobiga sportchining tayanish holatiga o'tishiga imkon beradi. O'rgatish: Mashq yaxlit uslub vositasida deb aytiladi: a) o'quvchiga uning oldida turib boldir-tovon bo'g'inlaridan bruslar tengligida ushlab turgan o'qituvchi yordamida tos-son bo'g'inidan to'g'rilanish va keyinchalik boshqatdan bukilishni bajarib ko'rish taklif qilinadi; b) o'quvchining tos va yelkasidan ushlab turgan o'qituvchi yordamida oldinga siltanib ko'tarilib oyoqlarni kerib o'tirishi; v) o'qituvchi yordamida «to'lig'icha» ko'tarilish. O'qituvchi o'ng yoki chap tomonda turadi va shug'ullanuvchini tosi va yelkalaridan (shunga muvofiq; o'ng va chap qo'li bilan) ushlab turadi.

Orqaga tebranganda ko'tarilish. Qo'llarda bukilib tayanish holatidan tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib tovonlarni oldinga-yukoriga yo'naltirish kerak. Rostlanish bilan birga qo'llarni tirsak bo'g'inidan bukkancha yelkalarini qo'l ushlagan joyga yaqinlashtirish lozim. Tananing tos-son bo'g'inidan bir oz bukkan holini saqlab turib oldinga aktiv tebranishni boshlash kerak. Vertikal holatda to'g'rilanib, vertikaldan o'tgach kerishish zarur. Oyoq uchlari

bruslardan balandroq ko'tarilgandan keyingina qo'llarni to'g'rilashni boshlash kerak. Bu to'g'rilanish harakatining tezligi tovonlar tezligidan oshmasligi kerak: u tana qismlarini yog'ochlardan ilgarilab ko'tarilishini ta'minlash lozim. Qo'llarning batamom to'g'rilanishi tovon harakatining to'xtashiga to'g'ri kelishi kerak. O'rgatish: Xususiy harakat vazifalarini hal qilish uslubi quyidagi izchillikda navbatlanishi tavsiya qilinadi: a) tirsaklarga tayanib, orqaga siltanib ko'tarilish; b) qo'llarga tayanib tebranishdan oldinga siltanib yelkalarni qo'llar ushlangan joyga yaqinlashtirish; shuning o'zini qo'llarda bukilib tayanish holatidan bajarish; ikkala mashqda ham bruslar ustidan sirpanmasdan, qo'llarni sapchitib bukish tavsiya qilinadi; v) trener yordamida siltanib ko'tarilish. U yon tomonda turib, avval bir qo'li bilan keyinchalik ikkala qo'li bilan sondan ko'tarib yordamlashadi.

Oyoqlarni kerib o'tirish holatidan yelkalarda tik turish. Qo'llarni sonlarga yaqinroq ushlash, yelkalarni oldinga engashtirish va qo'llarni bukib kuch bilan gavdani yog'ochlardan ko'tarish kerak. Gavda vertikal holatni qabul qilgandan keyin yelkalarni yog'ochlar tekisligida tushirib, tirsaklar yon tomonlarga uzatiladi. Tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, oyoqlar juftlashtiriladi.

O'rgatish: Agar trener shug'ullanuvchidan chap tomonda tursa, sonlar yog'ochlardan ko'tarilgan paytda o'ng qo'l bilan qorindan ko'tarib yordamlashishi, o'quvchi yelkasiga yiqilmasligi uchun esa, chap qo'lni beli tomonidan yog'och ustida tutishi zarur.

Burchak hosil qilib tayanish holatidan yelkalarda tik turish. Bu mashq oldini mashqqa nisbatan ko'proq jismoniy kuch talab qiladi. Barcha hollarda unga o'xshashdir.

O'gratish: o'rgatishda ehtiyotlash va yordamlashish oldini mashqni o'rgatishdagidek bo'ladi.

Yelkada tik turish holatidan oldinga dumbaloq oshib, oyoqlarni kerib o'tirish. Boshni oldinga engashtirib, oyoqlarini imkoni boricha tezroq

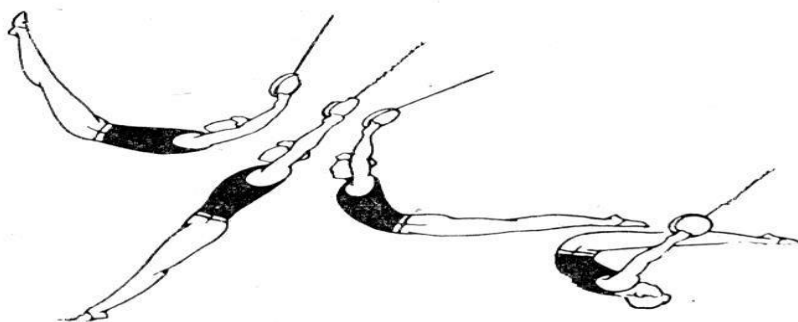
ko'rishga harakat qilib, tos-son bo'g'inidan bo'kilish kera bukilib yelkalarda tik turish qolatiga kelib, shu holatda muvozanat saqlanadi. Qo'llarni tez oldinga almashtirib ushlab, bukilib tayanish holati saqlanadi. Imkoni boricha oyoqlarni kengroq kerib, oldinga dumalab oyoqlarni kerib o'tiriladi.

O'rgatish: Yon tomonda turib bir qo'l bilan tos ostidan, ikkinchisi bilan bo'yin ostidan (bruslar ostidan) ushlab turuvchi trener yordamida bukilib yelkalarda tayanish. Qo'llarni almashtirib ushlab bukilib tayanish. Oyoqlarni kerib o'tirish holatiga duma-laganda tos va kuraklar ostidan ushlab turish mumkin.

Siltanib yelkada tik turish. Bu mashqni ijro etish uchun orqaga yelkalardan balandroq siltanganda olish kerak. SHu balandlikda tebrangandan so'ng, qo'llarni ohista buka boshlash lozim. yelkalar bruslar tengligiga yetishi bilanoq tirsaklarni yon tomonga yozish zarur. Orqaga tebranganda tovonlar yetarli maksimal balandlikka yetmasdanoq qo'llarni erta bukib yuboriladi— bu ko'pincha yo'l qo'yiladigan xatodir.

O'rganish: Murabbiy yon tomonda turib bir qo'li bilan son ostidan (yog'och ustidan), ikkinchi qo'li bilan shug'ullanuvchining orqasidan tutadi.

Halqada bajariladigan mashqlar, oldinga yelkada aylanib bukilib osilish

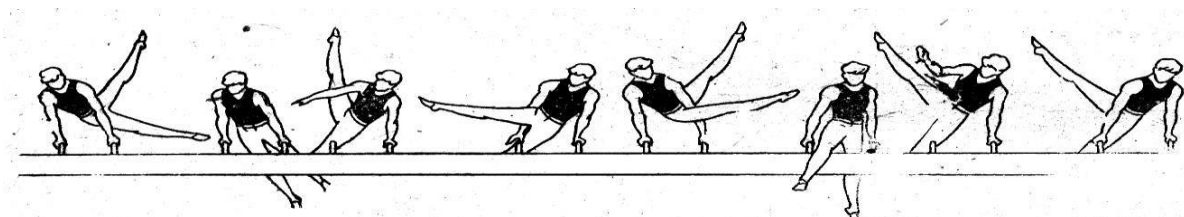


Halqalar boshqa gimnastika snaryadlaridan farqli o'laroq qimirlab turadi. Halqada tebranish mashqlari bajarilganda gimnastikachining og'irlik

markazi halqalarning osma nuqtasidan o'tadigan vertikal yuzalik bo'yicha siljishga harakat qiladi. Bunda tananing har qanday nuqtalari parabolaga o'xshash egri chiziqlarni hosil qiladi, chunki harakatchan halqalar tebranishga teskari yo'nalishda old-orqa yuzalikda harakatlanadi.

Og'irlik markazining bunday harakatlanishi halqada mashq bajarishning yana bir xususiyatidan dalolat beradi. YUqorigi holatdan pastki vertikal holatga tushishda (erkin tushishda) og'irlik markazi pastga harakatlana borib, pastki vertikal dan o'tayotganda, amalda juda tez, harakat yo'nalishini qarama-qarshi yo'nalishga almashtiradi. Bu hol turnikda mashqlar bajarishga nisbatan kaft va barmoqlarni bukuvchi muskullarga nagruzka kuchini bir necha bor oshiradigan kuchli siltanish sifatida seziladi. SHuning uchun halqada tebranganda vertikal holatdan uzilib ketish ehtimoli turnikka nisbatan bir qancha ko'proq bo'ladi.

Ko'nda bajariladigan mashqlar.



tayanish xolatidan bir tomonlama ichkariga va orqaga siltanib o'tish

Kon (siltanish va aylantirishlar uchun) haqqoniy ravishda erkaklar gimnastika ko'p kurashishi eng murakkab turlaridan biri hisoblanadi.

Konda bajariladigan mashqlarni xususiyatlari quyidagilardan iborat:

1) konda bajariladigan barcha mashqlar tayanib ijro etiladi, bu esa yelka bo'g'ini va tananing yuqori qismlaridan katta kuch sarflashni talab qiladi;

2) konda bajariladigan mashqlar bir qo'lda tayanish va ikki qo'lda tayanish fazalarining navbatma-navbat almashinishi bilan bog'liq; bunday navbatlanish muvozanat saqlash shartini qiyinlashtiradi, chunki tananing doimo harakatlanib turadigan u.o.m.ni goho kattaroq, goho nisbatan kichikroq tayanish maydoni ustida ushlab turish zarurati tug'iladi. Bu gimnastika asosiy

kursida qo'llaniladigan oddiy mashqlarni bajarishda ham harakatlarni yaxshi koordinatsiya qilishni talab qiladi;

3) Konda siltanishlarda asosiy harakatlar (asosiy kursda o'rganiladigan) frontal yuzalikda sodir bo'ladi.

2.4. Sakrash mashqlari va ularning ta'rifi.

Sakrash mashqlari jismoniy tarbiyaning shug'ullanuvchilarga har tomonlama ta'sir ko'rsatuvchi muhim vositasidir. Ular yordamida tezkorlik kuch sifati tarbiyalanadi, to'siqlardan oshib o'tish amaliy tayyorgarligi shakllanadi, jasoratli, matonatli bo'lish va chaqqonlikni tarbiyalash vazifasi hal qilinadi. Yugurib kelib sakrashlar qon aylanish va nafas organlarining funksional holatini oshiradi.

Sakrash harakatlari harakat apparatining juda uyg'unlashgan bo'lishini talab etuvchi muskullarning tez va qisqa vaqt ichida qisqarishi hisobiga ijro etiladi. Harakatlarning turli-tuman va katta sur'atda bajarilishi sakrash mashqlari mashg'ulotlariga katta qiziqish uyg'otadi.

Gimnastikada qo'llaniladigan mashqlar ikki guruxga bo'linadi: tayanmay (oddiy) va tayanib sakrashlar.

Birinchi guruxga turgan joyda ikki va bir oyoqda sakrashlar, balandlikka, uzunlikka, balandlikdan (ko'tarma maydonchadan yoki gimnastika snaryadlaridan) sakrashlar, uzoqlikka-balandlikka sakrashlar, «darchadan» sakrashlar, tramlindan sakrashlar, arg'amchi va boshqalardan sakrashlar kiradi.

Ikkinchi guruxga snaryadlarga (kozyol, kon, plintga) qo'llar bilan tayanib sakrashlar kiradi. Ularga uzunasiga yoki eniga qo'yilgan snaryadning narigi, o'rta va yaqin qismiga deysinib snaryad ustidan oshib bajariladigan sakrashlar kiradi; Bajarish usuli bo'yicha to'g'ri sakrashlar, yonlamasiga sakrashlar va to'ntarilib sakrashlarga bo'linadi.

Tayanmay sakrashlar

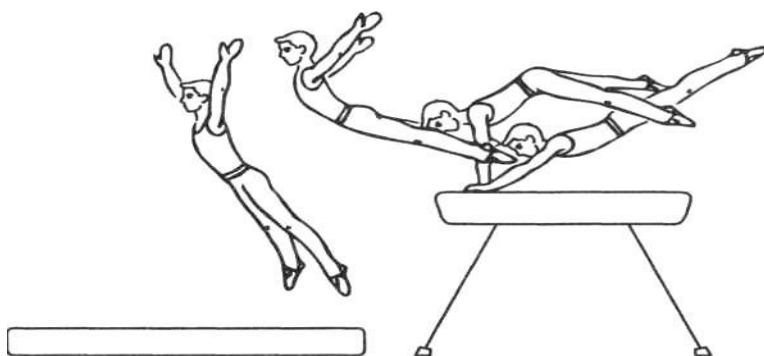
Tayanmay (oddiy) sakrashlar to'rt bosqichdan iborat: yugurib kelish, bir yoki ikki oyoqda depsinish, uchish va yerga tushishdan iborat. Oyoq bilan depsinish yerdan (poldan), yog'och ko'prikcha va trampindan bajarilishi mumkin. Sakrashning muhim qismlari yugurib kelish va oyoq bilan depsinishdan iborat.

Yugurib kelishda tezlik asta-sekin oshirib boriladi, shu orqali gavdaning gorizontol tezlanishi ta'minlanadi va depsinish bilan birgalikda sakrash uchun sharoit yaratiladi. Tayanmay sakrashlarda yugurib kelish 7—9 yugurish qadamiga tengdir.

Depsinish oyoq bilan ko'prikcha yoki polga tegish vaqtidayok boshlanadi. Yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakraganda oyoq tovondan boshlab uchiga qo'yiladi va depsiniladi. Siltanuvchi oyoq va qo'llar oldinga-yuqoriga shiddat bilan uzatiladi. Turgan joydan balandlikka va uzunlikka sakrashda depsinish ikkala oyoqda bajariladi.

Uchish hamma sakrashlarda sakrovchining gavda holati muvaffaqiyatli yerga kelib tushishi uchun saqlashni ta'minlashi kerak. yerga tushish to'shakka yoki yerga oyoqlar bilan tegish vaqtidan boshlanadi zarbni mayinlashtirish hamda gavda harakatining tezligini o'z vaqtida kamaytirish bilan yakunlanadn.

Tayanib sakrashlar



Tayanib sakrash: ot ustidan oyoqlarni kerib sakrash

Tayanib sakrashlarni bajarganda yana quyidagi bosqichlar qo'shimcha tarzda ko'zga tashlanadi: a) qo'llar bilan tayanish oldidan uchish; b) qo'llar bilan kuchli itarilib yuborish; shunga ko'ra, sapchishda gavdaga qarama-qarshi harakat hosil bo'ladi, qo'llar bilan kuchli itarilib yuborish gavdaning keskin harakati bilan va tananing yuqoriga ko'tarilishi bilan moslashuvi kerak; v) qo'llar bilan kuchli itarilib yuborishdan keyingi uchish; ijrochining holati bu yerda sakrashning xiliga qarab belgilanadi. Qo'pincha sakrashning sifati butunlay bu bosqichning qanday bajarilishiga bog'liq bo'ladi. Gavdaning aniq qabul qilgan holati qanchalik uzoq vaqt saqlansa, tayanib sakrashni baholash shuncha yaxshi bo'ladi.

Tizzalarda tayanish holatiga sakrab, oyoqlarni kerib sakrab tushish (kozyol eniga qo'yiladi). Tizzalarga sakrab chiqqandan keyin tovonlarga o'tirib, qo'llar orqaga uzatiladi va gavda bir oz oldinga engashtiriladi; shiddat bilan qo'llarni oldinga-yuqoriga siltab, tovonlardan tosni ko'tarib, snaryaddan deysiniladi va oyoqlarni kerib, kerishib sakrab tushiladi.

2.5. Akrobatik mashqlarning ta'rifi.

Akrobatika mashqlari asosan turli o'qlar atrofida aylanma xarakterdagi harakatlardan (do'mbaloq oshish, salto va boshqalardan) iborat. Ular akrobatika poyondozi va maxsus konstruksiyali asboblarda (trampolin, sakratuvchi yog'och, batut va boshqalarda) bajarilishi mumkpn.

Akrobatika mashqlarining ko'pchilik qismni g'ayri odatiy sharoitlarda yakka yoki sherigi yordamida bajariladigan (akrobatik piramidalar) muvozanatli mashqlar tashkil qiladi.

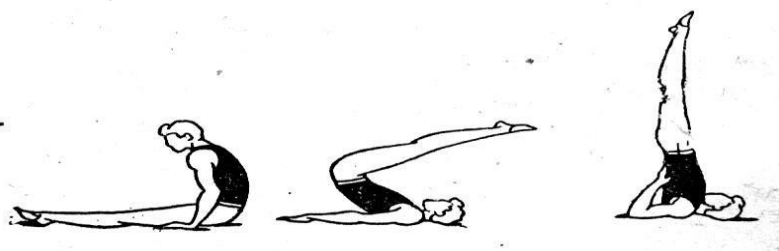
Akrobatika mashqlari — fazoda har xil tezlikda harakatlanishda mo'ljal olishni takomillashtirishning samarali vositalaridan biridir, shunga ko'ra ular hozirgi davrda kosmonavtlarni shuningdek, har xil ixtisosli sportchilarni tayyorlashda keng qo'llanilmokda. Bu mashqlar yordamida kuch, qayishqoqlik, jasorat va qat'iylik rivojlantiriladi, muvozanat saqlash funksiyasi takomillashtiriladi.

Akrobatika mashqlari uch guruxga bo'linadi:

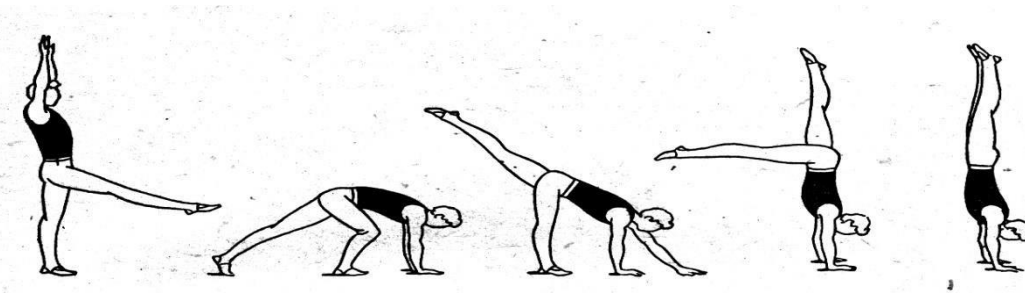
1. Akrobatik sakrashlar. Bu qisman yoki boshdan oshib aylanish mashqlaridan (dumalashlar, do'mbaloq oshishlar, to'ntarilishlar, saltolardan) iborat. Ular akrobatika poyondozi, shuningdek, maxsus snaryadlarda yoki sheriklar yordamida bajariladi.

2. Muvozanat saqlash mashqlariga kuraklarda, bilaklarda, boshda va qo'llarda tik turish holatlarida muvozanat saqlash va boshqalar kiradi. Sherigini yoki mashq qiluvchi guruxni (3, 4, 5 va undan ortiq kishilarni) muvozanat holiga keltirish.

3. Irg'itish harakatlari. Bular sherigini boldiridan, sonidan, panjalaridan, tovonidan va hokazo joylaridan ushlab irg'itilgandan keyin poyondozi yoki sherigining yelkasiga kelib tushishi bilan bog'lik mashqlardan iborat.



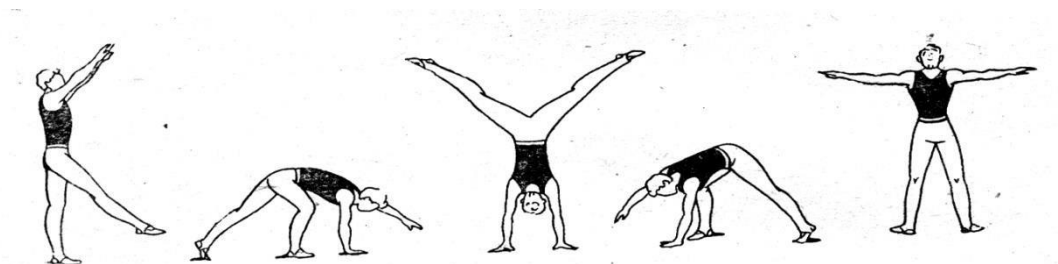
kuraklarda tik turish



qo'llarda tik turish



orqaga do'mbaloq oshish



yon tomonga to'ntarilish

2.6. Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni sinovdan o'tkazish.

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha sinov o'tkazishdan maqsad olingan bilim, malaka hajmini, jismoniy va ruhiy sifatlarni baholash va tekshirishdan iborat. Bu turli xil usullar yordamida amalga oshiriladi.

Hamma institutlar talabalari uchun bir qator talablar umumiy hisoblanadi. Bular quyidagilar:

- muassasalar, tashkilotlar, idoralar ishchi xodimlari jismoniy tarbiyaning nazariy asoslarini bilish;

- oliy o'quv yurti talabalari kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning umumiy vazifalarini bilish;

- bo'lajak mutaxassislar uchun zarur bo'lgan jismoniy va ruhiy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishni bilish;

- professional amaliy jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirish va baholashni bilish;

- Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik to'plami bo'yicha ertalabki gigiyenik gimnastika, jismoniy tarbiya va sportga taaluqli reja konspektini tuzish;

- yurak-qon tomiri tarmog'i, sensomotor almashinuvlarining rivojlanish miqdori, diqqatni tekshirish va baholash;

- qo'llar chaqqonligi, harakat tezligi, tez fikrlash;

- hissiy qat'iylikni belgilovchi nazorat mashqni bajarish.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish.

Talaba o'z sog'lig'ini va jismoniy mashqlarning o'ziga ta'sirini intensiv kuzatib borishiga o'z-o'zini nazorat qilish deyiladi. Talabaning jismoniy rivojlanishini takomillashtirish, uning jismoniy ish qobiliyatini va aqliy qobiliyatini ongli ravishda oshirish asosiy shartdir. Nazariy bilimga asosan maxsus uslub va ko'nikmalar yordamida o'z-o'zini nazorat qiladi. Talaba o'ziga xos ma'lumotlarni va ob'ektiv ko'rsatkichlarni, organizmning asosiy fiziologik tarmog'ining faoliyatini ro'yxatga oladi. Sog'liqi muhim alomati, kayfiyatini, hol-ahvolini, uyquning sifatini o'zgarish xususiyatiga xizmat qiladi va charchashning boshlang'ich bosqichi ushbu alomatlarining o'zgarishiga olib keladi. Ob'ektiv ko'rsatkichlar jarayoni o'z-o'zini nazorat qilish bu yurakni qisqarishini takrorlashnishi tana vazni va sport natijalaridir. Pulsni hisobga olishning uch xil yo'llari bor: tinch holatdagi soni, intensiv ish bajarish faoliyati va mashg'ulotlardan so'nggi tiklanish davrining muddati. Tinch holatdagi puls organizmning vegetativ asab tarmog'ini va jismoniy tayyorgarlik holatini tasvirlaydi. Talabaning jismoniy tayyorgarlik qancha yuqori bo'lsa, tinch holatda uning puls urish soni shuncha kam bo'ladi. YURak urishning jismoniy ishga sezgirligi organizmni shu jismoniy ishni bajarishga tayyorligini va fiziologik tarmog'ining chidamliligini ko'rsatadi. O'quv mashg'ulotlarida jismoniy ish bajarishning qiymati berilib, tomir urishi har daqiqada 130-150 marta deb olinadi. Agarda ish bajariladiganda pulsning sezgirligi biroz yuqori bo'lsa, bu talabaning jismoniy tayyorgarlik pastligini ko'rsatadi. Pulsning boshlang'ich holati 15-30 daqiqadan so'ng tiklanadi. Tiklanish davrining cho'zilib ketishi murabbiy va shifokorlarning e'tiborini jalb qilishi kerak.

Jismoniy mashqlar moddalar almashinuviga, energetik vaznini nazorat qilib borish, organizmni ish bajarishga moslashtirishdan aniq dalolat beradi. Sport mashg'ulotlarining boshida tana vazni tushib ketadi. Organizmning mashg'ulotlarni tartibiga to'la moslashuvi vaznini aniq bir saviyada saqlanib

turishga olib keladi. Sport natijalarini o'sishini kuzatib borish-mashg'ulot uslubini to'g'riligini baholab va jismoniy chiniqish, qo'shimcha zaxiralarni ochib, talabaningsport mohiyatini aniqlab beradi. O'z ustidan nazorat qilish jarayonidan olingan ma'lumotlar talabalarning maxsus kundaligida qayd qilinadi.

Xulosa

Talabalarni darsdan tashqari sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlardan foydalanishga o'rgatishda shugullanuvchining faol harakat faoliyatini ko'zda tutgan holda bir necha usullardan foydalanilgan. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarning ongli tavsifi bir qancha ruhiy jarayonlarning jamlanishida ifodalanadi: harakatni takomillashtirishga bo'lgan ishtiyoq, harakatning maqsadlari va unga erishish vositalari to'g'risida tasavvur, mazkur umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish niyatlari, iroda intilishlari ichki harakatlarini rivojlantiradi.

Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish bilan atrofdagi vaziyatni faol qabul qilib olish va shu vaziyatda o'zini o'nglab olish, harakat tasavvuri, fikran ishlash, hayajon va boshqalar bilan yaqindan bog'lanish imkonini yaratadi. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarning asosiy vositalari talabalarning ruhiy xususiyatlarini takomillashtirishga yordam beradi, tushunish faoliyatini yaxshilaydi.

Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar kishining qiziqishlari va his-tuyg'ularini, irodasi va xarakterini kamol toptiradi va shu tufayli inson ma'naviy kamolotining vositalaridan biri hisoblanadi. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar, binobarin, insonning jismoniy va ruhiy faoliyati birligini ifoda etuvchi hodisalardan biridir. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarning asosiy vositalari ham o'z navbatida shug'ullanuvchilarni boshqa mashqlarga nisbatan faolroq bo'lishini ta'min etadi.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari — Quyosh radiatsiyasi, havo va suv, shuningdek gigiyenik omillar (shaxsiy va jamoat gigiyenasi talablariga rioya qilinishi) uslubiy tomondan muayyan maqsadni ko'zda tutib tashkil etilgandagina jismoniy tarbiyaning o'ziga xos vositasi sifatida maydonga chiqadi; bundan tashqari, ular shug'ullanuvchining umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarini o'zlashtirishga yanada samarali ta'sir ko'rsatadi.

Sanab o'tilgan umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar vositalaridan kompleks ravishda foydalash jismoniy tarbiyaning bilim beruvchi, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchilik vazifalarini to'la-to'kis amalga oshirishning majburiy shartidir; jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy va estetik tarbiya vositalari ham qo'llaniladiki, bu tarbiya barcha turlarining uzviy aloqasini va birligini aks ettiradi.

Misol uchun, texnik tayyorgarlik ko'rayotgan gimnastikachiga asosiy vositalar-ning snaryadsiz turlarini foydasi yo'qdek bo'lib ko'rinishi mumkin. Lekin yaxshiroq o'rganadigan bo'lsak, bu turdagi mashqlar nafaqat texnik tayyorgarlik mashqlariga yordamchi, balki, texnik jixatdan rivojlantirishda yordamlashuvchi bosh omil bo'lib xizmat qilishini ko'rishimiz mumkin.

Yuqoridagi tahlillar va kuzatishlardan oddiy sportchi yoki havaskor shug'ullanuvchilar guruhiga shu bilan birga talabalarga umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarning asosiy vositasidagi bazaviy mashqlari bilan shug'ullantirish tavsiyalari berilishi mumkin. Bu tavsiya talabalarni umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bilan shug'ullantirishda, jismoniy harakatlarga o'rgatishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Zamon o'zgarishi, jismoniy madaniyat, davr o'zgarishlariga qarab o'zi ifodalaydigan manfaat, maqsad-mudaolarni amalga oshirishga oqilona yo'llarini tavsiya eta boshladi.

Inson o'zini qanday his qilishiga, organizmning umumiy va asosan, asab tizimi holati aks etadi. Agar, inson lanj ahvolda bo'lsa, kayfiyati yomon bo'lsa, mashg'ulotlarni ko'ngildagidek bajara olmaydi. Inson jismoniy mashqlar

bilan shug'ullanganda doimo kayfiyatni yaxshi qilishi kerak. Chunki, insonni sog'lig'i uchun ham kayfiyat asosiy rol o'ynaydi.

Lanjlik, kayfiyatsizlik, bo'shashi, mehnatga ishtiyoqning pasayishi siqilish holatlari insonga salbiy ta'sir qiladi.

Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bilan shug'ullana boshlagach, odamning vazni kamayishi mumkin. Bu albatta, energiya sarflarining ortishi to'planib qolgan yog'larning sarf bo'lishi, terlash orqali suyuqlikni chiqib ketishi bilan bog'liq. Bu narsa ishtaha ortishi bilan kechsa, bu odatiy holdir.

Bu tizimini har bir bo'g'imi bitta maqsadga yo'naltirishga egadir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida va Darsdan tashqari mashg'ulotlarda kuchliroq, irodaviyroq talabalarga yakka holda topshiriqlar berish maqsadga muvoffiq bo'ladi. Zaifroq talabalarga esa ortiqcha nagruzka bo'lmaslik uchun ehtiyot qilish, ular bajaradigan mashqlarni cheklash lozim.

OTM talabalariga darsdan tashqari umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarda, akrobatika mashqlarida, to'plar bilan bajariladigan mashqlarda arg'amchi bilan sakrashda talabalar yoppasiga shug'ullanishlari uchun joy, to'p va arg'amchi yetarli miqdorda bo'lishi shart.

Mashg'ulotlarni o'tilishiga qo'yiladigan asosiy talab-sport zalini mashg'ulot oldidan ho'llab, artib-sidirish va yaxshilab shamollatishdir. Zarur sanitariya-gigiyenik shartlariga rioya qilinsa, istalgan mashqlar bilan shug'ullanish va kutilgan natijalarga erishish mumkin.

Talabalarni darsdan tashqari sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlardan foydalanishlari doim ijobiy ta'sir etadi va ularni sog'lom, baquvvat bo'lib o'sishlariga yo'l ochib beradi. Talabalar doimiy ravishda darsdan tashqari sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bilan shug'ullanishlari lozim. Bu albatta, ularning sog'liqlariga ijobiy ta'sir qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020 yil 23 sentyabr. O'RQ-637
2. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. 2015 yil 4 sentyabr O'RQ-394-son (yangi tahrir).
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportini yanada rivojlantirish choratadbirlari to'g'risida"gi Qarori
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish choratadbirlari to'g'risidagi Farmoni. 2020 yil 24 yanvar. PF-5924
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risidagi Qarori. 2020 yil 6 noyabr. PQ-4884.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida Farmoni 30.10.2020 y., PF-6099
8. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 23 sentyabrdagi "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi 797-son Qarori.
9. Sh. Mirziyoev. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent – "O'zbekiston" -2017. -56 b
10. SH. Mirziyoev. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent – "O'zbekiston" -2017. 488 b

11. Sh. Mirziyoev. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlari ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. Toshkent – "O'zbekiston" -2017. 48 b
12. Sh. Mirziyoev. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Toshkent – "O'zbekiston" -2017.-104 b
13. Sh. Mirziyoev. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. Toshkent – "O'zbekiston" -2017. -592 b
14. Abdullaev A., Xonkeldiyev SH.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Mashg'ulotlik. 2000 y. Toshkent
15. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sportsog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Monografiya. 2001 y. Toshkent.
16. Vishnyakov T.A. Massovaya fizicheskaya kultura v VUZe Qo'llanma. Moskva. 1991
17. Dubrovskiy V.I. «Lechebnaya fizicheskaya kultura» Moskva. 1999 g. «Vlados».
18. Dubrovskiy V.I. «Sportivnaya meditsina» Moskva. 1999g. «Vlados».
19. Koshbaxtiyev I.A. Valeologiya asoslari. mashg'ulotlik. 2001y. Toshkent.
20. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. mashg'ulotlik. 2003 y. Toshkent.
22. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. T.-"Ilm-ziyo".-2013 y
23. Mahkamdjonov K.M. Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi. Mashg'ulotlik.- T.: 2008
24. Matveyev A.P. Metodika fizicheskogo vospitaniya s osnovami teorii.Mashg'ulotlik. Moskva.1991
25. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi .Mashg'ulotlik. Moskva. 1991

26. Normurodov A.N. «Jismoniy tarbiya» oliy o'quv yurtlari uchun mashg'ulotlik. «O'zbekiston» Toshkent sh. 1999 yil.
27. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarini nazariy asoslari. mashg'ulotlik. 2000 y. Toshkent.
28. Safarova D.D. Odam anatomiyasi. 1 va 2 tomlar. mashg'ulotlik. 2003 y. Toshkent.
29. Usmonxujaev T.S. «1001 harakatli o'yinlar». Ibn Sino 1999 yil.
30. Usmonxodjaev T.S. va boshqa. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari. 2005 y. Toshkent.
31. Xujaev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. Qo'llanma. Toshkent.1997
32. Chernik ye.S. Naglyadnost v rabote uchitelya fizicheskoy kultury Qo'llanma. Moskva.1991
33. Sharipova D.D. i dr. Formirovaniye zdorovogo obraza jizni. Uchebnoye posobiye. 2001 g. Tashkent.
34. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. Mashg'ulotlik.- T.: 2008
35. Eshtaev A.K. va boshq. Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti. Daslik. T2017. "Barkamol fayz media" nashriyoti.
36. Erdonov O.L. Ozdorovitel'naya fizicheskaya kultura v sisteme obrazovatel'nogo protsessa po fizicheskomu vospitaniyu studentov. Uchebnoye posobiye. T.: 2012.
37. Yunusov T.T., Yunusova Y.M., "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari bo'yicha uslubiy qo'llanma. T.: 2004.
38. Yunusova Y.M. Teoreticheskiye osnovy fizicheskoy kultury i sporta. T:2005
39. Yunusova Y.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. 2007 y. Tashkent
40. Qosimova R.A. Turizm va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. T.: 2008