

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORTNI RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI**

**QASHQADARYO VILOYATI SPORTNI RIVOJLANTIRISH BOSH
BOSHQARMASI**

QARSHI SHAHAR BOLALAR VA O‘SMIRLAR SPORT MAKTABI

BADIIY GIMNASTIKANING NAZARIY ASOSLARI

*(Bolalar va o‘smirlar sport maktablari trenerlari uchun
o‘quv-uslubiy qo‘llanma)*



QARSHI – 2022

Muallif:

Sherqulova U.X. - **Qarshi shahar bolalar va o‘smirlar sport maktabi instruktur-metodisti**

Taqrizchilar:

Abdullayev F.T. - **JTSBMQTMOI “Sport boshqaruvi” kafedrası mudiri, p.f.n., dotsent**

Xurozov G‘.K. - **JTSBMQTMOI “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası o‘qituvchisi**

Mazkur uslubiy qo‘llanma bolalar va o‘smirlar sport maktablarining hozirgi zamon talablari asosida ilg‘or xorijiy tajribalarni hisobga olgan holda, bolalar va o‘smirlar sport maktab o‘quvchilari uchun to‘garak mashg‘ulotlari o‘tkazishga mo‘ljallangan bo‘lib, badiiy gimnastika sport turining asosiy atamalari, qoidalari va tushunchalarining nazariy asoslari ochib berilgan.

Asosiy e‘tibor, badiiy gimnastika sport turining texnik- taktik tamondan to‘g‘ri qo‘llay olish shug‘ullanuvchilar uchun samarali o‘zlashtirishda asos bo‘lib xizmat qiladi.

Uslubiy qo‘llanma bolalar va o‘smirlar sport maktab tarbiyalanivchi sportchilarga va badiiy gimnastika sport turi bo‘yicha murabbiylik faoliyatini olib borayotgan yosh mutaxassislariga ham foydalanish tavsiya etiladi.

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-iyun, 6-son bayonnoma).

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqorasining jismoniy hamda ma'naviy kamolotini ta'minlash asosidir.

Milliy g'oya asosida yosh avlodning ma'naviy – ma'rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va psixik salomatlikni mulohaza qilish hamda mustahkamlashni, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma'naviyat, yaxshilik va gumanizm g'oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O'zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, bozor munosabatlariga o'tish kontsepsiyasi bilan bevosita bog'liq.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi.

Bolalar-o'smirlar sportini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta'lim tizimida o'smirlarning yuqori salomatlik darajasiga hamda bazaviy jismoniy tayyorgarlikka erishishlari, o'quvchi-yoshlar jismoniy imkoniyatlarining yoshga xos rivojlanish xususiyatlariga mos holda sport tayyorgarligi texnologiyalaridan foydalanish, sportda iqtidorlilarni aniqlash va rivojlantirishning yanada mukammal uslublaridan foydalanish, sport turlarini individual tarzda tanlashda ilmiy asoslangan holda yo'naltirish mazmuniy asosni tashkil etadi.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport- sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoj shakllanadi. Turli xil davlatlar prezidentlarining maxsus dasturlari ishlab chiqish va amaliyotga joriy etilishi uning isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib borilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqarilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi bolalar va o'quvchi- yoshlarni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uch bosqichli sport o'yinlari fikrimiz dalilidir. Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasaliklarni oldini olish, aholi turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda.

Ushbu yoshda egallangan harakat ko'nikma va malakalarning, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarining katta zaxirasi kasb-amaliy harakatlarini tez hamda to'liq egallab olishi va katta yoshda yanada jismonan barkamollikka erishishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o'quvchining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini qat'iy e'tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka putur etkazadi va mashg'ulotlarni samarasini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o'quvchilarda o'z organizmiga, o'z tanasiga nisbatan noto'g'ri munosabatda bo'lishni shakllantiruvchi, irodaviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalashga ko'maklashuvchi, sog'liqni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojni shakllantiruvchi yagona o'quv jarayonidir.

Maqsadli jismoniy tarbiya jarayoni o'quv jarayonining maqsadli rejalashtirilishiga bog'liqdir. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish o'quv jarayonini samarali tashkil etishiga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liqdir.

Taklif etilayotgan o'quv-uslubiy qo'llanma zamonaviy talablar asosida tayyorlangan va umid qilamizki, o'quvchi-yoshlar o'rtasida ushbu sport turining yanada ommalashishga yordam beradi.

BADIIY GIMNASTIKA HAQIDA

Badiiy gimnastika – sportning murakkab koordinatsiyali turidir. Uning o‘ziga xosligi kompozitsiyada birlashadigan erkin xarakterdagi ko‘pgina murakkab texnik harakatlarni bajarganda namoyon bo‘ladi.

Bugungi kunda bu sport turning rivojlanishi uchun sportchilarni yoshartirish, mashqlarni murakkablashtirish, xalqaro musobaqa ishtirokchilarini ko‘paytirish, raqiblar bilan keskin kurash olib boorish va shu bilan birga olimpiya dasturiga kiritilish tendensiyasi juda muhimdir.

Badiiy gimnastikani rivojlantirishning zamonaviy g‘oyasini hisobga olib musobaqa qoidasiga katta e‘tibor berilmoqda. Bu vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish uchun gimnastikachi harakat imkoniyatlarining murakkab asosi, shu bilan birga bolaligidan musiqa va xoreografik qobiliyatga asoslangan estetik his tuyg‘uga ega bo‘lishi kerar.

Badiiy gimnastika maxsus harakat sifatlarini rivojlantirish jarayoni ko‘p yillik faoliyatni o‘ziga aks ettiradi va har bir trenirovka mashg‘ulotining tarkibiy qismi hisoblanadi.

Mazkur ishda yosh bolalar mashg‘ulotida foydalanish mumkin bo‘lgan mashqlar ketma ketligi bayon etilgan va ularni o‘tkazish uchun asosiy uslubiy ko‘rsatma berilgan.

Uslubiy qo‘llanmada bolalarga yaxshi kayfiyat ulashuvchi, ularga yaxshi tanish va sevimli bo‘lgan musiqiy asarlar ro‘yxati keltirilgan.

Keltirilgan mashqlarning turli tumanligi va ularning har xil murakkab koordinatsiyaligidan namuna sifatida foydalanilsa, berilgan vazifaga ko‘ra mashqlar majmuasi hamda mashg‘ulot mazmunini tuzishga va ijodiy tanlovga yordam beradi.

Badiiy gimnastika mashqlari tavsifi

Badiiy gimnastika mashqlari sakrash, muvozanat saqlash, burilish, siltash, buyumlarsiz, buyumlar bilan, yo‘nalish va bo‘shashtirish mashqlarini navbatlantirish bilan, shu bilan birga tayanch oldidagi mashqlarni o‘z ichiga oladi va gavda, qo‘l, oyoq mushaklarini mustahkamlaydi. Ular nafaqat kuchni va bo‘g‘imlardagi harakatchanlikni rivojlantiradi balki, mushaklardagi nozik sezgini, harakat koordinatsiyasini tarbiyalaydi, to‘g‘ri qaddi qomatni shakllantiradi, murakkab sharoitda muvozanat saqlashga yordam beradi.

Badiiy gimnastika mashqlarini o‘tkazishda raqsga xos elementlar va birikmalardan har xil yugurish va sakrash turlaridan foydalanish o‘ziga xos xususiyatga ega. Shug‘ullanuvchilar bu mashqlarni bajara turib engil harakat qila

olishlari uchun o'z tanalariga bemalol egalik qila oladilar. Badiiy gimnastikada shug'ullanuvchilarga mashqlarni to'g'ri bajarishni o'rgatish uchun ularning o'ziga xosligini tushunish va uning boshqa gimnastika turlaridan qanday qanday farqi borligini bilishi kerak. Uning asosiy xususiyatlari dinamiklik va yaxlitlikdir. Ular qon aylanish va moddalar almashinuvini yaxlitlashga, harakat apparati, yurak qon-tomir tizimining funksional imkoniyatlarini oshirishga, ish qobiliyatini o'sishiga yordam beradi.

Badiiy gimnastikada mashqlar murakkabligi kabi jismoniy yuklama ham oson me'yorlashtiriladi. Jismoniy yuklamani quyidagilarni o'zlashtirish bilan tartibga solish mumkin:

- majmuadagi mashqlar soni
- har bir mashqning takrorlanish soni
- harakat sur'ati
- harakat amplitudasi
- mashqlar orasidagi dam olishning davomiyligi
- buyumlarning og'irligi, kattaligi va h.k.

Badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatish pedagogikaning faollik va onglilik; tizimlilik; ko'rsatmalilik (aniqlik), soddalik, mustahkamlik prinsiplariga muvofiq amalga oshiriladi. Berilayotgan mashq to'g'rida dastlabki tasavvur paydo bo'lishi uchun murabbiy uni nomini to'g'ri aytishi va iloji bo'lsa sekinroq sur'atda, diqqatni texnika detallariga qaratib ko'rsatish kerak. Agar mashq murakkab bo'lsa, uni ko'rsatishdan oldin yordamchi mashqlarni bajarish kerak.

Boshlang'ich tayyorgarlik davrida badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchilar mashg'ulotini haftada 4 marta kunning ikkinchi yarmida o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulot tuzilishi umumqabul qilingan: tayyorlov qism (4-6 daq.), asosiy qism (28-30 daq.) va yakuniy qism (3-4 daq.)dan farq qilmaydi. Mashg'ulotning birinchi qismida yurish, yugurish mashqlari, murakkab bo'lmagan o'yin vazifalari beriladi. Ikkinchi qismda bolalar raqs, buyumsiz va buyumlar bilan mashqlar bajaradilar, harakatli o'yin o'tkaziladi. Yakuniy qismda nafasni rostlash va mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlardan foydalaniladi.

Mashg'ulotni yaxshi havo almashadigan zalda o'tkazish zarur. Kiyim qulay, engil, harakat qilganda uyalmaydigan (mayka, trusi yoki kupalnik) bo'lishi kerak. Sport jihozi shug'ullanuvchilarning yoshi va bo'yiga mos bo'lishi kerak. Mashg'ulot uchun 4 xil o'lchamdagi rezina to'plarga, arqonli yoki rezinali arg'amchiga, yog'och yoki plastmassa obruchlarga, ebonite yoki yog'ochli tayoqchaga ingichka ip yordamida qotirilgan, eni 3-4 sm. va uzunligi 3 metrgacha bo'lgan atlasli tasmafa ega bo'lishi lozim.

Zalda bir nechta gimnastika devori o'rnatish va bolaning belidek keladigan balandlikda devordan 15-20 sm. masofada reyka qotirish ma'qul. Agar buni iloji bo'lmasa, tayanch bilan mashq bajarishni stol suyang'ichini ushlab o'tkazish mumkin.

Mashg'ulotga buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni asta-sekin, bolalarning saflanish va qayta saflanish, yurish, yugurish va boshqa harakatlar bilim, ko'nikma va malakalariga egallashiga qarab kiritilsa, mashg'ulotda uyushqoqlikka erishish oson bo'ladi. Boshida bolalarga uyushqoqlik bilan buyumlarni olish va topshirishni, ularni qo'lda to'g'ri ushlab, uzatish dumalatish va boshqalarni o'rgatish kerak. Bolalar buyum bilan mashq bajarganda aniq bir sur'at va ritmda bajarishlari, shu bilan birga harakatni takrorlashda berilgan sur'atni saqlab qolishi juda muhimdir.

Harakatli o'yin va estafetalarni o'tkazishda jarohatni oldini olish choralari to'g'risida ogohlantirish muhimdir: yugurish va sakrash vaqtida bolalar orasidagi vasofani saqlash, maydonchani yot jismlardan tozalash.

Yurish, yugurish, sakrash va raqs qadamlari mashqlarining namunaviy ro'yxati

Yurish va yugurish mashqlarining vazifasi qo'l va oyoq harakatida yaxshi koordinatsiya bilan yengil, oson harakatni ishlab chiqish, mashg'ulotda bolalarga yengil qadam bilan, oyoq uchida, tovonlarda, oyoq uchida cho'qqayib, baland qadam bilan yurishni o'rgatish kerak. Keyin bu harakatlarni turli qo'l holatlari bilan o'rgatish tavsiya etiladi. Masalan: qo'llar oldinda, yonda, pastda, yuqorida, belda, yelkada, bosh orqasida, ko'krak oldida, orqada va hokazo. Harakatni o'zlashtirish davomida vazifalar murakkablashtiriladi – bolalar harakatlanish turini boshida har 8 hisobda, keyin esa har 4 hisobda almashtiradi.

Masalan:

1-8 yengil qadam bilan yurish, qo'llash belda;

1-8 oyoq uchida yurish, qo'llar oldinda;

1-8 oyoq uchida yarim cho'qqayib yurish, qo'llar yuqorida;

1-8 tovonlarda yurish, qo'llar bosh orqasida.

Harakatlanish turi va uning qo'l holatini murabbiy shag'ullanuvchilarning tayyorgarligiga qarab o'z ixtiyori bilan o'zgartirishi mumkin.

Yurishdan farqli o'laroq, yugurish tayanchsiz fazaga ega va keskin itarilish bilan bajariladi. Yugurish paytida gavdaning erkin holatiga, qo'llarning aniq holatiga va oyoqni to'g'ri qo'yish: oyoq uchidan tayanchga o'tish holatiga rioya qilish talab qilinadi.

Bolalar mashg'ulotida quyidagi yugurish turlaridan foydalanish mumkin:

sekin va tez, joyida yugurish, doira bo‘lib, ilon izi bo‘lib, buyumlar atrofida, qo‘l ushlab, juft bo‘lib yugurish. O‘qituvchi vazifani murakkablashtira turib shug‘ullanuvchilar bilan tizzalarni baland ko‘tarib yugurib (joyida va oldinga harakatlanib), har tomonga tarqatib belgilangan joyda saflash, juft-juft bo‘lib, uchmadan va hokazolar bilan mashq qiladi.

Sakrashni o‘rganishda oyoq mushaklari cho‘ziladigan keyin depsinish paytida jadal qisqaradigan paytdagi dastlabki yarim cho‘qqayishga ahamiyat berish kerak. Depsinish keskin, qisqa, oyoqni tez yozish bilan, alohida e‘tibor bilan bo‘lishi kerak. Uchish paytida tana to‘g‘ri, oyoq uchi cho‘zilgan va tizza bukilmagan, to‘g‘ri bo‘lishi kerak. Qo‘nish vaqtida kuchni kamaytirib oxista oyoq uchida qo‘nib keyin oyoqning barcha bo‘g‘inlarini bukkani holatda oyoq kaftiga tushiladi. Uzluksiz sakrashni bajarishda qo‘nish fazasi qisqa bo‘lishi kerak.

Shakli bo‘yicha eng oddiy sakrashlar – turgan joyda ikki oyoqda, oldinga, orqaga va yonga haraklanib, o‘ngga va chapga 90 ° ga burilib sakrash. Keyin yarim cho‘qqayib va cho‘qqayib sakrash. O‘rganishning keyingi bosqichi turgan joyda va harakatda irg‘ish (podskok) hisoblanadi. Bundan tashqari boshlang‘ich tayyorgarlikdagi shug‘ullanuvchilarga oyoqlarni kerib, shu bilan birga oyoqni birini oldinga, birini orqaga qilib sakrashni o‘rganish mumkin. Bir oyoqda sakraganda ikkinchi oyoqni orqaga bukib yoki oldinga, yonga uzatib bajarilishi mumkin, lekin sakrash 4 marta takrorlashdan ortiq bo‘lmasligi kerak.

Murakkabroq sakrash arg‘imchida yoki gimnastika tayoqchasidan o‘ngga, chapga, oldinga va orqaga sakrash, yuqoriga turli balandlikdagi mo‘ljalgaga tegib sakrash: tizzalar yoki oyoq kaftiga buyumlarni qisib olib sakrash (joyida va harakatlanib), shu bilan birga balandlikka sakrab chiqish va undan sakrab tushish hisoblanadi.

Keyin oldinga qadam tashlab yuqoriga, bir oyoqni keskin oldinga bukish bilan bajariladigan irg‘ib sakrashni o‘rganish tavsiya etiladi. Bunda tizzadan bukilgan oyoqning oldinga erkin chiqishiga ahamiyat berish kerak. Son va boldir orasida to‘g‘ri burchak hosil bo‘lishi zarur.

Oyoq kafti noqulay tushmasligi uchun sakrashni oddiy yurish, baland qadamlar bilan yurish, yugurish bilan navbatlashtirish kerak. Mashq me‘yori bolalarning individual imkoniyatlariga muvofiq bo‘lishi lozim.

Raqs harakatlari – bolalarning eng sevimli va emotsional harakat faoliyatlaridan biridir. Ular to‘g‘ri qaddi qomat, chiroyli yurishni shakllantirishga, harakat koordinatsiyasi va ritmikani, chidamlilik va tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga yordam beradi.

Kichik yoshdagi bolalar uchun asosiy raqs harakatlari: juftlama qadam turlari, galop va polka, vals qadamlari hisoblanadi.

Juftlama qadam – oldinga, orqaga va yonga bajarilishi mumkin.

Dastlabki holat – III oyoq holati, o‘ng oyoq oldinda, qo‘llar belda. 1-o‘ng oyoqda qadam tashlab, shu oyoqda turib, chap oyoq orqada oyoq uchida; 2- chap oyoqni juftlashtirish va dastlabki holat.

Uslubiy ko‘rsatma. Qadam tashlanganda gavda burilmaydi. Oyoq uchida turgan oyoq tizzasini tashqariga buriladi, to‘g‘ri qaddi qomatga rioya qilish.

Juflama qadamni mustahkamlash uchun quyidagi raqs mashqlari tavsiya etiladi.

Dastlabki holat – ikkitadan qo‘l ushlab turish, chap yon markaz tomonda, bo‘sh qo‘l belda, III oyoq holati, o‘ng oyoq oldinda, 1-4-oldinga ikki juflama qadam; juflama qadam (harakat oxirida chap oyoqni III holatga juftlashtirish): 9-12-chap oyoqda oldinga juflama qadam; 13-16 – chapga ikki juflama qadam (harakat oxirida o‘ng oyoqni dastlabki holatga juftlashtirish).

O‘zgaruvchan (peremenniy) qadam – ikki qadamdan tashkil

topgan: juflama qadam va oldinda turgan oyoqda qadam. Keyingi o‘zgaruvchan qadam boshqa oyoqdan bajariladi. Dastlabki holat – III oyoq holati, o‘ng oyoq oldinda, 1-2 – o‘ng oyoqda oldinga juflama qadam;

3- o‘ng oyoqda oldinga bir qadam, chap oyoq uchida; 4-chap oyoqni oldinga oyoq uchida. Keyin shuning o‘zini boshqa oyoq bilan bajarish.

O‘zgaruvchan qadamni orqaga harakatlanish bilan ham bajarish mumkin. Bu qadamlarni bajarishda oyoq uchida va bosh harakati bilan birga olib borilishini esda tutish kerak.

O‘zgaruvchan qadamni mustahkamlash uchun yakka va juft bo‘lib bajariladigan oddiy va o‘zgaruvchan qadam birikmasidan tashkil topgan raqs qadamlarini tavsiya etish mumkin.

Galop qadami – oldinga, orqaga va yonga bajariladi. Galop o‘zining dinamikligi va jadalligi bilan xarakterlidir. U yonga ikki oyoqda deysinish bilan davom etadigan oyoq harakati. Uchish fazasida bitta oyoq ikkinchi oyoqqa qo‘shiladi. Qo‘nish ikkinchi oyoq uchida, tizzalarni bukib bajariladi.

Uslubiy ko‘rsatma. Galop qadamlari har doim bir oyoqdan bajariladi. Gavda oldinga egilmaydi, to‘g‘ri qaddi qomat saqlanadi, bosh biroz ko‘tarilgan. Uchish fazasida oyoq uchi cho‘ziladi, oyoqlar to‘g‘ri.

Galop qadamlarini mustahkamlash uchun taxminan quyidagi raqs mashqlari berilishi mumkin:

Dastlabki holat – III oyoq holati, o‘ng oyoq oldinda, qo‘llar belda.

1-8 –o‘ng oyoqda oldinga galop qadami, keyin chap oyoq;

1-4 – chapga burilib o‘ngga 4 galop qadami;

5-6 – o‘ngga juflama qadam;

7- chapga oyoq uchida burilish;

8-III oyoq holati, chap oyoq oldinda. Keyin mashqni boshqa oyoqdan

bajariladi.

Polka qadami – bu yengil sakrash bilan bajariladigan o‘zgaruvchan qadamdir. Kichik yoshdagi bolalarga faqat oldinga polka qadamini quyidagicha bajarib o‘rgatish kerak:

Dastlabki holat – III oyoq holati, o‘ng oyoq oldinda, qo‘llar belda. “I” chap oyoqda kichik irg‘ish, o‘ng oyoq oldinda-pastda; 1-o‘ng oyoqda galob; 2-o‘ng oyoqda bir qadam sakrash, chap oyoq oldinda-pastda. Shuning o‘zi, boshqa oyoqda.

Uslubiy ko‘rsatma. Polka qadamlari yengil, nafis, boshni yonga oyoq bilan bir tomonga burish bilan birga kuzatiladi. Oldinga irg‘ishga chiqadigan oyoqning tizza va oyoq uchi yaxshi cho‘zilgan bo‘lishi kerak. Irg‘ish musiqadagi takt bilan bajaradi. Polka qadami o‘zlashtirilgandan keyin uni galob, er tepinish, burilishlar bilan qo‘shib o‘tish mumkin.

Vals qadamlari – bitta o‘zgaruvchan qadam va oyoq uchida ikki qadamdan tashkil topgan. 5-6 yoshli bolalar uchun vals qadamlari oldinga va yonga bajarilishi tavsiya etiladi. O‘rgatishning boshida qo‘llar belda, keyin qo‘llar bir tekis harakat qo‘shiladi.

Oldinga vals qadamlari bajariladi: dastlabki holat – III oyoq holati, o‘ng oyoq oldinda, qo‘llar belda. 1-o‘ng oyoqda oldinga bir qadam yarim cho‘qqayish, chap oyoq oldinda-pastda; 2-3 – chap oyoq uchida ikki qadam. Shuning o‘zi boshqa oyoqda.

Yonga vals qadami oyoq uchida turishdan boshlanadi, qo‘llar belda. 1-o‘ng oyoqda yonga bir qadam yarim cho‘qqayish, chap oyoq tizzadan bukilib, oyoq uchini to‘piqqa olib borib o‘ng oyoq orqada; 2 - chap oyoqda oldinga bir qadam o‘ng oyoq uchida; 3-o‘ng oyoqni chap oyoqqa juftlashtirib oyoq uchida turish.

Uslubiy ko‘rsatma. Vals qadamlari mayin, muttasil, sekin sur‘atda bajariladi. Ularni to‘g‘ri qaddi qomat saqlash, boshni burish harakati bilan birgalikda bajarish kerak.

Vals qadamlarini takomillashtira turib, burilish, biroz yonga egilish, yengil yugurish bilan bajarish mumkin.

Yuqorida keltirilgan raqs harakatlaridan tashqari bolalar zamonaviy “Lenka-Enka”, “Vesyolie utyata”, “Lambada” raqs elementlarini ham muvaffaqiyatli o‘rganilishi mumkin. Bolalar o‘zlarini harakat vositasi deb tasavvur qilishlariga imkon berib raqsqa improvizatsiya elementlarini ham kiritish maqsadga muvofiq.

Tayanch oldida bajariladigan mashqlar ro‘yxati

Tayanch oldidagi mashqlar yuz bilan, yon yoki orqa bilan turib bajariladi. Tayanch oldida yuz tomon turish holatida qo‘l kaftlari reykada erkin turadi, qo‘llar tirsakdan bukilgan, orqa to‘g‘ri, yelkalar kerilgan, bosh ko‘tarilgan. Tayanchga yon tomon bilan turganda tayanchga yaqin bo‘lgan qo‘l kaftlari taxminan belgacha bo‘lgan balandlikdagi gimnastika devori reykasida bo‘sh turadi, gavda biroz oldinda, bilak va tirsak tushirilgan. Tayanchga orqa bilan turganda gimnastika devoriga to‘g‘ri qaddi qomatni saqlagan holatda yorishib turiladi, qo‘llar yonda-pastda, reykani ustidan ushlagan holatda.

Tayanch oldida mashq bajarish oyoq va gavda mushaklari mustahkamlashishiga, jismoniy sifatlarni rivojlanishiga, to‘g‘ri qaddi qomat shakllanishiga yordam beradi. Bundan tashqari bolalarga tayanchni ushlab turib mashq bajarish osonroq.

Tayanch oldida bajariladigan mashqlar na‘munasi:

1) Dastlabki holat oyoq uchi va tovonlar juft, tayanchga yuz bilan turish.
1-2-oyoq uchida turish; 3-4 – dastlabki holat.

2) Dastlabki holat shuning o‘zi.
1-2-oyoq uchida turish;
3-4-tizzalarni bukib yarim cho‘qqayish;
5-6-oyoq uchida turish;

3) shuning o‘zi.
1-2-o‘ng oyoqni bukib oyoq uchini chap oyoq barmoqlari yoniga qo‘yish;
3-4-oyoq holatlarini almashtirish.

4) Dastlabki holat oyoqlarni kerib tayanchga yuz bilan turish;

1-4-orqaga egilish;

5-8- dastlabki holat.

5) Dastlabki holat shuning o‘zi.
1-2-chapga egilish, chap qo‘l yuqorida;
3-4- dastlabki holat;
5-6-o‘ngga egilish, o‘ng qo‘l yuqorida;
7-8- dastlabki holat.

6) Dastlabki holat tayanchga yuz bilan tizzalarda tik turish,
o‘ng qo‘lyuqorida;

1-4-orqaga egilish;

5-8- dastlabki holat.

Shuning o‘zi, lekin chap qo‘l yuqorida.

7) Dastlabki holat oyoqlar kerilgan tayanchga yuz bilan, tayanchdan bir qadam uzoqroq turish.

1-3-oldinga uchta prujinasimon egilish;

4- dastlabki holat.

8) Dastlabki holat tayanchga orqa bilan turib, uni teskari ushlash.

5-8- dastlabki holat.

Bundan tashqari 5-6 yoshli bolalarning tayanch oldidagi mashg‘ulotiga xoreografiya elementlarini ham kiritish mumkin: 1-2-holatda yarim cho‘qqayish va cho‘qqayishni bajarish, oyoq uchida va tovonlarda turish, 45° da barcha yo‘nalishlarga ko‘tarish va hokazo. Bu mashqlarning hammasi harakat maktabi shakllanishiga, koordinatsiyani takomillashishiga, ritmik harakatni rivojlanishiga

yordam beradi.

Buyumsiz bajariladigan mashqlar ro'yxati

Bolalar mashg'ulotida prujinasimon harakat, "To'lqin", burilish va muvozanat saqlash mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Bu mashqlarni o'zlashtirish jarayonida jismoniy sifatlar va koordinatsiya qobiliyatlari takomillashadi, harakat malakalari shakllanadi.

Prujinasimon harakat bir vaqtda bo'g'imlarni bukib keyin yozilishi bilan xarakterlanadi va u qo'llar, oyoqlar va butun tanada bajariladi. Bu harakatning ko'pi imitatsiya xarakteriga (bosish, itarilish, ko'tarilish, tortilishni tasavvur qiluvchi) ega yoki sherikning qo'li qarshiligini qaytarish, devor yoki o'rindiqqa tayanganga o'zining tana og'irligi bilan bajariladi.

Qo'llar bilan prujinasimon harakatlar bir vaqtning o'zida navbatma-navbat va bir vaqtning o'zida turli yo'nalishda bajarilishi mumkin.

Prujinasimon harakatni o'rgatishni dastlabki holat qo'llar yondan boshlash eng yaxshisidir. Barcha bo'g'imlarni bir vaqtda bukish, kaftni mushtlab (tirsak gavdaga yopishgan, kaft bukilgan va tashqariga qaragan) va bir vaqtning o'zida yozish va hokazo. Qo'llarni bukishda bosh va elka biroz oldinga egiladi, yozilganda esa to'g'rilanadi.

Qo'llarni navbatma-navbat prujinasimon harakati bir-biriga qarab juft bo'lib, qo'llar oldinda, barmoqlar bilan ushlab turish bilan o'rgatish mumkin. Qo'llarni qarshilik bilan navbatma-navbat bukish va yozishni bajara turib, bolalar prujinasimon harakat bajarishda boshidan o'tkazish kerak bo'lgan holatni his qiladi.

Eng murakkabi turli yo'nalishdagi bir vaqtning o'zida prujinasimon harakat hisoblanadi. Bunda bolalar qo'llarini bir vaqtda bukib turli yo'nalishga yozishadi. Masalan: bir qo'lni yonga, ikkinchisini yuqoriga va hokazo.

Oyoq bilan prujinasimon harakat dinamik kuchni rivojlantirishga, bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshirishga, sakrashda to'g'ri depsinish va yengil qo'nishga erishishga yordam beradi.

O'rganishni boshlash kerak bo'lgan eng oddiy shakli bu – joyida turib ikki oyoqda prujinasimon harakat: tizzalarni bukmasdan oyoq uchida turish va oyoq kaftiga butunlay tushish; oyoq kaftida turib tizzalarni bukib yozish; keyin tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa prujinasimon o'tkazish, joyida turib yurishga o'rganish tovondan oyoq uchiga o'zgaruvchan qadam bilan yakunlanadi.

Kichik yoshdagi bolalar bilan yaxlit prujinali harakat sifatida quyidagilarni bajarish tavsiya qilinadi: 1-4 muttasil harakat bilan qo'llarni bukish, gavda va

oyoq cho‘qqayish holatiga tushish; 5 -6 – bir tekisda to‘g‘irlanib dastlabki holatga qaytish.

“To‘lqinlar”. To‘lqinsimon harakatlar barcha bo‘g‘inlardagi ketma-ket va uzluksiz harakat bilan xarakterlanadi. Bu plastiklik namoyon bo‘ladigan o‘ziga xos mashqdir. Ularni to‘g‘ri bajarish koordinatsiya qobiliyati, bo‘g‘inlarning harakatchanligi va “Mushak sezgisi” ning rivojlanganligiga bog‘liq.

Yosh bolalarda to‘lqinsimon harakatlar qo‘l va gavda bilan bajariladi. Musiqa jo‘rligi bilan o‘tkazish uchun lirik, vazmin xarakterdagi, $\frac{3}{4}$ o‘lchamdagi, sekin va o‘rtacha tempdagi musiqani tanlash lozim.

Qo‘llar bilan to‘lqinsimon harakatni yaxshisini quyidagicha o‘rganish kerak: dastlabki holat – asosiy turish. 1-harakatni yelkadan boshlab tirsakni biroz bukib, qo‘llarni bilak va kaftning orqada qolgan harakati bilan yonga ko‘tarilish (bunda yelka gorizontalgacha keladi, qolgan a‘zolar aylana chizig‘i bilan pastda joylashgan); 2-tirsakni biroz bukib qo‘llarni bilak va kaftning qolgan harakati bilan pastga tushirish.

Bolalarni to‘lqinsimon harakatga o‘rgatishda uni birinchi bir qo‘lda, keyin navbat bilan o‘ng va chap qo‘l bilan bajarish kerak. Ayniqsa, “To‘lqin”ni ikki qo‘lda bir vaqtda va navbatma-navbatbajarish qiyin hisoblanadi.

Uslubiy ko‘rsatma. Harakatni ko‘rsatish va namoyish qilish iloji boricha juda aniq va ifodali bo‘lishi kerak. Qo‘llar bilan “to‘lqin” bajarganda yelkalarni ko‘tarilmasligi va tirsaklarni yonga emas pastga qaraganligiga ahamiyat berish kerak. Harakat mayin, bir tekis bo‘lishi uchun harakat ketma-ketligining to‘g‘riligiga rioya qilish va bo‘g‘inlarni tez bukib yozmaslik kerak.

Odatda, bolalarga gavda bilan to‘lqinsimon harakatni o‘rgatishda quyidagi mashqlar ketma-ketligiga rioya qilish kerak:

1) Dastlabki holat – tizzalarda tayanib, boshni oldinga egib tik turish.
1-2 – bel, ko‘krak va bo‘yin sohalarida (boshni orqaga egib) muntazam bukilib.

3-4 – orqani muntazam egib dastlabki holatga qaytish.

2) Dastlabki holat – tovonlarda o‘tirib qo‘llar orqada biriktirilgan.

1-2 – bel, ko‘krak va bo‘yin sohalarini ketma-ket bukilib oldinga egilish;

3-4 – bel, ko‘krak va bo‘yin sohalarini ketma-ket bukib to‘g‘irlanish.

3) Dastlabki holat – bukilib tovonlarda o‘tirish, qo‘llar orqada.

1-4 – tos-son bo‘g‘imini, gavnani ketma-ket yozib tizzalarga tik turish, birinchi bel, keyin va bo‘yin sohasidan bukilib;

5-8 – ketma-ket egilib (harakatni beldan boshlab), tovonlarga o‘tish.

Uslubiy ko‘rsatma. Mashqlarning eng oxirgisini bajarganda tosoning oldinga

o'tishiga ahamiyat berish zarur. Tizzalar hali bukilib turgan paytda umumiy tana og'irlik markazini aralashtirib tos-son bo'g'ini to'g'irlanadi. Bunda bolalarga bir qo'l bilan tosni oldinga itarib, ikkinchi qo'l bilan yelkalarni ushlab ozgina yordam berib yuborish mumkin.

Burilishlar. Bu dinamik mashqlarning alohida guruhi bo'lib, uni to'g'ri bajarish muvozanat saqlashni bilishga bog'liq. Bundan tashqari burilishni muvaffaqiyatli bajarish boshni to'g'ri burishga ham bog'liq. Bosh harakat boshida gavdaning burilishidan bir muncha orqada qolib, keyin unga yetib olishi kerak. Shug'ullanuvchilar burilishni o'zlashtirishlari uchun baland oyoq uchida yaxshi tura olishi, gavdani to'g'ri, tekis holatda ushlab tura olishi kerak.

Modomiki, burilishni bajarish vestibulyar apparatni qo'zg'atar ekan, boshida quyidagi tayyorlov mashqlarini bajarish maqsadga muvofiqdir:

- 1) Ikkitadan qo'l ushlab turib, aylantirib bajaradi.
- 2) Polda chalqancha yotib, qo'llar yuqorida, polda chapga va o'ngga 360° ga dumalashlarni bajarish (gavda, oyoq va qo'lning cho'zilgan holatiga ahamiyat berish).
- 3) Turli tempda boshni, burish va aylantirish.

Keyin kichik yoshdagi bolalarga ikki oyoqda 180° va 360° ga burilishlarni o'rgatiladi. O'rganish uchun eng oson burilishlar kichik va tez qadam bilan baland oyoq uchida tana og'irligini u oyoqdan bu oyoqqa o'tkazish bajariladigan hatlab burilishdir. Bunda tizzalarni bukmasdan, orqani tekis ushlab, oyoq va gavda mushaklari tarang, joyidan qo'zg'almasdan, qaddi qomatni to'g'ri tutib qo'llar yonga yoki belda bo'ladi.

Chalishirma qadam bilan burilish quyidagicha bajariladi: butunlay oyoq kaftida turgan holatda bir oyoqni chalishtirib oldinga (orqaga) oyoq uchiga qo'yish. Oyoq uchiga turib 180° yoki 360° ga burilish. Burilish yakunida oyoq kaftiga tushish. Qo'llar belda yoki yonda.

Uslubiy ko'rsatma. Burilishda diqqatni jamlay va fazo-makonni mo'ljallay olish zarur. Burilishning eng boshida tana va qo'lning qo'zg'almas holati qabul qilinadi va uni harakat yakuniga qadar saqlab turiladi. Qo'llarni oldindan bo'shashishi tananing bo'shashishiga olib keladi va oqibatda turg'unlik yo'qoladi. Aylanishga o'rgatishning boshlang'ich davrida bu mashq me'yoriga katta ahamiyat berish kerak chunki, ularni ko'p marotaba bajarish muvozanat markazi hamda oyoq kaftiga yomon ta'sir ko'rsatadi.

Muvozanat saqlash – bu asosan turg'unlik malakasi rivojlanishini talab qiladigan holatda bajariladigan oyoqda tik turish turlaridan biridir. Muvozanat saqlash mashqlarining asosiy xarakterli hislati to'g'ri gavda, tortilgan qorin, ma'lum holatda qo'lni ushlab turilishi. Muvozanat saqlash texnikasida mushak

kuchini to'g'ri taqsimlay olish va ularning kattaligini tartibga sola olish muhim ahamiyatga ega (zo'riqish va bo'shshish darajasi). Shuning uchun muvozanat saqlash vazifasini takomillashtirishda orqa va butun gavda mushaklari tonusini ancha oshiradigan, to'g'ri qad-qomat shakllanishiga yordam beradigan maxsus mashqlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Muvozanat saqlash vazifasi shakllantiruvchi tayyorlov mashqlar sifatida turli holatlarni 8 hisobda ushlab turish, oyoq kaftida, oyoq uchida, orqa bilan gimnastika o'rindig'ida yurish, gimnastika o'rindig'ini ensiz yurish, gimnastika o'rindig'ida yon tomon bilan juftlama qadamlab yurish, tayanch oldida oyoq uchida turib yonga egilib, 2-3 o'mboloq oshgandan keyin yon bilan turish va holatni saqlash mashqlaridan foydalanish mumkin.

Yuqorida keltirilgan mashqlar o'zlashtirilganidan keyin muvozanat saqlash mashqlarini bajarishga o'tiladi.

1) Dastlabki holat. – asosiy turish. 1-2 – oyoq uchida sekin ko'tarilib, qo'llar yondan yoysimon yuqoriga; 3-6 – oyoq uchida turib muvozanatni saqlash; 7-8 – oyoq kaftiga sekin tushib, qo'llar yondan yoysimon pastga.

2) Bir oyoqda gimnastika devoriga yuz bilan, yon yoki orqa bilan turib, ikkinchi oyoq 2-3 reykada va har xil qo'l holati bilan muvozanatni ushlab turish.

3) Dastlabki holat – asosiy turish. 1-2 -o'ng oyoqda turib, chap oyoq oldinda bukilgan (chap oyoq uchi o'ng oyoq tizzasiga tegib turadi), qo'llar yuqorida; 3-4 - muvozanatni ushlab turish; 5-6-oyoqni dastlabki holatga tushirish; 7-8-dam olish. Keyin mashqni boshqa oyoqdan bajarish.

4) Dastlabki holat – shuning o'zi. 1-2 – o'ng oyoqni orqaga 45° ga, qo'llar yonga, gavda vertikal, ko'krak qismidan biroz kerishish; 3-4 – muvozanatni ushlab turish, 5-6 – oyoqni dastlabki holatga tushirish; 7-8 – dam olish. Mashqni boshqa oyoqda takrorlash.

5) Dastlabki holat – shuning o'zi. 1-2 – o'ng oyoqni orqaga bukib o'ng qo'l bilan oyoq uchini ushlab, chap qo'l oldinda; 3-6 – muvozanatni ushlab turish; 7-8 – oyoqni dastlabki holatga tushirish; mashqni boshqa oyoqda takrorlash.

Uslubiy ko'rsatma. Muvozanat holatida oyoqlar to'g'ri, oyoq uchi cho'zilgan, orqa va oyoq mushaklari oxirigacha taranglashgan. Muvozanat saqlashni to'g'ri bajarish uchun bolalarni umumiy og'irlik markazini tayanch maydoni chegarasida ushlab turishga o'rgatish kerak. Agar muvozanat turg'unligini yo'qotsa, unda uni qo'llar bilan, bo'sh oyoq, gavda va boshning, umumiy tana og'irligi markazini tayanch ustida joylashishini ta'minlaydigan

yordamchi harakatlari bilan tiklash mumkin.

Muvozanat sifatini takomillashtirish uchun turli harakat va tik turishlarni koʻzni yumib bajarish, maʼlumholat ushlab turish vazifasi bilan turli oʻyinlar oʻtkazish tavsiya etiladi.

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar roʻyxati

Umumrivojlantiruvchi mashqlar oʻzlashtirishda koʻpincha buyumlar bilan bajariladigan mashqlar oʻtkaziladi. Bu bolalarda mashgʻulotga boʻlgan qiziqishni oshiradi, harakatni oʻzlashtirishda, sensorika, shu bilan birga chidamlilik, epchillik, tezkorlik, jasurlik va qatʼiylik kabi harakat sifatleri hamda qobiliyatlari rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

Buyumlar bilan faol harakat ularni qoʻllash jarayonida buyum ogʻirligi, shakli material sifati va boshqa xususiyatlari toʻgʻrisida maʼlumot olishga yordam beradi.

Koʻz idroki uning dinamikasi, aniqligi, fazoviy nisbatida harakat obrazini yaratib beradi. Buyumlar fazo-makon moʻljalini rivojlanishiga koʻrish yoʻnalish beradi, tananing ayrim qismlari harakat koordinatsiyasini yaxshi rivojlanadi.

Eshitish qobiliyati harakatni maʼlum ritm va surʼatda bajarish yordam beradi. Baʼzi buyumlar (masalan, argʻamchi va toʻp) bu aniq sezishga idrokni aniq boʻlishga yordam beradi.

Mushak sezgisi tana aʼzolari holati, mushaklarning zoʻriqishi toʻgʻrisida signal beradi, baʼzi mushak guruhlari ishida murakkab moslashish jarayoni sodir boʻladi.

Modomiki, u yoki bu darajadagi buyumlar bilan mashqlar barmoqlar ishini talab qilar ekan, uni analizator tizimi faoliyati faollashtiriladi, bolalarning oʻquv faoliyati uchun muhim boʻlgan barmoqlar harakatining koordinatsiyasi takomillashadi.

Buyum bilan mashq bajarishda tarbiyaviy vazifalar ham hal qilinadi: bolalar ularga puxtalik, ehtiyotlik bilan muomala qilishga oʻrganadilar, ularni uyushqoqlik bilan joyidan tez olish va qoʻyishda murabbiyga yordam beradi.

Umumiy taʼsir bilan birga har bir buyum jismoniy xususiyatiga qarab oʻziga xos taʼsir koʻrsatadi harakat bir tekisli yoki keskinlik (dagʻallik), aniqlik, kuch va boshqalarni hosil qiladi.

Toʻp bilan bajariladigan mashqlar

Toʻp-bolalar oʻyining doimiy yoʻldoshidir, u bolalarning harakatga boʻlgan faol intilishni qoniqtiradi. Toʻp bilan bajariladigan mashqlar uloqtirishga tayyorlaydi, eng avvalo, koordinatsiya, epchillik, harakat tezkorligi, harakat

reaksiyasining tezligi ko'z orqali o'lchay olishni, fazo-makonda mo'ljal ola olishni rivojlantiradi. Bunda barcha gavda mushaklari yaxshigina yuklama oladi, chunki bola turli-tuman, tez o'zgaradigan harakatlarni faollik bilan bajaradi.

5-6-yoshli bolalar mashg'ulotida diametri 8-12 sm. Bo'lgan rezinali to'plardan foydalangan yaxshidir. To'p bilan mashq bajarganda qaddi qomatni to'g'ri saqlash, to'p joyini o'zgartirishda gavda va bosh harakati bilan hamohang, asta-sekin harakat amplitudasini oshirish kerak.

To'p bilan mashq bajarganda mashqlarni o'rgatish qo'yidagi ketma-ketlikda olib borilishi tavsiya etiladi; to'pni ushlab turish, uzatish, otish, ilib olish, to'pni qaytarish, dumalatish va aylantirish usullari.

To'pni ushlab turish usuli:

1) To'pni kaftga bo'sh qo'yish, barmoqlarni yoyish va to'p shaklida uni siqmasdan bir oz bukish

2) To'p kaftning orqa tomonida oxirigacha cho'zilgan barmoqlar o'rtasida yotadi.

Bundan tashqari to'pni ushlab turish tananing ayrim a'zolari yordamida amalga oshirilishi va teskari ushlab bilan bajarilishi mumkin.

To'pni uzatish. Bu ham o'ng, ham chap qo'lda bir xil ishonch bilan bajarilishini talab qiladigan asosiy bog'lovchi elementdir. To'pni uzatish kaftdan-kaftga turli ushlablar bilan, tananing turli a'zolari yordamida bajarilishi mumkin. Bunda harakatni bajarishdagi sillilik (bir tekislik) buzulmasligi kerak.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) Dastlabki holat -qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-qo'llar pastda, to'pni chapqo'lga uzatish; 3-4-qo'llar yonda; 5-6-qo'llar oldinda, to'pni chap qo'lda uzatish; 7-8- dastlabki holat.

2) Dastlabki holat -oyoqlar kerilgan, qo'llar pastda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-oyoq uchiga ko'tarilib, qo'llarni yondan yoysimon yuqoriga, to'pni chap qo'lga uzatish; 3-4-oyoq kaftiga butanlay tushib, qo'llar pastda; 5-8-shuning o'zi, boshqa qo'l bilan.

3) Dastlabki holat-tizzalarda tik turish, qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2- tovonlarda o'tirib gavdani oldinga egish, to'pni orqadan chap qo'lga uzatish; 3-4-tizzalarda tik turish, qo'llar yonda; 5-8-shuning o'zi boshqa qo'l bilan.

4) Dastlabki holat-oyoqlar kerilgan qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-oldingga-o'ngga egilish, to'pni o'ng oyoq orqasidan chap qo'lga uzatish; 3-4-to'g'rilanib, qo'llar yonda; 5-8-shuning o'zi boshqa qo'l bilan.

5) Dastlabki holat-qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-chap oyoqda tik turib o'ng oyoqni o'tmas burchak ostida bukish va to'pni oyoq ostidan chap qo'lga

uzatish; 3-4-o'ng oyoqni dastlabki holatga tushirib, qo'llar yonda. 5-8- shuning o'zi, boshqa oyoq bilan;

6) Dastlabki holat-oyoqlarni kerilgan, qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2- chapga egilib to'pni bosh ustidan chap qo'lga uzatish; 3-4-to'g'rilanib, qo'llar yonda; 5-8-shuning o'zi, boshqa tomonga.

7) Dastlabki holat-oyoqlarni kerib, tizzalarda tik turish, qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-gavdani o'ngga burib, to'pni polga oyoqlar orasiga qo'yish; 3-4-gavdani chapga burib tizzalarda tik turish, qo'llar yonda; 5-6- gavdani chapga burib, to'pni chap qo'l bilan olish; 7 -8-dastlabki holat to'p chap qo'lda.

8) Dastlabki holat-yotish, qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-oyoqlarni bukib to'pni boldirga qo'yish; 3-4-qo'llar yonda; 5-6-to'pni chap qo'l bilan olish; 7-8-oyoqni yozish, qo'llar yonda. Shuning o'zini chap qo'l bilan bajarish.

9) Dastlabki holat-to'p o'ng qo'lda. 1-2-chap oyoqda tik turib o'ng oyoqni oldinga bukish va to'pni tizza ostiga o'yish (siqib turish); 3 -4-o'ng oyoq orqaga, qo'llar yonda (kerishish); 5-6-o'ng oyoq oldinga, to'pni chap qo'l bilan olish; 7-8-dastlabki holat to'p chap qo'lda. shuning o'zi boshqa oyoq bilan bajarish.

10) Dastlabki holat-oyoqlarni kerib bir qadam oralig'ida ketma-ket qator bo'lib turish, qo'llar yuqorida, katta to'p oldinda turganda. To'pni bosh ustidan orqaga uzatish. To'p ketma-ket qatorning oxirida turgan bolaga yetib borganda, hamma bolalar ortga buriladi va oldinga egilib to'pni oyoq orasidan uzatiladi.

Uloqtish va ilib olish. Uloqtirish va ilib olish bir yoki ikki qo'l bilan yuqoriga yoki yoysimon turli yo'nalishda bajariladi.

Uloqtirish va ilib olishda qo'llar ortiqcha zo'riqtirilmagan bo'lishi kerak. Uloqtirishdan oldin qo'llar orqaga siltaniladi (qo'llar bir oz pastga tushuriladi, dastlabki holat), uloqtirish aniqligi va amplitudasini siltanish harakatining yakuniy fazasini kaftning yanada keskinroq harakati ta'minlaydi.

Uloqtirish tana va oyoqlarning prujinasimon harakati bilan birga bajariladi.

To'pni ilib olishda uning tezligi kuchliligini va kaftga tekanda irg'ib mumkinligini hisobga olish kerak. Buning uchun to'pni ilishda qo'l harakatlarini biroz yumshatish, ya'ni barmoq uchlari orqali kaftda ilib olinishi, keyin esa qo'llar pastga tushurilish kerak. To'pni barmoqlar bilan ilish mumkin emas.

O'rgatish ketma-ketligi:

1. Qo'llar bilan dastlabki va oyoqlarning prujinasimon harakatlari bilan birga olib borishni o'zlashtirishga qaratilgan imitatsiya mashqlari (boshida to'psiz, keyin to'p bilan, lekin uloqtirishsiz).

2. Dastlabki holat-qo'llar to'p bilan pastda, to'pni sekin (oxista)

uloqtirish polga tegib qaytganda ilish, keyin shuning o'zi uloqtirib, bir qo'lda ilib olish. Uloqtirishni aniqligiga ahamiyat berish, amplitudani asta-sekin oshirish.

3. Dastlabki holat-shuning o'zi, to'pni yuqoriga sekin uloqtirish polga tegmasdan ikki qo'llab ilish. Keyin bir qo'lda uloqtirib ikki qo'lda, keyin esa bir qo'lda ilish.

4. Dastlabki holat ikki metr masofada bir-biriga qarab juft bo'lib turish, to'p sheriklarning birida. To'pni ikki qo'llab sherigiga oldinga-yuqoriga uzatish. Boshida to'pni polga tekkandan keyin ikki qo'llab, keyin bir qo'lda ilish. Uloqtirish va ilishni bir qo'lda bajarib mashqni murakkablashtirish.

5. Dastlabki holat-shuning o'zi, 4-mashqni bajarish, lekin to'p ikkala sherikda.

6. Dastlabki holat-qo'llar yonda to'p o'ng qo'lda. To'pni sekin yuqoriga uloqtirib shu qo'lda ilish, keyin esa, to'pni orqadan boshqa qo'lga uzatish.

7. Dastlabki holat-qo'llar yonda, to'p chap qo'lda. O'ng oyoqni oldinga bukib to'pni oyoq ostidan uzatib o'ng qo'lda ilish. Keyin boshqa oyoq bilan.

8. Dastlabki holat-qo'llar oldinda, to'p kaftlarda. To'pni yuqoriga uloqtirib kaftning tashqi tomoni bilan ilish va sekin uloqtirib kaftlarning ichki tomonida ilish bilan navbatlashtirish.

9. Dastlabki holat-to'pni orqada ikki qo'lda. Prujinasimon harakatlanib to'pni oldinga-yuqoriga uloqtirib ikki qo'lda ilish.

Uloqtirish mashqlarini bajarishda ularni turli dastlabki holatlardan qadam tashlash, sakrash, burilish va boshqa elementlari birikmasi bilan bajarish kerak. To'pni uchayotganda qo'llar bilan oldinda yoki orqada cho'qqayib hokazo. holatlarda chapak chalish mumkin.

To'pni qaytarish. Bu mashqlar mazkur buyum uchun xosdir.

Ular ayniqsa, musiqa jo'rligida bajariladiganda samaralidir.

To'pni bir qo'lda yoki ikki qo'llab, o'z oldida yoki yonda, bir marta yoki ko'p marotaba, vertikal yoki burchak bilan qaytarish mumkin. Qaytarish turli tana a'zolari bilan bajarilishi mumkin.

Turli qaytarish butun tana bilan prujinasimon harakat va ayniqsa, qaytarishni bajaruvchi qo'l bilan birga olib boriladi. kaft to'pni iloji boricha uzoqroqqa uzatishi bilan uning harakati aniqligini ta'minlashi kerak. To'pni zo'riqmasdan kaftda ushlab bilan ilib olish kerak. Buning uchun to'pni ilishdan oldin qo'l bilan to'p atrofida yoysimon harakat qilish kerak. To'pning irg'ish balandligi zarb kuchiga bog'liqligi sababli, bolalarni to'pni qaytarishni bir hil ritmda: kuchliroq va kuchsizroq, tezroq va sekinroq bajarishga o'rgatish kerak.

O'rgatish ketma-ketligi:

1. To'pni ikki qo'llab poldan qaytarish. Har bir qaytarishdan keyin to'pni kaftda ilish.
2. Birinchi mashqni bajarish, lekin to'pni qaytarish va ilishni bir qo'lda bajarish.
3. Dastlabki holat-oyoqlar kerilgan, qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. To'pni chapga burchak ostida qaytarish, chap qo'l bilan ilish. Shuning o'zi, boshqa tomonga.
4. Dastlabki holat-ikki metr oralig'ida bir-biriga yuzlanib juft bo'lib turish. To'p sheriklarning birida. To'pni sherikka burchak ostida ikki qo'llab, keyin bir qo'llab qaytarish (urib uzatish).
5. Dastlabki holat-shuning o'zi. 4-mashqni bajarish, lekin to'p ikkala sherikda.
6. Dastlabki holat-oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l oldinda to'p bilan, chap qo'l yonda. To'pni (oyoq orasidan) burchak ostida urib o'tkazib, aylanib, chap qo'lda ilish. Keyin shuning o'zi, boshqa qo'l bilan.
7. Dastlabki holat-o'ng qo'l oldinda to'p bilan, chap qo'l belda. To'pni bir necha marta yerga urib turish. Keyin shuning o'zi chap qo'lda.
8. Dastlabki holat-shuning o'zi, to'pni navbatma-navbat chap va o'ng qo'lda polga urish.
9. Dastlabki holat-shuning o'zi. To'pni navbatma-navbat o'ng va chap qo'lda kaft bilan, musht bilan, tirsak bilan urish. Shuning o'zi, chap qo'l bilan.
10. Dastlabki holat-shuning o'zi, to'pni urib 360° ga burilish, chap qo'l bilan ilish. Keyin shuning o'zi boshqa qo'ldan.
11. Dastlabki holat-to'p ikkala qo'lda. Bir vaqtning o'zida to'plarni polga urish va qo'llar bilan ilish.
12. Dastlabki holat-shuning o'zi. To'pni bir vaqtda burchak ostida urish, to'pni ilib olganda to'p o'ng qo'ldan chap qo'lga o'tishi va aksincha bo'lishi kerak.

To'pni dumalatish. To'pni oldinda va tananing turli qismlarida (qo'l, oyoq, orqa, ko'krak va hokazo) dumalatish mumkin. Dumalatish bir tekis, itarilishsiz bo'lishi kerak.

Polda dumalatishda qo'l barmoqlari bilan engil itarilish to'pga harakat va yo'nalish beradi. Qo'l yoki tananing boshqa qismlari bilan to'pni dumalatishni bajarishda, uni ma'lumbir nuqtada to'xtatish yoki polga otganda keyin ilib olish kerak.

5-6 yoshli bolalarda kaft bilan to'pni dumalatishni bajarish mumkin, qachonki u kaftlar orasiga siqilgan bo'lsa: bitta kaft to'p ostida, bittasi – ustida,

qo‘l esa tirsak bo‘g‘inidan biroz bukilgan. Aylanma harakat ichkariga yoki tashqariga bajariladi. Bunda kaft aylanayotgan to‘p atrofida harakatlanadi va undan ajralmaydi.

O‘rgatish ketma-ketligi:

1) Dastlabki holat – ikki metr oralig‘ida yuzma-yuz ikki qator bo‘lib tovonlarda o‘tirish, to‘p o‘ng qo‘lda. To‘pni poldan sherikka dumalatish.

2) Dastlabki holat – tovonlarda o‘tirish, o‘ng qo‘l yonda, chap qo‘l polda to‘p bilan. To‘pni poldan o‘ngga dumalatib o‘ng qo‘l bilan ilish va aksincha.

3) Dastlabki holat – oyoqlarni bukib o‘tirish, to‘p chapda polda. To‘pni oyoq ostidan o‘ng qo‘lga dumalatish, keyin dastlabki holatga.

4) Dastlabki holat – cho‘qqayib qo‘llar pastda, to‘p o‘ng qo‘lda. To‘pni ppoldan oldinga dumalatish, turib to‘p orqasidan yugurib, uni to‘xtatish va dastlabki holat

5) Dastlabki holat – to‘p polda o‘ngda. Egilib to‘pni to‘g‘ri turgan oyoq atrofida dumalatish.

6) Dastlabki holat – qo‘llar oldinda, to‘p kaftning tashqi tomonida. Qo‘llar bir tekis yuqoriga ko‘tarib, to‘pni ko‘krakkacha dumalatish, keyin qo‘llar yonga va to‘pni polga tushgandan keyin kaftning tashqi tomoni bilan ilib olish.

7) Dastlabki holat – orqaga tayanib o‘tirish, to‘p oyoqning to‘piq qismida. Oyoqni ko‘tarib to‘pni gavda tomon dumalatish, keyin oyoqlarni tushirib to‘pni oldinga-pastga tushirib to‘pni ikki qo‘llab dastlabki holatga qo‘yish.

8) Dastlabki holat – qo‘llar oldinda, to‘p kaftlarda. Qo‘llarni oldinga-yuqoriga ko‘tarib to‘pni ko‘krakkacha dumalatish, keyin to‘pni oldinga-pastga tushirib to‘pni kaftlarga dumalatish.

9) Dastlabki holat – shuning o‘zi. 8-mashqni bajarish, lekin yuqoriga sekin uloqtirish bilan.

10) Dastlabki holat–to‘pni kaftlar orasidan ichkariga va tashqariga dumalatish.

To‘pni aylantirish. Bu yaxshi koordinatsiya va qo‘l, oyoq bo‘g‘imlari harakatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiluvchi eng murakkab harakatdir. Aylantirishlar yarim cho‘qqayib, bo‘shashib dumaloqlangan qo‘l bilan, bir tekis va muttasil bajariladi. Qo‘l to‘p bilan birga yoysimon harakatlanadi, to‘p ushlanmasdan butun mashq davomida kaftda yotadi va bilakka tegmaydi. Aylantirishni to‘pni sekin otib yakunlash mumkin.

O‘rgatish ketma-ketligi:

1) Gorizontol o‘q bo‘ylab ichkari va tashqariga aylantirishda qo‘l harakatini o‘zlashtirishga yo‘naltirilgan imitatsiya mashqlari.

2) Dastlabki holat – qo‘llar yonga, to‘p o‘ng qo‘lda. Gorizontal o‘q bo‘ylab ichkari va tashqariga aylantirishlarni bajarish. Shuning o‘zi, boshqa qo‘l bilan.

3) Dastlabki holat – shuning o‘zi. Gorizontal o‘q bo‘ylab aylantirish, keyin esa to‘pni yuqoriga sekin otish. Shuning o‘zi boshqa qo‘l bilan.

4) Vertikal o‘q bo‘ylab ichkariga va tashqariga aylantirishda qo‘l harakatini o‘zlashtirishga yordam beruvchi imitatsiya mashqlari.

5) Dastlabki holat – o‘ng qo‘l to‘p bilan oldinda-pastda, chap qo‘l belda. Vertikal o‘q bo‘ylab ichkariga va tashqariga aylantirishni bajarish. Shuning o‘zi boshqa qo‘l bilan.

6) Dastlabki holat – shuning o‘zi. Vertikal o‘q bo‘ylab ichkariga, keyin gorizontal o‘q bo‘ylab tashqariga aylantirishni bajarish. Shuning o‘zi boshqa qo‘l bilan.

7) Dastlabki holat – qo‘llar yonda, to‘p o‘ng qo‘lda. Gorizontal o‘q bo‘ylab ichkariga, keyin vertikal o‘q bo‘ylab tashqariga aylantirish. Shuning o‘zi, boshqa qo‘l bilan.

To‘pni qaytarish, dumalatish va aylantirishni qadam tashlash, yugurish, raqs qadamlari, burilishlar va hokazolar bilan birga bajarib takomillashtiriladi.

Arg‘amchi bilan mashqlar

Bu buyum bilan mashqlar chidamlilik, tezlik, sakrovchanlik, epchillik trenirovkasi uchun eng yaxshi vosita hisoblanadi. Ular harakat koordinatsiyasi va ritmikani rivojlantiradi. Arg‘amchi bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar ayrim mushak guruhlarini rivojlantiradi, egiluvchanlik va bo‘g‘imlar harakatchanligini yaxshilaydi. Arg‘amchi bilan mashqlar panjalarni mustahkamlanishi va oyoq kaftini shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun arg‘amchi nafaqat badiiy gimnastikada, balki boshqa sport turlarida ham ishlatiladi.

Arg‘amchi rezinali, arqonli yoki kapronli bo‘lishi mumkin. Arg‘amchi uzunligi bolaning bo‘yiga bog‘liq. Arg‘amchining optimal, zarur uzunligini aniqlash uchun uning o‘rtasiga turib ikki uchini qo‘ltiqqacha tortish kerak.

Arg‘amchi bilan mashqlar bajarishni o‘rganganida eng avvalo, uni bo‘sh ushlashni o‘rganib, harakat shaklini saqlab qolish va tanaga tegishi, buralib ketishi va chigallashishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak.

Arg‘amchi bilan turli mashqlarni bajarishda to‘g‘ri qad-qomatni saqlash, shug‘ullanuvchilarni tez toliqishiga sabab bo‘ladigan mushaklarni ortiqcha zo‘riqtirmaslik muhimdir.

O‘rgatish ketma-ketligi:

- 1) Arg'amchi bilan siltash aylantirish;
- 2) Sakrashlar;
- 3) Arg'amchi bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Arg'amchi bilan siltash va aylantirish. Bu harakatlarni bir va ikki qo'l bilan, soat strelkasi bo'ylab yoki qarama-qarshi, old tomon, yon tomon va gorizontal o'q bo'ylab bajarilishi mumkin. Ko'pincha ulardan sakrashlar orasida faol dam olish uchun va aylantirilayotgan arg'amchining yo'nalishini o'zgartirish uchun va aylantirilayotgan arg'amchining yo'nalishini o'zlashtirish uchun foydalaniladi.

Siltash va aylanmalar katta (yelka bo'g'inlarida bajariladigan), o'rtacha (tirsak bo'g'inlarida) va kichiklarga (panjada) bo'ladi. Bu arg'amchini aylanishiga bog'liq. Agar harakat tezkor sur'atda va kichik amplitudada bajarilsa, unda u bilak-kaft bo'g'imida ishlab chiqariladi. Katta amplituda va o'rtacha sur'atdagi harakatda tirsak va yelka bo'g'inlari ishtirok etadi. Harakat avvalo joyida turgan holatda, keyin tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkazish bilan bajariladi. Harakatga yumshoq tebranuvchi xarakter berish uchun, siltashni bajarayotganda oyoqlarni biroz prujinasimon harakatlantirish, gavdani esa biroz siltanayotgan tomonga egish kerak.

Siltash va aylanmalarni bajarishda harakat bir tekis bo'lishi, arg'amchi polga yengilgina tegishi va har qanday holatda ham tanaga tegmasligi lozim.

O'rgatish ketma-ketligi:

- 1) Dastlabki holat – qo'llar oldinda, tirsaklar biroz bukilgan, arg'amchining uchlari ikkala qo'lda. Arg'amchini chapgava o'ngga siltash bilan birga oyoqlarni prujinasimon harakatlantirish va gavdani siltash tomonga egish.
- 2) Dastlabki holat – shuning o'zi, lekin arg'amchi bir qo'lda, boshqa qo'l yonda.
- 3) Dastlabki holat – arg'amchi bir qo'lda ikkiga taxlangan, oldinda, ikkinchi qo'l yonda. Arg'amchi bilan yon tomonda siltash.
- 4) Arg'amchi bilan old tomonda soat strelkasi bo'ylab yoki qarama-qarshi, bir uchini bir yoki ikki qo'l bilan ushlab aylanma harakat qilish.
- 5) Old tomonda siltash va aylanma birikmasi.
- 6) Arg'amchi bilan yon tomonda, uni bir uchidan ushlab oldinga va orqaga aylanma harakat. Shuning o'zi, arg'amchi uchi ikki qo'lda.
- 7) Arg'amchi uchini bir va ikki qo'l bilan ushlab yon tomonga chapga va o'ngga aylanma harakat birikmasi.
- 8) Arg'amchini yon tomonda siltash va aylanma harakat birikmasi.
- 9) Dastlabki holat- arg'amchi uchlari bir qo'lda. Arg'amchi bilan gorizontal o'q bo'ylab bosh ustida aylantirish.

10) 9-mashqni bajarish, lekin 360° ga burilish bilan birga.

11) Bel balandligida arg'amchida gorizontal aylanma bilan orqadan bir qo'ldan ikkinchi qo'lga uzatish.

12) Arg'amchini pastda gorizontal aylantirib ustidan sakrash.

Sakrash. Arg'amchida sakrash – bu yaxshi koordinatsiya talab qiluvchi oddiy, an'anaviy harakat turidir.

Sakrashni bajarishda arg'amchi oldinga yoki orqaga bilak-kaft bo'g'imini harakatlantirib, tirsaklarni biroz bukkanda holda aylantiriladi (yelka va bilak o'tmas burchak holatida). Arg'amchini qo'lda zo'riqtirmasdan, bosh va ko'rsatkich barmoq orasida ushlab kerak. Buyumni harakatlantirish uzluksiz va yetarlicha tez bolishi kerak, chunki tezlikni kamayishi uning o'zgarishi va texnik xatoga olib keladi.

Arg'amchida sakrash bajarishda bolaning harakati va arg'amchining harakati muvofiq bo'lishi juda muhimdir. Depsinishdan oldingi yarim cho'qqayish arg'amchining yuqoridagi holati bilan mos tushishi kerak. Oyoq poldan uzilganda arg'amchi oldinda bo'ladi, eng yuqori nuqtaga yetganda esa pastda bo'ladi. Uchishdan oldingi shijoat bilan qisqa depsinish kerak. Uchish davomida bola to'g'ri qad-qomat saqlashi, tizza va oyoq uchini oxirigacha bukishi kerak. Qo'nish oxista, yarim cho'qqayib bir oyoq uchidan butun oyoq kaftiga o'tish bilan bajariladi.

Arg'amchida sakrash yuqori jadallik bilan bajariladigan mashq bo'lgani uchun uni me'yorlashda ehtiyotkor bo'lish kerak. Bolalarga sakrash mashqlarini seriyalab, ularni umurivojlantiruvchi mashqlar masalan, kuch yoki egiluvchanlik mashqlari bilan navbatlashtirib berish kerak.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) Dastlabki holat – arg'amchi ikki qo'lda oldinda. Osilib turgan arg'amchi ustidan oldinga va orqaga hatlab o'tish.

2) Shuning o'zi, arg'amchi ustidan sakrab o'tish.

3) Dastlabki holat – ikkita bola arg'amchini ushlab tebratib turadi, uchinchi bola arg'amchi ustidan sakrab o'tadi.

Dastlabki holat – arg'amchi o'ng qo'lda ikkiga taxlangan. Yon tomonda arg'amchini oldinga aylantirish. Arg'amchi polga tekkanda ikki oyoqda sakrash.

4) Shuning o'zi, faqat arg'amchini yon tomondan orqaga aylantirish.

5) Arg'amchini oldinga aylantirib ikki oyoqda sakrash.

6) Shuning o'zi, faqat bir oyoqda galma-galdan sakrash.

7) 6-7-mashqlarni bajarish, biroz arg'amchini orqaga aylantirish.

8) Dastlabki holat – arg'amchi orqada ikki qo'lda. O'ngdan oldinga

to'rtta aylanma, keyin arg'amchini oldinga aylantirib ikki oyoqda to'rt marta sakrash. Mashqni chapga aylanma bilan takrorlash.

9) Dastlabki holat – arg'amchi oldinda ikki qo'lda. 9-mashqni bajarish, faqat arg'amchini orqaga aylantirish.

10) Dastlabki holat – hamma doira bo'lib turadi, bolalardan biri markazda va arg'amchini bir uchidan ushlab aylantiradi. Qolganlar uning ustidan sakraydi.

Arg'amchi bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar. Mazkur mashqlar darsning tayyorgarlik qismi kabi asosiy qismga ham kiritiladi. Ular nafaqat ayrim jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki sakrash mashqlarini bajarishda fiziologik yuklamani kamaytirish maqsadida ham o'tkaziladi.

Qoidaga ko'ra, umumrivojlantiruvchi mashqlar uchun ikki yoki to'rtga taxlangan arg'amchidan foydalaniladi. Bu mashqlarni o'tkaza turib, arg'amchi doimo tortilib turishiga, osilib qolmasligiga ahamiyat berish kerak.

Arg'amchi bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar ro'yxati:

1) Dastlabki holat – oyoqlar kerilgan, arg'amchi to'rtga taxlangan orqaga-pastda. 1-3- prujinasimon egilish, arg'amchi orqaga; 4-Dastlabki holat

Dastlabki holat – oyoqlar kerilgan, arg'amchi ikkiga taxlangan pastda, yelka kengligida ushlangan. 1-2 – qo'llarni yuqoriga ko'tarib arg'amchini orqaga o'tkazish (qo'llarni bukmasdan); 3-4 – qo'llarni orqaga-yuqoriga ko'tarib, arg'amchini oldinga o'tkazish.

2) Dastlabki holat – arg'amchi yuqorida, to'rtga taxlangan. 1-3 – egilib, birinchi oyoq uchini, keyin tovonni ko'tarib arg'amchini oyoq ostidan o'tkazish. 4-rostlanish, arg'amchi pastda-orqada. Keyin shuning o'zini teskari yo'nalishda bajarish.

3) Dastlabki holat – oyoqlarni bukib o'tirish, arg'amchi pastda, to'rtga taxlangan. 1-2 – arg'amchi oldinda-pastda o'ng oyoq kafti ostida; 3-4

– o'ng oyoqni oldinga-yuqoriga yozish; 5-6 – o'ng oyoqni bukish; 7-8

– dastlabki holat keyin shuning o'zi, boshqa oyoqda.

4) Dastlabki holat – tizzalarda tik turish, qo'llar yuqorida, arg'amchi to'rtga taxlangan. 1-2 – o'ng songa o'tirib qo'llar chapda; 3-4 – dastlabki holat 5-6 – chap songa o'tirib, qo'llar o'ngda; 7-8 – dastlabki holat

5) Dastlabki holat – oyoqlarni chalishtirib turish, qo'llar yuqorida, arg'amchi to'rtga taxlangan. 1-4 – o'tirib qo'llar oldinda. 5-6 – dastlabki holat

Dastlabki holat – qo'llar oldinda-pastda, arg'amchi to'rtga taxlangan. 1-2

– arg'amchi ustidan o'ng oyoqni o'tkazish. 3-4 – shuning o'zi, chap oyoq; 5-8 – pauza. Shu mashqni teskarisiga bajarish.

– Dastlabki holat – yotib qo‘llar yuqorida, arg‘amchi to‘rtga taxlangan. 1-2 oyoqlarni bukib arg‘amchi oldinda, oyoqlarni qo‘llar va arg‘amchi oldinda, oyoqlarni qo‘llar va arg‘amchi orasidan o‘tkazish; 7-8 – dastlabki holat

Dastlabki holat – tik turib, arg‘amchi polda. Arg‘amchini oyoq barmoqlari bilan ushlab ko‘tarish. Shuning o‘zi boshqa oyoqda. Mashqni dastlabki holat – oyoqlarni bukib o‘tirishdan bajarish mumkin.

Gardish (obruç) bilan bajariladigan mashqlar

Gardish bilan mashq – bu bolalar bilan badiiy gimnastika mashg‘uloti o‘tishda qo‘llaniladigan eng qiziq buyumlardan biridir. Bu ajoyib vosita koordinatsiya, tezlik, harakat reaksiyasi, harakat aniqligi, fazo-makon mo‘ljalini rivojlantirish uchundir. Gardish bilan mashqlar hamma yirik mushak guruhlariga muntazam jismoniy yuklama beradi, qo‘l, ayniqsa barmoq va panja kuchini oshiradi, to‘g‘ri qad-qomat shakllanishiga samarali ta’sir ko‘rsatadi.

Bolalar bilan mashg‘ulot o‘tkazishda plastmassa yoki yog‘ochli, turli o‘lchamdagi gardishlardan foydalaniladi. Mashqlarni bajarish uchun kichikroq diametrli gardishlardan, turli o‘yin va estafetalar uchun 80-90 sm. Diametrdagi gardishlardan foydalaniladi.

Gardish shakli va uning tuzilishi mashg‘ulotda turli xarakterdagi mashqlarni qo‘llashga yordam beradi: bir tekis, dinamik, sakrash, shu bilan birga xavf-xatarga bog‘liq mashqlar. Gardish bilan bajariladigan mashqlarning barchasi bir yoki ikki qo‘l bilan, turli yo‘nalish va o‘qlarda, gavda va oyoq harakatlari bilan birga bajariladi. Gardish yerga nisbatan vertikal, gorizontal yoki diagonal o‘q bo‘ylab joylashishi mumkin. Tanaga nisbatan oldinda, yonda va oraliq holatda bo‘lishi mumkin. Mashqlarni o‘tishda belgilangan joy aniqligini saqlashga ahamiyat berish kerak.

Gardish bilan mashq bajarishni o‘rgatishni boshlashda bolalarni ushlab va uni o‘zgartirish usullari bilan tanishtirish tavsiya etiladi. Keyin bolalar gardishni burish, polda dumalatish, siltash va aylantirish, gardishdan sakrash, shu bilan aylantirish.

Gardishni ushlab

1) Gardishni ikki qo‘lda ichkaridan va tashqaridan ushlab mumkin. Gardishni uchta barmoq (katta, ko‘rsatkich va o‘rtancha) bilan yengil va bo‘sh ushlab kerak.

2) Gardishni bir qo‘lda yuqoridan va pastdan ushlab mumkin. Gardish zo‘riqishsiz hamma barmoqlar bilan ushlanadi.

Ushlabni almashtirish uchun barmoqlar yordamida yoki gardishni sekin

uloqtirish zarur.

Gardishni burish. Bu harakatlar aylantirishni o'rganishga tayyorlaydigan harakat hisoblanadi. Gardishni burish har xil – oyoqlarni prujinasimon harakati, gavnani egish, burilish holatidan va turli qadamlardan oldinda, yonda va gorizontal o'q bo'ylab bajariladi. Gardishni burishni bajarishda uning harakat o'qi aniqligi saqlanishiga e'tibor berish kerak. Buning uchun uning og'irligini his qilish kerak.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) Gardishni old tomonda vertikal burish. Dastlabki holat – gardish oldinda vertikal, tashqaridan ushlash. Gardishni soat strelkasi bo'ylab va qarama-qarshi burish. Shuning o'zi juftlama qadam bilan birga.

2) Dastlabki holat – qo'llar yuqorida, gardishni yondan tashqaridan ushlash, gardishni gorizontal o'q bo'ylab o'ngga, chapga qo'llar chalishgunga qadar burish. Shuning o'zi, faqat gardishning markazida turgan holatdan.

3) Dastlabki holat – 2-mashqni polka, vals, ruscha plyaska qadamlari bilan birga bajarish.

4) Dastlabki holat – oyoq uchida turish, obruch o'ngda vertikal (chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l oldinda). Yon tomonga yarim cho'qqayish bilan gardishni burish.

5) Dastlabki holat – gardish oldinda vertikal, tashqaridan ushlash. Barmoqlarni navbatma-navbat harakatlantirib gardishni gorizontal o'q atrofida burish.

6) Dastlabki holat – aylana bo'lib turib qo'llar yonda, gardish o'ngda gorizontal, o'z gardishi va yonidagi shug'ullanuvchi gardishi chapdan yuqoridan ushlash. 1-2 – gardishni vertikal o'q atrofida burish. 3-4 –

Dastlabki holat, keyin mashqni ikki barobar tezkor va juftlama va chalishtirma qadam bilan birgalikda.

Gardishni polda dumalatish. Bu mashqlarni bajarish uchun bolalarga obruchga turg'unlik va dumalatishga aniq yo'nalish berishni o'rgatish kerak. Gardishni dumalatish bir tekis, lekin qo'llar bilan keskin itarish bilan bajariladi. Gardishga kerakli yo'nalish barmoqlarning harakati orqali beriladi. Qo'l gardishning tebranishsiz va yerdan uzilmasdan bir tekis harakatlanishini ta'minlay turib buyumni kuzatib qoladi. Yonga dumalatishni bajarishda tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkaziladi, gardishni oldinga va orqaga dumalatib qo'shimcha harakatlar qo'shiladi: yugurish, raqs qadamlari, sakrashlar va hokazo.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) Dastlabki holat –o'ng oyoqda tik turib chap oyoq yonda oyoq uchida, gardish o'ngda polda vertikal old tomonda, o'ng qo'lda yuqoridan ushlab. Tana og'irligi chap oyoqqa o'tkazib polda gardishni chapga dumalatish.

2) Dastlabki holat – 1-mashqni bajarish, faqat gardishni orqadan dumalatish.

3) Dastlabki holat – oyoq uchida turish, gardish o'ng tomonda vertikal, chap gardishning yuqori qismida yotadi, uni yengilgina ushlab, o'ng tomondan o'ng qo'l bilan tashqaridan ushlab. Gardishni oldinga dumalatib uning orqasidan yengil yugurish.

4) Dastlabki holat – shuning o'zi, lekin bir-biriga yuz tomon bilan juft bo'lib turish, orasidagi masofa uch metr. Sherikka gardishni dumalatish.

5) Dastlabki holat – 3-mashq. Gardishni oldinga dumalatish, uning orqasidan yugurish, gardishga yetib olish, unga sakrash.

6) Dastlabki holat – o'qituvchi gardishni teskari dumalatishni bajaradi. Gardish orqaga qaytib kelganda, bola unga tegib ketmasdan o'rtasidan o'tadi.

Siltash va aylanmalar. Bu elementlar asosiy guruh mashqlari orasidagi bog'lovchi sifatida foydalaniladi, turli-tumanlikka ega va predmet bilan bir tekis harakatni ta'minlaydi.

Siltash harakatlari bir va ikki qo'l bilan turli o'q va yo'nalishlarda bajariladi. Bunda gardish osilib qolmasdan qo'lning davomi bo'lib turishi kerak. Siltashlar butun tana harakati bilan birga olib boriladi. Mashqlar orqaga siltash va maksimal amplituda bilan bajariladi.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) Dastlabki holat – gardish old tomonda vertikal, ikki qo'l bilan

yuqoridan ushlar. 1-2 – oyoq uchida turish, gardishni oldinga-yuqoriga siltash.
3-4 – dastlabki holat

2) Dastlabki holat – Shuning o‘zi. 1-2 – yarim cho‘qqayish, gardishni o‘ngga siltash; 3-4 – dastlabki holat keyin mashqni boshqa tomonga bajarish.

3) Dastlabki holat – oyoqlar kerilgan, gardish o‘ngda vertikal, o‘ng qo‘l bilan pastdan ushlar. 1-2 – oyoq uchida turish, gardishni bosh ustidan chap qo‘lga uzatish; 3-4 – dastlabki holat obruch chap qo‘lda. Shuning o‘zini boshqa qo‘l bilan bajarish.

4) Dastlabki holat – gardish yon tomonda o‘ngda vertikal, o‘ng qo‘l bilan yuqoridan ushlar. 1-2 – gardishni oldinga-yuqoriga siltash; 3-4 – pastga siltab orqadan boshqa qo‘lga uzatish; 5-8 – mashqni boshqa qo‘ldan bajarish.

5) Dastlabki holat – shuning o‘zi, lekin sherik bilan yuzma-yuz bir metr oraliqda turish. 1-2 – gardishni oldinga-yuqoriga siltab sherikka uzatish. 3-4 – dastlabki holat, keyin mashqni boshqa qo‘l bilan bajarish.

6) Dastlabki holat – gardish orqada vertikal, ikki qo‘l bilan tashqaridan ushlar. 1-2 – oyoq uchida turish, gardish o‘ngda (chap qo‘l bukilgan); 3-4 – dastlabki holat keyin mashqni chapgga bajarish.

7) Dastlabki holat – gardish oldinda vertikal ichkaridan ushlar. 1-4 – gardishni yuqoriga siltab, yelka bo‘g‘inlarini aylantirib, orqaga pastga tushirish.

5-8 – teskari yo‘nalishda harakatlanish.

Gardishga va uning ustidan sakrash. Gardishga va undan sakrash ikki oyoqdan yoki bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa itarilish bilan bajariladi. Dastlab gardishsiz o‘rganiladi. Eng oddiy sakrash old tomon va yon tomonda tebranayotgan gardishdan sakrash hisoblanadi. Gardishni bo‘sh ushlab bir tekis, pauzasiz tebratish kerak. Sakrash yengil va erkin, oyoq uchida, shovqinsiz qo‘nish bilan bajariladi.

Aylanayotgan gardishga sakrash arg‘amchidan sakrashga o‘xshashdir. Gardishni bir qo‘l yoki ikki qo‘l bilan yaqin joydan ushlab tez aylantiriladi, qo‘llar bukilmaydi, chunki bunday holatda gardish poldan ancha balanda aylantirilib sakrashni qiyinlashtiradi.

O‘rgatish ketma-ketligi:

1) Gardish o‘z oldida polda yotadi. 1-2 – gardishga sakrash; 3-4 – undan sakrash. Keyin orqaga bukilib mashqni takrorlash.

2) Dastlabki holat – shuning o‘zi. 1-2 – gardishga sakrash; 3-4 – undan orqaga sakrash.

3) Dastlabki holat – gardish o‘ngda polda yotadi. 1-2 – gardishga sakrash; 3-4 – undan o‘ngga sakrash; 5-6 – gardishga sakrash; 7-8 – undan chapga sakrash.

4) Dastlabki holat – gardish oldinda gorizontal, ikki qo‘l bilan yuqoridan, old tomondan gardishni oldinga va orqaga tebratib gardish ichiga sakrab, ikki oyoqda deysinib undan sakrab chiqish.

5) Dastlabki holat – shuning o‘zi. 4-mashqni bajarish, lekin oyoqdan oyoqqa sakrash. Keyin shuning o‘zini obruchni bir qo‘lda tebratib bajarish.

6) Dastlabki holat – qo‘llar yonda, gardish o‘ng qo‘lda gorizontal, yuqoridan ushlab. Yon tomondan obruchni o‘ngga va chapga tebratib gardish ichiga va undan ikki oyoqda, keyin oyoqdan oyoqqa sakrash.

7) Dastlabki holat – gardish yuqorida vertikal, ikki qo‘llab yuqoridan ushlab. Gardishni arg‘amchiga o‘xshab oldinga aylantirib, ikki oyoqda orasidan sakrash. Shuning o‘zi, lekin bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrash.

8) Dastlabki holat – shuning o‘zi. 7-mashqni bajarish, lekin gardishni orqaga aylantirish.

Gardishni aylantirish. Aylantirish – obruch uchun o‘ziga xos mashqdir. 5-6 – yoshli bolalarga ikki xil aylantirishlarni o‘rgatish tavsiya etiladi:

1. Gardishni polda aylantirish. Dastlabki holat – gardish o‘ngda polda, old tomonda vertikal, o‘ng qo‘lning uchta barmog‘i bilan yuqoridan ushlab. Panjani tashqariga burib keskin ichkariga burish bilan gardishga aylanma harakat beriladi. Aylanishni gardishni tashqi tomonidan ushlab to‘xtatiladi.

Gardishni tashqariga aylantirish panjani ichkariga burish bilan bajariladi. Gardish polda aylanayotganda uning atrofida yengil yugurish yoki turli raqs qadamlarini bajarish mumkin. Bitta tizzaga tushib 360° ga chalishtirma burilishni bajarib, burilish oxirida obruch aylanishini to‘xtatish mumkin.

1. Belda gardish aylantirish. Dastlabki holat – gardishni ichida oyoqlarni kerib turish, ikki qo‘lda yuqoridan ushlab. 1-8 – gardishni biroz chapga burib, belning o‘ng tomoniga qisish. Chap qo‘l bilan gardishni o‘ngga itarib unga aylanma harakat berish. Gardish harakatini gavdaning pastki qismi bilan aylanma harakat qilib ushlab turish. Oyoq dumba mushaklari, orqa va qorin tortilgan.

Tasma bilan bajariladigan mashqlar

Tasma bilan mashqlar samarali, chiroyli va turli tumandir. Ular ritmni sezish, nozik harakat koordinatsiyasi, epcillik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Tasma bilan mashqlarni asosiy xarakterli xususiyati turli rasmlarni ketma-ket bajarishda buning uchun harakat kuchini aniq mo‘ljallash, qo‘lni xaddan ortiq zo‘riqtirmaslik kerak. Tasma bilan mashq bajarishda yaxlit harakatni

ushlab turish fazoda ma'lumtempda, berilgan tezlik bilan, tana harakati bilan birgaligida, harakatni bir tekis taqsimlashni bilishida namoyon bo'ladi.

5-6 yoshli bolalar uchun tasma atlasli, 3 metr uzunlikdan, eni

2,5-4 sm. gacha bo'ladi. Uni ebonit yoki yog'ochli tayoqchaga uzunligi uzunligi 3-7 sm.li ingichka ip bilan mustahkamlanadi. Tayoqchanning uchini (7 sm.) leykoplastir yoki izolenta bilan o'rab qo'yish mumkin. Tasmani ipga mustahkamlanadigan joyi uchburchakka tikiladi. Matoning mayin quyilishi, dinamikligi bolalarda mashqni chiroyli bajarishni intilishni kuchaytiradi, harakat ravonligi, mayinligi va tezligini yanada ravshan qilib, ajratib ko'rsatishga yordam beradi.

Mashg'ulotda tasma bilan bajariladigan asosiy mashqlar quyidagi ketma-ketlikda o'rganiladi: siltashlar, aylanma (doira), ilon izilar, spirallar va sakkizliklar.

O'rganishning eng boshida tayoqchani to'g'ri ushlashni o'zlashtirish lozim. Uni bosh, ko'rsatkich va o'rta barmoqlar bilan erkin ushlash kerak. Buncha tayoqchanning oxirgi uchi kaftda bosh barmoq ostiga biroz taqaladi. Tayoqchani bemalol, ortiqcha zo'riqishsiz ushlash, qo'ldan tortish uchun qattiq ushlab olmaslik kerak. To'g'ri ushlash – tasma bilan mashq bajarish texnikasini o'zlashtirishning asosiy shartlaridan biridir. Bu ayniqsa, mayda harakatlarni tezkor sur'atda bajarishda muhim hisoblanadi.

Kombinatsiyalarda tasmani ko'proq u qo'ldan bu qo'l ga uzatish tavsiya etiladi. Tayoqchani tez va ravon, rasm ifodasini buzmasdan uzatish kerak. Bu esa maxsus trenirovkani talab qiladi. Uzatishda bitta kaft ikkinchisining ustiga qo'yiladi.

Tasmada siltashlar. Bu mashqlarda tasma bilan mashq bajarish texnikasi to'g'ri-to'g'rimasligi aniq ko'rinadi. Siltashlar turli o'qlar va yo'nalishlarda, bir tekis va erkin harakat bilan bajariladi. Panja qo'lining davomi hisoblanadi. Tasma yo'nalishni o'zgartirishda panja unga keskin emas balki, asta sekin, bir tekis etib olishi kerak bo'lmasa lenta chuvalashib ketishi mumkin. Gavda va bosh tasmaning uchishini kuzatib yoyning to'g'riligiga to'g'ri o'q bo'ylab uchayotganiga ahamiyat beradi. Old tomon va yon tomonda siltash paytida qo'l tirsakdan bukilmaydi. Gorizontalsiltshni bajarishda, bolalar tirsak bo'g'inini biroz bukib, tasma katta radius bo'ylab harakatlanishni ta'minlaydi.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) Dastlabki holat – qo'llar yonda, tasma o'ng qo'lda, 1-2 – old tomondan chapga-pastga siltash. Tasma tovon oldidan polga tegib o'tadi: 3-4 – shuning o'zi o'ngga.

2) Dastlabki holat – shuning o'zi. 1-2-old tomondan chapga-yuqoriga

siltash. Harakat oxirida panjani tasma uchayotgan tomonga bukish, tirsakni biroz dumaloqlashtirish. 3-4-teskari yoʻnalishga siltash. Uni tasmaning oxiri chap yelkaga kelganida boshlash kerak.

3) Dastlabki holat – oʻng qoʻl tasma bilan orqada. 1-2-tasmani pastga-oldinga siltash. Tasma oyoq kafti yonidan oʻtib polga tegadi. 3-4- tasmani orqaga siltash. Tasma oxiri koʻz oldida namoyon boʻlganda teskari yoʻnalishda siltashni boshlash.

4) Dastlabki holat – qoʻllar yonda, tasma oʻng qoʻlda. 1-2-yelka balandligida chapga gorizontal siltash, tirsak biroz bukiladi. 3-4- oʻngga gorizontal siltash. Harakat qoʻlni toʻgʻri tutib bajariladi.

5)Dastlabki holat – 1-4-mashqlarni juftlama qadam, tashlanish, vals va polka qadamlari bilan birga bajarish.

6)Siltash birikmalarini turli oʻqlarda bajarish. Keyin shuning oʻzini juftlama qadam, vals va polka qadamlari bilan birga bajarish.

Tasma bilan aylanalar. Siltash singari aylanalarni bajarishda tayoqcha ushlab turgan panja doim qoʻlning davomi boʻlishi kerak. Aylantirish radiusiga qarab aylanalar katta, oʻrtacha va kichik boʻlishi mumkin. Katta aylana yelka boʻgʻini, oʻrtacha aylana – bilak va kichik aylana – panja boʻgʻini harakati bilan bajariladi. Katta aylanada yelka boʻgʻinidagi harakat amplitudasi maksimal boʻlishi kerak, chunki uning qisqarishi tasmaning tekis uchishini buzilishiga olib keladi.

Old tomonda ichkariga bajariladigan aylanalarda tirsakni bukish kerak emas, balki gorizontal aylanalarda biroz bukiladi, bunda orqada tasma harakatining radiusi maksimal boʻlishi kerak.

Butun aylana davomida tasmaga qarash tavsiya etiladi. Tasma bilan aylana bajarishdan oldin, ularni oddiy qoʻl bilan tasma harakatini imitatsiya qilib bajarish kerak. Tekislikka toʻgʻri rioya qilishni gimnastika devoriga jips turib tekshirish mumkin.

Oʻrgatish ketma-ketligi:

- Dastlabki holat – qoʻllar yonda, tasma oʻng qoʻlda. 1-old tomonda pastga-chapga katta aylana; 2 – pastga-chapga tasmani siltash; 3-old tomonga pastga-oʻngga katta aylana. 4 – pastga-oʻngga tasmani siltash. Barcha harakatlarni bajarishda tasma poldan oyoq uchi oldidan oʻtadi.

- Dastlabki holat – shuning oʻzi. 1-2 – chapga juftlama qadam, old tomonda pastga-chapga katta aylana; 3-chap oyoqda yonga bir qadam, oʻng oyoq yonda oyoq uchida, tasmani pastga-chapga siltash; 4-pauza; 5-6-shuning oʻzi, oʻngga.

- 2-mashqni bajarish, lekin 4-da tasmani boshqa qoʻlga uzatish.

- 1-3-mashqlarni takrorlash, lekin tasma bilan oldinda yuqoriga-chapga aylana.

- Dastlabki holat – o‘ng qo‘l tasma bilan orqada. 1-yonda pastga-oldinga katta aylana; 2-oldinga siltash; 3-yonda pastga-orqaga katta aylana; 4- orqaga siltash.

- 5-mashqni oldinga va orqaga o‘zgaruvchan qadam bilan birga bajarish.

- Dastlabki holat – o‘ng qo‘l tasma bilan oldinda. 1-yonda yuqoriga- orqaga katta aylana; 2-pauza. Qo‘llar orqaga harakatlenganda yelkani qo‘l tomonga bukish kerak. Keyin shu mashqni pauzasiz (bir nechta aylanalarni qatorasiga) va tasmani bir qo‘ldan boshqa qo‘lga uzatib bajarish.

- Dastlabki holat – qo‘llar yonda, tasma o‘ng qo‘lda. 1-tasma bilan bosh ustidan gorizontaal aylana; 2-tasmani chapga siltash; 3-4- shuning o‘zi qarama-qarshi yo‘nalishda. Aylanani tasvirlashda tayoqcha bosh ustida gorizontaal holatda joylashishi kerak.

- Oyoq uchida xatlab 360° ga burilib gorizontaal aylanalar bajarish.

Tasma bilan ilon izi xarakatlar. Bu mashqlar buyum uchun o‘ziga xosdir. Ular asosan mushaklarni minimal kuchlanishi bilan biroz bukilgan qo‘lda bilak-kaft bo‘g‘imi harakati (bukib yozish) hisobiga bajariladi. Zubsov amplitudasi ko‘pi bilan 30-35 sm. Zo‘riqqan panjada ilon izi juda yirik va notekis bo‘ladi.

Ilon izilar vertikal va gorizontaal bo‘lib uchta o‘q bo‘ylab polda va havoda bajariladi. Tasmaning tasviri to‘lqinlar cho‘qqisi polga nisbatan nomlanadi. Vertikal ilon izida to‘lqinlar cho‘qqisi yuqoriga qaratilgan, gorizontaalda esa yonda. Vertikal ilon izini bajarishda panja kaft pastga qaragan va yuqoriga, pastga tez bukiladi, gorizontaalda esa

– chapga va o‘ngga kaft ichkariga.

Ilon izini bajarishda asosiy xatolar yetarli bo‘lmagan kuch va panja harakatining tempi bilan bog‘liq. Natijada oxirgi sust bo‘lgan va noaniq to‘lqinlar cho‘qqisi so‘lg‘in tasvir hosil bo‘ladi.

O‘rgatish ketma-ketligi:

1) Dastlabki holat – oyoq uchida turib, chap qo‘l yonda, o‘ng qo‘l tasma bilan oldinda pastda. Oyoq uchida orqa bilan orqaga yengil yugurib polda vertikal ilon izi. Shuning o‘zi tasmani chap qo‘lga o‘tkazib.

2) Dastlabki holat – qo‘llar chapda, tasma o‘ng qo‘lda tirsakdan bukilgan. 1-2 – o‘ngga kichik tashlanish, chapdan o‘ngga polda vertikal ilon izi. Ilonizini o‘ngga, qo‘l butunlay to‘g‘irlangungacha yonga pastga davom ettirish, gavdani biroz oldinga egish; 3-4 – chapga juftlama qadam, tasmani bosh ustida chapga siltash.

3) 2-mashqni bajarish, lekin ilonizini o‘ng qo‘l bilan yakunlab, tasmani chap qo‘lga uzatish.

4) Dastlabki holat – shuning o‘zi. 1-2 – o‘ngga kichik tashlanish, havoda yelka balandligida vertikal ilon izi; 3-4 – chapga juftlama qadam, tasmani bosh ustida chapga siltash.

5) Dastlabki holat – shuning o‘zi. 1-4 bir qadam tashlab o‘ngga 360° ga bukilish, havoda vertikal ilon izi.

6) Dastlabki holat – tasma o‘ng qo‘lda oldinda, kaft ichkariga qaragan. Orqaga yengil yugurish, polda gorizental ilon izi, tasvirni buzmasdan yo‘lma-yo‘l tasmani bir qo‘ldan ikkinchi qo‘lga uzatish. Hamma to‘lqinlar cho‘qqisi polda yotishiga erishish.

7) 6-mashqni takrorlash, lekin ilon izini havoda bajarish.

8) Dastlabki holat – tasma o‘ng qo‘lda yuqorida, kaft yuqoriga qaragan. Oldinga yurish yoki yugurishda bosh orqasida gorizental ilon izini bajarish.

9) Dastlabki holat – oyoq uchida chuqur cho‘qqayish, tasma o‘ng qo‘lda pastda kaft orqaga qaragan. 1-2 – to‘g‘irlanib oyoq uchida tik turish, tana oldida gorizental ilon izini bajarish. Bilakni pastga vertikal ushlab. 3-4 – dastlabki holatga cho‘qqayib, qo‘lni dastlabki holatga qaytarib ilon izi bajarishni davom ettirish.

10) Dastlabki holat – o‘ng qo‘l tasma bilan orqada, chap qo‘l yonda. 1-2 – oyoq uchida turish, tasmani oldinga yuqoriga siltash; 3-4 – yarim cho‘qqayib, yuqoridan pastga gorizental ilon izi. Harakatni 4 marta takrorlash, keyin tasmani orqadan chap qo‘lga uzatish.

Spirallar. Bu mazkur buyum uchun original hamda xarakterli mashqdir. Spirallar vertikal va gorizental, polda va havoda bajarilishi mumkin. Tasma bilan spirallar panjaning (kichik spirallar) hamda tirsakdan bukilgan bilakning o‘rtacha va katta spirallar aylanma harakatidan hosil bo‘ladi. Spiralni bajarishda tirsak bo‘g‘inining tezkor va erkin harakatlanishiga erishish kerak. Bu faqatgina ortiqcha zo‘riqishsiz bo‘ladi. Harakat to‘g‘ri bajarilganda spiralning berilgan o‘qi saqlanib qoladi, o‘ramlarning kattaligi va chastotasi esa doimiy bo‘ladi.

Vertikal spirallarda tasmaning o‘ramlari polda vertikal, tayoqcha

– gorizental joylashadi. Gorizental spiralda buning aksi, tayoqcha polga vertikal, tasmaning o‘ramlari gorizental. O‘ramlar harakatining yo‘nalishi soat strelkasi bo‘ylab yoki unga qarama-qarshi deb belgilanadi.

O‘rgatish ketma-ketligi:

1) Dastlabki holat – o‘ng qo‘l tasma bilan oldinda. Orqaga yurib gavnani biroz oldinga egish bilan tasmani ichkariga aylantirib polda vertikal spiral. 4-6 qadamdan keyin chap qo‘lda tashqariga spiral harakatini davom ettirib boshqa qo‘lga uzatish. Shuning o‘zini yengil yugurish bilan bajarish.

2) Dastlabki holat – o‘ng qo‘l tasma bilan orqada. Oldinga qadam bosib pol bo‘ylab vertikal spiral bajarish, har sakkiz qadamda tasmani aylantirishni ichkariga va tashqariga almashtirish. Shuning o‘zi, mashqni o‘ng va chap qo‘l bilan, yengil yugurish bilan bajarish.

3) Dastlabki holat – qo‘llar chapda, tasma o‘ng qo‘lda. 1-4-chap yonda pol bo‘ylab vertikal spiral, tasmani tashqariga aylantirish. Keyin shuning o‘zini oldinga vals qadamlar bilan birga bajarish.

4) Dastlabki holat – shuning o‘zi. 1-4 – o‘ngga bir qadam bilan 360° ga burilish, havoda tashqariga vertikal spiral.

5) Dastlabki holat – shuning o‘zi. 1-2 – o‘ng oyoqda o‘ngga tashlanib chapdan o‘ngga pol bo‘ylab vertikal spiral. Gavda o‘ngga biroz egiladi, tasma oyoq kafti yonidan o‘tadi. 3-4 – chapga juftlama qadam tasmani bosh ustida chapga siltash.

6) Dastlabki holat – shuning o‘zi. 1-6 – o‘ngga 6 ta galop qadami, old tomonda pol bo‘ylab tashqariga vertikal spiral. 7-8 – tasmani chapga siltash va dastlabki holat

7) 5-6 mashqlarni takrorlash, lekin spirallarni havoda bajarish.

8) Dastlabki holat – o‘ng qo‘l tasma bilan yonda-pastda, tayoqcha va panja polga vertikal, chap qo‘l yonda. 1-6 – panjani tashqariga aylantirib, tasma bilan pastdan yuqoriga gorizontal spiral. 7-8 – tasmani orqadan chap qo‘lga uzatish. Mashqni chap qo‘l bilan bajarish.

9) 8-mashqni bajarish, lekn joyida turib emas, balki spiral atrofida o‘ngga aylanib yengil yugurish bilan bajarish.

Sakkizliklar. Mazkur mashq eng oxirgi bosqichda o‘zlashtiriladi. Sakkizliklar vertikal va gorizontal bo‘ladi, turli tomonlarda, polga tegib va havoda bajariladi. Bundan tashqari, katta, o‘rtacha va kichik sakkizliklar ajratiladi. Katta sakkizlik yelka bo‘g‘inida, o‘rtasida bilak va panja, kichigi – panja harakati bilan bajariladi. Sakkizliklar qo‘lning ketma-ket ichkariga va tashqariga burilishi bilan bajarilib, ikki aylananing birikmasidan hosil bo‘ladi. Sakkizlikning birinchi yarmini bajarishda panjaning tashqariga faol harakatiga e‘tibor berish va aniq aylana tasviriga erishish kerak. Ikkala aylana bir-biriga shuncha tegishi kerakki, tasvir ulangan joyida cho‘zilib ketmasin.

Gorizontal sakkizlik hamma turda bo‘ladi. Vertikal sakkizlik esa kam ishlatiladi va faqat o‘rtacha hamda kichik bo‘ladi.

Har bir mashq bajarishni boshlashdan oldin, bolalarga tasma bilan harakatlanishni imitatsiya qiluvchi, tayyorgarlik mashqlari berish zarur. Bolalar polda sakkizlik bajarishni yaxshi o‘rganishlari uchun ularni polda bo‘r bilan

chizish va polda tasma bilan sakkizlik konturini chizish vazifasini berish maqsadga muvofiqdir.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) Old tomonda katta gorizontal sakkizlik.

Dastlabki holat – o'ng qo'l tasma bilan oldinda, tirsak biroz bukilgan.

1-2 – qo'lni pastga yoysimon xarakatlantirib chapga va yoy bo'ylab harakatni davom ettirib yuqoriga o'ngga, dastlabki holatga qaytish.

3-4 – harakatni pastga-o'ngga takrorlash.

2) Old tomonda o'rtacha gorizontal sakkizlik. Dastlabki holat – shuning o'zi. 1-2 – pastga yoy bo'ylab sakkizlikning chap doirasi 3-4 – sakkizlikning o'ng doirasi.

3) 2-mashqni yonga vals qadamlari bilan birga bajarish.

4) Old tomonda kichik gorizontal sakkizlik. Dastlabki holat – tasma ushlagan qo'l bilan oldinda. Panjani ichkariga va tashqariga bukib to'rtta kichik sakkizlik (polga tegib va havoda).

5) 4-mashqni orqaga yurish va yugurish bilan birgalikda bajarish.

6) Yon tomonda gorizontal sakkizlik. Dastlabki holat – o'ng qo'l tasma bilan chapda. 1-2 – o'ng kaftni bilakka yaqinlashtirish, ikkinchi qo'l da tasma bilan aylanani bajarish; 3-4 – ikkinchi qo'l bilan pastga yoysimon harakat.

7) 7-mashqni oldinga va orqaga vals qadamlari bilan birga bajarish.

8) Old tomonda o'rtacha vertikal sakkizlik. Devorga bo'r bilan vertikal sakkizlik chizish va bolalarga boshida taxlangan tasma bilan, keyin esa harakat to'laligicha bajarish vazifasini berish.

Bolalarni buyum bilan u yoki bu mashqlarni o'zlashtirishiga qarab o'qituvchi 8 yoki 16 hisobda murakkab bo'lmagan kombinatsiya tuzilishi mumkin. Ularni bajarish harakat aniqligiga, musiqaga moslashishiga hamda ma'nodorlikka erishishga yordamberadi. Bundan tashqari, mazkur kombinatsiyalar bolalarning o'rganilayotgan materialni o'zlashtirish darajasi hisoblanadi.

Buyumlar bilan mashqlar elementlarini turli o'yin va estafetalarga kiritish mumkin. Lekin shunday elementlardan foydalanish kerakki, ularni tezkor sur'atda bajarganda bajarish texnikasi buzilmasin.

Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-394-sonli Qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368 - sonli Farmoni.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2020-yil 24-yanvar PF-5924-son
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportniyanada rivojlantirish chora-tadbirlari” 2020-yil 30-oktabr PF-6099-son
5. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish., T., 2005 yil.
6. Umarov D.X. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish texnologiyasi //Fan-sportga// -T., -№2.- b.10-14
7. Eshtayev A.K.. Gimnastika darsi; O‘quv qo‘llanma. –T.: 2004.-120 b
8. Eshtayev A.K. “Sport gimnastika mashg‘ulotining nazariy asoslari.” T.: O‘zDJTI nashr.: 2000 yil.
9. Eshtayev A.K., Karabayeva.D., Xasanova. N., Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o‘rgatish usuli. 2013 yil.

Elektron ta’lim resurslari

10. <https://www.olympic.uz>
11. <https://www.sports.uz>
12. <https://www.minsport.uz>
13. <https://www.gymnastics.uz/>

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
BADIIY GIMNASTIKA HAQIDA	5
Badiiy gimnastika mashqlari tavsifi.....	5
Yurish, yugurish, sakrash va raqs qadamlari mashqlariningnamunaviy ro‘yxati	7
Tayanch oldida bajariladigan mashqlar ro‘yxati	10
Buyumsiz bajariladigan mashqlar ro‘yxati	11
Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar ro‘yxati	15
To‘p bilan bajariladigan mashqlar.....	16
Arg‘amchi bilan mashqlar	21
Gardish (obruv) bilan bajariladigan mashqlar	24
Tasma bilan bajariladigan mashqlar.....	28
Adabiyotlar.....	34

