

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
SPORTNI RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI**

**QORAQALPOG‘ISTON RESPUBLIKASI  
SPORTNI RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI TASARRUFIDAGI  
RESPUBLIKA GIMNASTIKA SPORT TURLARIGA  
IXTISOSLASHTIRILGAN SPORT MAKTABI**

~^

**BADIIY GIMNASTIKADA BUYUMLAR BILAN  
BAJARILADIGAN MASHQLARNI O‘RGATISH USLUBIYATI**

**uslubiy qo‘llanma**



**Toshkent–2022**

Mazkur uslubiy qo‘llanmada badiiy gimnastika mashqlarini musiqa sadolari ostida o‘rgatish bosqichlari va an’anaviy uslublari, ritmik gimnastikadan ko‘rgazmali chiqishlarning amaliy ahamiyati, buyumlar bilan oddiy harakatlar, gardish, arg‘amchi, koptok, chuqmor va tasma bilan bajariladigan mashqlar to‘g‘risida ma’lumotlar berilgan.

Qo‘llanma hozirgi zamon talablariga muvofiq ilg‘or tajirbalarni hisobga olgan holda sport maktablari trenerlari, mahalla-jamoatchilik vakillari va barcha qiziquvchilar foydalanishlari mumkin.

**Tuzuvchi:**

Sayekeeva - Qoraqalpog‘iston Respublikasi Respublika  
Ulzada gimnastika sport turlariga ixtisoslashtirilgan  
sport maktabi instruktor metodisti  
Tayirovna

**Taqrizchilar:**

B.Ne‘matov Institutning “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va  
uslubiyati” kafedrasida dotsenti, pedagogika fanlari  
bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

G‘.Xo‘rozov Institutning “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va  
uslubiyati” kafedrasida o‘qituvchisi

Mazkur uslubiy qo‘llanma Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Ilmiy-metodik kengashi yig‘ilishida ko‘rib chiqilib, nashrga tavsiya etilgan. (2022-yil 30-iyul, 6-son bayonnoma).

## **Kirish**

O‘zbekistonda olib borilayotgan turli islohotlar, shuningdek ta’lim, madaniyat va sport sohasidagi tub o‘zgarishlar buyuk kelajagimiz poydevorini mustahkamlashga qaratilganligi bilan e’tiborga sazovordir. Ayniqsa O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi “2019-2023 yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida” 118-son Qarori fikrimiz dalilidir.

Shularni takidlab o‘tish joizki hozirgi vaqtda sport maktablarida badiiy gimnastika mashg‘ulotlarini olib borishda va ularda uchraydigan muammolarni yechishda birinchi navbatda yetuk mutaxassislarni yetkazib berish maqsadga muvofiqdir, ya’ni yuqori malakali mutaxassislarni yetkazib borishda yangi samarali uslublardan foydalanish, badiiy gimnastika sport turini rivojlantirish, mashg‘ulotlarni tashkillashtirishda yangi metodlarni yechimini ishlab chiqarish demakdir.

Badiiy gimnastika chiqishlari jismoniy tarbiya bilan sportni targ‘ib va tashviq qilishning samarali vositasidir. Badiiy gimnastika chiqishlar akrobatik mashq bilan, erkin mashq bilan, yakkaxon mashq bilan, ommaviy saflanish va piramida yasash bilan, fan harakatlar bilan chiqishlar qilish mumkin.

Badiiy gimnastika asosiy vositalari saf mashqlari ya’ni bular saflanish va qayta saflanish joydan joyga ko‘chish, orani ochish va yaqinlahishlardir.

Sport maktabida badiiy gimnastika mashg‘ulotini turli vositalar orqali amalga oshiriladi. Bu vositalarning eng muhimlaridan biri asosiy gimnastika hisoblanadi. Bu asosiy gimnastikaga xos xususiyatlar, hamma

yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi uchun mos va samarali vositaga aylantiradi. Asosiy gimnastika garmonik rivojlanishda, sogʻligʻini yaxshilashga va shugʻullanuvchilarda toʻgʻri qomati va harakat funksiyalarini shakllantirishga qaratilgan.

## **Badiiy gimnastika mashqlarini musiqa sadolari ostida o'rgatish**

Badiiy gimnastika mashqlarini musiqa jo'rligida bajarish bu avvalo pedagogik jarayon bo'lib, bu jarayon murabbiy va shug'ullanuvchining ish holatlarini metodik-uslubiy jihatdan ma'lum reja va uslub asosida tashkil etishini talab qo'ladi.

Shug'ullanuvchilar musiqani to'g'ri tushunib etishga o'rganishlari, musiqa vosita ifodaligi bilan harakatlarni amalga oshirishlari, o'qituvchi esa uni tashkil etish, harakatlarga o'rgatish lozim. O'quv mashg'ulotlarning ko'p vaqti musiqaviy savodxonlikni shug'ullanuvchilar tomonidan egallanishiga, musiqa sadolari bilan maxsus gimnastika mashq harakatlarini bog'lashga sarf bo'lib qoladi.

Badiiy gimnastikada musiqa jo'rligida mashqlarni o'zlashtirishda quyidagi asosiy vazifalar hal qilinadi:

- shug'ullanuvchilarni har tomonlama, barkamol rivojlanishlari, sog'liqlarini mustahkamlashlariga yordam ko'rsatish;
- musiqaga monand harakatlar sifatlarining majmuasini tarbiyalashni yuzaga keltiradigan har tomonlama jismoniy rivojlanish asoslarini shug'ullanuvchida shakllantirish;
- mashqlarni musiqa sadolari bilan hamohang o'tkazishni shug'ullanuvchilarda shakllantirish;
- shug'ullanuvchilarda estetik, axloqiy barkamol irodali bilish sifatlarini tarbiyalash.

Badiiy gimnastika mashqlarini musiqa jo'rligida bajarishni o'rganishining asosiy vazifalaridan tashqari, o'quv jarayonida turli xususiy xarakterdagi masalalar ham yechiladi, chunonchi, musiqa asarining xususiyatlarini aniqlanadi, ta'lim yo'nalishi va sharoitlari bilan bog'lanadi.

Jismoniy tarbiyaning nazariyasi va metodikasiga harakatlarni amalga oshirish bilan o'rgatishga bog'liq tomonlari musiqa jo'rligidagi tarbiya bilan ham o'zini ahamiyatini saqlaydi.

Badiiy gimnastika mashqlarga o'rgatish jarayonini didaktik tamoyillariga asoslangan. Ular bu mashg'ulotlarga aql bilan ongli ravishda yurakdan yondohishlari, faol bilishlari, muntazam ravishda mashg'ulotlarda bilishlarida talab etadi.

Ongli faollik tamoyili shug'ullanuvchilarni musiqa sadolarini ongli ravishda munosabatda bo'lishlarini bu mashqlarni o'rgatib olishlariga intilishlari, musiqa mazmuni va ohanglari moslanishlarida harakatlar qilishni fikr bilan yondohishlarini ko'zda tutadi.

Yaqqol ko'rgazmali, aniq ravshanlik tamoyili harakatlarning tezligi, ritmi, amplitudasi haqidagi tasavvurlarni hosil qilishga yordam beradi. Musiqani tinglash, eshitish talablarda uning mazmuni va musiqasi bo'yicha tasavvurni hosil qiladi. Badiiy gimnastika chiqishlarida musiqa asarlarini tinglash, musiqa sadolarining ohangida mashqlar bajarib ko'rsatish musiqaviy ifodalilik asosida qanday harakatlar amalga oshirishni so'zlar bilan izohlab berish rasmlar, ko'rgazmali qo'llanmalar kabilardan foydalanishni taqozo etadi.

Hammabop, oddiylik tamoyili shug'ullanuvchilar oldiga ularni kuchiga mos keladigan asta qiyinlashib boradigan o'quv materialini o'zlashtirib borish, o'rganganligidan hali o'rganilmaganiga, yengilidan qiyiniga, oddiydan murakkabi tomon borish vazifasini qo'yadi.

Muntazamlik tamoyili badiiy gimnastikada musiqaviy harakat ko'nikmalarini uzluksizligini ko'zda tutadi. Shug'ullanuvchining ish

faoliyati dam olishini navbat bilan almahishi. Musiqaviy harakat bo'yicha vazifalarni izchilligini ko'zda tutadi.

### **Badiiy gimnastika mashqlarini o'rganish bosqichlari va an'anaviy uslublari**

Badiiy gimnastika mashqlarini musiqa jo'rligida bajarishga o'rganish jarayonini shartli ravishda uch bosqichga bo'linadi.

1-bosqich. Musiqa sadolari bilan harakatlar mashqlar bajarishga dastlabki ko'rihish;

2-bosqich. Chuqurlashtirib, aniqroq, yaxshiroq, o'rganish;

3-bosqich. Musiqa jo'rligida bajariladigan mashqlarni mustahkamlash uni yanada takomillashtirish.

O'rganishning 1-bosqichi shug'ullanuvchilarda musiqa bilan bog'liq holda ular uchun yangi bo'lgan, yangi harakatlar haqida umumiy tushunchalarni hosil qilishga qaratilgan. Shug'ullanuvchilar musiqaning xarakteri haqida dastlabki tuchunchalar oladilar, shu musiqaga mos keladigan harakatlarning ko'rinishi haqida dastlabki ko'rsatma, musiqani eshitib tinglaydilar.

O'rganishning 2-bosqichida shug'ullanuvchilar musiqani tuchunib yetishni va unga mos ravishda musiqaviy ifodalilik asosida harakatlar, mashqlar bajarishni o'rganadilar. shug'ullanuvchilar musiqa jo'rligida bajarayotgan harakatlari, mashqlarini o'qituvchining tezligi va o'zgaruvchanligi diqqat bilan kuzatib turadi, kamchilik xatolarni to'g'rilaydi. Astoydil shug'ullanish natijasida o'rganish 2-bosqichida shug'ullanuvchilar va o'qituvchi musiqa bilan harakatlar orasidagi aloqadorlikni mustahkamlaydilar.

Badiiy gimnastikada musiqaviy harakat ko'nikmalarini shakllanishida musiqa xarakteriga mos harakatlarni ongli ravishda bajarish eng muhim hisoblanadi.

O'rganishning 3-bosqichi musiqa ohanglariga, monand harakatlarni to'liq o'zlashtirib olish va uni mustahkamlashga yo'nalgan. Bu mashqlarni shug'ullanuvchining o'zi o'qituvchi yodamisiz turli musiqa ohanglari bilan bajarish bilan erishiladi. Musiqa sadolari bilan unga monand holda mashqlar bajarishni takrorlanishi yoddan chiqmaydigan darajaga yetguncha bajariladi.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida o'rgatishning an'anaviy uslublari: so'zdan foydalanish, ko'rsatish, ijro etib berish, amaliy usullardan foydalaniladi.

So'zdan foydalanish umumiy uslub hisoblanadi. Uni yordamida musiqa asarining mazmuni ochib beriladi, musiqaviy savodxonlikning eng oddiy asoslari tuchuntiriladi, musiqa bilan bog'liq holda harakatlanish texnikasi kabilar so'z bilan izohlab beriladi.

Ko'rgazmali hissiyotlar usuli musiqa jo'rligidagi tarbiya kursining dasturini shug'ullanuvchilar tomonidan musthkam o'rganib olishlariga xizmat qo'ldi, o'rganayotgan mashqlariga qiziqishni ortiradi.

Ko'rgazmali hissiyotlar hosil qo'ladiganlarga mashqlarni ko'rsatib berish, kinofilm, rasmlar namoyish etish musiqa tinglash kabilar ko'radi. Bu va shu kabilar shug'ullanuvchilarda musiqaviy xotirani mustahkamlaydi, harakat ko'nikmalarini shakllantiradi, ma'lum maromda harakatlanish odatlarini mustahkamlaydi. Amaliy usullar shug'ullanuvchilarning faol holdagi faoliyatlariga asoslanadi. Amaliy uslub ancha murakkab harakatlarni o'rganishda qo'llaniladi. Bu usul



shugʻullanuvchilarni musiqa joʻrligida mashqlar bajarishda bir - birlari bilan oʻzaro musobaqalahishlari qoʻl keladi.

Biz yuqorida etgan usullar bilan birga boshqa usullarni ham qoʻshib qoʻllash shugʻullanuvchilar oladigan bilim, koʻnikma va malakalarini mustahkamlaydi.

### **Badiiy gimnastika mashgʻulotlarining asosiy vosita va uslublarilari**

Badiiy gimnastika mashgʻulotlari sport taʼlim muassasalarining oʻquv rejalariga kiritilgan. Badiiy gimnastika sport turi bilan shugʻullanuvchilar, boʻlgʻusi sportchilarda bu sohada bilim, koʻnikma va malakalarni hosil boʻlishi, harakatli oʻyinlar, musiqa joʻrligida biror buyum bilan mashqlarni amalga oshiriladi. Buyumlar bilan jismoniy mashqlarni murabbiy raxbarligida olib borishda shugʻullanuvchilar bilimlarini oshirish, mashgʻulotni nafosat bilan boyitish, ularning diqqat eʼtiborini jozibali, aniq va chiroyli bajarishlariga qaratish muhimdir.

Badiiy gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishda quyidagi masalalarni hal qilishga eʼtiborni qaratiladi. Shugʻullanuvchi tanasining har tomonlama, uygʻun yaʼni garmonik rivojlanishlari va ular organizmini tegishli vazifalarning bajarilishlarini, jismoniy xususiyatlarini takomillashib borishga yoʻnaltirish, sogʻliqlarini mustahkamlash.

Shugʻullanuvchilarni musiqa joʻrligida harakatlarni amalga oshirish boʻyicha bilimlar berish, ularda musiqaga mos holda harakatlarni amalga oshirish malakalarini shakllantirish.

Shugʻullanuvchilarda axloqiy, qattiyatlik, nafosat sifatlarini yodda kengaytirish bilan umumiy xulqiy madaniyatlarini oshirishdan iborat deb hisoblaymiz.

## **Ritmik gimnastikadan ko‘rgazmali chiqishlarning amaliy ahamiyati**

Ritmik gimnastika chiqishlari jismoniy tarbiya va sportni targ‘ib va tashviq qilishning samarali vositasidir. Shahar maydonlarida, maydonlarda o‘tkaziladigan ommaviy gimnastika chiqishlari umumxalq bayramlariga aylanadi va u katta siyosiy ahamiyatga ega bo‘lmoqda. Ular O‘zbekiston xalqlarining moddiy farovonligi va madaniy oshayotganligini va sport mahorati kamolotining yorqin ifodasidir.

Ritmik gimnastika chiqishlari va unga tayyorgarlik ko‘rish qatnashchilarining o‘ziga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayrim hollarda gimnastika chiqishlariga ilgari sport seksiyalarida shug‘ullanmagan yoshlar jalb qilinadi. Chiqishlarga tayyorlanish rejasidagi muntazam jismoniy mashq mashg‘ulotlari qatnashchilariga bunday mashg‘ulotlarning foydasini bevosita ko‘rsatadi va ularni zaruriy talabga aylantiradi. Bunday marosimlar tugagach, odatda gimnastika va sportning boshqa turlari bilan shug‘ullanish istagini bildiruvchilar (ko‘proq gimnastika chiqishlari qatnashchilari orasidan) soni ortadi.

Ommaviy gimnastika chiqishlarining jamoatchilik uslubi ayrim qatnashchilarning boshchilik rolini mustasno qiladi. Agar u o‘z harakatini jamoa bilan moslab bajarmasa, uning ham jamoatining ham harakatlari mazkur sport chiqishiga muvofaqiyat keltirmaydi. Shunday qilish chiqish qatnashchilarida jamoa oldida burchni his qilish, o‘rtoqlik va mas’uliyat hissini tarbiyalash uchun qo‘lay sharoit yaratiladi.

Ritmik gimnastika chiqishlarining muvofaqiyati ko‘p jihatdan ularning jozibadorligiga bog‘liqdir. Bunga esa yaxlit chiqishlarni va uning qismlari senariyasini qiziqarli qilib o‘ylab qo‘yish, musiqani to‘g‘ri tanlash

va chiqishlarni badiiy bezash, barcha mashqlarni qayta saflanishlarni xatosiz bajarish, chiqishlarning har bir ko‘rinishini davom ettirish orqali erishiladi.

Muvofaqiyatli chiqishning muhim omillaridan yana biri, qatnashchilarning yetarli darajada yuqori sport tayyorgarligini namoyish qilishidir. Uni tashkil qiluvchi asosiy elementlari: chiqishlar, ommaviy, erkin mashqlar, akrobatika mashqlari va gimnastika snaryadlaridagi mashqlar, yakkaxon chiqishlar, ommaviy saflanishlar va piramidalar, fon harakatlari ketishlar.

Chiqishlar. Qatnashchilarning chiqishi gimnastika chiqishining boshlanishidir. Butun chiqishning muvofaqiyati chiqish qanchalik yaxshi tayyorlanganligi va bajarilishiga bog‘liq bo‘ladi. Yangi va kutilmagandagi elementlarning bo‘lishi, chiqishning a‘lo darajada bajarilishi tamoshabinlarga ko‘tarinki ruh bag‘ishlaydi.

Agar maydoncha har tomondan tomosha qilinsa, chiqishda qatnashchilarning saf tekisligini saqlash muhim ahamiyatga ega bo‘ladi. Bunga erishish uchun qatnashchilarning har to‘rt qadamdan keyin chiqishni tavsiya qilinadi. Bu holda belgilar orasidagi masofa qatnashchilarning tarkibiga bog‘liq holda 240-280 sm bo‘lishi mumkin.

Agar harbiy paradlardagi singari chiziq bo‘ylab chiqish usuli qo‘llanilsa, bu natijaga osonroq erishish mumkin, bunda qator boshlovchilari o‘z joylarini oxirgi bo‘lib emas, balki birinchi bo‘lib egallashadi.

Chiqish qatnashchilarining zich qatordan birin-ketin perimetr bo‘ylab yugurib o‘z joylarini siyraklashgan qatorda egallashlari, benuqson tekis bo‘lib turish imkonini beradi.

Erkin mashqlar. Har qanday gimnastika chiqishining dasturida erkin mashqlarga muhim o‘rin ajratiladi.

Erkin mashqlarning mazmuni ham tasviriy, ham tematik ma’noda (sport o‘yini, ertak, xalq marosimi, mehnat jarayoni va hokazo) bo‘lishi mumkin. Tematik bo‘lganda mavzuni yoritish uchun sport anjomlari (mayda sport jishozlari, langarlar, bayroqchalar, tasmalar va hokazo) xizmat qilish mumkin. Anjomalarning qo‘llanishi chiqish qatnashchilari yetarli darajada sport tayyorgarligiga ega bo‘lmaganda ayniqsa zarur bo‘ladi.

Akrobatika mashqlari. Tomoshabinlarning akrobatlar (sakrovchilar, kuch va aralash juftliklar, jamoaviy mashqlar qatnashchilari) chiqishiga bo‘lgan qiziqishi ular bajaradigan mashqlarning harakatchanligi va aql bovar qilmaydigan (birinchi ko‘rinishda) chaqqonlik va jasurlik bilan bajarilishiga bog‘liq. Afsuski, murakkab sakrashlarni moslab bajarilishiga erishish uchun juda ko‘p vaqt talab qilinadi, shuning uchun chiqishni sashnalashtiruvchi dasturini soddalashtirishga majbur bo‘ladi yoki moslab bajariladigan sakrash mashqlaridan voz kechadi.

Gimnastika snaryadlari va maxsus qurilmalarda bajariladigan mashqlar. Bu mashqlar tomoshabinlarda ayniqsa katta qiziqish uyg‘otadi. Afsuski, hamma gimnastika snaryadlarida ham murakkab siltanish mashqlarini moslab bajarib bo‘lmaydi. Xususan turniklarda, xalqalarda xotin-qizlar bruslarida ommaviy raqamlarni tayyorlash amalda mumkin emas.

Yakkaxon mashqlar. Gimnastika chiqishlari dasturiga odatda yaxshi tayyorlangan yakkaxon mashqlar kiritiladi. Mashg‘ulot paytlarida esa chiqishlar dasturida unga o‘rin ajratilsa, ayrim hollarda qayta ko‘rib

chiqilishi mumkin, eng muximi-yakkaxon ijro vaqtida qatnashchilar asosiy tarkibining roli belgilanadi.

Ommaviy saflanishlar va piramidalar. Chiqish qatnashchilarining yuzalik ifodalarni, masalan gerbni qahramona mehnatini aks ettiruvchi piramidalarni ifodalashlari sport bayramining g'oyaviy hisoblanadi. Shunday ommaviy saflanishlar katta g'oyaviy ahamiyatiga ega. Shunga qaramay ularga tayyorlanishga, katta zo'r berish ham, ko'p vaqt ham talab qilinmaydi.

Fon harakatlari. Maydonchani turiga odatda sun'iy to'siq bayroqlar, qayinchalar, gullab turgan bog' va hokazolar o'rnatiladi. Fon harakatlari chiqishlar bilan birga bajariladi bu esa jozibadorlikni oshiradi. Ularni tashkil qilish uchun minbarning qarama-qarshi tomonida qatnashchilarning maxsus gruppasi bayroqchalar bilan joylashadilar, ular chiqish davomida ranglarni almashtirib turadilar, raqam, so'zlar, tasvirlarni, haykal shaklidagi tasvirlarni va hokazolarni ko'rsatadilar.

Chiqib ketish. Chiqish qatnashchilarining maydondan chiqib ketishi aniq, qisqa vaqt ichida o'z ko'tarinki ruhda o'tishi kerak.

Musiqqa. Gimnastika chiqishlarini, balet spektakli singari, musiqa jo'rlligisiz o'tishini tasavvur qilib bo'lmaydi. Chiqish qatnashchilarining harakatlari musiqa bilan o'zaro birikib ketib, yaxlit birlikni tashkil qiladi. Musiqa gimnastika chiqishlarining ma'naviy tomonini kuchaytiradi va tushunarli qiladi, shu bilan birga, emotsional zavq berishning ko'pgina qismini o'z zimmasiga oladi. Shuning uchun musiqa asarlarini gimnastika chiqishlarining butun mazmuni singari puxta va o'ylab tanlash zarur.

Chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash uslubiyati. Mashg'ulotdan oldin tayyorgarlik bosqichi quyidagilarni nazarda tutish:

Boshlang'ich ma'lumotlarni aniqlash. Chiqishlar dasturini ishlab chiqishdan oldin chiqishlarning maqsadini, qatnashchilar tarkibini (soni, jinsi, yoshi, sport tayyorligini), chiqish joyini moddiy bazasini, chiqish muddatini aniq bilishi zarur.

Sashnalashtirish. Bu tayyorgarlik bosqichining eng mas'uliyatli va ko'p mehnat talab qiladigan qismi bo'lib, buning natijasida chiqishlarning umumiy konturi (chiqish, saflanish, mashqlar va hokazo) belgilanadi va shu bilan birga zarur bo'lgan asbob-uskuna, anjomalar aniqlanadi, shuningdek, tabrik va diktor matnlari tayyorlab qo'yiladi:

- qatnashchilar kiyimining eskizlari tayyorlab qo'yiladi.
- saflanishlar va qayta saflanishlarning chizmalari tuziladi.
- alohida raqamlar uchun musiqa tanlanadi va yaxlit chiqish uchun musiqa dasturi tuziladi.

Erkin mashqlarni tuzish. Erkin mashqlarni tuzish uchun quyidagilar bajariladi:

- a) tanlab olingan musiqa asarini o'rganish;
- b) murakkab elementlarni yoki mavzuni va harakatlarni tanlab olish, keyin esa, musiqa jo'rliigi asosida ularning navbatlanishini aniqlash;
- v) yaxlit mashqlarni tuzish;
- g) mashg'ulotlar rejasi tuzish. Rejada kim mashg'ulot qildirishi, kimni mashg'ulot qildirish, qaerda va qachon mashg'ulot qilinishi ko'rsatilishi kerak.

Bir mashg'ulot kunida hatto qisqa vaqtli to'xtab qolishlarni mustasno qilish uchun qatnashchilarni turli xarakterdagi faoliyatlar bilan jalb qilish imkoniyatini topish zarur. Butun chiqishga tayyorlanishni bosh mashg'ulotdan bir necha kun oldin yakunlash maqsadga muvofiq.

Ritmik gimnastika mashqlarini o'rgatishdan maqsad, har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun shug'ullanuvchilarning o'qituvchilar rashbarligidagi planli faoliyatini uyushtirishdir.

Ritmik gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

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

-kuch, tezkorlik, qayishqoqlik, epchillik, chidamlilik singari jismoniy hislatlarni tarbiyalash;

-professional-pedagogik ko'nikmalarni (maxsus o'quv yurtlari shug'ullanuvchilarida) shakllantirish.

Ritmik gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir aniq holda harakat strukturasi uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi. Aniq gimnastika mashqni o'rgatishni shartli suratda o'zaro nihoyatda bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin.

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

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

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

Birinchi shart. Gimnastika mashqlarini o'rgatishni muvofaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti- shug'ullanuvchining tayyorlik darajasini aniq baholashdir. Shug'ullanuvchining harakatini baholash xarakteri ayni choqda qanday mashq o'rganayotganligiga bog'liq. Gimnastik mashqlari esa nihoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi harakat o'rganilayotgandagi xar bir aniq holda shug'ullanuvchining imkoniyatlarini aniqlash o'zgarib turishi mumkin.

Ikkinchi shart. O'rgatish programmasini harakat strukturasi tahlil qilish va shug'ullanuvchining individual xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O'qitish programmasi algoritmik topshiriq: chiziqli yoki tarmoqli programma tarzida yoziladi. Gimnastika mashqlarining texnikasi murakkablasha borgan sari o'rgatish programmalarining samaradorligi orta boradi.

Uchinchi shart. Mashqni o'zlashtirish jarayonini moxirlik bilan boshqarish. Buni o'qituvchi faoliyatini tahlil qilish hamda aniqlik



kiritadigan komandalar va kontrol topshiriqlarni tanlash asosida amalga oshiradi.

To'rtinchi shart. Tegishli sharoit va o'quv vositalarining mavjud bo'lishi. Bunga quyidagi mashg'ulot joyi (zal, maydoncha), asosiy va yordamchi snaryadlar, metodik o'quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kinogrammalar, odam gavdasining modellari) texnikaviy ta'minlash vositalari kino va foto apparatlar, videomagnitofonlar, diktofonlar va hokazolar kiradi.

Ritmik gimnastika o'quv jarayonini tashkil etishda o'rgatishning didaktik prinsiplari asosiy faoliyat qo'llanmasi hisoblanadi.

**Onglilik va aktivlik prinsip.** Gimnastika mashqlari sportchilarning jismoniy harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va aktivlik prinsipi shug'ullanuvchilardan eng avvalo harakatni tushunib o'rganishni, qo'yilgan vazifani xal etishga qiziqib va ijodiy munosabatda bo'lishni tarbiyalashni talab etadi.

Ko'rgazmalilik prinsip. O'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun o'qituvchi quyidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi.

Harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kinomateriallar va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va "etalon" modellarni ko'rsatish.

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

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

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

**Osonlik prinsipi.** Shug'ullanuvchilarga ular kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda shug'ullanuvchilar darsga qiziqmay qo'yadilar. Biroq, osonlik prinsipi sportchilarni qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish zaruratini mutlaqo inkor etmaydi.

Sistematiklik prinsip quyidagilarni harakat faoliyatini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishni.

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

O'qituvchilarning ishga ishtiroki yoki va aktivligini so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashlab turishni nazarda tutadi.

Ritmik gimnastika mashqlarini o'rgatishning metodik usullari nihoyatda xilma-xil. quyidagilar eng samarali va o'rgatish tajribasida ko'p foydalaniladigan usullar qatoriga kiradi.

Harakat texnikasi haqida tasavvurni hosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:

a) o'qituvchining shug'ullanuvchilar bilan nutq orqali munosabatda qilishini so'zlab berish, suhbatlashish, tushuntirish, muhokama qilish va boshqa formalari har bir so'z aniq va obrazli, iboralar esa qisqa va tushunarli bo'lgan vaqtdagina ancha samarali va ta'sirli chiqadi; shunday holda o'qituvchi bevosita yangi mashq o'rganish oldidan tayyorgarlik

ishini muvofaqiyat bilan o‘tkazishi hamda o‘rgatish jarayonini boshqara olishi mumkin;

b) ko‘rgazmali qurollar (konturogrammalar, jadvallar, odam gavdasining yassi simdan yasalgan va boshqa modellari, multiplikatsion rasmlar va hokazolar) ko‘rsatish, namoyish qiluvchi kishi mashqni bajarib ko‘rsatishi, turli mo‘ljallardan foydalanish (quyiroqqa qarang) lozim;

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

### **Buyumlar bilan oddiy harakatlar**

Gimnastkichining buyumlar bilan doimiy mashq bajarishi sportchining erkin harakatlariga bog‘liq, oyoqni yuqoriga ko‘tarib silkitish, buyum bilan bajariladigan doira va aylanish (oddiy) harakatlarning eng ko‘p tabiiy ko‘rinishlari hisoblanadi. Yuqorida qayd etilgan harakatlarni to‘g‘ri bajarilishi uchun buyumni to‘g‘ri ushlab katta ahamiyatga ega.

Buyumlarning turlicha shakli va tuzilishi, sportchining uni qanaqa ushlab xususiyatini aniqlaydi. Ko‘pchilik buyumlar uchun qattiq va erkin ushlab xarakterli. Qattiq ushlab turli xildagi silkitish va aylanishlarda qo‘llanadi.

Erkin ushlab esa buyumni aylantirishda qo‘llaniladi. Ushlabning ushbu ikki turi ham texnik jihatdan o‘zaro bog‘liq - biri ikkinchisining ketidan qo‘llaniladi yoki bitta mashqda birgalikda qo‘llaniladi.

Bitta mashqni bajarishda ikkita asosiy ushlashlardan bir paytda qo'llashda hosil bo'lgan ushlashning aralash shakli to'g'risida gapirish mumkin.

**Uloqtirish harakatlari.** Buyumni uloqtirish badiiy gimnastikaning turli buyumlar bilan mashq bajarish turlarida qo'llanadigan ballistik harakatlarga kiradi. Har qanday uloqtirish harakatlarini sof biomexanik tuzilishi umumiy holda quyidagiga olib keladi. Uloqtirishni bajarishda harakatlarning ikki asosiy fazalari mavjud.

**Tezlashish fazasi.** Uni bajarish jarayonida (turli mashqlarda biroz farq qilgan holda) kinetik energiya oyoqlarni silkitish yoki depsinish harakatlari xisobiga oshiriladi.

**Buyumni ilib olib otish fazasi.** Gimnastikachi tomonidan buyumga beriladigan tezlik unga erkin harakatlanish imkonini beradi. Bunday erkin harakatlanish jarayonida u oldindan belgilangan traektoriya bo'yicha aylanma harakat bilan yoki bu siz siljiydi.

Uloqtirish harakatlarining shiddati gimnastikachining individual harakatlari faolligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Fizika nuqtai nazaridan buyumning uchib chiqishdagi boshlang'ich tezligi silkitish harakati, dastlabki aylanish yoki depsinish jarayonida olingan tezlikga bog'liq. Fizikada kuch impulsi deganda kuchlar yig'indisi ( $F$ ) nazarda tutiladi va u jismga faol o'zaro ta'sirning ma'lum vaqti ( $t$ ) davomida ta'sir ko'rsatadi:

Buyumni tezlashish fazasi energiya hosil qiluvchi rol o'ynashini ta'kidlash zarur. Uloqtirish fazasining qiymati juda katta, chunki gimnastikachi harakatining aynan ushbu fazasida buyumning uchish traektoriyasi va aylanma harakat jarayonida yakuniy shakllanadi.

Siltash harakatlarida bu fazalar aniq ajralib turadi. Uloqtirishni bajarayotgan gimnastikachi bir vaqtni oʻzida boshlangʻich unga boshlangʻich tezlik beradi va harakatning yoʻnalishi va shiddatini aniqlaydi.

**Buyumni ilib olish.** Badiiy gimnastikada ilib olish turi eng koʻp qoʻllaniladigan texnik element boʻlib, u yorqin ifodalangan uloqtirish harakatlarida va boshqa koʻpgina mashqlarda (qoʻlda yurgʻizish va boshqalar) uchraydi.

Erkin harakat fazasini oxirida buyum doim maksimal kinetik energiyaga ega boʻladi va bu uning ogʻirlik kuchi taʼsiri ostidagi harakatiga bogʻliq. Bundan tashqari, buyumni aylanishi (aylantirib uloqtirish hollarida) ushlab olish paytigacha deyarli toʻliq hisoblanadi. Shunday qilib, ilib olish bir nechta maxsus muammolarni hal qilishni nazarda tutar ekan.

Ulardan biri - ilib olish paytida buyumning tezligida kinetik energiyani soʻndirish, boshqa masala – uni maʼlum darajagacha saqlash va undan keyin buyum harakatini keyingi harakatlar bilan boshqa harakatga aylantirish.

Buyumni ilib olishni bajarayotgan gimnastikachi harakatlaridagi bir nechta fazalarni ajratib koʻrsatish mumkin.

**Birinchi faza** yoʻnaltirish harakatlari bilan bogʻliq. Gimnastikachi oʻz harakatlarini buyumning harakatlanishi bilan uygʻunlashtiradi. Yaʼni, gimnastikachining buyumga taʼsiri ularning fizik kontakti sodir boʻlishidan oldinroq mavjud boʻladi.

**Ikkinchi faza** buyumni birlamchi tutish. Bu fazada gimnastikachi buyumning harakatiga taʼsir koʻrsatmaydi.

**Uchinchi faza** buyum va qo'llar harakati bo'lib, u buyum harakat tezligi asta- sekin kamayishi bilan sodir bo'ladi. Bu fazaning boshida gimnastikachi buyumni traektoriya bo'yicha harakatlantirishga intiladi. Biroq uning oxirida zaruratga ko'ra traektoriya keyingi harakatlar maqsadiga mos holda o'zgarishi mumkin.

**To'rtinchi faza;** bunda gimnastikachi buyumga faol ta'sir ko'rsatadi, buyumning inersion harakati deyarli to'xtaydi.

Hakamlik qoidalari va buyumlar bilan ishlash texnikasi buyumni erkin harakatidan uning qo'lda harakatlanishiga silliq, sekin-astalik bilan o'tishni nazarda tutadi. Ratsional texnika nuqtai nazaridan qattiq ushlab eng sodda bo'lgan bo'lar edi, biroq bu ko'p hollarda keskin, burchakli harakatlarga, kutmagan vaziyatlarga, buyumni to'xtab qolishiga olib keladi va bu ko'p hollarda hakamlar tomonidan sportchi jazolanadi.

Buyumlar bilan bajariladigan hamma mashqlar, chap qo'l bilan ham, o'ng qo'l bilan ham, bir qo'ldan ikkinchisiga o'tkazilishi bilan bir maromda, ba'zi holarda ikkala qo'l bilan bajarilishi kerak.

### **Gardish bilan bajariladigan mashqlar**

Gardish bilan bajariladigan mashqlar - badiiy gimnastikada eng qiziqarli mashqlardan biridir. Gardish badiiy obraz yaratish, gimnastikachining harakatlanish va his-tuyg'ularini ochib berish uchun katta imkoniyatlar yaratadi.

**Mashqlarni tasnifi.** Gardish bilan bajariladigan harakatlar 4 ta guruhga bo'linadi.

**I - guruh.** Tekis uloqtirishlar va aylantirishlar. Bu mashqlar gardishning tekisligiga perpendikulyar bo'lgan markaziy o'qqa nisbatan aylanish harakatini nazarda tutadi. Gardishning aylanishi bunday

harakatlarning eng oddiy ko‘rinishi hisoblanadi hamda u orqa, yon va gorizontal tekisliklarda bajarilishi mumkin. Aylanish bilan birgalikda bajariladigan gardish mashqlarining yana bir harakat turi oyoqlarni baland ko‘tarib siltanish, uloqtirishlar bilan harakatlanish. Shu bilan birga aylanmasdan bajariladigan harakatlarning kichik mustaqil guruhini ajratish mumkin.

Bunday turdagi uloqtirish harakatlari siltanish yoki depsinish orqali amalga oshirilishi mumkin. Tekis uloqtirishlarning uchinchi (eng murakkab) ko‘rinishi gardishni siljishi va aylanishlarini o‘zida mujassamlashtiradi. Bu ko‘rinishdagi mashqlar orasida qo‘lda, oyoqda dastlabki aylanish yoki (oyoq yoki qo‘l bilan) depsinish bilan siltanib bajariladigan uloqtirish harakatlarini ajratib ko‘rsatish mumkin.

**II - guruh** – charxpalak. Eng oddiy ko‘rinishda bu harakatlar polda, qo‘llarda, gavdada bajariladigan *tayanchli charxpalak*lardan iborat bo‘ladi.

Ikkinchi kichik guruh – *tayanchsiz charxpalaklar* – siltanish yoki depsinish bilan bajariladigan va keyinchalik diametral o‘q atrofida aylanish bilan bog‘liq bo‘lgan harakatlar.

Tayanchsiz charxpalaklar va tayanchli charxpalaklar (masalan, Shugurovaning charxpalagi) oyoqlar va qo‘llar harakatlari hisobiga amalga oshiriladi.

**III - guruh.** Dumalatib yurgizishlar. Pol bo‘ylab (to‘g‘ri, teskari, polga nisbatan vertikal holda, ma’lum burchakka oqqan holda bajariladigan) dumalatib yurgizish, shuningdek qo‘llarda va oyoqlarda, yelkada va shu singari bajariladigan gavda bo‘ylab dumalatib yurishni bir-biridan ajratish kerak bo‘ladi.

**IV- guruh.** Yuqoriga siltanish va aylantirishlar bo‘lib, ular bir-biridan qo‘l yoki oyoq va gardishning o‘zini harakatlari amplitudasi bilan farq qiladi.

Gardishning aylanish o‘qlarini tasniflashda ularni gardish markaziga nisbatan joylahishini va buyum tekisligiga nisbatan mo‘ljallashni, yo‘nalishini e’tiborga olish kerak.

Gardishning uchish davomidagi siljish harakati gardishni aylanishi bilan birgalikda sodir bo‘lishi shart emas. Lekin, aylanma va siljish harakatlarini birgalikda bajarish eng tipik holdir. Buyumning tekisligiga perpendikulyar o‘qiga nisbatan gardishni aylantirishda giroskopik effekt kuzatiladi. Bu effekt buyumni tashqi xalaqit beruvchi omillarning ta’siriga qaramay oldingi berilgan o‘qqa nisbatan turg‘un aylanishga intilishida ko‘rinadi. Gardishning tayanchsiz harakatlarida bu hodisa siltanish va deysinish tufayli beriladigan boshlang‘ich impuls, buyum tekisligi orqali aniq o‘tmagan hollarda kuzatiladi. Bunday hollarda buyumni o‘ziga xos tebranishi yuzaga keladi. Giroskopik effekt gardishni yurg‘izish singari harakatlarda ham vujudga keladi. U tufayli gardish og‘ir kuchi ta’siri ostida tushib ketmaydi.

Gardishni tebratish aylanma harakatlanishni tashkil etuvchilaridan iborat bo‘lgan murakkab harakatdan iborat.

Qo‘llar bilan gardishni aylantirishning eng sodda turi gardishni bir traektoriya bo‘ylab harakatlantirish (masalan pol bo‘ylab dumalatish).

Tebratishni ikki turga bo‘lish mumkin; sirpantirib tebratish va sirpantirmasdan, aylantirish vektori va tezlik harakati sirpantirishsiz harakati bilan o‘zaro bog‘liq bo‘lgan kattalik va yunalishi bo‘ylab harakatlanadi. Bu turdagi gardish harakatining o‘z o‘qi atrofida aylanishi



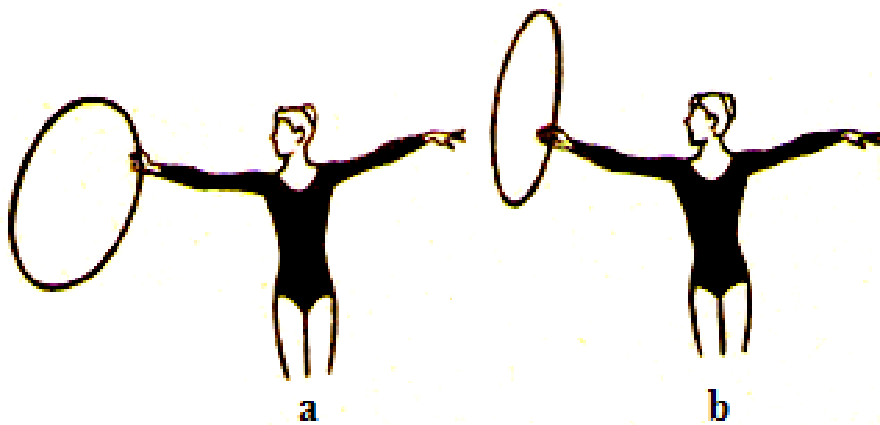
sifatida ko‘rib chiqish mumkin. Gardishni polga tegish nuqtasida joylashgan. Bu sharoitlar o‘qqa nisbatan sirpantirib harakatlantirish (masalan, qaytarib dumalatish), harakat tezligi va aylantirish bir - biriga bog‘liq bo‘lmasligi mumkin. Gardishni tebratish eng murakkabligi bu qiya tekislikda yuz beradi bunda buyumni harakat yo‘li hech qachon tekis bo‘lmaydi, umuman u sperallning oshib boruvchi qiya yo‘lini tashkil etadi.

Gardishni chayqatish tarkibiy harakatga kiradi unda harakatlantirish va aylantirishlar va o‘zaro qo‘shiladi. Qo‘llarda yurgazish eng sodda turi gardishni bir traektoriya bo‘ylab harakatlanishi (masalan, pol bo‘ylab dumalatish).

Gardish yo‘lini qiyshiqqligini olib borishida buyumning og‘irlik kuchi vaqti bo‘lishida, otish kuchi oldindan belgilanadi. Shu bilan birga gardishning aylanish harakati qanchalik faol bo‘lsa shunchalik og‘irlik kuch ta’sirida otiluvchi bo‘ladi. Birinchisi erkin ushlab (1 b -rasm,). U qoida bo‘yicha gardishni turli yo‘llar bilan aylantirishda va ilishda ishlatiladi. Umuman olganda bu ikki ushlab turlarida o‘zaro bog‘liq va ko‘pinchalik biri ikkinchisidan keyin keladi.

Gardish bilan mashq bajarishda eng muhim texnikadan biri to‘g‘ri ushlab (gardish). Gardish bilan bajarilgan mashqlarda ushlabning ikki asosiy turi mavjud.

Ikkinchisi mahkam ushlab (1 a -rasm). U tegib turuvchi o‘q atrofida gardishni aylantirishda ishlatiladi. Masalan; oyoqni yuqoriga ko‘tarish harakatida. Mahkam ushlab bir va ikki qo‘llab bajarilishi mumkin.



**1 –rasm.**

### **Tekis uloqtirish va aylantirishlar**

Bu bo‘limda to‘rtta asosiy guruhga aloqador tipik harakatlar tavsiflanadi. Aytib o‘tilganidek gardishni to‘g‘riga, yonga, yuqoriga, bir qo‘llab, ikki qo‘llab va qo‘ldan qo‘lga berish yo‘li bilan aylantirish harakatlari bajariladi. Bu turdagi harakatda gardishni yuzi tekis qilib qaratib qo‘ldan qo‘lga beriladi (2 –rasm). Bu mashq asosiy harakat bo‘lib buyumning markazida qiya tasvirlanganda, atrofiga yaqinligida gardish esa gimnastikachi kaftida sirpanib chiqadi. Kaft gardishni aylantirishda atrofi bo‘ylab harakatlanadi.

Gardishni mustaxkam saqlab turish uchun uning aylanish tezligi yuqori bo‘lishi talab etiladi, berilgan kattaligidan kam bo‘lmasligi kerak. Gardishni yetarlicha aylantirishda energiya kuchi buyumni kaftga itaradi (yoki tanaga) va harakatlar mustaxkamlashadi xattoki o‘q markazi og‘irlik markazidan baland joylashganida ham, gardishni uzatishlar qo‘llarni tutashtirmasdan amalga oshirish kerak. U gardishning pastki yuzasida yuz beradi.

Gardishni gorizontal tekislikda aylantirish unchalik turg‘un emas. Turg‘unlikni oshirish uchun aylantirishda yuqori tezlik kerak, lekin uni

olishda buyumni yoqotish xafi ortadi. Gardishni aylantirmasdan uloqtirish ko'p ishlatiladi. Ular qo'l va oyoqlarda bajariladi.

Uloqtirishlar bir nechta fazalarga bo'linadi. Dastlab gimnastikachi gardishni yelkasiga oladi va u tizzalarini bukishni bir vaqtni o'zida bajaradi. Tizzalarni bukishdan keyin itarilish harakatlari bajariladi, bu jarayonda gimnastikachi buyumga yuqoriga yo'nalish beradi yoki to'g'ri tepaga. Oyoqlarni bukish va qo'llarni faol harakati buyumni yuqoriga uchishni ta'minlaydi.

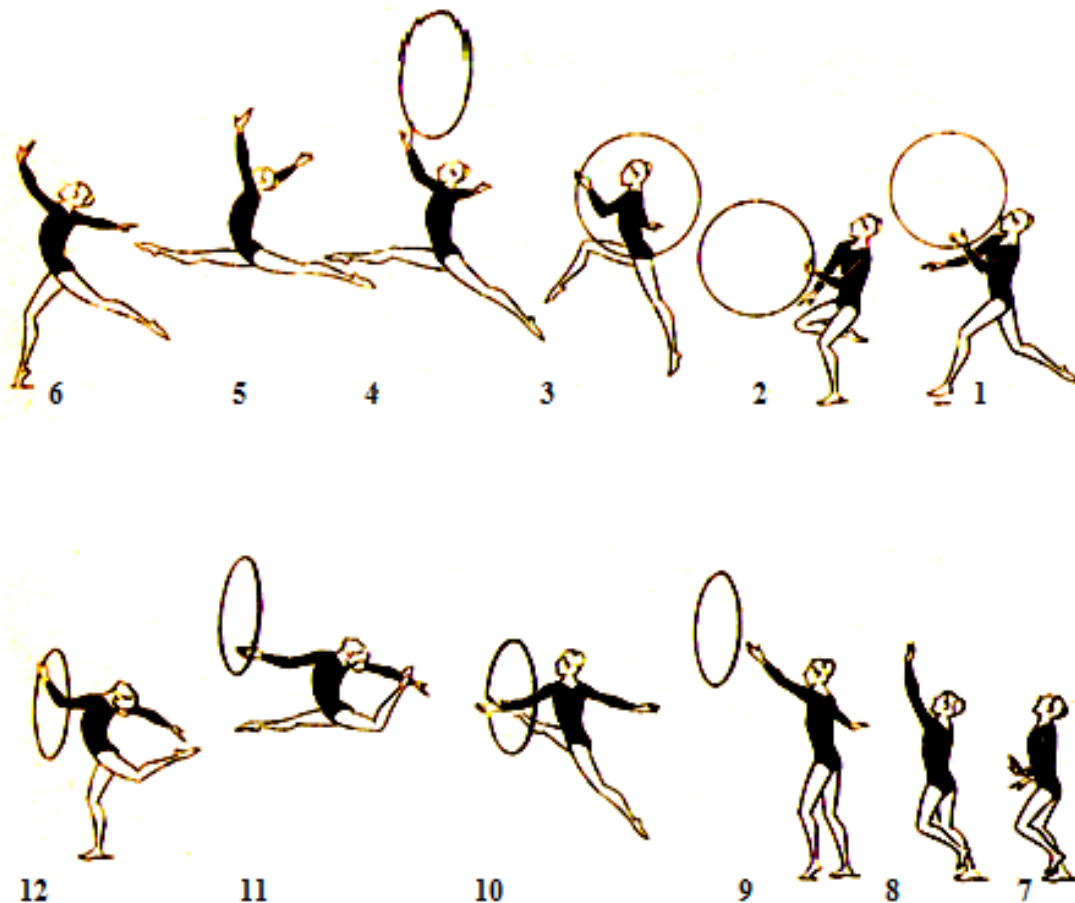
Ilishlar boshdan yuqoridan, tana orqa qismida, tana oldida amalga oshirish mumkin. Gardishni tanani oldingi qismida ilish kuzatiladi. Ilish amalda to'g'ri qo'lda ketma-ket, pastga-ortga silkitishlar harakati bo'ylab amalga oshiriladi.

### **Gardish aylantirib uloqtirishlar**

Bu gardish bilan bajariladigan harakatlarga xosdir. (3-rasm)da ko'rsatilgan mashqda, yon tekislikdagi gardishni kaftda aylantirilishi, uloqtirish, ilish ketma-ketligi va aylantirishga o'tib ketishi tasvirlangan.

Gimnastikachining harakati, qadamlab sakrashni bajarishni ta'minlaydi (yarim o'tirish, qo'llarni siltash), bir vaqtning o'zida gardishni uloqtirishni ham ta'minlab beradi. Rasmda gimnastikachini harakatlarni kuzatish mumkin, ular uloqtirishga va sakrashni bajarishga qaratilgandir.

Uchishning oxirgi yo'nalishi bajarayotgan qo'lning kafti yakuniy harakatiga asoslanadi (1-3).



**3 -rasm.**

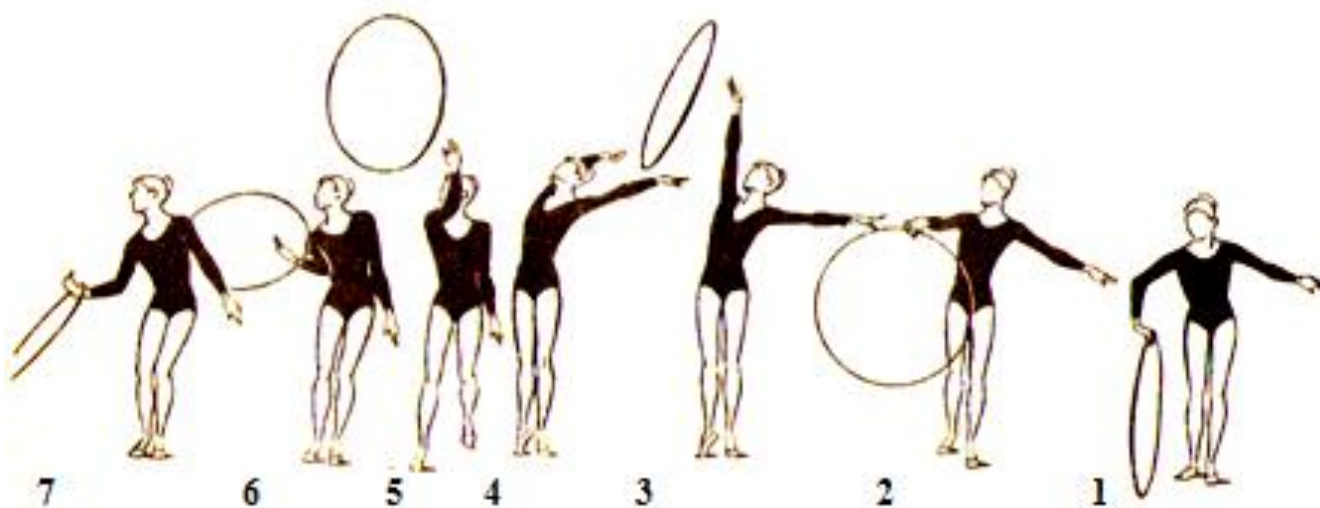
Uchish fazasida gimnastikachi gardishni ko‘zdan yo‘qotmaslikka harakat qiladi. Gardishni ushlashga tayyorlanish holatiga o‘xshash bo‘ladi (3-rasmning 1-9 lavhalari). Oldinga cho‘zilgan qo‘l gardishni ilishni, uni pastki yonidan erkin ushlashda aylanishga o‘tib ketishda amalga oshiradi. Gardishni ilish aylanib sakrashda qiyinlashadi. Texnik jihatidan oldingayonda ilish to‘g‘ri hisoblanadi, bunda buyum periferik ko‘z nuri orqali boshqariladi.

Shunday qilib, harakatni aniqligi, keyingi mashqqa o‘tishni ta‘minlaydi. Shu bilan birga, buyumni ilgandan keyin, uni ko‘z bilan kuzatishi keragi yo‘q (4, 5-rasmlar).

**Gardishni aylantirish.** Bu gardish bilan bajariladigan harakatda, buyumni aylantirishga xos bo‘lgan, tik turgan o‘q atrofida amalga

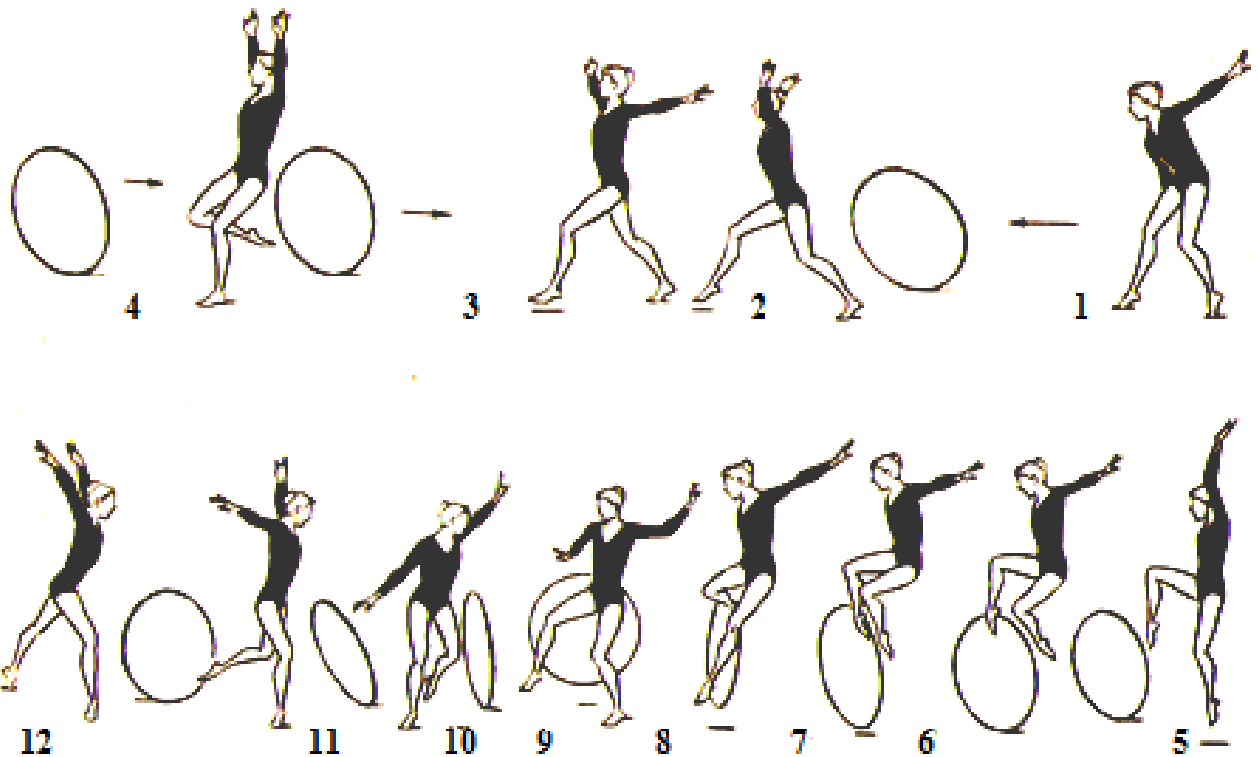
oshiriladi va uning tekisligida joylashadi. Gardishni aylantirish ikki turga; tayanchli va tayanchsizlarga bo‘linadi.

Tayanchli aylantirishlar sodda shaklga ega, ayniqsa, pol ustida bajariladigan aylantirishlar. Gardishni aylantirib “qo‘yib yuborish” yoki “chiqarish” fazasi 4-ramda ko‘rsatilgan. Gardishni qo‘lda aylantirish buyumni balandligi va eniga ham bajarishi mumkin. Gardishni aylantirish mahkam ushlab oldinga siltash bilan boshlanadi, keyin gimnastikachi kaftini ochadi, shu orqali gardishni aylanishiga sharoit yaratadi va yana mahkam ushlaydi.



**4 –rasm.**

5 -rasmda gardishni aylantirishning eng murakkab usullaridan biri ko‘rsatilgan bo‘lib; unda Shugurovaning oyoqlar yordamida gardishni aylantirishi tasvirlangan. Harakatlar ortga dumalatishdan boshlanadi(1-2). Buyumlar bilan uchrashishdan oldin gimnastikachi qisqa yugurishni amalga oshiradi (2-3) oyoqlarni bukib deysinib sakraydi va bir oyog‘ini ko‘tarib silkitadi (4-7 - lavhalar). Harakatlar shunday bajariladi-ki, gardishni oyoq barmoqlari yordamida aylantirib qisib olish harakati amalga oshiriladi.



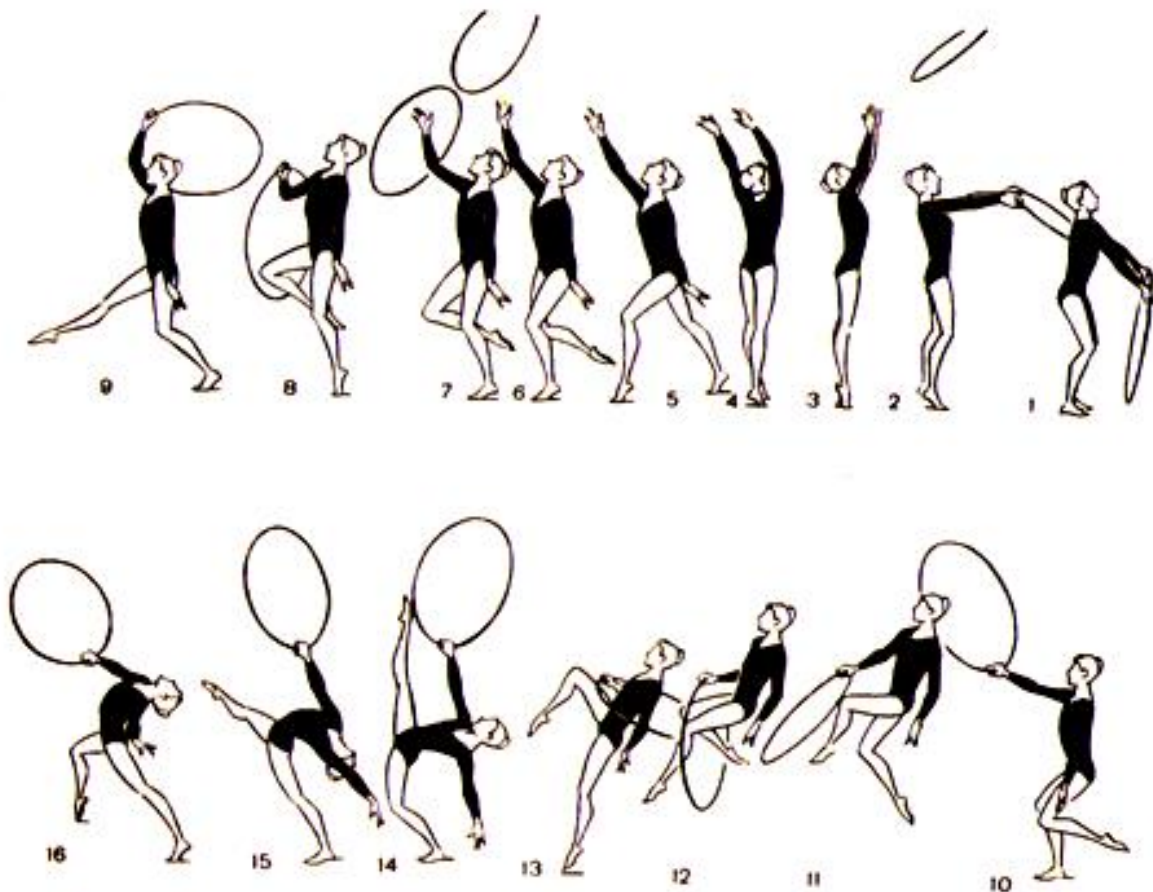
**5 –rasm.**

Buni bajarishning qiyinchiligi shunda-ki, oyoqlar bilan ilib qisish zonasi tayanishdan aniqroq bo‘lishi kerak, faqat shundagina gardishni aylantirish yetarli darajada mustahkam bo‘ladi.

Gardishni tayanchsiz aylantirish gardishni aylanishida uni eni va bo‘yidagi o‘qi bo‘yicha amalga oshirish mumkin.

6-rasmda gimnastikachi gardishni uloqtirish harakati ko‘rsatilgan bunda yo‘naltirilgan masofa bo‘ylab qo‘llarni yuqoriga siltishni bajaradi. Uloqtirish vaqtida gardish eni bo‘ylab va aylantirish o‘q atrofida aylantirish. Gardishni uchishida gimnastikachi orqaga egiladi va uni bir qo‘llab iladi keyin tekis yon tomon bilan oyoqlarni yuqoriga ko‘taradi.

Gardishni aylantirish gavda o‘qi atrofida bajariladi, so‘ngra shiddat bilan yuqoriga ko‘taradi. Yuqoriga uloqtirishda yarim o‘tirib oyoqlarni bukadi bunda buyumni yuqoriga uloqtirishga zamin yaratiladi.



**6 –rasm.**

### **Gardishni dumalatish**

Gardishni gorizontaal tekislik yoʻnalishida dumalatish eng oddiy mashqlardan biridir. Qiya qilib dumalatish egri chiziqda bajariladi. Bunda gardishni aylanishi nisbatan kamroq. Texnik jihatdan ortga dumalatish qiyinroq hisoblanadi. Ular oldinga ortga va yon tomonlarga dumalatishlar dan iborat. Eng keng tarqalgan dumalatishlardan biri oldinga dumalatib ortga qaytarib ilib olish turi hisoblanadi.

Gimnastikachining harakati uloqtirishga oʻxshab ketadi lekin eniga yoʻnaltirilgan boʻladi. Gimnastikachi gardishni shunday uloqtiradiki u yon tomonga oʻrin almashish harakatini va bir vaqtini oʻzida ortga aylanishni amalga oshirish. Ortga dumalatish harakatida qoʻl kaftini ikki xil harakati mavjud.

1-oldidagi gardishni tezlik bilan uloqtirish;

2-ortga talpinish harakati, bunda gardishni markaziy o‘q atrofida aylanishi paydo bo‘ladi.

Bunday harakatlar natijasida gardish erkin harakatning birinchi qismida sirpanib harakatlanadi, tik holatini saqlab turadi, aylantirganda gardish esa gimnastikachiga qaytadi, gimnastikachi gardishga orqa bilan turadi, gardishni harakati sekinlashgan sari uni pol bilan aloqasi ortadi, gardish aylanishni davom etadi. Aylanish harakati hali davom etib turganda, buyum avval to‘xtaydi, keyin qarama - qarshi tomonga harakatlana boshlaydi .

Tana bo‘ylab dumalatishlar polga nisbatan qiyinroq. Gimnastikachini kaft harakati gardishni qo‘li, ko‘krak qismi yana qo‘li bo‘ylab yurgizib dumalatadi, keyin uni ushlab oladi. Tananing ortki qismida ham dumalatishlar xuddi shu singari bajariladi. Shu ikki dumalatishlarni solishtirsak ularda tanani orqaga egilish harakati bajariladi va oldinga egilish harakati. Dumalatishlarning eng yaxshi bajarilish texnikasida gimnastikachini qo‘llari bukilmaydi va harakatlari katta amplituda amalga oshiriladi.

**Siltashlar va aylantirishlar** (doiralar). Bu turdagi mashqlar gimnastikachining harakatlariga bog‘liq. Ular siltashlar va aylantirishga bo‘linadi. Siltash deganda kamroq amplitudadagi harakatlar nazarda tutiladi, aylantirishga nisbatan qaralganda. Mashqlar birikmasi keltirilgan, u yerda gimnastikachini birinchi ta’svirlangan harakatlaridan tashqari (1-5) gardish bilan siltash harakatini va uni aylantirishni bajaradi (8-9), bu jarayonda gimnastikachi buyumdan arg‘amchi sifatida foydalanadi va oyoqlarini birin-ketin ko‘tarib sakraydi (10-12), engashib orqa



muvozanatiga keladi (14-15). Bu singari mashqlar turli murakkablikga ega bo'lishlari mumkin. Asosan gardishda arg'amchi sifatida sakrashlarda oldinga, ortga, harakatlantirishni 2 marta aylanib bajaradi.

### **Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar**

Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar ko'pkurashda eng an'anaviylaridan biridir. Ohirgi yillarda ko'pkurashda arg'amchidan foydalana boshlagandan keyin yangi, murakkabroq va o'zgacha harakatlarni bajarish imkoni yaratildi (shu bilan birga turli xil uloqtirishlar va h.k) zamonaviy badiiy gimnastikada guruhli va yakka arg'amchida bajariladigan mashqlar qo'llanilayapti. Ularni o'zlashtirish gimnastikachilardan yuqori tayyorgarligini talab qiladi.

Harakatlarning o'zgaruvchanligi musiqani tanlashga bog'liq. Qoida bo'yicha bunday mashqlarda zamonaviy va milliy ashulalar qo'llanilladi.

**Mashqlar tasnifi.** Uch asosiy guruhga bo'linadi. Siltashlar va aylantirish, sakrashlar va uloqtirish harakatlari.

**Siltashlar va aylantirishlar.** Boshqa mashqlarga o'xshab arg'amchida amalga oshiriladigan siltashlar va aylantirishlarni katta, o'rta va kichik aylantirishlar. Ularning hammasi mavjud bulgan quyidagi tekisliklarda bajariladi; yuza, eniga va old-orqa, yon. Siltashlar va aylantirishlar bir qo'l va ikki qo'llab ushlar orqali bajarilishi mumkin. Gimnastikachi arg'amchini bukib taxlaganda yoki butun uzunligi bo'ylab ishlatishi mumkin.

Bunda o'rtacha yoki yig'ib olib ushlar mumkin. Siltashlar va aylantirishlar ning turlariga; bir joydan ikkinchi joyga harakatlantirish, aylantirib burash, cho'qmorsimon harakatlar kiradi.

**Sakrashlar** arg'amchi bilan sakrash, buyum bilan bajariladigan harakatlarning eng an'anaviylardan biridir. Buyumning harakat yo'nalishiga qarab bir necha guruhlarga bo'lish mumkin; arg'amchini oldinga, orqaga, yon tamonga aylantirish yo'nalishlariga. Eng tipik harakatlarga arg'amchini butun uzunligi bo'yicha bajariladigan mashqlar kiradi. Ular oddiy (birlamchi), ikkitalik aylantirishli, ikkissimon bo'lishi mumkin. Arg'amchini buklab ham sakrash mumkin. Bular, bir yoki ikki marta aylantirish orqali amalga oshiriladi. Uloqtirish. Arg'amchini fazoda aylantirib va aylantirmasdan uloqtiriladi. Bukmasdan uloqtirishni ajratish mumkin. Aylantirmasdan uloqtirishga buyumning bo'yiga uchishi xosdir. Bu barcha harakatlar yoyilgan va yig'ilgan arg'amchida bajarilishi mumkin.

**Texnik asoslar.** Arg'amchi bu yumshoq buyum. U bajariladigan mashqlarning xususiyatini aniqlaydi. Arg'amchining asosiy o'lchamlari quyidagicha bo'ladi; oyoqlarni tor kerib gimnastikachi arg'amchining qo'l osti (qo'ltiq)gacha tortadi. Ushlash mashqlarda arg'amchini erkinroq yoki umuman arg'amchining ikki tugash uchlari kaftida joylashadi. Siltashlarda va qo'ldan-qo'lga olib uzatishlarda kaft harakati erkinlashadi va arg'amchi barmoqlar uchlari ham ushlab turiladi. Texnik tamonidan arg'amchi bilan to'g'ri ishlash darajasi buyum harakati shiddati va ritmi orqali aniqlanadi.

O'zini shaklini saqlab qolishi uchun arg'amchi to'xtovsiz harakatda bo'lishi kerak. Bu kaftning faol harakatlari orqali amalga oshiriladi. Sakrash harakatlari bajarilayotganda kaft harakatlari qo'lning bir xolatini saqlab turadi, bunda qo'llar tirsak bo'g'inlarda bukiladi(yelka va yelkadan oldingi qismlar uncha uchli bo'lmagan burchak hosil qiladi). Arg'amchini

aylanish shiddatini o'zgartirish faqatgina bilak harakatlari bilan bo'lmay, balkim arg'amchini tortishga ham bog'liq, qachonki uning aylanish harakatining radiusi o'zgarganda, uning qisqarishi buyumni aylanish tezligini ortishiga olib keladi. Aksincha radiusni aylanishni ortishi shiddati harakatning pasayishiga olib keladi.

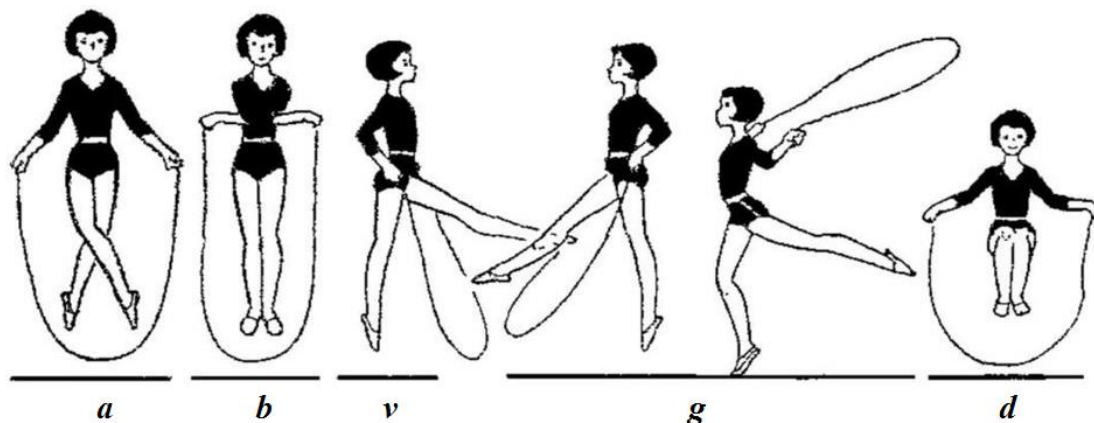
Arg'amchini aylanishi tez bo'lishi kerak, tezlikni pasaytirish uning shaklini o'zgarishiga olib keladi, texnik xatolar va turli xil qiyinchiliklar paydo bo'ladi, barcha uloqtirishlar arg'amchi harakatlarida uning shaklini saqlab turish kerak. Bu bir necha shartlarni bajarish orqali amalga oshiriladi. Birinchi novbatda buyumni tez aylantirish hisobiga, bunda arg'amchi bir tekis chiziq bo'ylab "cho'ziladi".

Sportchi tegirmonsimon mashqni bajaradi. Cho'qmordagi harakatlarga nisbatan qo'llarni tirsak bo'g'imida bukadi, bu esa arg'amchi tanaga tegishidan saqlaydi.

**Sakrashlar.** Arg'amchini harakatini kelishilgan xolda bajarishning muhimligi gimnastikachining harakatlari oddiy aylanishdagi sakrashlarni amalga oshirishda, yarim o'tirish, arg'amchini yuqoridagi holatiga mos keladi.

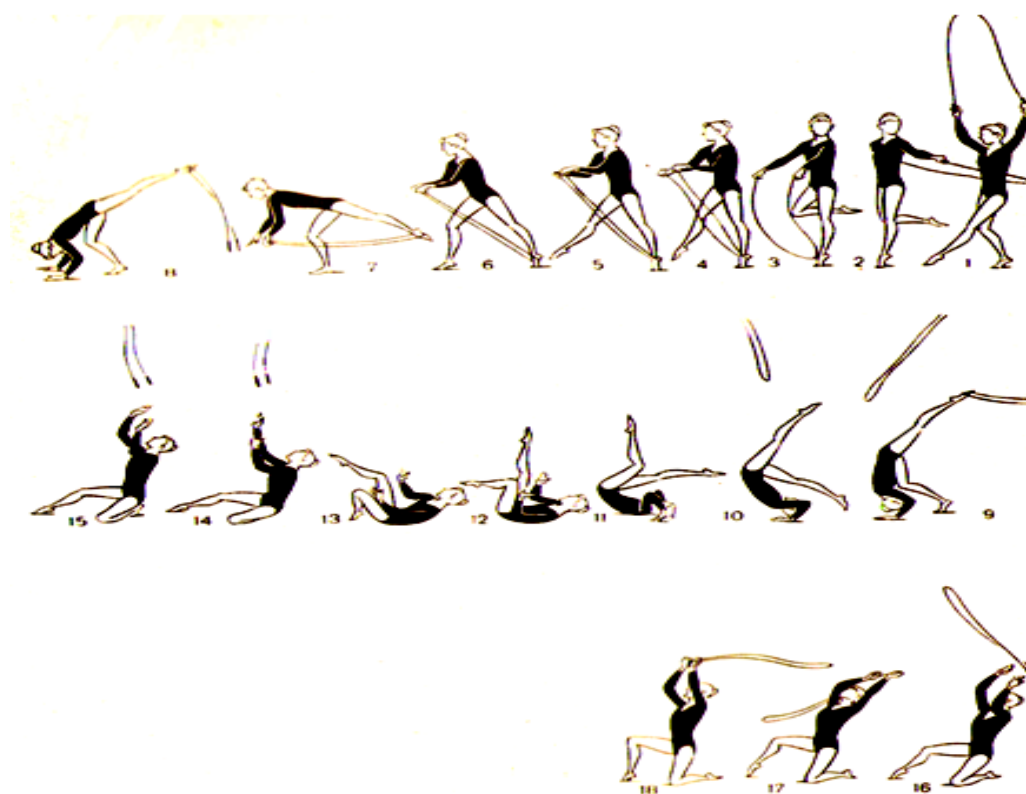
Ikki marta aylanib sakrashlar bir qator xususiyatlarga ega. Yarim o'tirish oyoqlarni kamroq egish orqali hosil bo'ladi. Oyoqlar po'ldan yuqoriga ko'tarilganda, arg'amchi sportchini gavdasi oldida bo'ladi, sakrashning yuqori nuqtasiga yetganda esa yuqori oldingi qismda bo'ladi. Agar oddiy sakrash harakatlarida tirsak bo'g'ini ishtirok etsa qo'llar ham yelka balandligi bo'yicha egiladi, ikki barobar aylanishlarda tirsak o'z joyida turadi. Arg'amchida sakrash turlaridan biri "iks simon" aylantirishdir (7 -rasm).

Chalkashib ketmaslik uchun gimnastikachi “ilmoqni uzaytiradi”, bunda u qo‘llarni “iks simon ” holatga keltiradi, tirsaklar esa bir-biriga tegib turadi, bilaklar esa gavda yonida joylashadi. Arg‘amchini o‘tkazish paytida, bilaklarni aylanish harakatini amalga oshirib aylantiradi.



7 –rasm.

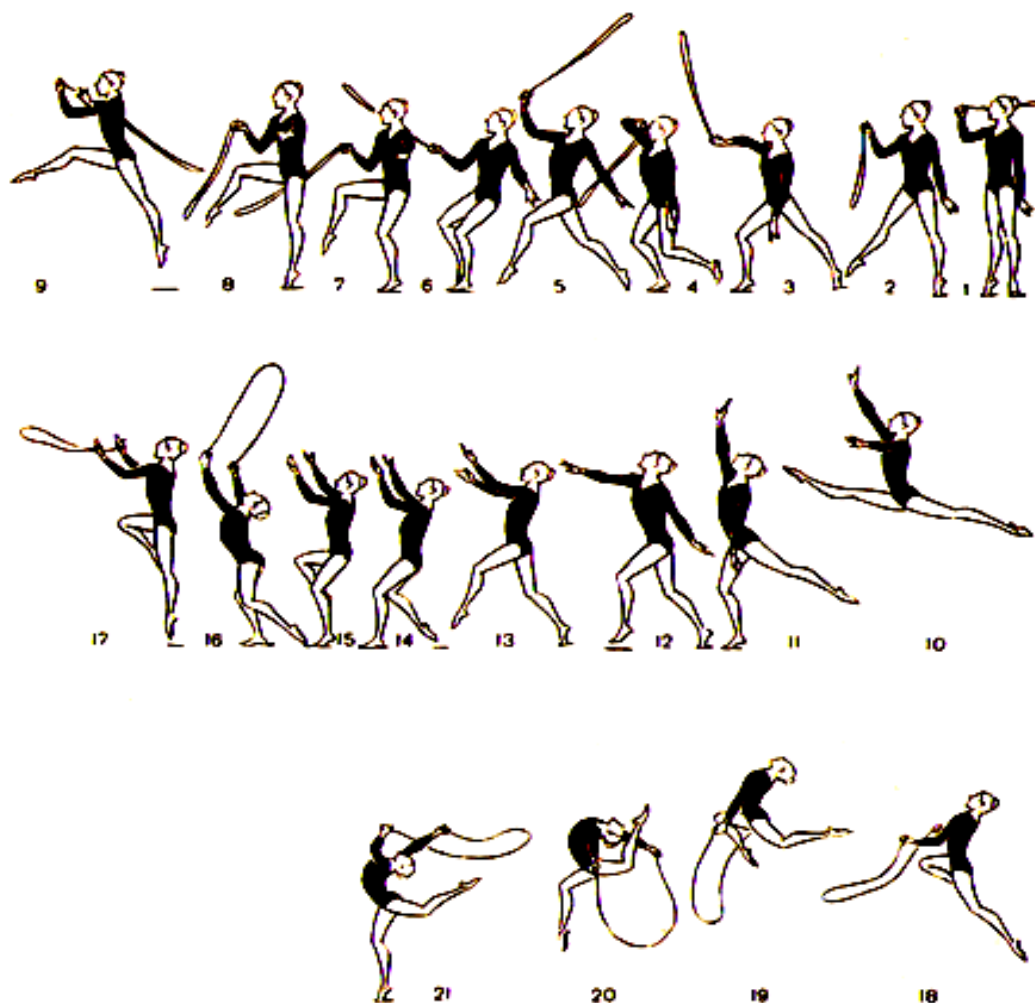
**Uloqtirishlar.** Oxirgi yillarda arg‘amchini oyoqlar yordamida uloqtirish keng qo‘llanilmoqda. 8-rasmda shunga o‘xshash o‘mboloq oshish paytida uloqtirish ko‘rsatilgan.



8 –rasm.

Birinchi gimnastikachi arg'amchini orqaga olib o'tadi va tayangan oyoqning uchi bilan ushlaydi. Keyin arg'amchining oxirini bir qo'lga olib o'tadi. Uloqtirish oyoqni orqaga siltash yordamida bajariladi. Siltash tezligi o'rtacha bo'lishi kerak, chunki arg'amchi ilish zonasida qolishi zarur. Arg'amchini chiqarib yuborish holatda amalga oshiriladi, bunda oyoq tik turib cho'zilmagan bo'ladi.

Keyingi fazalarda harakat qo'lda uloqtirib ilishdan farq qilmaydi. 9-rasmda namuna keltirilgan, bunda bir qancha harakatlar turini kuzatish mumkin; siltash, uloqtirish, arg'amchi bilan sakrash. Tezlanish paytida gimnastikachi shiddat bilan aylanishni old orqaga bajaradi, bu esa arg'amchiga yetarli tezlikni beradi (1-2 lavha).



9 –rasm.

Itarilish qo‘l ni tirsak bo‘g‘inini egish va bilaklarni ishiga keladi, bunda uloqtirishga oldinga va yuqoriga yo‘nalish beradi (3-4 lavha). Gimnastikachi harakatida shuni nazarda tutishi kerak-ki, arg‘amchini qabul qilish oldinga amalga oshiriladi, arg‘amchi uchlaridan ushlanib, ilmoqqa sakrashlar orqali bajariladi (20 lavha).

### **Koptok bilan bajariladigan mashqlar**

Koptok bilan bajariladigan mashqlar uchun gavdaning egiluvchanligi va o‘tishlarning silliqqligi xarakterli. Koptok bilan harakatlar buyumsiz bajariladigan mashqlar, ayniqsa to‘lqinlar, siltanishlar, prujinasimon harakatlar va shu turdagi boshqa mashqlar, bilan chambarchas bog‘liq.

Zamonaviy kompozitsiyalar tarkibiga buyumni baland otishlar, turli-tuman dumalatishlar kiradi. Amaldagi qoidalar statik holatlarni, to‘xtashlarni, gavda vaziyatida qolishini man qiladi. Shuning uchun, gimnastikachi va koptok doimo harakatda bo‘lishi kerak va bu hol mashqlar dinamikasini aniqlab beradi.

**Mashqlarni tasnifi.** Koptok bilan bajariladigan mashqlardagi harakatlar quyidagi to‘rtta asosiy guruhlariga bo‘linadi. Bular - siltanishlar va o‘tkazishlar, dumalatishlar, uloqtirishlar va urib olib yurishlar.

Siltanishlar va o‘tkazishlar. Bu harakatlar bir qo‘l bilan, ikki qo‘l bilan, bajarilishi mumkin. Aylantirishlar, buralishlar, aylantirishlar xarakteriga ega bo‘lgan bir qo‘l bilan bajariladigan harakatlar eng tipik va ko‘p qo‘llanadigan mashqlarga kiradi.

**Dumalatishlar.** Koptokni dumalatish juda ham turli-tuman. Ular quyidagi ikki guruh: pol bo‘ylab va gavda bo‘ylab harakatlarni tashkil etadilar. Qo‘l, ko‘krak, yelka, oyoq bo‘ylab koptokni harakatlantirish ko‘rinishidagi gavda bo‘ylab dumalatish, shuningdek, aylanma harakatlar,

masalan, koptok atrofida panjalar bilan doira ko‘rinishida harakatlar eng ko‘p uchraydi.

**Uloqtirishlar.** Koptokni uloqtirish, umuman olganda, boshqa buyumlar bilan bajariladigan uloqtirishga o‘xshaydi. Ular siltanish, deysinish, g‘ildiratish orqali bajariladi. Bu harakatlar, o‘z navbatida, koptokni aylantirish bilan yoki uni aylantirmasdan ijro etilishi mumkin. Uloqtirish mashqlari koptokni ilib olish mashqlari bilan chambarchas bog‘liq. Koptokni ushlab olish zamonaviy gimnastikaga xos bo‘lgan harakat - avval uni polga urib olish bilan ham, unday qilmasdan ham, bajarilishi mumkin.

**Koptokni urib olib yurish.** Koptokni itarib va undan keyin polga urib olishlar bilan bajariladigan olib yurish uloqtirishlarning turli ko‘rinishlari hisoblanadi. Olib yurish bir karrali yoki ko‘p karrali bo‘lishi hamda perpendikulyar yoki polga nisbatan og‘ish holatida bajarilishi mumkin.

**Texnika asoslari.** Amaldagi qoidalarga ko‘ra koptokni ushlab turgan qo‘l panjalari yoyilgan bo‘lishi kerak. Koptok qabul qilinishida u panjalar uchlaridan kaft o‘rtasiga tomon biroz dumalagan holda kaftga zarbasiz tushishi lozim.

Koptokni ilib olish amortizatsiyaning yorqin ifodalangan fazasi bilan birga kuzatiladi va bunda gimnastikachi buyumni tushish tezligini pasaytiradi. Ilib olishni bajarish koptokni tushib ketishini oldini olish bo‘yicha kuchlanishlar (koptokni muvozanatda saqlash) bilan murakkablashadi. Buning oqibati sifatida gimnastikachini koptok bilan turli aylanish, spiralsimon harakatlardan foydalanishiga olib keladi. Bularni bajarish davomida esa buyumni tezligi asta-sekinlik bilan

susaytiriladi va gimnastikachi buyumni yo‘qotmagan holda keyingi harakatga silliq o‘tish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Koptok bilan, ayniqsa katta amplitudada, harakatlenganda panjalarning harakatlari muhim rol o‘ynaydi; ular koptokni harakatlarini chegaralaydi va uni tushib ketishini oldini olishga zamin yaratadi. Panjalar va qo‘lni shunday harakatlari xarakterli-ki, unda koptok egri chiziqli traektoriya bo‘ylab harakatida vujudga keladigan markazdan qochma kuch hisobiga kaftga yopishib turadi.

Koptokni yuqoriga irg‘itish, o‘z tuzilmasiga ko‘ra, gardishni, chuqmorni, arg‘amchini irg‘itishga o‘xshaydi.

**O‘xshash (tipik) mashqlar texnikasi.** Koptok bilan siltash, aylantirish, o‘rash mashqlarini bajarish uchun gimnastikachining butun gavdasi harakatlanishi shart. Bu, xususan, gavda oldida koptokni aylantirish misolida (10-rasm) ko‘rinib turibdi. Harakat yarim o‘tirgan, qo‘llar buralgan, panjalar bukilgan, koptok butun mashq davomida ushlanmagan holatda kaftda turgan holda bajarilmoqda. Bunday turdagi mashqlar yaxshi muvozanatli qobiliyatlarni, qo‘llar mushaklarni harakatchanlikning yuqori darajasini talab qiladi.



**10-rasm.**



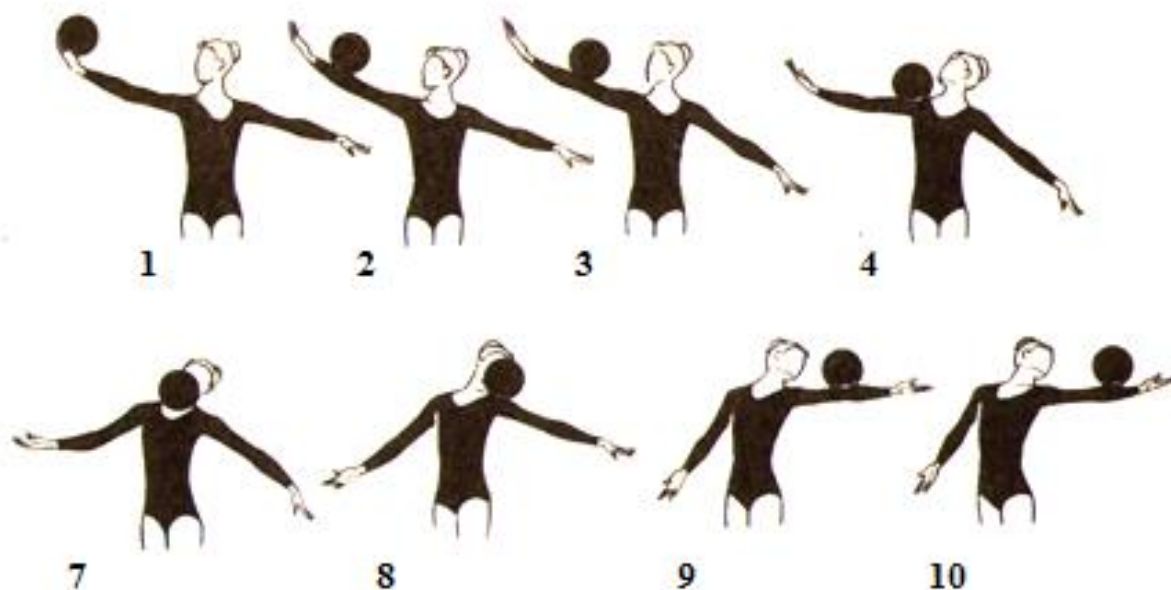
**Gavda bo‘ylab dumalatish** - bu koptok bilan bajariladigan harakatlarga xos harakatlanish guruhidir. Ana shunday dumalatishning bir ko‘rinishi - qo‘llar va yelka bo‘ylab dumalatish ko‘rsatilgan. Harakat koptokni biroz balandlikka otish bilan boshlanadi va buning natijasida boshlang‘ich impuls beriladi.

Mashq bajarilayotganda gimnastikachi qiz gavdasining vaziyati o‘ziga xos bo‘ladi. Qo‘llari oldinga tomon yuqorida bo‘lib gavda bilan bir chiziq hosil qiladi, qarashi koptokka tomon yo‘naltirilgan bo‘ladi. Keyingi lahzada bosh qo‘llar orasiga tushiriladi va koptok yelka va bo‘yin bo‘ylab erkin harakatlanadi. Yelkani biroz qisgan holda gimnastikachi koptokning harakat tezligini biroz pasaytiradi, qo‘llarini orqaga o‘tkazadi va so‘nggi harakat - koptokni ushlab olishga tayyorlanadi.

Texnik jihatdan qo‘l va yelka bo‘ylab koptokni dumalatib bir qo‘l bilan ilib olish ancha murakkab.

Harakat davomida gavda bilan biroz yarim utirish buyumni sakrab ketmasligini oldini olish imkoniyatini beradi. Dumalatish qo‘lning ichki tomonida boshlanadi. Koptok tirsakdan o‘tayotganda qo‘l asta-sekinlik bilan kaftni pastga yo‘naltirish orqali buriladi, gavda esa oldinga egiladi va shu tufayli koptok yelka bo‘ylab harakatlanadi. Koptokni ushlab olish orqaga uzatilgan va tirsakda bukilgan holatdagi chap qo‘l bilan amalga oshiriladi.

Eng keng tarqalgan dumalatishlardan yana biri – ko‘krak bo‘ylab bir qo‘ldan ikkinchi qo‘lga dumalatish (11-rasm). Qo‘l panjalari bilan kichik turtish orqali gimnastikachi koptokka kerakli boshlang‘ich impulsni beradi. Qo‘lni gorizontga nisbatan biroz yuqori ko‘tarilishi buyumning harakatining kerakli tezligini saqlashga zamin yaratadi.

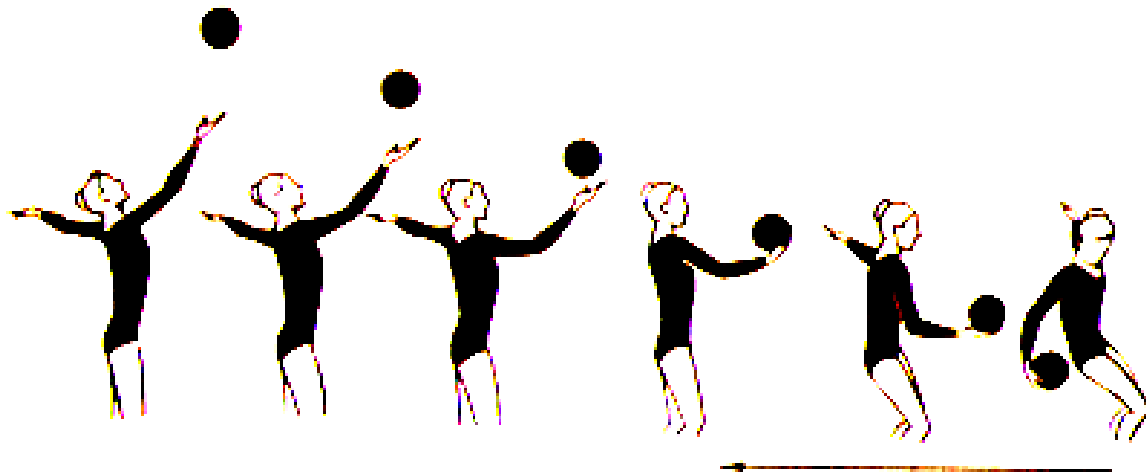


**11-rasm.**

Dumalatish qoʻlning ichki tomonida amalga oshiriladi. Gavnani orqaroq-chapga biroz egilganligi va chap qoʻlni yon tomon-oldinga chiqarilganligi tufayli koptok gavda boʻylab sirpanib ketmaydi, balki koʻkrak boʻylab harakatlanadi va chap qoʻlga oʻtadi. Shu zahotiyloq, chap qoʻl oldinga-yon tomonga chiqariladi va gorizontdan biroz pastroq ushlanadi, soʻngra asta-sekinlik bilan gorizontdan yuqoriga koʻtariladi va bu koptokni toʻxtashiga imkoniyat yaratadi uni ushlashni osonlashtiradi.

Bir qoʻl bilan koptokni yuqoriga otish va ilib olish. Siltanishda ham, irgʻitishda ham koptokni erkin ushlash, irgʻitish harakatlarining tabiiy holati hisoblanadi (12-rasm).

Oyoqlarning yarim barmoqli koʻtarilgan holatiga mos turishi, toʻgʻri holatdagi qoʻl bilan faol ishlash tez siltanish harakatini va buyumni yuqori balandlikda uchishini taʼminlaydi. Ushlab olish yarim utirish va koptokni harakati yoʻnalishida qoʻlni choʻzishda koʻrinadigan amortizatsiyaning yorqin fazasi orqali amalga oshiriladi.



**12-rasm.**

### **Cho‘qmorlar bilan bajariladigan mashqlar**

Zamonaviy badiiy gimnastikada cho‘qmorlar bilan mashqlar bajarish eng yangi va yosh ko‘pkurash turlaridan biri hisoblanadi. Uning boshqa mashqlardan ajralib turishi faqat uning shaklida emas, balki bir vaqtning o‘zida ikki jihozdan foydalanishdadir.

Musobaqa qoidalariga asosan cho‘qmorlar uchun bir turdagi standartlar o‘rnatilgan. Zamonaviy cho‘qmor kattagina, tanasi butilkasimon, (daraxtdan) taxtadan yasalgan bo‘ladi.

Jihazning tana qismi, bo‘yinchasi va boshchasi bor. Cho‘qmorlar massasi bir maromda bo‘linmagan. Jihazning markaz og‘irligi bo‘yinchada, tanasi ning asosida joylashgan. Bunday massa birligi jihazning harakatini, birinchi navbatda, uloqtirishlardagi tayanchsiz harakatlarni aniqlaydi. Cho‘qmor harakati aylantirishli va harakatda joy almashinishli bo‘lishi mumkin. Aylantirishli harakatlar butunlay gimnastikachichining harakatlariga bog‘liq.

Fazodagi cho‘qmor, asosiy og‘irlik markazidan o‘tuvchi o‘q atrofida aylantirishdi. Cho‘qmorni erkin aylanishida ikki o‘q mavjud, uzunasiga va eniga (13-rasm).



**13-rasm.**

Bu turdagi aylantirishlar tajribada keng qo'llaniladi. Cho'qmorni qo'lda aylantirganda va tayanchsiz aylantirganda, u kattagina tanaga ega bo'lganligi uchun aylanish harakati tekisligini saqlab qolishga harakat qiladi.

Cho'qmorning parabolik uchish traektoriyasi yo bo'yiga, yoki baland-o'zoq bo'ladi. Qoida bo'yicha cho'qmor gimnastikachini qo'lida, fazoda tarkibiy harakatni amalga oshiradi. Cho'qmorning o'qdagi asosiy harakatlanish shakli bu chayqalishdir. Jihaz yassi tekislikda (polda) chayqalishda yoysimon harakatni amalga oshiradi yoki aylantirish bo'ylab tana va boshchasining turli xil radiuslari sababli amalga oshadi. Qo'llar bo'ylab dumalatishlarda, bo'yinchaga tayanadi, bunda jihazni to'g'ri chiziqli chayqaltirish harakati saqlanib qoladi, vaholanki uning amplitudasi chegaralangan.

**Ushlashlar.** Mahkam va bo'shroq ushlashlarga bo'linadi. Mahkam ushlashda cho'qmor gavda oldi, yelkani yoki bilakni davomiyligi ta'minlaydi, bunda bilak yuqoriga hamda pastga bo'lishi mumkin.

Mahkam ushlashda cho'qmorning tugallangan qismi kaftga tiraladi, katta va o'rta barmoqlar cho'qmorni asosidan ushlab turadi, ko'rsatgich barmog'i cho'qmorni uzunligini ta'minlaydi (davom ettiradi). Bunday holat bo'shroq ushlashga o'tishda juda qulay. U katta, o'rta va kichik

aylantirishni va boshqa harakatlarni to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi. Ilishda mahkam ushlab qo'llaniladi, bunda ko'rsatgich barmoq cho'qmor uzunligi bo'ylab joylashmaydi.

Mahkam ushlab turlari: bo'yinchadan va tanadan ushlabga bo'linadi. Mahkam ushlabda cho'qmor harakati butunlay gimnastikachining qo'l uchlari harakati orqali aniqlanadi.

Cho'qmorni aylantirish bo'sh ushlabdan mahkam ushlabga o'tishda amalga oshiriladi. Asosan bu kichik doira bo'ylab aylantirishni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega. Bunda bilak sakkiz raqamini "chizish" shakli orqali amalga oshiriladi.

Ba'zida aralash ushlab turlari qo'llaniladi, masalan: aylantirishni amalga oshirishda, bo'yinchadan ushlab bajariladi.

Cho'qmorni uloqtirish gardishni uloqtirishga o'xshaydi. Eng ko'p tarqalgan uloqtirish turi bu mahkam ushlabda kaftni yuqoriga yoki pastga qaratib ushlabdir. Bu ushlablar cho'qmorni to'g'ri harakatini, fazoda aniq mo'ljal olishga yordam beradi. Uloqtirish harakati xarakteri ushlab zonasiga bog'liq holda o'zgaradi. Boshchadan ushlab uloqtirish, qoida bo'yicha tez va chuqurroq aylanishga olib keladi.

Bo'yinchadan ushlabda tez aylanish va kamroq harakatlanish amalga oshadi.

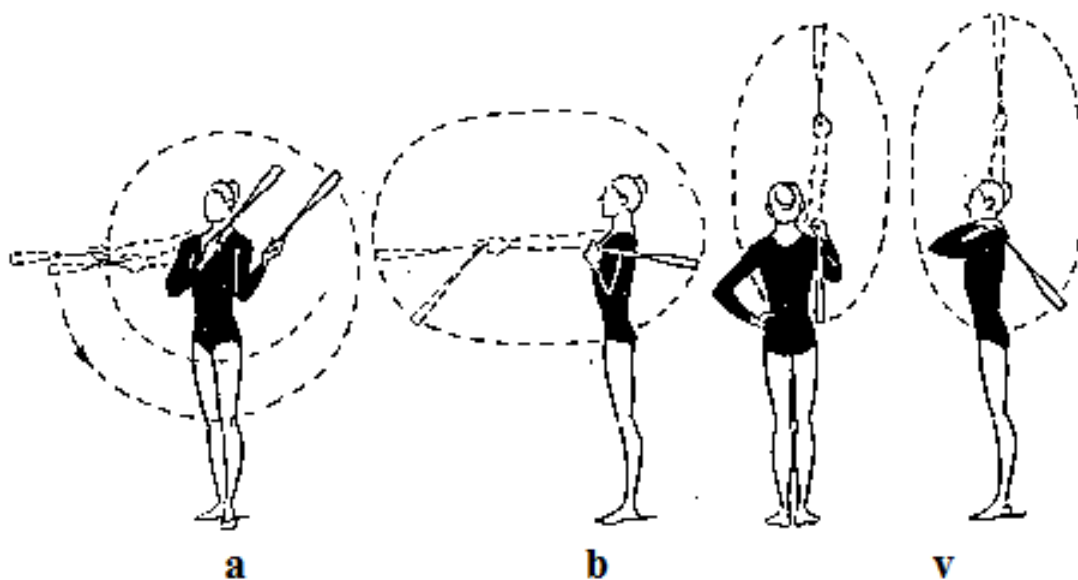
Yakuniy uloqtirish harakati aniq nazorat ostida amalga oshiriladi, bu esa jihozni oson ilib olishni ta'minlaydi.

**Ilib olish** cho'qmorni duch kelgan qismidan ushlab orqali amalga oshadi. Ular: boshcha, tana va bo'yincha. Eng keng tarqalgan ilib olish turi bu boshchadan ushlab ilish turidir. Ilish tez, to'xtamasdan, o'tish fazasi orqali amalga oshirilishi shart. Boshchadan tutib olib ilish turi bu kichik

aylantirish, tanasidan tutish katta aylantirish, qayta tutib otish, bo'yinchadan tutib aylantirish, aylantirib uloqtirish.

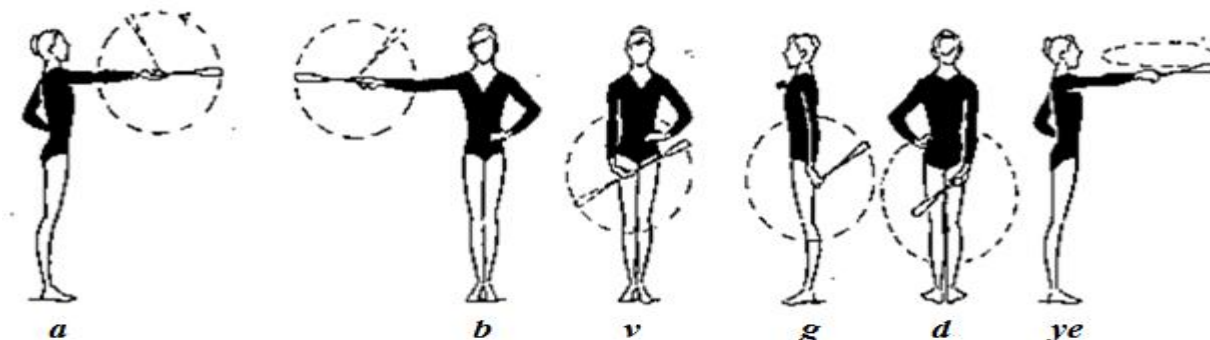
Ilishni amalga oshirish qiyinchiligi cho'qmorni aylanish tezligiga va uchish balandligiga bog'liq. Gimnastikachini jihozni ilishdagi holati katta ahamiyatga ega. Ko'z bilan kuzatmay turib ilish, eng qiyini hisoblanadi. Cho'qmorni oxirgi tushish soniyasida ilish samarali hisoblanadi, bunda uning polga yaqinlashayotgan fursati nazarda tutiladi. Bunday usulda ilishni amalga oshirish yuqori texnikani, vaqtni va fazoda harakatlanishni his etishni talab qiladi.

**O'xshash (tipik) mashqlarning texnikasi.** O'rtada aylantirish (doira hosil qilib bajarish). O'rta aylantirishda, kichik va katta aylantirishga xos texnik elementlar mujassamlashgan. O'rta doira bo'ylab harakatlar qo'lni tirsak bo'g'imidan egish, bilakni aylantirish harakatlari hamda mahkam va bo'shroq ushlash turlarini almashtirish orqali amalga oshadi. 14-rasmda o'rta doirani bir necha xil turlari ko'rsatilgan: o'rta doira ikki cho'qmor bilan ko'krak tekisligida (a), yon tekisligida (b), bosh orqasida (v). Barcha turlarni yuqori kenglikda amalga oshirish kerak.



**14-rasm.**

Kichik doiralar ( aylantirish). Harakat texnikasi qay tarzda ushlab va bilak harakatiga bog‘liq. 15-rasmda kichik doira hosil qilishning qator turlari ko‘rsatilgan - tana oldida bo‘yiga doira hosil qilib aylantirish, bunda dastlabki holat qo‘l oldinda (a), qo‘l yonda (b), tana oldida (v), yonda (g), tana ortida (d), eniga doira hosil qilib aylantirish (ye) keltirilgan.



**15-rasm.**

Kichik aylantirishlarda cho‘qmorni ushlab turgan qo‘l tekis bo‘lishi kerak. Cho‘qmorni tekislikda aylanishini saqlab turish juda muhim. Bu esa gimnastikachining qay darajada bilakni erkin va aylanma harakatlarini amalga oshirishiga bog‘liq, shu orqali cho‘qmorni aylanish tezligi saqlanadi. Shuni esda tutish kerakki, mahkam ushlab olishga o‘tish, cho‘qmorni aylanish tekisligining o‘zgarishiga olib keladi, bu esa texnik xatolik hisoblanadi.

Tez aylantirish texnikasini ham o‘rganish muhimdir, bu bilak harakatlari chuqurroq va erkin ushlab aniq o‘zlashtirishni talab etadi.

“Tegirmon”simon harakat. Bu turdagi cho‘qmor bilan bajariladigan mashqlar, kichik doirada aylantirish orqali hosil bo‘ladi, ular har bir qo‘lda oldinma ketin bajariladi. Tegirmonsimon harakatning farqi shundaki, qo‘llarda harakatlarni mukammal bajarilishini talab etadi.

Tegirmonsimon harakatlarning bir necha turlari ko'rsatilgan: cho'qmorni boshni yuqorisida, bo'yiga harakatlantirish, eniga harakatlantirish, aylanma harakat.

Bosh yuqorisida tegirmonsimon harakat ketma ket kichik aylanma tegirmonsimon harakat kichik aylantirishlarning birlahishidan kelib chiqib, katta aylantirish aylantirish bo'ylab amalga oshadi.

Aylantirishlar birligidan kelib chiqadi. Cho'qmorni boshga tekkazib yubormaslik uchun qo'llarni biroz oldinroqqa (kichik aylantirishlarda) yuz oldida) va orqaga (kichik aylantirishda- bosh orqasiga) qilib bajariladi.

Ikki taktli va uch taktli tegirmonsimon harakatlar mavjud. Ikki taktli tegirmonsimon harakatning gorizontal tekisligida bajariladigan turi namuna qilib ko'rsatilgan. Bo'yiga tekislikda ikki taktli tegirmonsimon harakatlarni pastda va yuqorida aylantirib bajarish imkoniyati bor. Uch taktli tegirmonsimon harakatlar faqat bo'y tekisligida bajariladi, odatda bunda qo'llar oldinda turadi. Har bir harakat 3 kichik aylantirishdan iborat, ular yuqoriga va pastga ketma-ketlikda chap keyin o'ng qo'l harakatlari orqali bajariladi.

Cho'qmorni uloqtirish - harakatlari turli tuman. Eng ko'p tarqalgani bu - yon tomonda cho'qmorni yuqoriga siltash orqali amalga oshiriladigan uloqtirish turidir. Bu turdagi harakatlarni quyidagi fazalarga bo'lish mumkin:

1- faza: qo'llarni pastdan yuqoriga ko'tarish harakati, bu mashqni bajarishda yarim o'tiriladi;

2- faza: tezlikni kuchaytirish, bunda qo'llar yuqoriga harakatlanadi, oyoqlar tekislanadi;



3- faza: jihozni uchishi. Bunda harakatlarning aniqligi cho‘qmorni bilakdan uchib chiqish yo‘nalishi orqali amalga oshadi;

4- faza: cho‘qmorning erkin uchishi, bunda gimnastikachi cho‘qmor bilan faol harakat qilishi mumkin;

5- faza: ilishga tayyorlanish;

6- faza: ilib olish cho‘qmorni bosh qismidan ushlab orqali amalga oshiriladi;

7- faza: cho‘qmorni keyingi harakatga tayyorlash, bu faza mashqlarni bog‘lovchi hisoblanadi, keyingi harakatga tayyorlovchi faza desa ham bo‘ladi.

Yuqoriga uloqtirish turlaridan biri o‘ng keyin chap qo‘l bilan ketma ket yuqoriga otish harakatlari kiradi, hamda parallel uloqtirish: ikki cho‘qmorni bir paytda yuqoriga otish, bunday turdagi uloqtirishlar ikki qo‘llab yoki bir qo‘lda ikki cho‘qmorni ushlab turish orqali bajariladi.

Gimnastikachi qadam tashlab sakrab, cho‘qmorni yuqoriga uloqtiryapti, keyin oldinga o‘mbaloq oshayapti. O‘mbaloq oshish fazasiga kirishda, gimnastikachichi jihozni nazorat qila olmaydi. O‘mbaloq oshish amalga oshirilgach, jihozni nazorat qilish qaytadan tiklanadi.

Qisqa masofaga uloqtirish turlaridan biri jonglyor qilishdir. jihozni boshqara olishga qarab, jonglyor qilishning bir necha turlari bor (ikki qo‘llab, bir qo‘llab, cho‘qmorni qo‘ldan qo‘lga olish orqali), ular yuqoriga otish harakatlari bilan galma gal bajariladi va shu bilan birga sakrash, aylanish va boshqalar bilan bog‘liq holda bajariladi. Jonglyor qilishda qo‘l harakati amplituda ancha chegeralangan.

### **Chuqmormor bilan mashq bajarish texnikasi**

Harakatlarning turli tumanligi, murakkab elementlarning ko‘p qo‘llanilishi bilan farqlanadi. Bir vaqtning o‘zida ikki jihoz bilan ishlash majburiyati, mashqlarni aniq bajarilishini mukamallashtiradi va shu bilan birga gimnastikachini oldiga qo‘shimcha vazifalar qo‘yadi. Cho‘qmorlar bilan mashqlar bajarishda harakatchanlik, uzluksizlikdir. Gimnastikachidan harakat reaksiyasining yuqori tezligi va katta diqqatni talab etadi. Bu ko‘pkurash turida musiqani tanlanlash katta ahamiyatga ega.

Cho‘qmorlar bilan bajariladigan harakatlarga ta’sir etuvchi boshqa omillar esa gimnastikachining qo‘li harakatlanayotgan tekislikda, shu bilan birga har bir cho‘qmorning harakat birligiga bog‘liq, bu esa bir vaqtning o‘zida va ketma-ket aylanishlarni keltirib chiqaradi. Bu omillar birgalikda cho‘qmor ning turli xil yuqoriga harakatlarini va aylantirishli haraktlarini keltirib chiqaradi.

Yana biri “tegirmon”simon harakat turidir, u ketma ket kichik aylantirishlar hisobiga va gimnastikachining turli balandliklardagi qo‘l harakatlari orqali paydo bo‘ladi.

Cho‘qmorni uloqtirish quyidagi turlarga bo‘linadi: aylantirib uloqtirishlar va aylantirmay uloqtirish va boshqa qator kichik guruhchalarga bo‘lish mumkin, bu guruhchalar cho‘qmor bilan harakatlarning o‘zgachaligiga bog‘liq.

Aylantirishlarda kichik guruhchalar harakat tekisligi bilan aniqlanadi. Masalan: cho‘qmorni fazodagi eniga yoki bo‘yiga harakati.

Dumalatishlar, ular tana bo‘ylab yoki pol bo‘ylab yurgazilib dumalatib bajarilishi mumkin.

### **Tasma bilan bajariladigan mashqlar**

Tasma alohida harakatlari bilan farq qiladi. Bu borada tasmada bajariladigan harakatlar jihozsiz bajariladigan mashqlarga yaqinroq. Faqat yaqin yillardagina tasmada bajariladigan mashqlarga uloqtirish harakatlari kiritildi, bu esa uni alohida harakatlantiruvchi jihoz sifatidagi rolini oshirdi. Bu mashqlarni texnik murakkabligini oshiradi.

**Mashqlarni tasniflanishi.** Tasmada bajariladigan mashqlar uch asosiy guruhga bo‘linadi.

1-guruh. Yuqoriga siltash harakatlari va aylantirish;

2 -guruh. Uloqtirish

Tasma bilan bajariladigan aylantirish va yuqoriga aylantirish harakatlari saddalashtirilgan ko‘rinishi keltirilgan. Bu harakatlar oldinga va eniga harakatlanishda bajarilishi mumkin, hamda oldinga, orqaga yon tomonlarda ham bajariladi. Yuqorigi yo‘naltirilgan siltash va aylantirishlarda amplitudasi turlicha bo‘lishi mumkin, bunda katta, o‘rta va kichik aylantirishlar bajarilishi mumkin.

Tasmada bajariladigan zamonaviy mashqlar uchun ohirgi aytib o‘tilgan turlar qulaydir. Kichik aylantirish bir martalik bo‘lishi mumkin, ko‘p martalik aylantirish “ilon izi”li va “spiral”simon bo‘lishi mumkin, bo‘lar qo‘l va bilak harakatlari bilan bog‘liq holda bajariladi. Masalan, gorizont tekislikda qo‘l harakatlari bilan bir vaqtda tasma bo‘yiga harakatlanishi mumkin.

Uloqtirish harakatlari tasma shakliga qarab quyidagilarga bo‘linadi: (tasma ochilgan, taxlangan, o‘ralgan), ushlar (dastasidan, oxiridan, boshidan), yo‘nalishlar (yuqoriga, oldinga- yonga- yuqoriga, orqaga- yuqoriga), balandligi (yuqori, o‘rta, past), ilish turlari (dasta oxiridan, asosidan, tasmadan ushlar).

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RUYXATI

1. Баракина Т.Т, Кудряшова Л.Н, Маркова Т.П. Упражнения с предметами. - М., ФиС, 1973.
2. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. - М., ФиС, 1982.
3. Шлёмин А .М., Брикин А.Т. Гимнастика. – Тошкент. Ўқитувчи. 1982.
4. Коркин В.П. Спортивная акробатика Москва 1985.
5. Umarov M.N. Gimnastika. - T., Movounnahr, 2001.
6. Umarov M.N. Gimnastika. - T., VNESHINVESTPROM, 2015.
7. Qoraboyeva D. Badiiy gimnastikada bajarilgan mashqlarni o‘rgatish uslubi. -T., Fan va texnologiya, 2013.,  
[www.sport-athlet.com](http://www.sport-athlet.com)  
[www.eurosport.ru/athletics](http://www.eurosport.ru/athletics)
8. Karimov M. O‘zbekistonda gimnastika. - T., O‘zDJTI, 1999.

## MUNDARIJA

<b>Kirish .....</b>	<b>3</b>
<b>Badiiy gimnastika mashqlarini musiqa sadolari ostida o‘rgatish .</b>	<b>5</b>
<b>Badiiy gimnastika mashqlarini o‘rganish bosqichlari va an’anaviy uslublari .....</b>	<b>7</b>
<b>Badiiy gimnastika mashg‘ulotlarining asosiy vosita va uslublari .....</b>	<b>9</b>
<b>Ritmik gimnastikadan ko‘rgazmali chiqishlarning amaliy ahamiyati .....</b>	<b>10</b>
<b>Buyumlar bilan oddiy harakatlar .....</b>	<b>19</b>
<b>Gardish bilan bajariladigan mashqlar .....</b>	<b>22</b>
<b>Tekis uloqtirish va aylantirishlar .....</b>	<b>26</b>
<b>Gardish aylantirib uloqtirishlar .....</b>	<b>27</b>
<b>Gardishni dumalatish .....</b>	<b>31</b>
<b>Arg‘amchi bilan bajariladigan mashqlar .....</b>	<b>33</b>
<b>Koptok bilan bajariladigan mashqlar .....</b>	<b>38</b>
<b>Cho‘qmorlar bilan bajariladigan mashqlar .....</b>	<b>43</b>
<b>Chuqmormor bilan mashq bajarish texnikasi .....</b>	<b>50</b>
<b>Tasma bilan bajariladigan mashqlar .....</b>	<b>51</b>
<b>FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR .....</b>	<b>53</b>